



Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMA Negeri 8 Dumai melalui Program KKN

Education on Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) for Students of Senior High School 8 Dumai through a Community Service Program (KKN)

Sisri Novrita¹, Bernesha Ratu Khanaia², Sarifah Zahara Harahap^{3*}, Afrila Mainingsih⁴, An Nisa Tiara Muharomah⁵, Hikmal Akbar⁶, Nurul Fadila⁷, Ussy Sulistiawati⁸, Vuji Wardiah⁹, Yessa Mailani¹⁰

^{1,4,8,9,10}Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

²Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu sosial Politik, Universitas Abdurrah

^{3,5}Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrah

⁶Program Studi Sarjana Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Abdurrah

⁷Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

*Penulis Korespondensi: sarifah.zahara22@student.univrab.ac.id.

Article History:

Naskah Masuk: 20 Agustus 2025;

Revisi: 04 September 2025;

Diterima: 18 September 2025;

Terbit: 29 September 2025

Keyword: CHLB; Community Service; Health Education; High School Students; Hygiene.

Abstract: *Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is an essential practice to improve students' health knowledge, attitudes, and daily habits. This community service program (Kuliah Kerja Nyata/KKN) was conducted at Senior High School 8 Dumai with the aim of providing health education and increasing awareness of CHLB principles among students. A total of 47 students aged 15–17 years participated in the program. The activities were implemented through interactive methods including lectures, presentations, discussions, educational media, and practical demonstrations such as proper handwashing with soap. Pre- and post-intervention evaluations were carried out to assess changes in students' knowledge and attitudes. The results showed a significant increase in students' understanding of personal hygiene, handwashing practices, maintaining a clean school environment, and adopting healthier lifestyle behaviors. Furthermore, students actively engaged during discussions and practical demonstrations, reflecting the relevance of CHLB to their daily lives. This community service program highlights that health education delivered through KKN is effective in fostering awareness, improving knowledge, and encouraging sustainable behavioral changes. The program also emphasizes the importance of collaborative efforts between universities and schools to build a healthy school environment and instill lifelong healthy habits in adolescents.*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan praktik penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta kebiasaan sehari-hari siswa. Program pengabdian kepada masyarakat (Kuliah Kerja Nyata/KKN) ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Dumai dengan tujuan memberikan edukasi kesehatan dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap prinsip PHBS. Sebanyak 47 siswa berusia 15–17 tahun berpartisipasi dalam kegiatan ini. Metode yang digunakan meliputi ceramah, presentasi, diskusi, media edukasi, serta demonstrasi praktik seperti cara mencuci tangan dengan sabun yang benar. Evaluasi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai kebersihan diri, praktik mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, serta penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, siswa terlibat aktif dalam sesi diskusi dan praktik, yang mencerminkan relevansi PHBS dalam kehidupan sehari-hari mereka. Program pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan melalui KKN efektif dalam meningkatkan kesadaran, memperluas pengetahuan, serta mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Program ini juga menegaskan pentingnya kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah dalam membangun lingkungan sekolah yang sehat dan menanamkan kebiasaan hidup sehat jangka panjang pada remaja.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Kebersihan Hygiene; Pengabdian Masyarakat; PHBS; Siswa SMA.

1. PENDAHULUAN

Setiap individu perlu menjaga instrumen agar dapat menikmati kehidupan secara nyaman. Menurut WHO (2005), sehat bukan hanya berarti terbebas dari penyakit atau kelemahan, melainkan juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang secara menyeluruh. Ketika seseorang tidak berada dalam kondisi sehat, ia tidak mampu beraktivitas secara optimal. Hal ini karena instrumen masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan, perilaku, pelayanan instrumen, maupun faktor lain. Kementerian Kesehatan RI (2013) menegaskan bahwa perilaku masyarakat yang bersih dan sehat merupakan kunci utama dalam meningkatkan derajat instrumen. Dengan demikian, setiap orang sebaiknya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk dapat mewujudkan kehidupan yang sehat (Simbolon & Simorangkir, 2018).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang instrumen serta berperan aktif dalam mewujudkan instrumen masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Dengan kata lain, PHBS merupakan perilaku yang dilakukan secara sadar untuk menjaga kebersihan dan instrumen guna meningkatkan kualitas hidup. Upaya penerapan PHBS dapat dilakukan dalam berbagai tatanan, mulai dari rumah tangga, fasilitas instrumen, tempat kerja, ruang instrumen, hingga institusi instrument. PHBS di lingkungan instrument sendiri diartikan sebagai rangkaian perilaku yang dijalankan oleh siswa, guru, dan warga sekolah dengan tujuan mencegah penyakit, meningkatkan instrumen, serta membangun lingkungan sekolah yang sehat (Fahruzi & Devis, 2017).

Sekolah sebagai institusi instrument memiliki peran penting sebagai target penerapan PHBS. Apabila PHBS terimplementasi dengan baik di sekolah, maka akan lahir generasi yang sehat dan mampu menerapkannya secara konsisten. Selain menjadi tempat belajar, sekolah juga berfungsi sebagai sarana sosialisasi antara siswa, teman sebaya, guru, serta pembina Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) (Ispriantari, Priasmoro & Mashitah, 2017). Beberapa instrumen penerapan PHBS di sekolah antara lain mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, memberantas sarang nyamuk, menggunakan jamban sehat, dan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan. Indikator-indikator tersebut sangat penting dijalankan agar terbentuk perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. Data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan adanya peningkatan jumlah sekolah yang memenuhi standar PHBS, dari 40%

pada tahun 2010 menjadi 68%, atau meningkat sebesar 28%. Fakta ini menunjukkan perkembangan positif dalam upaya menciptakan sekolah sehat.

Penerapan PHBS dipengaruhi oleh tiga komponen penting, yaitu faktor predisposisi yang mencakup pengetahuan, sikap, keyakinan, dan nilai faktor pendukung (*enabling*) berupa ketersediaan fasilitas dan akses serta faktor penguat (*reinforcing*), yakni sikap dan perilaku yang saling memperkuat (Notoatmodjo, 2012).

Pelaksanaan edukasi di SMA Negeri 8 Dumai diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, pelatihan, maupun praktik langsung, siswa dapat lebih memahami pentingnya penerapan ilmu yang didapat di sekolah untuk kehidupan nyata. Selain itu, keterlibatan guru, tenaga pendidik, serta pihak eksternal (misalnya mahasiswa KKN atau instrum mitra) dapat memperkaya proses pembelajaran dengan memberikan wawasan baru yang relevan dengan kebutuhan remaja saat ini. Dengan adanya kegiatan edukasi yang berkesinambungan, diharapkan siswa SMA Negeri 8 Dumai tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga memiliki kesadaran tinggi terhadap instrumen, lingkungan, serta mampu mengembangkan diri menjadi generasi muda yang produktif, inovatif, dan siap menghadapi era globalisasi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain one group pre-test post-test. Desain ini dipilih untuk mengetahui sejauh mana terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2025 di Aula SMA Negeri 8 Dumai, dengan jumlah peserta sebanyak 47 siswa yang berada pada rentang usia 15–17 tahun.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner berisi pertanyaan terkait PHBS, yang diberikan dalam dua tahap, yaitu sebelum penyampaian materi (pre-test) dan setelah kegiatan edukasi selesai (post-test). Materi edukasi meliputi:

- a) Prinsip dasar PHBS di lingkungan sekolah.
- b) Cara efektif mencegah penyakit ISPA dan Diare
- c) Contoh perilaku sehat dan tidak sehat.
- d) Praktik sederhana cara mencuci tangan yang baik dan benar

Metode penyampaian dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan praktik langsung. Data diperoleh dari hasil pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan cara membandingkan skor rata-rata sebelum dan sesudah edukasi. Analisis ini bertujuan untuk melihat adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 8 Dumai diikuti oleh 40 siswa yang menjadi peserta sasaran. Kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah. Para siswa menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi sejak awal hingga akhir kegiatan, terlihat dari keaktifan mereka dalam menyimak materi maupun mengikuti praktik sederhana yang diberikan.

Selama kegiatan berlangsung, siswa tampak mampu memahami prinsip-prinsip dasar PHBS, khususnya terkait kebiasaan menjaga kebersihan diri, pentingnya mencuci tangan dengan sabun, serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Hal ini tercermin dari hasil diskusi kelompok dan jawaban siswa ketika diberikan pertanyaan singkat mengenai contoh perilaku sehat dan tidak sehat. Sebagian besar siswa mampu memberikan contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya kebiasaan membawa bekal sehat, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan toilet sekolah.

Kegiatan praktik cuci tangan pakai sabun juga berjalan dengan baik. Sebagian besar siswa mengikuti instruksi dengan benar sesuai instrument langkah yang diajarkan, meskipun masih ada beberapa siswa yang terlihat kurang teliti pada tahap akhir. Namun demikian, siswa yang kurang paham mendapatkan bimbingan langsung dari pemateri sehingga dapat memperbaiki instrumen yang benar.

Respon positif terlihat dari keterlibatan siswa dalam sesi tanya jawab. Mereka tidak hanya bertanya mengenai materi yang disampaikan, tetapi juga berbagi pengalaman tentang kebiasaan sehat yang sudah dilakukan di rumah maupun sekolah. Hal ini menunjukkan adanya keterhubungan antara materi yang diberikan dengan realitas kehidupan mereka sehari-hari.

Secara umum, kegiatan edukasi PHBS di SMA Negeri 8 Dumai berhasil meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong kesadaran siswa untuk lebih konsisten menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

4. DISKUSI

Penyuluhan PHBS ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa dan juga siswi kelas 12 SMA Negeri 8 Dumai terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan mendorong perubahan pengetahuan yang lebih baik lagi. Evaluasi ini dilakukan dengan menggunakan instrument *pretest* dan juga *posttest*.

Kategori	Pengetahuan	
	Pretest	Post test
	n (%)	n (%)
Baik	-	43 (91,5)
Cukup	18 (38,29)	4 (8,5)
Kurang	29 (61,71)	-

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi. Pada saat pretest, sebagian besar peserta berada pada kategori kurang (61,71%) dan cukup (38,29%), sedangkan tidak ada peserta yang masuk kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan edukasi, mayoritas peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai topik yang disampaikan. Namun, setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan yang signifikan. Peserta dengan kategori baik meningkat menjadi 91,5%, sementara kategori cukup menurun menjadi 8,5%, dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan/edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Kegiatan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 8 Dumai menunjukkan hasil yang positif, di mana siswa tidak hanya memahami materi yang diberikan, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam praktik serta diskusi. Hal ini membuktikan bahwa edukasi PHBS relevan dengan kebutuhan remaja dan mampu meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekolah. Sejalan dengan penelitian Kemenkes RI (2011), penerapan PHBS di sekolah berkontribusi dalam membentuk perilaku preventif sejak usia remaja.

Kelebihan kegiatan ini terletak pada penggunaan metode interaktif yang menggabungkan penyampaian materi, diskusi, praktik langsung, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi tersebut memungkinkan pemateri untuk menilai secara kuantitatif sejauh mana peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, terutama pada indikator pentingnya mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengenali perilaku sehat maupun tidak sehat. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa pengukuran hasil belajar sangat penting untuk memastikan efektivitas intervensi kesehatan.

Selain itu, praktik mencuci tangan pakai sabun dan diskusi interaktif membuat siswa lebih terlibat aktif sehingga pengetahuan yang diperoleh lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, kegiatan ini juga memiliki kekurangan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu sehingga tidak semua aspek PHBS dapat dibahas secara mendalam, misalnya tentang konsumsi gizi seimbang atau pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, meskipun pre-test dan post-test telah dilaksanakan, instrumen evaluasi masih terbatas pada pengetahuan, belum mencakup aspek sikap dan perilaku secara nyata dalam jangka panjang. Menurut Handayani dkk. (2019), perubahan perilaku sehat tidak hanya membutuhkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga penguatan dukungan lingkungan yang konsisten. Oleh karena itu, keberlanjutan perilaku PHBS pada siswa tetap memerlukan peran guru, sekolah, dan keluarga.

Dengan demikian, kegiatan edukasi PHBS di SMA Negeri 8 Dumai dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan sekaligus membangun kesadaran akan pentingnya hidup bersih dan sehat. Meski begitu, penguatan pada aspek sikap dan kebiasaan sehari-hari tetap perlu dilakukan agar perilaku sehat dapat bertahan secara konsisten.



Gambar 1. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMA Negeri 8 Dumai

5. KESIMPULAN

Program edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 8 Dumai berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat. Siswa tidak hanya memahami materi terkait kebersihan diri dan lingkungan, tetapi juga mampu mempraktikkannya secara langsung, seperti melalui kegiatan cuci tangan yang benar. Antusiasme serta partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan praktik menunjukkan bahwa edukasi PHBS relevan dengan kebutuhan remaja. Meskipun kegiatan ini masih memiliki keterbatasan waktu dan evaluasi lebih banyak berfokus pada peningkatan pengetahuan, program ini terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Untuk mempertahankan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten, diperlukan dukungan berkelanjutan dari guru, pihak sekolah, serta keluarga. Dengan demikian, edukasi PHBS melalui program KKN dapat menjadi langkah strategis dalam membentuk generasi muda yang sehat, peduli lingkungan, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

PENGAKUAN/ ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Abdurrah yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya menjadi sarana pengembangan diri mahasiswa, tetapi juga memberikan pengalaman berharga dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan ke dalam kehidupan nyata di masyarakat.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak SMA Negeri 8 Dumai yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas sehingga kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat berjalan dengan baik. Antusiasme dan partisipasi aktif para siswa selama kegiatan berlangsung menjadi faktor penting keberhasilan program ini. Pengalaman ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mahasiswa sekaligus memperkuat komitmen untuk terus berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat, sesuai dengan semangat Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Dewi, F. I., & Lestari, D. (2021). Peran guru dalam menanamkan PHBS pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 44–52.
- Fahruzi, R., & Devis, D. (2017). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 112–119.

- Handayani, S., Nurhayati, E., & Sari, R. (2019). Edukasi kesehatan melalui metode partisipatif untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja. *Jurnal Promkes*, 7(2), 145–153.
- Ispriantari, A., Priasmoro, E., & Mashitah, D. (2017). Implementasi PHBS di lingkungan sekolah dalam mewujudkan generasi sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 35–42.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Profil kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marlina, L., & Putri, A. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan PHBS pada remaja sekolah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(2), 88–95.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu, W., & Santoso, H. (2019). Pemberdayaan remaja melalui program KKN dalam peningkatan PHBS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(3), 201–210.
- Simbolon, S., & Simorangkir, R. (2018). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Kesmas)*, 12(1), 55–62.
- Suryani, T., & Rahmawati, E. (2020). Hubungan pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 19(2), 133–141. <https://doi.org/10.12928/jkpl.v2i1.4157>
- World Health Organization. (2005). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2016). *Health promoting schools: A framework for action*. Geneva: WHO.