



## Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar

<sup>1</sup>Pramudya Arbi Wilaga, <sup>2</sup>Ernawati Hamidah, <sup>1</sup>Hadi Abdillah, <sup>2</sup>Burhanuddin Basri

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

### How to cite (APA)

Wilaga, P. A., Hamidah, E., Abdillah, H., & Basri, B. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah Dasar

. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 86–92.

<https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1444>

### History

Received: 30 Agustus 2024

Accepted: 2 Oktober 2024

Published: 1 Desember 2024

### Corresponding Author

Pramudya Arbi Wilaga, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi; [pramudyaarbiwilaga1317@gmail.com](mailto:pramudyaarbiwilaga1317@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / **CC BY 4.0**

### ABSTRAK

**Latar belakang:** PHBS memegang peranan vital dalam meningkatkan kualitas hidup individu, keluarga, dan masyarakat. Anak-anak yang berusia Sekolah Dasar (SD) adalah golongan yang mudah terkena penyakit berbasis lingkungan, terutama di lingkungan yang kotor. Data menunjukkan bahwa infeksi seperti diare masih merupakan permasalahan besar di Indonesia, sementara kesadaran akan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa SD masih rendah.

**Metode:** Pendekatan penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 83 siswa sebagai responden yang dipilih dengan metode stratified random sampling. Metode analisis yang digunakan Uji *Paired T-Test*.

**Hasil:** Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam perilaku hidup sehat siswa setelah menerima edukasi kesehatan, di mana rata-rata skor perilaku hidup sehat melonjak dari 11,64 menjadi 29,05. Hasil Uji Sampel Berpasangan menunjukkan bahwa nilai P kurang dari 0,05, menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari program pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat siswa.

**Kesimpulan:** program edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang PHBS.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pendidikan kesehatan, perilaku hidup sehat, sekolah dasar, kesehatan

### ABSTRACT

**Background:** PHBS plays a vital role in improving the quality of life of individuals, families, and communities. Elementary school children are a group that is susceptible to environmental-based diseases, especially in dirty environments. Data shows that infections such as diarrhea are still a major problem in Indonesia, while awareness of the importance of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in elementary school students is still low.

**Method:** This research approach uses a pre-experimental design with a quantitative approach, involving 83 students as respondents selected using the stratified random sampling method. The analysis method used is the Paired T-Test.

**Results:** The results of the study revealed that there was a significant increase in students' healthy living behavior after receiving health education, where the average healthy living behavior score jumped from 11.64 to 29.05. The results of the Paired Sample Test showed that the P value was less than 0.05, indicating a significant effect of the health education program on improving students' healthy living behavior.

**Conclusion:** The health education program has proven effective in increasing students' understanding and awareness of PHBS.

**Keywords:** Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), health education, healthy living behavior

## Pendahuluan

Mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah konkret dalam meningkatkan kualitas hidup individu, keluarga, dan masyarakat guna memperbaiki, merawat, serta melindungi kesejahteraannya. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan tindakan sadar yang dilakukan untuk membantu diri sendiri dan turut aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Septiani dkk., 2021).

Anak di usia Sekolah Dasar (SD) adalah masa pertumbuhan yang baik, dan penting bagi mereka untuk menjaga kesehatan mereka. Ini karena anak-anak memiliki banyak aktivitas yang eksklusif dan sering berhubungan dengan lingkungan yang kotor, yang membuat mereka rentan terhadap penyakit (Triasmari dkk., 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), sebaran penyakit yang berbasis pada lingkungan di antara anak-anak sekolah di Indonesia masih cukup tinggi, khususnya dalam kasus infeksi seperti diare. Diare adalah penyebab kematian ketiga yang paling sering terjadi pada anak usia 1 hingga 59 bulan. Diare menyebabkan sekitar 443.832 kematian pada anak di bawah usia 5 tahun dan 50.851 kematian pada anak usia 5 hingga 9 tahun setiap tahun. Tak kurang dari 1,7 miliar anak di berbagai belahan dunia mengalami penyakit diare setiap tahunnya. Penyakit ini bisa dihindari dengan akses yang mudah ke air minum yang bersih dan sanitasi yang terjaga dengan baik.

Secara garis besar, jumlah provinsi yang menerapkan PHBS dengan baik belum mencapai separuh (41,3%). Provinsi Bali menempati peringkat teratas dalam proporsi individu dengan kategori baik, yakni mencapai 59,2%. Sementara itu, DKI Jakarta memperoleh peringkat kedua dengan 55,2%, diikuti oleh DI Yogyakarta dengan 51,9%, Sulawesi Utara dengan 48,1%, dan Kepulauan Riau dengan 47,5%. Lima provinsi dengan proporsi PHBS yang rendah ialah

Papua (21,7%), Nusa Tenggara Timur (24,4%), Sumatera Barat (26,1%), Kalimantan Barat (26,3%), dan Aceh (26,9%). (Kemenkes RI, 2021)

Kurangnya kesadaran anak-anak sekolah tentang melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hanya 1,7% dari anak-anak yang menggosok gigi dengan benar, dari 95,7% yang ditemukan, bahkan hanya 47% orang Indonesia yang dapat mencuci tangan dengan baik (Hafiz et al., 2022).

Berdasarkan pantauan serta pembicaraan di SD Negeri 2 Nagrak, terungkap terdapat tujuh siswa yang belum paham pentingnya menjalani perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan juga terungkap beberapa isu yang berhubungan dengan PHBS di kalangan siswa. Walaupun di sekolah sudah disediakan fasilitas cuci tangan berupa wastafel di setiap kelas, namun masih banyak siswa yang kurang rajin mencuci tangan sebelum makan. Selain itu, kebiasaan membuang sampah sembarangan masih banyak terjadi meskipun sudah tersedia tempat sampah di lingkungan sekolah. Fenomena ini menunjukkan kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan SD Negeri 2 Nagrak merupakan sekolah dengan populasi siswa yang beragam dan terletak di wilayah sosial-ekonomi menengah. Sekolah ini membutuhkan program pendidikan kesehatan yang lebih intensif, mengingat perilaku hidup sehat siswa masih perlu ditingkatkan. Meskipun pernah mendapatkan edukasi PHBS, program tersebut tidak berlanjut.

Pendidikan Kesehatan merupakan salah satu proses pembelajaran yang dilakukan, baik secara resmi maupun tidak resmi, dengan tujuan memberikan pengetahuan dan meningkatkan potensi diri setiap individu. Pendidikan kesehatan juga bisa disebut sebagai penerapan pendidikan di dalam ranah kesehatan. Dalam praktiknya, edukasi kesehatan merangkum

berbagai aktivitas yang bertujuan untuk mengedukasi dan meningkatkan pemahaman, sudut pandang, serta kebiasaan terkait bagaimana menjaga dan meningkatkan kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat (Indriani & Listyandini, 2020).

Menurut hasil penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Salim dkk., (2022) diketahui bahwa edukasi PHBS dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola hidup bersih dan sehat. Melakukan kegiatan seperti mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan sehat, menggunakan toilet yang bersih, berolahraga secara rutin, mencegah berkembangnya nyamuk, tidak merokok di sekolah, membuang sampah dengan benar, dan mengikuti kerja bakti, telah membantu meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Hal ini terbukti dengan peningkatan pengetahuan sebesar 57% setelah edukasi dilakukan.

## Hasil

### 1. Analisa Univariat

#### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur**

Variabel	Rata-rata	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Umur	8,95	1,854	6	12

Berdasarkan tabel 1 di atas bahwa sampel pada penelitian ini yang menjadi responden rata-rata usia responden adalah berusia 8,95 tahun dengan usian

Menurut penelitian Rahman (2022) edukasi kesehatan yang diberikan sebanyak 3 kali dalam sebulan kepada siswa sekolah dasar juga terbukti efektif. Penelitian ini menunjukkan bahwa keteraturan edukasi dengan jeda waktu yang cukup memberikan kesempatan bagi siswa untuk mencerna informasi dan mengaplikasikan perubahan dalam perilaku mereka secara bertahap. Rahman dan koleganya mencatat peningkatan perilaku sehat, terutama dalam hal menjaga kebersihan diri dan lingkungan, setelah 3 bulan program dilaksanakan (Rahman et al., 2022).

#### Metode

Penelitian ini mengaplikasikan desain pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 83 siswa sebagai responden yang terpilih melalui teknik stratified random sampling. Kajian dilakukan dengan menggunakan Kaedah Analisis Ujian T-Paired.

minumum 6 tahun dan usia maximum yaitu usia 12 tahun.

**Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin**

Variabel	Jumlah	(%)	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	33	39,8
	Perempuan	50	60,2
Total	83	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa mayoritas jenis kelamin yang menjadi responden adalah berjenis

kelamin perempuan sebanyak 50 orang (60,2%)

**Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan kelas variabel**

		Jumlah	(%)
Kelas	Kelas 1	15	18,1
	Kelas 2	12	14,5
	Kelas 3	16	19,3
	Kelas 4	12	14,5
	Kelas 5	14	16,9
	Kelas 6	14	16,9
	Total	83	100

Berdasarkan tabel 3 bahwa menjadi responden adalah kelas 3 sebanyak mayoritas berdasarkan kelas sampel yang 16 orang (19,3%).

### Perilaku hidup sehat sebelum dan setelah dilakukan edukasi di SD 2 Nagrak

**Tabel 4. Frekuensi perilaku hidup sehat sebelum dan setelah dilakukan edukasi di sd 2 nagrak**

Perilaku PHBS	Rata-rata	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
<i>Pre test</i>	11,64	8,473	2	34
<i>Post test</i>	29,05	9,722	7	40

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian perilaku hidup sehat sebelum dilakukan edukasi di SD 2 Nagrak rata-rata 11,64 masuk dalam kategori perilaku hidup sehat kurang

baik. Perilaku hidup sehat setelah dilakukan edukasi di SD 2 Nagrak rata-rata 29,05 64 masuk dalam kategori perilaku hidup sehat baik.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 5. Analisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat di sd negri 2 nagrak**

Pair	PHBS Pre tes	Paired Differences					t	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
1	PHBS Post tes	17,410	11,207	1,230	-19,857	-14,963	14,153	0,000

Berdasarkan tabel 5 menampilkan hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Samples Test, dengan nilai P value sebesar 0,000 yang merupakan kurang dari 0,05. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat di SD Negri 2 Nagrak.

Berdasarkan hasil penelitian perilaku hidup sehat sebelum dilakukan edukasi di SD 2 Nagrak rata-rata 11,64 masuk dalam kategori perilaku hidup sehat kurang baik. Perilaku hidup sehat setelah dilakukan edukasi di SD 2 Nagrak rata-rata 29,05 64 masuk dalam kategori perilaku hidup sehat baik. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu mengubah perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar (Putra & Ningsih, 2021). Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Dewi dan

## Pembahasan

### 1. Kejadian Anemia KEK Sebelum dan setelah Intervensi

Priyanto (2022), yang menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan secara signifikan meningkatkan pemahaman dan praktik hidup sehat pada siswa.

Penelitian lain oleh Aisyah et al (2021) juga mendukung hasil ini, di mana pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam mengajarkan siswa mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, yang mencakup aspek kebersihan, konsumsi makanan sehat, dan kegiatan fisik. Pemberian edukasi secara langsung kepada siswa memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara pendidik dan siswa, sehingga siswa dapat lebih memahami dan menginternalisasi informasi yang diberikan (Rahman & Sutrisno, 2021).

Intervensi pendidikan kesehatan ini juga telah terbukti bermanfaat dalam menumbuhkan kesadaran dan motivasi untuk menjaga kesehatan di kalangan siswa sekolah dasar. Menurut Yulianti, (2023), interaksi langsung antara pemberi edukasi dan peserta dapat memberikan efek positif dalam jangka panjang pada perilaku hidup sehat. Seperti halnya dalam penelitian ini, peningkatan yang signifikan dalam skor perilaku hidup sehat di SD Negeri 2 Nagrak setelah edukasi menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan diri mereka melalui berbagai perilaku sehat (Susanto, 2022).

## 2. Analisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat di SD Negri 2 Nagrak.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Samples Test, ditemukan nilai P value sebesar 0,000 yang lebih rendah dari nilai signifikansi 0,05. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari edukasi kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat di SD Negri 2 Nagrak. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan berpengaruh positif secara signifikan terhadap perilaku siswa (Suryani & Purnama, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya

yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dapat secara langsung meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan (Dewi & Priyanto, 2022).

Studi lain oleh Rahmat dan Wibowo, (2021) juga mendukung temuan ini, di mana pemberian informasi kesehatan kepada siswa sekolah dasar secara signifikan meningkatkan pemahaman mereka mengenai kebersihan diri dan pentingnya pola makan sehat. Peningkatan perilaku hidup sehat pasca-edukasi ini menunjukkan bahwa siswa mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam aktivitas sehari-hari, yang pada gilirannya memperbaiki pola hidup mereka (Handayani, 2022).

Menurut Sitorus dan Rahayu (2023), pendidikan kesehatan yang diberikan secara interaktif, terutama pada anak-anak usia sekolah dasar, memberikan hasil yang lebih efektif karena anak-anak lebih mudah mengingat dan termotivasi untuk menerapkan perilaku sehat. Peningkatan signifikan dalam perilaku hidup sehat di SD Negeri 2 Nagrak pasca-intervensi mencerminkan efektivitas metode pendidikan yang diberikan, di mana anak-anak lebih memahami pentingnya kebiasaan hidup sehat dan terdorong untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari (Wulandari, 2022).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar  $0,000 < 0,05$ , dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat di SD Negri 2 Nagrak.

## Saran

Diharapkan SD Negeri 2 Nagrak dapat terus melaksanakan program pendidikan kesehatan secara rutin sebagai bagian

integral dari kurikulum sekolah. Sekolah sebaiknya berkolaborasi dengan puskesmas atau instansi kesehatan untuk memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai perilaku hidup sehat kepada para siswa.

#### Daftar Pustaka

- Aisyah, D., Wulandari, R., & Santoso, H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 45-53.
- Dewi, R., & Priyanto, D. (2022). Pendidikan Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Sehat. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 14(2), 101-109.
- Dewi, S., Kartika, M., & Yulianto, R. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Sehat Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 14(1), 65-73.
- Aisyah, D., Wulandari, R., & Santoso, H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 45-53.
- Dewi, R., & Priyanto, D. (2022). Pendidikan Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Sehat. *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 13(1), 101-1009.
- Diana Morika, H., Sakti Anggraini, S., Sandra, R., Rika Nofia, V., & Afifah, S. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SDN 05 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Saintika Meditory*, 6(1), 105-112.
- Hafiz, F. A., Kamilia, P. N., Putri, A. M., & Arifin, I. (2022). SOSIALISASI DAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN AS-SYAHID KOTA BEKASI. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1-6.
- Handayani, E. (2022). Dampak Pendidikan Kesehatan pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 17(2), 92-100.
- Indriani, D., & Listyandini, R. (2020). Edukasi PHBS Via Daring pada Remaja di Masa COVID-19. *Jurnal Program Mahasiswa Kreatif*, 4(2), 204-211.
- Kemendes RI. (2021). *Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Data Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. <https://Promkes.Kemkes.Go.Id>.
- Putra, M., & Ningsih, S. (2021). Edukasi Kesehatan dan Pengaruhnya terhadap Kebiasaan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(4), 75-82.
- Rahman, F. (2022). Pengaruh Video Simulasi Animasi terhadap Pengetahuan Kesiapsiagaan Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 19(3), 102-114.
- Rahman, H., & Sutrisno, E. (2021). Efektivitas Program Pendidikan Kesehatan pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 10(3), 99-107.
- Rahmat, A., & Wibowo, H. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perilaku Kebersihan Diri Anak Sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 121-129.
- Salim, M. F., M. Syairaji, M. S., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.22146/jp2m.51342>
- Septiani, S., Pramitaningrum, I. K., & Kurniawan, M. R. (2021). Penyuluhan Terkait Cuci Tangan Pakai Sabun Di Tpa Al-Ikhlas Polri Jatisampurna Bekasi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 111. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.4866>
- Sitorus, I., & Rahayu, D. (2023). Pendidikan Kesehatan sebagai Upaya

- Meningkatkan Pola Hidup Sehat di Sekolah. *Jurnal Kesehatan Dan Pendidikan*, 12(4), 80–88.
- Suryani, A., & Purnama, T. (2021). Efektivitas Program Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 39–47.
- Susanto, A. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Kesehatan Dan Lingkungan Sekolah*, 15(2), 85–93.
- Triasmari, U., Nugraha Kusuma, A., Studi, P., Masyarakat, K., Stikes, F., & Serang, I. (2019). Determinan Personal Hygiene Pada Anak Usia 9–12 Tahun. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 37–44.
- WHO. (2023). *Diarrhoeal Disease*.
- Wulandari, R. (2022). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Perilaku Sehat Anak Sekolah. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 18(1), 45–52.
- Yulianti, N. (2023). Intervensi Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat pada Anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 16(1), 32–41.