

## Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan di Lingkungan Sekolah Dasar

**Ade Suparman<sup>1</sup>**

Fakultas Ilmu Administrasi, Universitas Subang  
suparmanade09@gmail.com

**Asep Hadian<sup>2</sup>**

Universitas Subang  
72asephadian@gmail.com

**Laras Santika<sup>3</sup>**

Universitas Subang  
ismayantilaras428@gmail.com

**Naftrisa Radiana Pebrian<sup>4</sup>**

Universitas Subang  
naftrisaradiana72@gmail.com

**Mulyana<sup>5</sup>**

Universitas Subang  
mulyanaaaa892@gmail.com

### Abstrak

Program Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa (KKNM) Universitas Subang dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Bojong Tengah, Kecamatan Pusakajaya, Kabupaten Subang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan edukatif melalui penyampaian materi berupa pengertian, tujuan, manfaat, jenis, serta indikator PHBS. Subjek penelitian melibatkan 250 siswa Sekolah Dasar dari empat sekolah, yaitu SDN RE Martadinata, SDN P. Diponogoro, SDN Bojong Tengah, dan MIS Hidayatullah. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan melalui kegiatan rutin seperti cuci tangan pakai sabun, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan sekolah. Meskipun masih terdapat siswa yang belum sepenuhnya memahami PHBS, kegiatan ini terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap pola hidup sehat. Dengan demikian, program penyuluhan PHBS berdampak positif dalam menumbuhkan kebiasaan sehat sejak dini, sekaligus menjadi langkah preventif dalam mencegah penyebaran penyakit di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Kesehatan Masyarakat, Penerapan, Pengetahuan, Kesehatan Lingkungan.

## Pendahuluan

KKNM Kampus Berdampak Universitas Subang merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh seluruh mahasiswa Universitas Subang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai salah satu wujud dari Tri darma perguruan tinggi. Program pengabdian kepada masyarakat dipandang sebagai program yang wajib dilaksanakan, baik oleh dosen maupun oleh mahasiswa (Universitas Subang, 2025).

Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa (KKNM) Universitas Sebang (Unsub) bertitik tolak pada landasan pemikiran, bahwa Universitas Subang mengemban tugas mengembangkan sumber daya manusia, dan memiliki tanggung jawab dalam meningkatkan daya saing bangsa, serta Unsub merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari masyarakat dan sesuai dengan visi dan misi Universitas Subang serta kebutuhan masyarakat. Untuk meningkatkan akuntabilitas KKNM sebagai salah sama bentuk kegiatan pengembangan SDM, kegiatan KKNM diselenggarakan dan diintegrasikan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa, sehingga programnya menjadi KKNM integratif Unsub (LPPM, 2025). Tujuan dari program kerja KKNM ini merupakan untuk memberikan penyuluhan atau sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan Desa Bojong Tengah, Kec. Pusakajaya, Subang.

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur - jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi (Kementrian Kesehatan, 2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan kebiasaan sehat yang dilakukan berdasarkan kesadaran dan pemahaman yang diperoleh melalui pembelajaran yang menjadikan seseorang atau suatu keluarga dapat menolong dirinya sendiri dan bidang kesehatan dalam berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan masyarakat. Kondisi yang sehat dapat dicapai dengan mengubah sikap dan perilaku dari tidak sehat menjadi perilaku yang sehat serta menciptakan lingkungan sehat dalam susunan rumah tangga. Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggungjawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif (Nurmahmudah et al.,2018).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sebetulnya telah memperkenalkan pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak tahun 1996, akan tetapi cakupan pelaksanaan PHBS diketahui masih rendah. Untuk itu Kementerian Kesehatan membuat aturan dan arahan pelaksanaan PHBS melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih

dan Sehat. Sebagai penjabaran dari Permenkes tersebut, dalam buku pedoman pembinaan PHBS disebutkan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat dan sistem pelayanan kesehatan yang masih kurang optimal (Rahman & Patilaiya, 2018).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan edukatif. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memberikan pemahaman kepada siswa Sekolah Dasar mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan.

#### **1. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa Sekolah Dasar kelas atas pada 4 Sekolah Dasar yaitu SDN RE Martadinata, SDN P. Diponogoro, SDN Bojong Tengah, dan MIS Hidayatullah dan diikuti oleh 250 siswa/i Sekolah Dasar.

#### **2. Teknik Pelaksanaan**

Kegiatan penelitian dilakukan melalui penyampaian materi edukasi yang meliputi: 1) Pengertian PHBS, 2) Tujuan PHBS, 3) Manfaat PHBS, 4) Jenis-jenis PHBS, 5) Pengertian dan fungsi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), 6) Langkah-langkah CTPS yang benar, 7) Pengertian membuang sampah pada tempatnya dan memilah sampah, 8) Manfaat membuang sampah pada tempatnya dan memilah sampah. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok agar siswa lebih mudah memahami dan terlibat aktif.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil program kerja KKNM ini, hasil yang dicapai adalah sebagai berikut:

#### **1. Tercapainya tujuan**

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan Sekolah Dasar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami pentingnya menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekolah. Tujuan utama dari program PHBS, yaitu menumbuhkan kesadaran serta membiasakan perilaku sehat sejak dini, tercapai melalui kegiatan rutin seperti cuci tangan pakai sabun, membuang sampah pada tempatnya dan memilah sampah, gosok gigi dua kali sehari, serta menjaga kebersihan kamar mandi dan lingkungan sekolah. Selain itu, ada dukungan guru melalui pembiasaan harian serta penyediaan sarana cuci tangan membuat siswa lebih konsisten dalam menerapkan perilaku sehat. Dengan demikian, program ini berhasil mencapai tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

#### **2. Tercapainya target**

Tercapainya target yaitu kegiatan penyuluhan atau sosialisasi kesehatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, Rabu, Kamis dan Jum'at tanggal 5,6,7 dan 8 Agustus 2025 pada 4 Sekolah Dasar SDN RE Martadinata, SDN P. Diponogoro, SDN Bojong Tengah, dan MIS Hidayatullah dan diikuti oleh 250 siswa/i

Sekolah Dasar. Dari informasi yang didapat, dapat disimpulkan bahwa peserta kegiatan masih belum sepenuhnya mengetahui dan memahami perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, informasi tersebut jarang sekali menyentuh akar permasalahan sosial, terlebih masalah yang berkaitan dengan tentang PHBS sebagai sarana pencegahan penyebaran penyakit infeksi, baik bagi individu ataupun bagi masyarakat pada umumnya, terutama pada anak-anak dan remaja. Akibat minimnya pengetahuan mengenai permasalahan ini menjadikan mereka rentan menjadi sasaran isu-isu yang kurang baik.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, maupun kelompok masyarakat. PHBS tidak hanya sebatas kebiasaan menjaga kebersihan diri, tetapi juga mencakup upaya menjaga kesehatan lingkungan, pola konsumsi yang sehat, serta pencegahan terhadap berbagai faktor risiko penyakit.

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar masyarakat mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar, bisa mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Dalam pengimplementasiannya, manfaat dari PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, rumah maupun umum.



Gambar 1 Sosialisasi PHBS di MIS Hidayatullah



Gambar 2 Sosialisasi PHBS di SDN Bojong Tengah



Gambar 3 Sosialisasi PHBS di SDN RE Martadinata



Gambar 4 Sosialisasi PHBS di SDN P. Diponogoro

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari memiliki tolok ukur tertentu yang dapat digunakan untuk menilai sejauh mana perilaku sehat telah diterapkan oleh individu maupun kelompok. Tolok ukur tersebut meliputi berbagai indikator, seperti cuci tangan pakai sabun, penggunaan air bersih, membuang sampah pada tempatnya dan memilah sampah, dan kebiasaan olahraga teratur. Selain itu, kondisi lingkungan yang bersih, tersedianya sarana sanitasi yang layak, dan berkurangnya angka kejadian penyakit menular juga dapat menjadi acuan dalam mengukur keberhasilan penerapan PHBS.

### **Kesimpulan**

Penyuluhan atau sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi anak serta remaja di lingkungan Desa Bojong Tengah, Kec. Pusakajaya, Subang sangat berdampak positif, mengingat masih banyak dari mereka yang belum memahami dengan baik mengenai arti, manfaat, tujuan, serta indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Dengan adanya kegiatan penyuluhan atau sosialisasi ini, anak-anak dan remaja semakin mengerti pentingnya untuk menjaga dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan melalui penyuluhan ini, masyarakat di lingkungan Desa Bojong Tengah, Kec. Pusakajaya,

Subang semakin termotivasi untuk terus mengingatkan dan mendorong sesama warga agar menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penulisan artikel ini tepat pada waktunya. Penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. H. Rosidin selaku Kepala Desa dan jajarannya yang telah membantu memberikan informasi mengenai Desa Bojong Tengah dalam pembuatan artikel ini.
2. Para Kadus Desa Bojong Tengah yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan program KKNM di Desa Bojong Tengah.
3. Kepada para tokoh masyarakat Desa Bojong Tengah yang ikut serta dalam membantu program KKN Di Desa Bojong Tengah.

### Referensi

- Kementrian Kesehatan. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- LPPM, U. S. (2025). *Buku Pedoman Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa Kampus Berdampak*.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). JURNAL ABDIMAS UMTAS LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. *Jurnal Abdimas Umtas*, 46-52.
- Rahman, H., & Patilaiya, H. La. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251. <https://doi.org/10.30595/jppm.v2i2.2512>
- Universitas Subang. (2025). *Pelepasan Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa Kampus Berdampak Universitas Subang Tahun 2025*. <https://unsub.ac.id/2025/07/15/pelepasan-kknm-kampus-berdampak-universitas-subang-tahun-2025/>