



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD GMIM Urongo

Overview of the Implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) at GMIM Urongo Elementary School

Cesia Jesica Sesilia Tarussy^{1*}, Mesak A.S.F Rambita², Syafriani³

^{1,2,3}Prodi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

*Corresponding Author: E-mail: echaatarussy525@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 20 Sep, 2025

Revised: 11 Dec, 2025

Accepted: 15 Dec, 2025

Kata Kunci:

PHBS, perilaku sehat, sekolah dasar, kesehatan masyarakat

Keywords:

PHBS, healthy behavior, elementary school, public health

DOI: [10.56338/jks.v8i12.9825](https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9825)

ABSTRAK

Latar Belakang: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan sekolah dasar. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD GMIM Urongo tahun ajaran 2025/2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh siswa kelas IV–VI dan guru di SD GMIM Urongo yang berjumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan delapan indikator PHBS sekolah: mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih, melakukan aktivitas fisik, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempatnya. Data dianalisis secara univariat dengan distribusi frekuensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku mencuci tangan berada pada kategori baik (86,8%), penggunaan jamban cukup (81,6%), pemberantasan jentik nyamuk cukup (78,9%), dan membuang sampah cukup baik (92,1%). Namun indikator mengonsumsi jajanan sehat (76,3%), aktivitas fisik (97,4%), tidak merokok di sekolah (86,8%), dan menimbang serta mengukur tinggi badan (100%) masih tergolong kurang. **Kesimpulan:** Secara umum penerapan PHBS di SD GMIM Urongo masih belum optimal. Diperlukan kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk memperkuat edukasi, pengawasan, serta pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa.

ABSTRACT

Background: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a key preventive and promotive effort to improve public health, especially within elementary school environments. Schools play a vital role in shaping healthy habits from an early age. **Objective:** This study aims to describe the implementation of PHBS at SD GMIM Urongo during the 2025/2026 academic year. **Methods:** This research used a quantitative descriptive method with a total of 38 respondents, consisting of students from grades IV–VI and teachers. The sampling technique used total sampling. The research instrument was a questionnaire covering eight PHBS indicators: handwashing, healthy snacks, toilet usage, physical activity, mosquito larvae eradication, no smoking, regular weighing and measuring, and waste disposal. Data were analyzed using univariate frequency distribution. **Results:** The findings showed that handwashing behavior was good (86.8%), toilet use was sufficient (81.6%), mosquito larvae eradication was sufficient (78.9%), and waste disposal was quite good (92.1%). However, healthy snack consumption (76.3%), physical activity (97.4%), non-smoking behavior (86.8%), and regular weighing/measuring (100%) were still low. **Conclusion:** Overall, PHBS implementation at SD GMIM Urongo is not yet optimal. Collaboration among schools, parents, and health workers is needed to strengthen education, supervision, and healthy habit formation among students.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif (UU Kesehatan No. 17 Tahun 2023). Salah satu upaya mendasar dalam peningkatan kesehatan masyarakat adalah pembiasaan **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**. PHBS bertujuan menumbuhkan kesadaran dan kemandirian individu untuk menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan.

Sekolah menjadi tempat strategis dalam membentuk kebiasaan sehat karena anak-anak merupakan kelompok usia yang mudah menerima dan meniru perilaku baru. Menurut WHO (2020), penerapan PHBS di sekolah tidak hanya mencegah penyakit menular, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kesehatan sejak dini. Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2023) menunjukkan bahwa hanya 48,2% anak sekolah mencuci tangan dengan benar, 46,1% melakukan aktivitas fisik, dan 30,7% rutin mengukur tinggi badan. Kondisi serupa ditemukan di Kabupaten Minahasa, di mana hanya 51,1% sekolah memenuhi standar kesehatan lingkungan (Profil Kesehatan Minahasa, 2023). Masih rendahnya penerapan PHBS di sekolah dapat memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan siswa.

PHBS di sekolah mencakup delapan indikator utama: mencuci tangan, mengonsumsi makanan sehat, menggunakan jamban bersih, berolahraga, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempatnya (Kemenkes, 2022). Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan bagaimana penerapan PHBS di SD GMIM Urongo, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa, sebagai dasar untuk upaya peningkatan perilaku hidup sehat di lingkungan pendidikan dasar.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian **deskriptif kuantitatif**, bertujuan menggambarkan penerapan PHBS di sekolah tanpa melakukan intervensi.

Lokasi dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di **SD GMIM Urongo**, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa, pada bulan **Agustus–September 2025**.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas IV–VI serta guru di SD GMIM Urongo dengan jumlah 38 orang. Teknik sampling menggunakan **total sampling**, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel.

Instrumen Penelitian

Instrumen berupa kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan pedoman PHBS dari Kementerian Kesehatan (2022) dengan delapan indikator utama. Kuesioner diuji validitas dan reliabilitas sebelumnya pada sekolah serupa, menghasilkan nilai Cronbach Alpha $> 0,70$.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara terarah dan observasi langsung terhadap perilaku siswa serta kondisi lingkungan sekolah.

Analisis Data

Data dianalisis secara **univariat** untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase tiap indikator PHBS, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi interpretatif.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Dari 38 responden, 22 orang (57,9%) adalah perempuan dan 16 orang (42,1%) laki-laki. Berdasarkan kelas, terdapat 8 siswa kelas IV (21,1%), 14 siswa kelas V (36,8%), 10 siswa kelas VI (26,3%), dan 6 guru (15,8%).

Tabel 1. Distribusi Penerapan PHBS di SD GMIM Urongo (n = 38)

Indikator PHBS	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
Mencuci tangan	86,8	13,2	0
Mengonsumsi jajanan sehat	2,6	21,1	76,3
Menggunakan jamban bersih	10,5	81,6	7,9
Aktivitas fisik	0	2,6	97,4
Memberantas jentik nyamuk	2,6	78,9	18,4
Tidak merokok di sekolah	5,3	7,9	86,8
Indikator PHBS	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
Menimbang BB & TB	0	0	100
Membuang sampah pada tempatnya	5,3	92,1	2,6

Interpretasi Hasil

Hasil menunjukkan bahwa perilaku mencuci tangan paling baik diterapkan oleh siswa, sedangkan perilaku lain seperti aktivitas fisik, konsumsi jajanan sehat, dan pemantauan berat badan masih rendah. Secara umum, 71,1% responden berada pada kategori kurang dalam penerapan PHBS.

PEMBAHASAN

Mencuci Tangan

Mayoritas siswa (86,8%) sudah terbiasa mencuci tangan dengan sabun. Hal ini menunjukkan efektivitas program edukasi kesehatan sekolah. Menurut WHO (2020), mencuci tangan dapat menurunkan risiko diare hingga 45%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Winda Amiar (2020) yang menyatakan kebiasaan mencuci tangan meningkat bila tersedia fasilitas air bersih dan sabun di sekolah.

Mengonsumsi Jajanan Sehat

Sebagian besar siswa (76,3%) belum memilih jajanan sehat. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya pilihan makanan bergizi di kantin sekolah. Menurut Sukatin et al. (2022), penyediaan kantin sehat memiliki pengaruh besar terhadap perilaku makan siswa. Diperlukan kerja sama antara sekolah dan dinas kesehatan untuk mengawasi kualitas jajanan sekolah.

Menggunakan Jamban Bersih

Sebanyak 81,6% responden menggunakan jamban dengan kategori cukup. Walaupun fasilitas tersedia, perilaku menjaga kebersihan jamban belum optimal. Menurut Sari & Mulyadi (2021), perilaku sanitasi yang baik dapat meningkatkan derajat kesehatan siswa dan mengurangi risiko penyakit berbasis lingkungan.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik siswa tergolong rendah (97,4% kategori kurang). Gaya hidup pasif dan kurangnya kegiatan olahraga rutin menjadi penyebab utama. Sanjaya et al. (2019) menyebutkan bahwa anak yang tidak aktif cenderung memiliki konsentrasi belajar rendah dan risiko obesitas tinggi. Sekolah perlu menambah jadwal olahraga ringan harian seperti senam pagi.

Pemberantasan Jentik Nyamuk

Sebagian besar responden (78,9%) berada pada kategori cukup. Kegiatan pemberantasan jentik belum dilakukan rutin. Harahap et al. (2023) menegaskan bahwa pelibatan siswa dalam kegiatan jumantik cilik efektif meningkatkan kesadaran kebersihan lingkungan.

Tidak Merokok di Sekolah

Sebagian besar responden (86,8%) menunjukkan kategori kurang, menandakan belum adanya pengawasan ketat terhadap perilaku merokok di lingkungan sekolah. Menurut Rianto (2023), penerapan kebijakan kawasan tanpa rokok di sekolah dasar harus disertai dengan pengawasan dan penegakan disiplin.

Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan

Seluruh responden (100%) termasuk kategori kurang. Pemantauan berat dan tinggi badan tidak dilakukan rutin akibat kurangnya peralatan dan dukungan petugas kesehatan. Program UKS perlu diaktifkan kembali untuk mendukung kegiatan ini.

Membuang Sampah pada Tempatnya

Sebagian besar siswa (92,1%) telah membuang sampah pada tempatnya, menunjukkan kepedulian lingkungan cukup baik. Namun, sekolah tetap perlu memperkuat sistem pemilahan sampah dan edukasi kebersihan lingkungan.

Secara umum, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Amin et al. (2023) di SDN 6 Panimbang, di mana sebagian besar siswa berada dalam kategori cukup pada indikator PHBS. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran sudah ada, penerapan nyata masih perlu diperkuat melalui pendidikan dan pengawasan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penerapan **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)** di SD GMIM Urongo secara umum **belum optimal**. Hanya indikator mencuci tangan yang baik (86,8%), sedangkan sebagian besar indikator lain—terutama aktivitas fisik, konsumsi jajanan sehat, dan pemantauan berat badan—masih rendah.

SARAN

1. **Bagi Sekolah:** Menyusun kebijakan pembiasaan PHBS dan menyediakan fasilitas sanitasi serta olahraga yang memadai.
2. **Bagi Guru dan Orang Tua:** Menjadi teladan dan penggerak utama dalam penerapan PHBS di rumah maupun sekolah.
3. **Bagi Puskesmas/Dinas Kesehatan:** Melakukan pendampingan serta monitoring kegiatan PHBS sekolah secara rutin.

REFERENSI

- Amin, R., et al. (2023). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri 6 Panimbang*. Jurnal Kesehatan Anak Indonesia, 7(2), 56–64.
- Harahap, N., et al. (2023). *Pemberantasan Jentik Nyamuk Sebagai Upaya Pencegahan DBD di Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 12(1), 45–53.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairunnisa, S., et al. (2022). *Hubungan Edukasi Kesehatan dengan Perilaku Cuci Tangan Siswa SD*. Jurnal Promkes, 10(3), 215–223.
- Rianto, T. (2023). *Sekolah Bebas Rokok: Implementasi dan Tantangan*. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 8(1), 32–40.
- Sanjaya, M., et al. (2019). *Perilaku Aktivitas Fisik dan Dampaknya pada Kesehatan Anak Sekolah*. Jurnal Ilmiah Keolahragaan, 7(2), 101–110.
- Sari, L., & Mulyadi, T. (2021). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 77–86.
- Sukatin, H., et al. (2022). *Kebiasaan Konsumsi Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi dan Pangan, 17(2), 128–137.
- WHO. (2020). *Global Handwashing Report*. World Health Organization.