

## **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SD Negeri Gunong Kleng Kabupaten Aceh Barat**

**Asma Rinda Wati<sup>1</sup>, Annisa Zakiati<sup>2</sup>, Shafna Sujrifa<sup>3</sup>, Intan Juni Sofia<sup>4</sup>,  
Itza Mulyani<sup>5</sup>, Enda Silvia Putri<sup>6</sup>**

<sup>1 s.d 8</sup>Universitas teuku umar, Aceh, Indonesia  
Email Koresponden: [asmarindaw@gmail.com](mailto:asmarindaw@gmail.com)

### **Abstrak**

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bertujuan untuk menciptakan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat guna meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku masyarakat. Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Teuku Umar melaksanakan kegiatan penyuluhan PHBS di SD Negeri Gunong Kleng, Aceh Barat, untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas 3 mengenai pentingnya PHBS. Metode pelaksanaan mencakup penyuluhan dengan media audiovisual, video animasi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa, dengan indikator keberhasilan berupa peningkatan nilai posttest lebih dari 25% dibandingkan pretest. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci: PHBS, Edukasi Kesehatan, Gizi Seimbang, Sekolah Dasar**

### **Pendahuluan**

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu upaya dalam promosi kesehatan yang bertujuan menciptakan lingkungan yang sehat bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Tujuan utama program ini adalah meningkatkan pemahaman, sikap, dan tindakan masyarakat agar mereka mampu menjalani pola hidup sehat guna menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Dalam promosi kesehatan, pemberdayaan masyarakat menjadi elemen kunci yang sangat penting. Keberhasilan pemberdayaan ini akan lebih maksimal jika dilakukan melalui kerja sama dengan berbagai pihak dan penerapan metode yang tepat. Salah satu misi dari promosi kesehatan adalah memberdayakan individu, keluarga, serta masyarakat untuk hidup sehat, sehingga sasaran utama program ini adalah pemberdayaan di berbagai tingkatan tersebut.

PHBS meliputi serangkaian perilaku yang dilakukan secara sadar melalui proses pembelajaran. Hal ini memungkinkan individu maupun



keluarga untuk mandiri dalam menjaga kesehatan serta berkontribusi aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Program ini dapat diimplementasikan di semua kalangan, termasuk anak usia sekolah. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memegang peranan strategis dalam penerapan PHBS. Rendahnya pelaksanaan PHBS di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu faktor penyebab berbagai masalah kesehatan, khususnya di kalangan siswa.

Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi diare pada anak usia 5-14 tahun, termasuk siswa sekolah dasar (6-12 tahun), mencapai 182.338 kasus. Angka ini menunjukkan tingkat kejadian yang tinggi, sehingga memerlukan upaya serius untuk mengatasinya. Penanganan yang tepat terhadap kasus diare akan membantu mengurangi tingkat keparahan penyakit tersebut. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan PHBS sejak usia dini agar nilai-nilai ini dapat diterapkan secara konsisten hingga dewasa.

Anak usia sekolah dasar berada dalam fase perkembangan yang memerlukan dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitarnya. Mereka merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dilindungi kesehatannya. Data menunjukkan bahwa sekitar 30% populasi Indonesia adalah anak-anak, atau sekitar 73 juta jiwa, yang berpotensi menjadi agen perubahan untuk mempromosikan PHBS di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dengan pendidikan yang tepat, anak-anak dapat memainkan peran aktif dalam mendorong perilaku hidup sehat.

Berbagai faktor dapat memengaruhi keberhasilan implementasi PHBS, seperti kebiasaan di rumah, lingkungan sekolah, dan dukungan dari guru. Di sekolah, perilaku hidup bersih dan sehat menjadi perhatian utama, sehingga penerapannya perlu terus diperkuat. Studi menunjukkan bahwa rendahnya penerapan PHBS sering berkaitan dengan tingginya angka penyakit pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama dari siswa, guru, dan masyarakat sekitar sekolah untuk mendukung penerapan PHBS secara konsisten.

Dalam konteks gizi, pola konsumsi masyarakat Indonesia juga perlu diperbaiki agar sesuai dengan kebutuhan gizi. Slogan "4 Sehat 5

Sempurna," yang diperkenalkan oleh Prof. Poerwo Sudarmo pada tahun 1952, kini telah berkembang menjadi konsep gizi seimbang yang lebih relevan dengan kondisi saat ini. Perubahan ini mencerminkan perlunya mengatasi masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi, yang menjadi tantangan utama di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Anak-anak usia sekolah berada pada masa pertumbuhan yang rentan terhadap masalah gizi. Risiko jangka pendek, seperti apatis, gangguan komunikasi, dan penurunan prestasi akademik, serta risiko jangka panjang, seperti gangguan kognitif dan masalah kesehatan kronis, dapat muncul akibat pola makan yang tidak tepat. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya gizi seimbang menjadi salah satu langkah penting untuk membantu siswa memahami pola makan yang sehat. Pemahaman ini akan membantu mereka menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis atau penyakit tidak menular yang berkaitan dengan gizi.

Edukasi gizi yang baik dapat mendorong siswa untuk memahami dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Teuku Umar melaksanakan penyuluhan PHBS di Sekolah Dasar Negeri Gunong Kleng, Kabupaten Aceh Barat. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada seluruh warga sekolah tentang pentingnya PHBS dan penerapan gaya hidup sehat untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang.

### **Metode Pengabdian**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Gunong Kleng, Kecamatan Meurebo, Kabupaten Aceh Barat, pada tanggal 2 November 2024. Sebelum pelaksanaan, tim telah mengajukan surat permohonan izin kepada pihak sekolah beberapa hari sebelumnya dan mendapatkan persetujuan. Kegiatan ini diikuti oleh 25 siswa kelas 3 SD Negeri Gunong Kleng sebagai peserta utama.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah simulasi penyuluhan, yang melibatkan penyampaian materi menggunakan presentasi PowerPoint, pemutaran video animasi dengan lagu pendukung, serta sesi tanya jawab. Keberhasilan program diukur melalui perbandingan nilai

pretest dan posttest, dengan kriteria signifikansi  $p < 0,05$ , serta adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa lebih dari 25%. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner pretest dan posttest yang dibagikan kepada peserta sebelum dan sesudah sesi edukasi. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengukur tingkat efektivitas pelaksanaan program edukasi pada kelompok sasaran. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (paired t-test) untuk mengetahui peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa.

### **Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Makanan Sehat, Tubuh Kuat untuk Menciptakan Generasi Alpha yang Gemilang: Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Gizi Seimbang bagi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Aceh Barat” diawali dengan proses identifikasi lokasi pelaksanaan. Berdasarkan hasil analisis masalah, Sekolah Dasar Negeri Gunong Kleng dipilih sebagai tempat kegiatan. Sekolah ini berlokasi di Jalan Nasional - Tapak Tuan Km.7, Gunong Kleng, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat. Pemilihan SDN Gunong Kleng didasarkan pada sejumlah faktor, termasuk rendahnya pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup bersih serta sehat, yang relevan dengan tema kegiatan. Selain itu, lokasinya yang mudah dijangkau dan adanya kerjasama sebelumnya antara tim pengabdian dan kepala sekolah menjadi nilai tambah dalam mempermudah proses koordinasi. Lokasi sekolah yang berada di wilayah pedesaan juga turut memengaruhi rendahnya pengetahuan dan kebiasaan siswa terkait gizi dan kebersihan.

Hasil diskusi tim pengabdian dengan Kepala Sekolah dan beberapa guru mengungkapkan perlunya tindakan untuk mengatasi rendahnya kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi dan kebersihan. Guru-guru menyampaikan bahwa sebagian siswa sering melewatkan sarapan, cenderung memilih jajanan tidak sehat, kurang memperhatikan pola makan, serta sering mengeluhkan kelelahan saat belajar. Kondisi ini diperparah dengan tingginya tingkat ketidakhadiran siswa akibat sakit. Dari diskusi tersebut, tim pengabdian dan pihak sekolah sepakat untuk

mengadakan program edukasi mengenai perilaku hidup sehat dan gizi seimbang sebagai solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan permasalahan mitra, diperlukan program edukasi yang komprehensif sebagai solusi efektif (Buana, 2022; Janah & Rusdiana, 2022). Program edukasi ini harus selaras dengan misi utama sekolah dalam membina kebiasaan positif siswa, terutama dalam hal membangun gaya hidup sehat dan aktif, baik di sekolah maupun di rumah. Program tersebut dirancang untuk memberikan panduan dan motivasi kepada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pemahaman tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik. Hal ini bertujuan agar siswa dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Angga, Prayogi Dwina, dkk., 2023). Tujuan akhir dari program ini adalah siswa mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten di lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Setelah menyusun rencana program edukasi, tahap berikutnya adalah merancang materi dan memilih media yang sesuai untuk menyampaikan informasi kepada siswa SDN Gunong Kleng. Mengingat audiens utama adalah siswa sekolah dasar, terdapat empat aspek yang menjadi perhatian dalam pemilihan media (Wahyuni dkk., 2022). Pertama, media harus mampu mengubah konsep abstrak menjadi lebih konkret sehingga teori yang disampaikan lebih mudah dipahami secara praktis. Kedua, media harus dapat memotivasi siswa agar lebih fokus dan tertarik. Ketiga, media perlu memberikan kejelasan agar siswa lebih memahami materi. Keempat, media harus mampu merangsang minat belajar siswa. Berdasarkan kriteria tersebut, tim memilih tiga jenis media: presentasi PowerPoint untuk menjelaskan materi perilaku hidup sehat, lembar balik GENIUS sebagai alat bantu visual untuk edukasi gizi seimbang, dan video animasi yang memadukan lagu untuk meningkatkan ketertarikan siswa (Rosiana dkk., 2023; Rustiarini dkk., 2021; Wahyuni dkk., 2022; Wulandari, 2022; Yiwang & Sulystiowati, 2021).

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada Sabtu, 2 November 2024, di ruang kelas 3 SDN Gunong Kleng, Kabupaten Aceh Barat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta gizi seimbang di lingkungan sekolah. Kegiatan

tersebut diikuti oleh 25 siswa kelas 3 yang diharapkan dapat menjadi duta kesehatan untuk lingkungannya.



Gambar 1. Penyuluhan PHBS dan Gizi Seimbang di SDN Gunong Kleng

Tabel 1. Rincian Narasumber dan Materi

No	Narasumber	Materi
1	Shafna & Annisa	Materi PHBS di Sekolah
2	Asma & Intan	Materi Makanan Seimbang

Seluruh materi disampaikan melalui metode penyuluhan interaktif dengan menyampaikan materi edukasi melalui media audio visual dalam bentuk ppt dipilih sebagai media yang digunakan untuk membawakan pesan yang berisi materi perilaku hidup bersih dan sehat. Sedangkan lembar balik GENIUS digunakan sebagai alat peraga untuk menyampaikan konten edukasi tentang gizi seimbang.



Gambar 2. Penyerahan Bingkisan Peserta Teraktif



Gambar 3. Penyerahan Sertifikat Kepada Pihak Sekolah



Gambar 4. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Bersama Guru SD Negeri Gunong Kleng

### **1. Tahapan Evaluasi dan Monitoring**

Monitoring dilakukan pada saat penyampaian materi yang menggunakan media audiovisual. Kegiatan monitoring yang menjadi fokus utama kami yaitu mencakup keaktifan dan fokus siswa selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Evaluasi pada kegiatan penyuluhan ini yaitu dengan mengukur indikator keberhasilan yang dinyatakan melalui peningkatan rata-rata nilai pengetahuan lebih dari 25% berdasarkan hasil pretest dan posttest. Pretest dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi untuk mengetahui pengetahuan awal siswa tentang PHBS. Posttest dilakukan setelah edukasi selesai untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa. Setelah dilakukan pretes dan postes maka data dari pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (paired t-test) untuk menilai signifikansi perubahan dengan nilai kemaknaan  $p < 0.05$ .

Tabel 2. Data mentah analisis Pretest dan Posttest

<b>Respondent</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
1	50	80
2	45	75
3	60	85
4	55	78
5	48	76
6	52	81
7	49	79
8	54	82
9	47	77
10	51	80
11	46	74
12	50	83
13	48	78
14	53	85
15	55	84
16	49	79
17	51	82

18	54	81
19	50	77
20	52	80
21	47	76
22	53	83
23	55	86
24	46	75
25	48	78

<b>Paired Samples Statistics</b>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	50.72	25	3.600	.720
	Posttest	79.76	25	3.407	.681

Rata-rata nilai pretest siswa sebelum edukasi adalah 50,72, sedangkan setelah edukasi (posttest) meningkat menjadi 79,76, menunjukkan kenaikan sebesar 29,04 poin. Sebaran nilai pada pretest lebih besar (simpangan baku 3,600) dibandingkan dengan posttest (simpangan baku 3,407), yang berarti hasil posttest lebih seragam. Selain itu, kesalahan standar (standar error) untuk rata-rata pretest dan posttest cukup kecil, masing-masing 0,720 dan 0,681, sehingga hasil rata-rata dapat dianggap akurat dan terpercaya.

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	25	.823	.000

Tabel ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara nilai pretest dan posttest, dengan nilai korelasi sebesar 0,823. Artinya, siswa yang memiliki nilai pretest tinggi cenderung juga mendapatkan nilai posttest yang tinggi. Selain itu, nilai signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa

hubungan ini sangat berarti secara statistik dan bukan terjadi secara kebetulan.

**Paired Samples Test**

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-29.040	2.091	.418	-29.903	-28.177	-69.432	24	.000

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nilai antara pretest dan posttest sebesar 29,04 poin, yang menandakan peningkatan signifikan setelah edukasi. Standar deviasi dan standar error dari perbedaan ini cukup kecil (2,091 dan 0,418), sehingga hasil pengukuran dianggap akurat. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -29,903 hingga -28,177, yang tidak mencakup nol, sehingga memperkuat bukti adanya perbedaan yang nyata. Nilai t yang sangat besar (-69,432) dan nilai p sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05) menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik dan bukan karena kebetulan.

**Kesimpulan**

Kegiatan edukasi PHBS dan gizi seimbang tatanan sekolah menggunakan penyuluhan menggunakan metode ceramah serta pemutaran video meningkatkan pengetahuan PHBS murid sekolah dasar secara signifikan. Hasil uji-t menunjukkan bahwa kegiatan edukasi PHBS dan gizi seimbang secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa. Dengan nilai  $p < 0.05$  dan peningkatan rata-rata yang besar (29.04 poin), program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

## **Daftar Pustaka**

- Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). Pergi (Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Melalui Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Bagi Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan*, 3(2), 111-125. <https://doi.org/10.29303/interaktif.v3i2.103>
- Anonim, (2013). *Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA Kemenkes*. RI. Jakarta.
- Arranury, Z. (2022). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 67-71.
- Gunawan, E., & Saepullah, A. (2019). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Kesehatan Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Tigaraksa Kabupaten Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Sosial Sains*, 1(1 Desember), 23-36.
- Hadiyanto, H., Prasetyo, T. D., Merini, D., & Yalisman, F. (2022). Menakar Keefektifan Mandatory Spending Bidang Pendidikan. *Indonesian Treasury Review: Jurnal Perbendaharaan, Keuangan Negara dan Kebijakan Publik*, 7(2), 115-132. <https://doi.org/10.33105/itrev.v7i2.626>
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82.
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat desa parang baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 54-59.
- Pebriani, T. D., Yuliza, E., & Syifah, N. (2022). PHBS Cuci Tangan Mempengaruhi Angka Kejadian Diare: Handwashing PHBS Affects the Incidence of Diarrhea. *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(3), 88-92. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i3.57>
- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D. N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 82-85. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.119>

- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1(2), 77-87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957>
- Taryatman, T. (2016). Budaya hidup bersih dan sehat di sekolah dasar untuk membangun generasi muda yang berkarakter. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 3(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v3i1.731>