

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Clean and Healthy Living Habits

Dewi Rahmawati^{1*}, Nur Yazlim¹, Minarti Male¹, Nur Mia¹, Indah Purnama Sari¹

Universitas Karya Persada Muna¹

Jl. Gambas, No.79, Kel. Sidodadi, Kec. Batalaiworu, Kabupaten Muna, Provinsi Sulawesi Tenggara,
93613

*E-mail Korespondensi: dewrahmawati95@gmail.com

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is a set of conscious actions based on knowledge and awareness aimed at maintaining, improving, and protecting the health of individuals, families, and communities. The implementation of CHLB is considered an effective preventive strategy to reduce the risk of both communicable and non-communicable diseases while improving overall quality of life. This study aims to describe the importance of implementing Clean and Healthy Living Behavior and to identify the factors that influence its application in daily life. The study employs a literature review method by examining various scientific publications, books, and government regulations related to CHLB. The findings indicate that the successful implementation of CHLB is influenced by several factors, including the level of knowledge, attitudes, family support, environmental conditions, and access to sanitation facilities and healthcare services. Consistent implementation of CHLB can reduce the incidence of disease, improve environmental hygiene, and promote a healthy lifestyle within the community. Therefore, continuous health education and collaboration among stakeholders, including the government, healthcare professionals, educational institutions, and the community, are essential to enhance awareness and optimize the practice of Clean and Healthy Living Behavior.

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), health promotion, disease prevention, sanitation, public health.*

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan secara sadar berdasarkan pengetahuan dan kesadaran individu untuk menjaga, meningkatkan, serta melindungi kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan. Penerapan PHBS menjadi salah satu upaya preventif yang efektif dalam mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pentingnya penerapan PHBS dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (literature review) dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah, buku, dan peraturan terkait PHBS. Hasil kajian menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan PHBS dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, lingkungan, serta akses terhadap fasilitas sanitasi dan pelayanan kesehatan. Penerapan PHBS secara konsisten mampu mengurangi risiko penyakit, meningkatkan kebersihan lingkungan, dan membentuk budaya hidup sehat di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta keterlibatan berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan masyarakat, untuk meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS secara optimal.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), promosi kesehatan, pencegahan penyakit, sanitasi, kesehatan masyarakat.

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat adalah aset utama pembangunan nasional yang perlu dijaga dan terus ditingkatkan. Kualitas kesehatan yang baik tidak hanya mendorong produktivitas individu, tetapi juga menjadi pendorong utama kemajuan sosial dan ekonomi bangsa secara menyeluruh. Namun, kenyataan di lapangan masih memperlihatkan banyak tantangan untuk mencapai tingkat kesehatan optimal, salah satunya ialah tingginya angka penyakit yang timbul akibat gaya hidup yang kurang bersih dan sehat. Fenomena itu makin memburuk karena masih banyak orang yang belum memahami dan belum menyadari betapa pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pendidikan, kondisi ekonomi, serta latar budaya masing-masing berkontribusi membentuk pola perilaku masyarakat. Di sejumlah komunitas, kebiasaan tak sehat masih mengakar: sampah dibuang sembarangan, kebersihan makanan diabaikan, dan higiene pribadi kurang diperhatikan. Kekurangan informasi yang tepat serta edukasi yang kurang efektif pula menjadi penghalang utama dalam meningkatkan kesadaran publik terhadap PHBS. Kebiasaan hidup yang kurang bersih dan tidak sehat tak sekadar menimbulkan masalah kesehatan pada individu, melainkan menambah beban sosial dan ekonomi yang cukup signifikan. Biaya perawatan medis yang melonjak tinggi serta penurunan produktivitas kerja akibat sakit memperlambat pertumbuhan ekonomi keluarga dan masyarakat. Di samping itu, meningkatnya angka penyakit menular memberi tekanan pada layanan kesehatan dan mengganggu kestabilan sosial. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya PHBS, mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kebersihan diri dan lingkungan, serta mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit yang dapat dicegah melalui penerapan PHBS. Dengan meningkatnya kesadaran dan partisipasi masyarakat, diharapkan tercipta lingkungan yang lebih sehat serta kualitas hidup masyarakat yang semakin baik.

METODE PELAKSANAAN

1) Tempat dan Waktu

Penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu, 9 Mei 2026 di SDN 10 Sawerigadi, Desa Lawada Jaya, Kec. Sawerigadi Kab. Muna Barat tepatnya di ruang kelas 2 pukul 10.00 -11.30 WITA

2) Khalayak sasaran/Mitra Kegiatan

Kegiatan ini menyasar siswa/i kelas 2 SDN 10 Sawerigadi, guru pengajar dan staf sekolah serta orang tua/wali murid sebagai pendukung utama. Fokus diberikan pada anak-anak agar mereka dapat menyerap pengetahuan dan membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini

3) Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan penyuluhan pola hidup sehat melalui presentasi Power Point (PPT), sosialisasi, penyuluhan edukatif, diskusi kelompok dan Tanya jawab interaktif

4) Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini berupa adanya antusias tinggi, aktif bertanya, dan mengikuti kegiatan penyuluhan dengan baik.

5) Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan dan keaktifan siswa melalui tanya jawab, observasi selama kegiatan berlangsung, serta respon siswa terhadap media edukasi yang digunakan. Umpan balik dari guru kelas turut dimanfaatkan untuk mengetahui perubahan perilaku siswa setelah pelaksanaan edukasi pola hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan kegiatan edukasi pola hidup sehat pada siswa kelas 2 SDN 10 Sawerigadi disajikan secara ringkas dalam bentuk tabel. Penyajian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan kegiatan, karakteristik sasaran, hasil yang dicapai, kendala yang dihadapi, dampak kegiatan, serta upaya keberlanjutan program berdasarkan metode edukasi yang telah diterapkan.

Tabel 1. Hasil dan Pembahasan Kegiatan Edukasi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas 2, SDN 10 Sawerigadi , Kabupaten Muna Barat

No	Aspek	Uraian dan Hasil Pembahasan
1.	Pelaksanaan Kegiatan	Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 10 Sawerigadi. Pelaksanaan diawali dengan pemberian materi menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media edukasi berupa poster, gambar, dan video. Selanjutnya dilakukan demonstrasi praktik mencuci tangan yang benar, permainan edukatif, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi melalui kuis sederhana untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.
2.	Deskripsi Sasaran	Sasaran kegiatan adalah siswa SD Negeri 10 Sawerigadi yang dipilih berdasarkan kebutuhan akan peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya PHBS sejak usia dini. Peserta diharapkan mampu memahami materi yang diberikan serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.
3.	Analisis Hasil Kegiatan	Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya PHBS, yang terlihat dari keaktifan peserta selama sesi tanya jawab, kemampuan mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar, serta hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pemahaman setelah kegiatan. Metode penyampaian yang interaktif dan praktik langsung terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi.
4.	Faktor Pendukung Kegiatan	Keberhasilan kegiatan didukung oleh kerja sama yang baik dari pihak sekolah, meliputi kepala sekolah, guru, dan staf yang memberikan dukungan selama pelaksanaan. Selain itu, tersedianya tempat yang memadai, media edukasi yang menarik, serta antusiasme dan partisipasi aktif siswa turut mendukung kelancaran kegiatan. Pendampingan dari dosen dan tim pelaksana juga berkontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan program.
5.	Kendala yang dihadapi	Selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu sehingga penyampaian materi dan praktik belum dapat dilakukan secara lebih mendalam. Selain itu, tingkat pemahaman awal peserta yang beragam menyebabkan penyampaian materi harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta. Keterbatasan fasilitas dan media pendukung juga menjadi tantangan dalam pelaksanaan kegiatan.
6.	Dampak Kegiatan	Kegiatan pengabdian memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta mampu mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini dan mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih bersih, sehat, dan nyaman.

Hasil Dokumentasi Kegiatan di SDN 10 Sawerigadi



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Kesehatan Bersama Siswa Melalui Penggunaan



Media



**Gambar 2. Foto Bersama Wali Kelas
Gambar 3. Foto Pasca Kegiatan Edukasi**

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan di SD 10 Sawerigadi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Metode penyuluhan yang menggunakan pendekatan interaktif dan media edukasi yang sesuai dengan cara berpikir anak efektif mendukung pemahaman materi. Dukungan dari pihak sekolah dan partisipasi aktif siswa menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan ini. Meski demikian, keterbatasan waktu dan fasilitas masih menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian agar efek positif motivasi dan perubahan perilaku dapat bertahan dan berkembang lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SDN 10 Sawerigadi, para guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan kerja sama sehingga kegiatan edukasi pola hidup sehat dapat terlaksana dengan baik. Dukungan dan kontribusi semua pihak sangat berarti dalam keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Paundanan, M., Purnamasari, N. D., Kolupe, V. M., Parmi, P., Rikwan, R., Fajrah, S., & Suriawanto, N. (2023). Edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Sigi. *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 794–803. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v7i2.5445>
- Raudah, S., & Anam, K. (2024). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SD Negeri 025 Lempake. *Pengabdian Masyarakat Teknologi Laboratorium Media Borneo*, 4(2), 15–19.
- Sari, R., Hegryselia, H., Cahya, N., & Dahniar, D. (2024). Edukasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) tentang jajanan yang sehat pada siswa SDN 381 Kanan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2432–2436. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3302>
- Jayadilaga, Y., Handayani, M., Istiqamah, N. F., Rachman, D. A., & Fitri, A. U. (2024). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat: Membentuk kebiasaan sehat sejak usia dini. *Ininnawa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 86–90. <https://doi.org/10.26858/ininnawa.v2i1.2309>
- Sari, A. P., & Susilawati. (2022). Upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.55904/florona.v1i2.315>
- Riskiyya, Y., & Batubara, H. J. S. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada rumah tangga di Kelurahan Teladan Barat Lingkungan VIII. *Jurnal Implementa Husada*.
- World Health Organization. (2024). *Sanitation*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Compendium of WHO and other UN guidance on health and environment: WASH and health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Global report on infection prevention and control 2024*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Water, sanitation and hygiene and infection prevention and control measures for infectious diarrhoea in health-care settings: Operational guide*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *WHO global water, sanitation and hygiene: Annual report 2024*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2024). *Water, sanitation and hygiene (WASH)*. Geneva: World Health Organization.

UNICEF Indonesia, GIZ Fit for Schools, SNV Indonesia, & Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Panduan opsi sarana cuci tangan pakai sabun (CTPS) di sekolah*. Jakarta: UNICEF Indonesia.

UNICEF Indonesia, GIZ Fit for Schools, SNV Indonesia, & Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Guideline on handwashing with soap (HWWS) station*. Jakarta: UNICEF Indonesia.

World Health Organization. (2024). *Global report on infection prevention and control 2024: Executive summary*. Geneva: World Health Organization.