



## GAMBARAN PENGETAHUAN SISWA SISWI TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SMPN 5 SENTANI

Natalia Bsgai, Nasrianti, Fenska N Makualaina\*, Luther Walilo, Crystin E Watunglawar  
STIKES Jayapura  
makualainafenskanarly93@gmail.com

### ABSTRAK

Latar belakang: Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah sebagai hasil pembelajaran. Permasalahan yang muncul di sekolah menengah pertama negeri menunjukkan siswa/siswi tidak melakukan PHBS seperti jarang melakukan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, jarang menggunakan jamban sehat, jarang membuang sampah pada tempatnya sehingga terjadi beberapa kasus kejadian penyakit seperti diare, cacangan, typhoid, dan maag (Bajri, 2022). Pendidikan kesehatan dalam lingkungan sekolah perlu menerapkan prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dikarenakan perilaku kesehatan yang buruk dapat menimbulkan dampak yang tidak baik yakni munculnya banyak penyakit. Tujuan : diketahui Gambaran Pengetahuan Siswa-siswi Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di SMPN 5 Sentani Metode : Jenis penelitian dengan deskriptif kuantitatif. dengan jumlah sampel sebanyak 73 orang menggunakan Propotionate Stratified Random Sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat Hasil: Terdapat mayoritas usia 13-15 tahun sebanyak 72 responden (98,6%). Rata-rata jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 40 responden (54.8%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden (45.2%). Kelas 7 didapatkan sebanyak 29 responden (39.7%) kelas 8, sebanyak 20 responden (27.4%) kelas 9 sebanyak 24 responden (32.9%). Pengetahuan didapatkan sebanyak 24 responden (32.9%) berpengetahuan kurang, 30 responden (41.1%) berpengetahuan cukup, dan sebanyak 19 responden Kesimpulan: Pengetahuan tentang PHBS, sebagian besar dalam kategori memadai atau cukup . Saran: Diharapkan sekolah dapat membantu meningkatkan kemampuan pengetahuan siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat PHBS di sekolah, bekerja sama dengan puskesmas setempat

**Kata kunci** : Pengetahuan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Siswa Siswi

### ABSTRACT

*Background: Clean and healthy living behavior in the school environment is a set of behaviors practiced by students, teachers and the school community as a result of learning. Problems that arise in state junior high schools show that students do not practice PHBS, such as rarely washing their hands with running water and soap, rarely using healthy latrines, rarely throwing rubbish in the right place, resulting in several cases of diseases such as diarrhea, worms, typhoid, and ulcers (Bajri, 2022). Health education in the school environment needs to apply the principles of clean and healthy living behavior (PHBS) because bad health behavior can have negative impacts, namely the emergence of many diseases. Objective: to find out the description of students' knowledge regarding clean and healthy living behavior (PHBS) at SMPN 5 Sentani. Method: This type of research is quantitative descriptive. with a total sample of 73 people using Proportionate Stratified Random Sampling, data collection using a questionnaire and analyzed univariately. Results: There was a majority aged 13-15 years, 72 respondents (98.6%). The average gender of respondents was 40 respondents (54.8%) male and 33 respondents (45.2%) female. In class 7 there were 29 respondents (39.7%) in class 8, there were 20 respondents (27.4%) in class 9 there were 24 respondents (32.9%). Knowledge was obtained from 24 respondents (32.9%) with poor knowledge, 30 respondents (41.1%) with sufficient knowledge, and 19 respondents Conclusion: Knowledge about PHBS, mostly in the adequate or sufficient category. Suggestion: It is hoped that schools can help improve students' knowledge skills about Clean and Healthy Living Behavior PHBS at school, in collaboration with local health centers*

**Keywords** : Knowledge, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Students



## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan strategi yang digunakan untuk menciptakan kemandirian dalam menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku yang diterapkan berdasarkan kesadaran yang merupakan hasil dari pembelajaran yang dapat membuat individu atau anggota keluarga bisa meningkatkan taraf kesehatannya di bidang kesehatan masyarakat (Sumatra, 2023). Kesehatan merupakan keadaan sehat atau sempurna fisik, mental, spritual ataupun sosial yang mengharuskan setiap individu agar hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Untuk memperoleh hidup yang sehat, maka setiap individu harus mampu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Rismawati *et al.*, 2022).

PHBS adalah tindakan yang dilakukan akan kesadaran diri sendiri pada setiap individu yang dilakukan untuk pembelajaran sehingga dirinya atau pun orang lain dapat mencapai status kesehatan yang baik. Ada beberapa indikator dalam penerapan PHBS yang harus diterapkan di sekolah, seperti mencuci tangan dengan sabun di air yang mengalir sebelum dan sesudah makan, mengkonsumsi makanan yang sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik-jentik nyamuk, menggunakan jamban/toilet yang bersih dan membuang sampah pada tempatnya (Madani, 2023). Sekolah merupakan salah satu tatanan PHBS yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan PHBS itu sendiri. Masalah perilaku PHBS anak di sekolah, terutama pada remaja seringkali berkaitan dengan kebersihan diri dan lingkungan seperti munculnya cacangan, diare, sakit gigi, penyakit kulit, ISPA, demam berdarah dan penyakit lainnya yang sering disebabkan oleh kebiasaan hidup bersih dan sehat yang buruk akibat lingkungan atau tempat tinggal dapat mempengaruhi pertumbuhan dan kualitas kesehatan (Sari & Dewi Agustina, 2023).

Pengaktualan PHBS, baik siswa, pengajar maupun masyarakat di lingkungan sekolah harus sadar, mau serta mampu menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat mencegah timbulnya berbagai macam penyakit, meningkatkan kesehatan dan dapat mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat. (Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono & ISSN, 2023). Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah sebagai hasil pembelajaran. Permasalahan yang muncul di sekolah menengah pertama negeri menunjukkan siswa/siswi tidak melakukan PHBS seperti jarang melakukan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, jarang menggunakan jamban sehat, jarang membuang sampah pada tempatnya sehingga terjadi beberapa kasus kejadian penyakit dseperti diare, cacangan, typhoid, dan maag (Bajri, 2022).

Dua belas provinsi yang memperoleh cakupan tertinggi dengan proporsi di atas angka nasional adalah sebagai berikut, yaitu Bali (63,7%), Yogyakarta (56,9%), DKI Jakarta (52,6%), namun bila dilihat lagi ada dua belas provinsi yang memperoleh cakupan tertinggi di atas angka nasional NTB (46,4 %) , Kepulauan Riau (45,9 %) , Sulawesi Selatan (43,0 Sedangkan 22 provinsi lainnya memiliki proporsi rumah tangga ber-PHBS di bawah angka nasional,



dengan proporsi terendah di Papua (20%), diikuti Kalimantan Barat (20,6%), dan Sumatera Selatan (25,1%). Dari 12 Provinsi yang mencapai proporsi di atas angka nasional hanya tiga provinsi yang memiliki lebih dari separuh rumah tangganya melakukan PHBS, yaitu Bali , Yogyakarta DKI Jakarta (Kemenkes, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hendrawati *et al.*, 2020) bahwa adanya faktor penyebab terjadinya PHBS yaitu pengetahuan, sikap, fasilitas sekolah, dukungan orang tua, dukungan sekolah terhadap gaya hidup sehat. Didapatkan bahwa (Siswa/siswi) pada kelas 7-9 sebagian besar adalah perempuan 47 (60.3%) dengan umur 12-15 tahun dengan jumlah tertinggi pada umur 12 tahun berjumlah 34 (43.6%). Hasil penelitian terkait hubungan faktor PHBS dengan gaya hidup sehat didapatkan adanya hubungan antara faktor pengetahuan, sikap, dukungan sekolah terhadap gaya hidup sehat. dan tidak terdapat hubungan antara faktor dukungan orang tua dengan gaya hidup sehat. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Bajri, 2022) menemukan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat, seperti pengetahuan siswa akan PHBS, indikator PHBS, lingkungan masyarakat, manfaat PHBS atau bahkan peran guru yang kurang dalam memberitahukan dan menerapkan PHBS pada anak didiknya.

Pengambilan data awal yang dilakukan pada bulan Maret 2024 didapatkan jumlah siswa-siswi peserta didik dari kelas 7 sampai dengan 9 sebanyak 282 orang dengan jumlah perempuan 128 dan laki-laki 154 orang. Hasil wawancara yang dilakukan pada 15 orang siswa siswi ditemukan 10 orang sering ke sekolah tidak mandi dan tidak sarapan di rumah, dan mereka memilih jajan di kantin Sekolah, dan diluar sekolah, karena Mereka takut terlambat bangun dan memilih mendapatkan uang jajan dibandingkan sarapan dari rumah berbeda dengan 5 orang siswa ini walaupun terlambat orang tua mengisikan bekal untuk dibawah, pergi ke sekolah mandi, dan berdandan dengan rapih dan mereka lebih memilih jajan di luar kantin sekolah. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pengambilan data pada kelas 7 berjumlah 113 orang dan, kelas 8 berjumlah 78 orang dan kelas 9 berjumlah 91 orang, jumlah keseluruhan sebanyak 282 siswa. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Gambaran Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Siswi di SMP N 5 Sentani.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan pengetahuan siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMPN 5 Sentani. Dengan populasi sebanyak 228 siswa, penelitian ini menggunakan rumus Slovin untuk menentukan sampel sebanyak 73 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*, yang memastikan representasi yang adil dari setiap strata dalam populasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat untuk memberikan gambaran yang jelas tentang pengetahuan siswa terkait PHBS.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	24	32,9
Cukup	30	41,1
Kurang	19	26
Jumlah	73	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden berdasarkan pengetahuan didapatkan berpengetahuan kurang sebanyak 24 responden (32.9%), berpengetahuan cukup 30 responden (41.1%), dan berpengetahuan baik sebanyak 19 responden (26.0%).

Hasil penelitian pada 73 responden, didapatkan mayoritas berada pada usia 13-15 tahun sebanyak 72 responden (98,6%). Umur diatas masuk pada tahap perkembangan remaja awal. Tahap perkembangan remaja awal seseorang akan mengalami perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan pencapaian termasuk perkembangan fisik. Hal ini tentunya berpengaruh pada setiap keputusan yang diambil oleh siswa siswi dalam berperilaku hidup sehat dan bersih di sekolah. Dalam hal pengambilan keputusan akan merujuk pada pengetahuan seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gusnita *et al.*, 2022) bahwa bertambahnya umur, pengetahuan dan motivasi tentang kebersihan diri, akan mempengaruhi praktik kebersihan seseorang sehingga kebersihan diri akan semakin baik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Notoatmodjo, 2020) umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan dan perilaku yang diperolehnya. Data memperlihatkan bahwa pada rentang umur 13-15 tahun merupakan responden terbanyak dengan presentase 98,6%. Kelompok umur dengan rentang usia diatas sangat mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar, teman sebaya, dan jenis informasi yang didapat sehingga perbedaan umur seseorang menentukan tingkat kematangan dalam bekerja, berfikir, skil ataupun pengalaman.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 40 responden (54.8%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden (45.2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprillya *et al.*, 2023) jenis kelamin merupakan salah satu faktor predikposisi seseorang untuk berperilaku dimana jenis kelamin laki-laki cenderung memiliki informasi lebih besar akibat banyaknya aktivitas yang dilakukan. Namun dalam penelitian ini, jenis kelamin tidak memiliki pengaruh terhadap pengetahuan siswa siswi. Hal ini dikarenakan perempuan juga memiliki kesempatan yang sama dalam mendapatkan informasi di lingkungan luar, tergantung dari banyak atau tidaknya aktivitas yang dijalani. Data memperlihatkan jumlah siswa laki-laki lebih banyak dibandingkan siswi perempuan maka peneliti berpendapat bahwa jumlah siswa siswi yang mendaftar lebih dominan laki-laki dibandingkan perempuan.



PHBS didasarkan pada sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran untuk berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. PHBS di institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan (Gusnita *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 24 responden (32.9%) berpengetahuan kurang, 30 responden (41.1%) berpengetahuan cukup, dan sebanyak 19 responden (26.0%) berpengetahuan baik.

Mayoritas pengetahuan yang paling dominan yaitu berpengetahuan cukup dimana hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widianti *et al.*, 2022) berpendapat bahwa, setiap siswa siswi memiliki daya pikir yang berbeda-beda, oleh karena itu guru harus dapat memberikan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada siswa siswi dan membiasakan siswa siswi dengan gaya hidup sehat. Dengan demikian siswa juga akan dapat menerapkan pengetahuan dan pemahaman yang mereka miliki terhadap lingkungan di sekitar mereka. Penelitian lain yang sama oleh (Wiradi Suryanegara, 2019) berpendapat bahwa, anak sekolah menjadi sasaran yang sangat penting karena merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Peneliti berpendapat bahwa, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan, dengan demikian PHBS juga merupakan salah satu upaya pencegahan dan peningkatan derajat kesehatan yang lebih murah dan mudah dilakukan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil Penelitian dan pembahasan, Gambaran pengetahuan siswa-siswi tentang Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SMP Negeri 5 Sentani Kota Jayapura. sebagian besar yang berpengetahuan cukup yaitu 30 responden (41.1%)

Pihak sekolah diharapkan memberikan perhatian lebih untuk anak murid terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Serta melakukan program PHBS di sekolah, dan sekolah diharapkan dapat melaksanakan kerja sama dengan puskesmas setempat. siswa siswi juga diharapkan untuk lebih mengetahui, memahami dan mengaplikasikan konsep PHBS di sekolah, serta menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat dalam dirinya sehingga terciptanya generasi penerus bangsa yang cerdas. Dan untuk Peneliti, Diharapkan menambah variabel seperti variabel sikap, ataupun perilaku terhadap PHBS dalam penelitian ini agar didapatkan hasil yang lebih baik serta sebagai bahan bacaan dan informasi untuk peneliti selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillya, A., Khairunnisa, C., & Mauliza. (2023). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Setelah Penyuluhan tentang PHBS pada Siswa SD Negeri 13 Blang Mangat. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.31850/makes.v6i1.1634>
- Bajri, F. (2022). Analisis Praktik Program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 59–65.
- Candrawati, R. D., Wiguna, P. K., Malik, M. F., Nurdiana, A., Salbiah, Runggandini, S. A., Yanti, I., Jamaluddin, Setiawati, R., Marlina, R., Suryani, L., Isnani, T., Iswono, Bagiastra, I. N., & Salman. (2023). *Promosi Dan Perilaku Kesehatan*.
- Gusnita, S., Arneliwati, & Nopriadi. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dan kesehatan lingkungan pada anak usia sekolah dasar. *JOM FKp*, 9(2), 189–194.
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), 295–307. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i1.454>
- Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono, 4Universitas Sultan Ageng Tirtayasa 2023.Kajian Etnosains Dalam Pembelajaran Ipa Untuk Menumbuhkan Nilai Kearifan Lokal Dan Karakter Siswa Sd Chanos Chanos).Melalui Sate Bandeng. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, & ISSN*. (2023).. 43(4), 342–346.
- Madani, Y. (2023). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri Iii Kemiri Kecamatan Kemiri Kabupaten Tangerang Description Of Clean And Healthy Life Behavior (PHBS) Students of State Elementary School III Kemiri, Kemiri District, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(9), Page.
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61–71. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864>
- Rismawati, R., Parwito, P., & Sari, F. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak-Anak Usia Dini Desa Pematang Balam Di SD 157 Bengkulu Utara. *Insan* 1, 1–8.
- Rachmawati, S. (2016). Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Pelajar SMAN 1 Bantul Tentang Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Dengan Intervensi CBIA-Narkoba. *J Ikesma*, 12(1), 1–7.
- Rita Puspa Sari, Ruminem, Ida Ayu Kade SW, & Dwi Nopriyanto. (20023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Masa Adaptasi Pasca Pandemi Covid-19 Bagi Siswa-Siswi Sdn 010Kecamatan Samarinda Utara. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 1(1), 1–9.



- Rosman, A., Yusuf, S., Tahir, T., Keperawatan, I., Keperawatan, F., Hasanuddin, U., Barru, R., Lasawedi, J., Coppo, K., Barru, K., Barru, K., Keperawatan, S. I., Keperawatan, F., Hasanuddin, U., Perintis, J., Km, K., & Selatan, S. (2021). K Onsep , M Odel a Tau T Eori Y Ang E Fektif S Ebagai P Endekatan E Dukasi D Alam M Erubah P Erilaku P Asien D Iabetes M Elitus : L Iteratur R Eview. 12(1), 1–8.
- Pranawa, S., Humsona, R., & Yuliani, S. (2019). Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Dengan Peer Education Strategy. *Habitus: Jurnal Pendidikan, Sosiologi, & Antropologi*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.20961/Habitus.V2i2.28790>
- Pusnita, I. (2021). Pengetahuan Siswa Tentang Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal Manajemen Dan Ilmu Administrasi Publik (JMIAP)*, 3(September), 234–240. <https://doi.org/10.24036/Jmiap.V3i3.286>
- Sari, C. F., & Dewi Agustina. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Pada Proses Pembelajaran Sejak Dini Usia 9-11 Tahun SD Negeri 101765 Bandar Setia Kec. Percut Sei Tuan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 281–289. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4574>.
- Sinaga, H., & Fidorova, Y. (2023). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) pada Siswa Siswi di Lingkungan SMA Pancur Batu Sumatra Utara Menggunakan Metode PRISMA. 0–7.
- Sulo, H. R., Hartono, E., & Oetari, R. A. (2019). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Jalan Di Instalasi Farmasi Rumah Sakit X Kota Surakarta. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.51352/jim.v5i1.226>
- Sumatra, N. (2023). Membersihkan Gigi Dan M Ulut Di Sd Negeri 106165 Marindal I Kab . Deli Serdang Sumatera Utara Counseling On Clean And Healthy Behavior For Cleanning Teeth And Mouth At SD Negeri 106165 Marindal I Kab . Deli S erdang. 3(2), 1–4.