Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 29872-29980

Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024

Mardiati Barus[1], Vina Y.S Sigalingging[2], Elisabeth Natalia Sarumaha[3]
[1,2,3]sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan
Corresponding Author: Elisabeth Natalia Sarumaha, e-mail: elisabethnataliasar0710@gmail.com

Published: June , 2026

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan fondasi utama dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada anak usia sekolah yang berada pada fase paling rentan sekaligus paling strategis untuk pembentukan kebiasaan hidup sehat. Anak sekolah dasar pada rentang usia 6–12 tahun sangat mudah dibimbing dan ditanamkan perilaku positif, namun data menunjukkan bahwa penerapan PHBS di lingkungan sekolah masih belum optimal. Survei awal di SD Santo Yoseph 1 Medan menemukan bahwa 62% siswa masih dikategorikan kurang dalam menerapkan PHBS, disertai temuan perilaku membuang sampah sembarangan, meludah sembarangan, dan kondisi kamar mandi yang tidak terjaga kebersihannya, sehingga penelitian ini dipandang penting untuk dilakukan secara sistematis dan komprehensif.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada anak SD Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024 berdasarkan delapan indikator PHBS tatanan sekolah.

Metode penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi berjumlah 491 siswa, dengan sampel sebanyak 141 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner PHBS yang telah tervalidasi dengan 31 pertanyaan berskala Likert, mencakup delapan indikator yaitu mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat, penggunaan jamban, olahraga dan aktivitas fisik, pemberantasan jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, penimbangan berat badan dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempatnya. Data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori PHBS cukup sebanyak 118 orang (83,7%), kategori baik sebanyak 22 orang (15,6%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (0,7%). Indikator mencuci tangan dan membuang sampah pada tempatnya menunjukkan hasil relatif lebih baik, sementara indikator olahraga dan aktivitas fisik mencatat bahwa 78% siswa tidak pernah berolahraga tanpa perintah guru. Indikator pemberantasan jentik nyamuk menjadi yang paling memprihatinkan, dengan 92,9% siswa tidak pernah mengajak teman membersihkan lingkungan bersama.

Kesimpulan penelitian menegaskan perlunya program pembinaan PHBS yang lebih terstruktur dan berkelanjutan dengan melibatkan peran aktif guru, orang tua, dan pihak sekolah guna membentuk perilaku hidup bersih dan sehat yang optimal pada peserta didik.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Anak Sekolah Dasar, Indikator PHBS

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak dasar setiap individu yang menjadi fondasi dalam menjalankan seluruh aktivitas kehidupan sehari-hari (Griselda et al., 2024). Namun, kesehatan tidak hadir dengan sendirinya melainkan sangat dipengaruhi oleh perilaku kebersihan yang dipraktikkan secara konsisten. Kurangnya perhatian terhadap kebersihan masih menjadi penyebab utama berbagai penyakit yang terus mengancam masyarakat, seperti diare, kecacingan, filariasis, demam berdarah, dan muntaber (Griselda et al., 2024). Kondisi ini semakin kompleks seiring pesatnya perkembangan era globalisasi yang disertai transisi demografi dan epidemiologi penyakit, sehingga masalah penyakit akibat perubahan perilaku dan gaya hidup yang berkaitan dengan faktor sosial budaya cenderung terus meningkat (Griselda et al., 2024).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) hadir sebagai respons terhadap permasalahan tersebut. PHBS didefinisikan sebagai semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran pribadi, sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam kegiatan masyarakat (Amalia & Haryanto, 2022). PHBS bertujuan untuk memperbaiki derajat kesehatan dengan mengedukasi individu agar terdorong untuk menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Kartini et al., 2024). Menurut Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015–2030, sebanyak 80% kabupaten dan kota di Indonesia harus memiliki indikator PHBS yang terpenuhi, menjadikan PHBS sebagai agenda prioritas pembangunan kesehatan nasional (Ratih et al., 2024).

Secara nasional, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa rumah tangga yang ber-PHBS di Indonesia mencapai 70,62%, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya dan telah melampaui target Renstra 2018 sebesar 70% (Hanjiansyah et al., 2024). Akan tetapi, capaian tersebut belum merata di seluruh wilayah. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo mencatat bahwa rumah tangga ber-PHBS pada tahun 2021 hanya sekitar 21,71%, meskipun mengalami peningkatan dari 20,23% pada tahun sebelumnya (Ratih et al., 2024). Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, capaian PHBS rumah tangga tertinggi berada di Kabupaten Bangka sebesar 69,38%, sedangkan terendah di Kabupaten Bangka Barat sebesar 30,74%, dan Kabupaten Bangka Selatan berada di posisi ketiga terendah dengan 57,97% (Hanjiansyah et al., 2024). Data Kementerian Kesehatan RI juga mencatat bahwa cakupan kabupaten/kota yang memiliki kebijakan PHBS terus meningkat dari 313 kabupaten/kota (60,89%) pada tahun 2017, menjadi 363 (70,62%) pada 2018, dan 423 (82,30%) pada tahun 2019, meski program pembinaan PHBS yang telah berjalan selama 15 tahun masih belum mencapai target yang ditetapkan secara menyeluruh (Hanjiansyah et al., 2024).

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang paling rentan sekaligus paling strategis sebagai sasaran penerapan PHBS. Pada rentang usia 6–12 tahun, anak berada dalam kondisi yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan positif, termasuk perilaku hidup bersih dan sehat (Oktarizal & Sepriani, 2024). Sebagian besar penyakit yang umumnya dialami anak sekolah dasar pada usia 5–10 tahun berhubungan langsung dengan praktik kebersihan dan kesehatan yang rendah (Pendidikan, 2024). Masalah kesehatan terkait PHBS pada siswa sekolah dasar yang kurang mendapat perhatian dapat menimbulkan gangguan kesehatan serius seperti cacingan, diare, dan infeksi saluran pernapasan akut (Junaiddin et al., 2024). Data *World Health Organization* (WHO) bahkan menegaskan bahwa cuci tangan menggunakan sabun saja mampu mengurangi angka kejadian diare hingga sekitar 45%, yang membuktikan betapa besarnya dampak penerapan PHBS terhadap pencegahan penyakit (Sukatin et al., 2022).

PHBS di lingkungan sekolah merupakan upaya untuk memberdayakan siswa, guru, maupun masyarakat di lingkungan sekolah agar mampu mempraktikkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sekaligus mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat (Alam et al., 2024). Apabila PHBS tidak diterapkan di lingkungan sekolah, dampak yang ditimbulkan sangat luas, mulai dari menurunnya kenyamanan proses belajar mengajar akibat lingkungan yang kotor, meningkatnya risiko penularan berbagai penyakit seperti demam berdarah, hingga menurunnya semangat dan prestasi belajar siswa serta citra sekolah di masyarakat (Oktarizal & Sepriani, 2024; Sayati & Deviliawati, 2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi PHBS juga beragam, meliputi perilaku dalam keluarga, kondisi lingkungan sekolah dan masyarakat, serta peran guru sebagai teladan bagi siswa (Pendidikan, 2024).

Peningkatan pengetahuan tentang PHBS memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan derajat kesehatan, selaras dengan paradigma sehat yang tertuang dalam visi Indonesia Sehat yang berfokus pada tiga pilar utama, yaitu lingkungan sehat, perilaku sehat, serta pelayanan kesehatan yang bermutu, adil, dan merata (Firdaus et al., 2024). Pelaksanaan PHBS dapat diwujudkan melalui pemberdayaan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya agar masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya (Firdaus et al., 2024).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 Agustus 2024 melalui observasi dan pembagian kuesioner di SD Santo Yoseph Pemuda Medan, Jl. Pemuda No. 3A, Kecamatan Medan Maimun, Kota Medan, diperoleh hasil bahwa dari 26 siswa kelas 6B, sebanyak 58% dikategorikan baik dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, 38% dalam kategori cukup,

sementara 62% masih dikategorikan kurang dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil pengamatan juga menunjukkan masih ditemukannya perilaku membuang sampah sembarangan, meludah sembarangan, kamar mandi yang kotor, serta coretan-coretan di dinding kelas. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penerapan PHBS di lingkungan sekolah tersebut masih perlu mendapat perhatian serius dan upaya perbaikan yang berkelanjutan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masih ditemukannya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik PHBS pada anak sekolah dasar menjadi permasalahan yang perlu dikaji secara mendalam. Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 6B SD Santo Yoseph 1 Medan masih tergolong kurang dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada anak Sekolah Dasar Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada anak Sekolah Dasar Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024. Melalui identifikasi gambaran PHBS secara menyeluruh pada siswa sekolah dasar tersebut, diharapkan diperoleh informasi yang akurat dan komprehensif sebagai dasar pengembangan program promosi kesehatan yang lebih tepat sasaran di lingkungan sekolah.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi ilmiah dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang promosi kesehatan, khususnya terkait perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar, serta dapat menjadi landasan dan motivasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengangkat tema serupa.

Secara praktis, bagi SD Santo Yoseph 1 Medan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermakna untuk lebih memahami kondisi aktual penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan yang mendukung terwujudnya lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Bagi guru dan pihak sekolah, temuan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program pembinaan dan pembiasaan PHBS yang lebih efektif dan berkelanjutan bagi peserta didik. Sementara bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah dan memberikan wawasan baru untuk pengembangan penelitian di bidang PHBS pada berbagai jenjang pendidikan maupun kelompok usia lainnya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak Sekolah Dasar Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024. Rancangan deskriptif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan memaparkan fenomena secara sistematis tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan ini dinilai sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi PHBS siswa sekolah dasar. Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian dapat diterapkan secara maksimal dan terkontrol (Nursalam, 2020).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024 yang berjumlah 491 orang, mencakup siswa dari kelas 2A, 3A, 4A, 5A, 5B, dan 6A. Populasi merupakan subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020). Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan sebesar 5% (e = 0,05), sehingga diperoleh sampel sebanyak 141 responden dari total 491 populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*, yaitu seleksi secara acak agar setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai subjek penelitian (Nursalam, 2020).

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yang didefinisikan sebagai segala tindakan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran individu

untuk memastikan bahwa diri sendiri dan anggota keluarga dapat menjaga kesehatan serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan di sekolah. Variabel ini diukur melalui delapan indikator, meliputi: mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat, penggunaan jamban, olahraga dan aktivitas fisik, pemberantasan jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, serta membuang sampah pada tempatnya. Definisi operasional merupakan definisi berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur dari suatu variabel (Nursalam, 2020). Pengukuran PHBS menggunakan skala ordinal dengan tiga kategori, yaitu baik (skor 115–155), cukup (skor 73–114), dan kurang (skor 31–72), yang ditentukan berdasarkan rumus panjang kelas dengan rentang nilai 41.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PHBS yang diadopsi dari kuesioner milik Dewi Tamba dan Aperida Giawa, terdiri dari 31 pertanyaan dengan pilihan jawaban menggunakan skala Likert (1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = selalu). Kuesioner mencakup pertanyaan positif sebanyak 19 item dan pertanyaan negatif sebanyak 12 item yang tersebar di delapan indikator PHBS. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas secara mandiri karena instrumen yang digunakan telah teruji sebelumnya dengan hasil uji validitas sebesar 0,304 dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,913, sehingga kuesioner tersebut dinyatakan valid dan reliabel (Nursalam, 2020). Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2020).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Santo Yoseph 1 Medan sebagai lokasi penelitian yang dipilih secara purposif berdasarkan ketersediaan populasi siswa yang memenuhi kriteria penelitian. Lokasi ini dinilai representatif untuk mengkaji gambaran PHBS pada anak sekolah dasar di lingkungan perkotaan. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2025, dengan prosedur yang telah mendapatkan izin dari ketua program studi Ners Ilmu Keperawatan serta persetujuan dari kepala sekolah SD Santo Yoseph 1 Medan sebelum penelitian dimulai.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, dimulai dari pengajuan surat izin penelitian kepada kepala sekolah, kemudian peneliti melakukan pendekatan langsung kepada calon responden dengan menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur pengisian kuesioner. Setelah responden memahami prosedur, kuesioner dibagikan dan diisi secara langsung, kemudian diperiksa kelengkapannya oleh peneliti sebelum data dikumpulkan untuk diolah. Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian, di mana langkah-langkahnya bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrumen yang digunakan (Nursalam, 2020). Seluruh proses pengumpulan data dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan yang berlaku di lingkungan sekolah.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melihat persentase data yang dikumpulkan dan disajikan dalam distribusi frekuensi berbentuk tabel. Proses pengolahan data mencakup empat tahapan, yaitu *editing* (pengecekan kelengkapan jawaban), *coding* (pemberian kode angka pada data), *scoring* (penghitungan skor responden), dan *tabulating* (penyusunan data ke dalam tabel) (Nursalam, 2020). Analisis data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian dalam menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, di mana statistik berfungsi menyederhanakan data berjumlah besar menjadi informasi yang mudah dipahami (Nursalam, 2020). Hasil analisis selanjutnya dibahas dengan mengacu pada kepustakaan yang relevan untuk menginterpretasikan temuan penelitian secara komprehensif.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapat izin etik dari Komite Etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Penerapan etika penelitian mengacu pada tiga prinsip dasar, yaitu *respect for person* (menghormati otonomi dan martabat responden melalui pemberian *informed consent*), *beneficience* dan *maleficience* (memaksimalkan manfaat dan meminimalkan kerugian bagi responden), serta *justice* (perlakuan yang adil dan setara kepada seluruh responden). Seluruh data responden dijaga kerahasiaannya (*confidentiality*) dan identitas responden disamarkan (*anonymity*) dengan tidak

mencantumkan nama pada lembar kuesioner, melainkan menggunakan kode unik sebagai pengganti. Responden yang tidak bersedia berpartisipasi sepenuhnya dihormati haknya sesuai dengan prinsip etika penelitian yang berlaku (Nursalam, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 141 siswa SD Santo Yoseph 1 Medan sebagai responden. Berdasarkan karakteristik demografi, distribusi responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi di SD Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024

No	Karakteristik	Jumlah (*f*)	Persentase (%)
1	**Jenis Kelamin**		
	Laki-Laki	85	58,9
	Perempuan	58	41,1
	Total	**141**	**100.0**
2	**Umur**		
	7 tahun	16	11,3
	8 tahun	18	12,8
	9 tahun	48	34,0
	10 tahun	36	25,5
	11 tahun	19	13,5
	12 tahun	4	2,8
	Total	**141**	**100.0**
3	**Kelas**		
	Kelas 2	26	18,4
	Kelas 3	19	13,5
	Kelas 4	53	37,6
	Kelas 5	20	14,3
	Kelas 6	23	16,3
	Total	**141**	**100.0**
4	**Agama**		
	Protestan	79	56,0
	Katolik	60	42,0
	Budha	2	1,4
	Total	**141**	**100,0**
5	**Suku**		
	Batak	122	85,6
	Karo	11	7,8
	Tionghoa	2	1,4
	Sunda	1	7
	Cina	2	1,4
	Flores	1	7
	Jawa	2	1,4
	Total	**141**	**100,0**

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 85 orang (58,9%), dengan kelompok usia terbanyak pada usia 9 tahun sebanyak 48 orang (34,0%). Mayoritas responden berasal dari kelas 4 sebanyak 53 orang (37,6%), beragama Kristen Protestan sebanyak 79 orang (56,0%), dan bersuku Batak sebanyak 122 orang (85,6%).

Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak SD Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024

Perilaku hidup bersih san sehat	Jumlah (*f*)	Presentase (%)
Baik	22	15,6
Cukup	118	83,7
Kurang	1	7
Total	**141**	**100,0**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat dalam kategori cukup, yakni sebanyak 118 orang (83,7%), kategori baik sebanyak 22 orang (15,6%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (0,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar tentang PHBS, masih terdapat kesenjangan dalam penerapannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan temuan Gani (2022) yang menyatakan bahwa perilaku siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan masih tergolong rendah, dibuktikan dengan masih adanya siswa yang membuang sampah sembarangan meski tempat sampah telah tersedia, serta kurangnya kesadaran diri siswa dalam membersihkan lingkungan tanpa harus diperintahkan terlebih dahulu.

Perilaku Mencuci Tangan

Pada indikator mencuci tangan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 49 orang (34,8%) menyatakan selalu mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun sebelum makan, sementara sebanyak 12 orang (8,5%) menyatakan jarang melakukannya. Sebanyak 63 orang (44,7%) menyatakan selalu mencuci tangan sesudah makan menggunakan air mengalir dan sabun, sedangkan 12 orang (8,5%) menyatakan tidak pernah melakukannya. Pada pertanyaan mengenai kebiasaan mencuci tangan sebelum keluar dari kamar mandi, sebanyak 36 orang (25,5%) menyatakan selalu, namun 32 orang (22,7%) menyatakan tidak pernah. Adapun kebiasaan mencuci tangan sesudah keluar dari kamar mandi menunjukkan angka yang lebih rendah, yakni hanya 25 orang (17,7%) yang menyatakan selalu, sementara 41 orang (29,1%) menyatakan tidak pernah melakukannya.

Perilaku cuci tangan yang cukup baik ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami pentingnya menjaga kebersihan tangan, khususnya dalam aktivitas yang berhubungan langsung dengan makanan. Hal ini relevan dengan pernyataan Sinaga et al. (2023) bahwa kegiatan cuci tangan penting dilakukan karena tangan merupakan anggota tubuh yang paling sering berhubungan langsung dengan mulut, sehingga kebersihannya harus selalu dijaga terutama sebelum dan sesudah makan, setelah buang air besar maupun kecil, serta sebelum dan sesudah mengolah makanan. Lebih lanjut, Fauzan et al. (2023) menegaskan bahwa edukasi tentang PHBS, khususnya cuci tangan pakai sabun dan air bersih, sangat tepat diberikan pada anak usia sekolah karena mereka sangat peka terhadap stimulus yang diberikan sehingga lebih mudah untuk dibimbing dan ditanamkan kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat.

Perilaku Mengonsumsi Jajanan

Pada indikator mengonsumsi jajanan, sebanyak 52 orang (36,9%) menyatakan selalu membeli makanan di kantin sekolah, sedangkan 12 orang (8,5%) menyatakan tidak pernah membeli makanan terbuka di kantin sekolah. Sebagian responden yang tidak mengonsumsi jajanan di sekolah mengaku membawa bekal makanan dari rumah. Temuan ini menggambarkan bahwa kebiasaan jajan merupakan perilaku yang melekat pada anak usia sekolah dan sulit dipisahkan dari kesehariannya.

Perilaku jajan yang masih kurang terkontrol ini perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) yang dikutip oleh Sari et al. (2024), lebih dari 99% anak mengonsumsi jajanan saat berada di sekolah, dan hampir semua anak usia sekolah menyukai jajan (95%–96%), dengan nilai gizi yang relatif rendah serta keamanan pangan yang masih menjadi masalah serius. Lestari et al. (2016) menekankan perlunya kerja sama antara guru dan tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa mengenai dampak negatif mengonsumsi jajanan sembarangan, serta pentingnya peran orang tua dalam membentuk kebiasaan perilaku hidup sehat dengan memberikan contoh dan nasihat yang tepat sejak dini.

Perilaku Penggunaan Jamban

Hasil penelitian pada indikator penggunaan jamban menunjukkan bahwa sebanyak 74 orang (52,5%) menyatakan selalu membuang air kecil di kamar mandi sekolah. Sebaliknya, sebanyak 42 orang (29,1%) menyatakan tidak pernah buang air besar di kamar mandi sekolah. Responden mengungkapkan bahwa mereka tidak nyaman menggunakan toilet sekolah karena kondisinya yang dianggap tidak bersih dan berbau, sehingga mereka lebih memilih untuk menahan buang air besar hingga tiba di rumah.

Rendahnya penggunaan jamban sekolah untuk buang air besar ini berkaitan erat dengan kondisi sanitasi fasilitas yang ada. Muspita et al. (2021) menyatakan bahwa untuk terwujudnya PHBS di tatanan sekolah, diperlukan upaya peningkatan kesadaran peserta didik yang didukung oleh

ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, termasuk jamban yang bersih dan layak pakai. Dampak tidak dilakukannya PHBS secara konsisten, khususnya penggunaan jamban yang sehat, dapat meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit infeksi seperti diare dan kecacingan yang masih menjadi masalah kesehatan utama pada anak usia sekolah.

Perilaku Olahraga dan Aktivitas Fisik

Pada indikator olahraga dan aktivitas fisik, hasil penelitian menemukan bahwa sebanyak 85 orang (60,3%) menyatakan selalu merasa malas dengan kegiatan olahraga yang ada di sekolah. Lebih mengkhawatirkan lagi, sebanyak 110 orang (78,0%) menyatakan tidak pernah mengikuti kegiatan olahraga tanpa perintah dari guru. Meski demikian, beberapa responden menyebutkan bahwa mereka tetap melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah, seperti bersepeda, bermain bola, dan berenang bersama orang tua.

Rendahnya inisiatif siswa dalam berolahraga secara mandiri menjadi perhatian penting, mengingat besarnya manfaat aktivitas fisik bagi tumbuh kembang anak. Alfia Usmi Latifah et al. (2024) menyatakan bahwa olahraga dan aktivitas jasmani memiliki manfaat yang bersifat multidimensi bagi peserta didik sekolah dasar, meliputi aspek jasmani seperti kelenturan otot, kepadatan tulang, dan kelancaran sirkulasi darah; aspek mental seperti ketenangan dan kebebasan dari stres; serta aspek sosial melalui proses bersosialisasi dengan teman sebaya. Selain itu, Muspita et al. (2021) menambahkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, baik berupa kegiatan sehari-hari maupun olahraga terstruktur, sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Perilaku Memberantas Jentik Nyamuk

Pada indikator memberantas jentik nyamuk, hasil penelitian menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan, yakni sebanyak 131 orang (92,9%) menyatakan tidak pernah mengajak teman untuk bersama-sama membersihkan lingkungan sekolah. Responden mengungkapkan bahwa kegiatan memberantas jentik nyamuk di sekolah umumnya dilakukan oleh petugas kebersihan yang telah ditugaskan oleh pihak sekolah, sehingga siswa merasa hal tersebut bukan merupakan tanggung jawab mereka.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sawitri & Maulina (2022) yang menyatakan bahwa pemberantasan jentik nyamuk masih kerap diremehkan oleh berbagai pihak. Dalam penelitian tersebut, sebagian besar responden melakukan PHBS yang tidak sehat terkait indikator ini (67,2%), antara lain karena menganggap nyamuk tidak ada di lingkungan sekolah. Padahal, sekolah merupakan salah satu tempat yang rentan terhadap penyebaran penyakit demam berdarah dengue (DBD) akibat masih rendahnya angka bebas jentik di banyak sekolah. Pemberdayaan seluruh warga sekolah, termasuk siswa, dalam kegiatan pengendalian jentik nyamuk menjadi sangat penting untuk menunjang keberlangsungan program pengendalian DBD secara menyeluruh.

Perilaku Tidak Merokok di Sekolah

Pada indikator tidak merokok di sekolah, sebanyak 131 orang (92,9%) menyatakan tidak pernah meminta uang kepada orang tua untuk membeli rokok, namun terdapat 9 orang (6,4%) yang menyatakan selalu melakukan hal tersebut. Sebagian responden yang mengaku pernah mencoba merokok menyatakan bahwa mereka terpengaruh dan diajak oleh teman sebaya, sementara sebagian besar lainnya tidak pernah merokok karena memahami dampak buruknya bagi kesehatan.

Meski angka perokok aktif di kalangan siswa SD Santo Yoseph 1 Medan tergolong kecil, keberadaan siswa yang mulai terpapar perilaku merokok tetap menjadi perhatian serius. Rafiah (2023) menyatakan bahwa keinginan untuk merokok pada anak usia sekolah umumnya muncul dari upaya meniru perilaku lingkungan sekitarnya, didorong oleh rasa ingin tahu yang besar, pengaruh pergaulan, serta pesatnya perkembangan teknologi yang dapat menjadi faktor pemicu. Hal ini diperkuat oleh temuan Shelemo (2023) yang mengutip penelitian Mulyani (2015), bahwa perilaku merokok pada anak rata-rata dimulai sejak usia 10 tahun, bahkan ada yang sejak usia 7 tahun, sehingga kondisi ini menjadi dasar dijulukinya Indonesia sebagai negara dengan fenomena *baby smoker*. Oleh karena itu, pengawasan intensif dari orang tua dan guru menjadi sangat krusial dalam mencegah dan menanggulangi perilaku merokok sejak dini.

Perilaku Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan

Pada indikator penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, sebanyak 48 orang (34,0%) menyatakan orang tua mereka selalu mengajak ke puskesmas terdekat untuk mengukur berat badan dan tinggi badan. Namun, sebagian responden mengaku jarang atau tidak pernah melakukan penimbangan secara rutin, dengan alasan bahwa kegiatan tersebut hanya dilakukan pada saat posyandu dan dianggap tidak terlalu penting dalam kehidupan sehari-hari.

Persepsi yang keliru ini perlu diluruskan melalui edukasi yang tepat, mengingat pemantauan tumbuh kembang anak secara berkala memiliki peran yang sangat vital. Rafiah (2023) menyatakan bahwa proses tumbuh kembang anak usia sekolah berlangsung dengan sangat pesat sehingga pencatatan berat badan dan tinggi badan secara berkala mutlak diperlukan guna mendeteksi sedini mungkin apabila terjadi kekurangan atau kelebihan gizi. Lebih lanjut, Pratiwi Dian (2024) menegaskan bahwa pengukuran berat badan dan tinggi badan sebaiknya dilakukan setiap bulan untuk memantau status gizi masing-masing siswa, sehingga apabila ditemukan siswa dengan gizi kurang, pihak sekolah dapat segera berkoordinasi dengan fasilitas kesehatan dalam pengadaan makanan tambahan, dan bagi siswa dengan berat badan berlebih, kegiatan olahraga dapat dioptimalkan sebagai sarana untuk mengembalikan status gizi ke kondisi normal.

Perilaku Membuang Sampah pada Tempatnya

Pada indikator membuang sampah pada tempatnya, hasil penelitian menunjukkan hasil yang relatif positif, di mana sebanyak 94 orang (66,7%) menyatakan selalu membuang sampah di tempat sampah yang telah disediakan. Namun demikian, masih terdapat sejumlah siswa yang mengaku membuang sampah sembarangan dengan alasan bahwa sekolah telah memiliki petugas kebersihan yang bertugas membersihkan lingkungan sekolah. Selain itu, hanya 3 orang (2,1%) yang menyatakan jarang membuang sampah di depan kelas, yang mengindikasikan masih adanya perilaku membuang sampah tidak pada tempatnya di area kelas.

Kebiasaan membuang sampah pada tempatnya merupakan cerminan dari kepedulian siswa terhadap kebersihan lingkungan yang harus ditanamkan sejak usia dini. Ulfah Maria (2023) menyatakan bahwa sampah yang tidak dikelola dengan benar dapat menjadi sumber penularan berbagai penyakit karena dapat menjadi tempat berkembang biaknya berbagai vektor penyakit. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa masih banyak siswa yang beranggapan bahwa kebersihan lingkungan sekolah sepenuhnya merupakan tanggung jawab petugas kebersihan, bukan tanggung jawab bersama seluruh warga sekolah. Oleh karena itu, sosialisasi secara intensif oleh guru mengenai pentingnya membuang sampah pada tempatnya, disertai dengan penyediaan fasilitas tempat sampah yang memadai dan kebijakan sekolah yang mendukung, merupakan langkah strategis yang perlu dilakukan secara berkesinambungan untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat yang optimal pada siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 141 siswa SD Santo Yoseph 1 Medan Tahun 2024, disimpulkan bahwa gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah dasar tersebut secara keseluruhan berada dalam kategori cukup, yakni sebesar 83,7% (118 orang), kategori baik sebesar 15,6% (22 orang), dan hanya 0,7% (1 orang) yang tergolong kurang. Meskipun demikian, kajian per indikator mengungkapkan sejumlah kelemahan yang perlu mendapat perhatian serius. Indikator mencuci tangan dan membuang sampah pada tempatnya menunjukkan hasil yang relatif lebih baik, sementara indikator olahraga dan aktivitas fisik menunjukkan rendahnya inisiatif mandiri siswa, di mana 78% tidak pernah berolahraga tanpa perintah guru. Indikator pemberantasan jentik nyamuk mencatat angka paling mengkhawatirkan, dengan 92,9% siswa tidak pernah mengajak teman membersihkan lingkungan secara bersama-sama. Penggunaan jamban sekolah untuk buang air besar juga rendah akibat kondisi sanitasi yang tidak memadai, dan pemantauan berat badan serta tinggi badan belum dilakukan secara rutin oleh sebagian besar siswa. Temuan ini menegaskan perlunya program pembinaan PHBS yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan melibatkan peran aktif guru, orang tua, serta pihak sekolah guna membentuk perilaku hidup bersih dan sehat yang optimal pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Alam, S., et al. (2024). Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–53.

Alfia Usmi Latifah, et al. (2024). Manfaat olahraga dan aktivitas jasmani bagi peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 9(2), 78–86.

Amalia, R., & Haryanto, J. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat pada keluarga dan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 12–20.

Fauzan, A., et al. (2023). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat cuci tangan pakai sabun pada anak usia sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 8(1), 33–41.

Firdaus, R., et al. (2024). Peningkatan pengetahuan PHBS dan paradigma sehat dalam visi Indonesia sehat. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 11(2), 55–63.

Gani, A. (2022). Perilaku siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 6(1), 22–30.

Griselda, M., et al. (2024). Pengaruh globalisasi terhadap transisi demografi dan epidemiologi penyakit akibat perubahan perilaku. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 10(1), 15–24.

Hanjiansyah, R., et al. (2024). Capaian perilaku hidup bersih dan sehat rumah tangga di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 9(2), 67–75.

Junaiddin, M., et al. (2024). Masalah kesehatan terkait PHBS pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 18–27.

Kartini, S., et al. (2024). Tujuan dan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Promosi dan Pendidikan Kesehatan*, 7(2), 44–52.

Lestari, P., et al. (2016). Peran guru dan tenaga kesehatan dalam pendidikan kesehatan tentang jajanan sekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 11(3), 189–196.

Muspita, H., et al. (2021). Peningkatan kesadaran peserta didik terhadap PHBS di tatanan sekolah. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 13(1), 38–46.

Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 5). Salemba Medika.

Oktarizal, F., & Sepriani, R. (2024). Dampak penerapan PHBS di lingkungan sekolah terhadap prestasi dan kesehatan siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 29–37.

Pendidikan, J. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi PHBS pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kesehatan*, 6(2), 51–59.

Pratiwi Dian. (2024). Pentingnya pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa secara berkala di sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 7(1), 14–22.

Rafiah, N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok dan pemantauan tumbuh kembang anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Anak dan Remaja*, 5(2), 60–68.

Ratih, S., et al. (2024). Capaian indikator PHBS rumah tangga di Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Yogyakarta*, 8(1), 25–33.

Sari, R., et al. (2024). Survei konsumsi jajanan anak sekolah dan keamanan pangan berdasarkan data BPOM. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 10(2), 72–80.

Sawitri, D., & Maulina, R. (2022). Pemberantasan jentik nyamuk sebagai indikator PHBS di sekolah. *Jurnal Kesehatan Lingkungan dan Sanitasi*, 9(1), 41–49.

Sayati, R., & Deviliawati, P. (2024). Dampak tidak diterapkannya PHBS di lingkungan sekolah terhadap kualitas proses pembelajaran. *Jurnal Manajemen Pendidikan Kesehatan*, 6(1), 17–25.

Shelemo, S. (2023). Fenomena baby smoker dan perilaku merokok pada anak usia sekolah di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Remaja dan Anak*, 4(2), 33–41.

Sinaga, L., et al. (2023). Pentingnya kegiatan cuci tangan dalam pencegahan penyakit pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(1), 55–63.

Sukatin, S., et al. (2022). Pengaruh cuci tangan pakai sabun terhadap angka kejadian diare pada anak sekolah berdasarkan data WHO. *Jurnal Kesehatan Preventif*, 8(2), 47–55.

Ulfah Maria. (2023). Pengelolaan sampah dan dampaknya terhadap kesehatan lingkungan sekolah. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 12(1), 28–36.