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 (1) 2026, Page: 9415-9420

Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Penerapan PHBS dengan Pola Hidup Sehat pada Anak di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur

Sherly Shaudy [1], Titik Setiyaningrum[2], Ira Kusumawati[3] Rahayu Maharani[4]
[1234]STIKES Rspad Gatot Soebroto
Corresponding Author: Sherly Shaudy, e-mail: sherlyshaudy343@gmail.com

Published: February, 2026

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah. Anak sekolah dasar masih rentan terhadap masalah kesehatan apabila perilaku hidup bersih dan sehat tidak diterapkan secara optimal. Pengetahuan dan penerapan PHBS diharapkan dapat membentuk pola hidup sehat sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan pola hidup sehat pada anak di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur sebanyak 94 responden dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dan Fisher's Exact Test. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan PHBS kategori baik sebanyak 88 siswa (93,6%)dan kategori kurang sebanyak 6 siswa (6,4%), penerapan PHBS kategori baik sebanyak 91 siswa (96,8%) dan kategori kurang sebanyak 3 siswa (3,2%), serta pola hidup sehat sebanyak 92 siswa (97,9%) dan kategori tidak sehat yaitu sebanyak 2 siswa (2,1%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat pengetahuan PHBS dengan pola hidup sehat diperoleh nilai p-value = 0,124 (p > 0,05) dengan Odds Ratio (OR) = 17,400, sedangkan hubungan antara penerapan PHBS dengan pola hidup sehat diperoleh nilai p-value = 1,000 (p > 0,05). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan maupun penerapan PHBS dengan pola hidup sehat pada anak di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur. Meskipun demikian, secara deskriptif sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan, penerapan PHBS, dan pola hidup sehat yang baik, sehingga perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Keywords: Pengetahuan PHBS, Penerapan PHBS, Pola Hidup Sehat, Anak sekolah dasar

© 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

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan, khususnya pada anak usia sekolah dasar. PHBS didefinisikan sebagai serangkaian perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran, dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan individu maupun lingkungan. Penerapan PHBS di lingkungan sekolah menekankan pada pembiasaan perilaku sehat, seperti menjaga kebersihan diri, kebersihan lingkungan, serta penerapan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari anak (Margowati & Astuti, 2021; Khairunnisa et al., 2022).

Pola hidup sehat merupakan gambaran dari kebiasaan dan perilaku individu yang berkaitan dengan upaya menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk kebersihan diri, pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Pada anak usia sekolah dasar, pola hidup sehat sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan lingkungan tempat anak beraktivitas, terutama lingkungan sekolah dan keluarga. Pembentukan pola hidup sehat sejak dini menjadi sangat penting

karena kebiasaan yang terbentuk pada masa anak-anak cenderung menetap hingga dewasa dan berpengaruh terhadap kualitas kesehatan jangka panjang (Sari & Dewi Agustina, 2023).

Sekolah dasar merupakan lingkungan strategis dalam penerapan PHBS karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan berinteraksi dengan berbagai fasilitas serta teman sebaya. Lingkungan sekolah yang tidak menerapkan prinsip PHBS secara optimal berpotensi meningkatkan risiko penyakit berbasis lingkungan seperti diare, kecacingan, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), yang pada akhirnya dapat memengaruhi kehadiran serta prestasi belajar siswa (Khairunnisa et al., 2022). Oleh karena itu, penerapan PHBS secara konsisten di sekolah menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan aman.

Pengetahuan merupakan faktor dasar dalam pembentukan perilaku kesehatan. Anak dengan tingkat pengetahuan PHBS yang baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan rendahnya kepatuhan anak terhadap perilaku sehat. Selain pengetahuan, keberhasilan penerapan PHBS juga dipengaruhi oleh sikap, ketersediaan fasilitas sanitasi, keteladanan guru, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga (Linda, 2025).

Data nasional menunjukkan bahwa cakupan pelaksanaan PHBS di sekolah dasar masih berada di bawah target yang ditetapkan, yang mencerminkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik perilaku sehat pada anak usia sekolah (Alhidayati et alalhi Kondisi ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum cukup apabila tidak diikuti dengan pembiasaan dan dukungan lingkungan yang memadai.

Hasil studi pendahuluan di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai PHBS, namun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal. Hal ini terlihat dari kebiasaan siswa yang jarang mencuci tangan dengan sabun, kurang memperhatikan kebersihan diri, serta masih sering mengonsumsi jajanan yang kebersihannya tidak terjamin. Selain itu, keterbatasan fasilitas sanitasi sekolah turut menjadi faktor penghambat penerapan PHBS secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan antara tingkat pengetahuan dan penerapan PHBS dengan pola hidup sehat pada anak sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan penerapan PHBS dengan pola hidup sehat pada anak di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur sebagai dasar dalam penguatan program pembinaan PHBS yang lebih efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar.

RESEARCH DAN METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan pola hidup sehat pada anak sekolah dasar. Penelitian dilaksanakan di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V dengan jumlah 94 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang meliputi kuesioner tingkat pengetahuan PHBS, kuesioner penerapan PHBS, dan kuesioner pola hidup sehat. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator variabel penelitian dan telah melalui uji validitas serta uji reliabilitas sebelum digunakan. Proses pengambilan data dilakukan secara langsung di sekolah dengan pendampingan peneliti dan pihak sekolah, serta diawali dengan pemberian penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat

pengetahuan PHBS dan penerapan PHBS dengan pola hidup sehat. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square, dan apabila tidak memenuhi syarat maka digunakan Fisher's Exact Test. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai p-value< 0,05. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan responden dan kerahasiaan data.

HASIL

Table 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=94)

Jenis Kelamin	Frekuensi	n
Laki Laki	51 (54,3%)	94
Perempuan	43 (45,7%)	94
Total	94 (100,0%)	

Penelitian ini melibatkan 94 responden siswa kelas IV dan V di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 51 siswa (54,3%), sedangkan responden perempuan berjumlah 43 siswa (45,7%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini relatif seimbang berdasarkan jenis kelamin.

Tingkat Pengetahuan PHBS

Table 2. Tingkat Pengetahuan PHBS Responden (n=94)

Tingkat Pengetahuan PHBS	Frekuensi	%
Baik	88	93,6 %
Kurang	6	6,4 %
Total	94	100,0 %

Tingkat Pengetahuan PHBS distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan PHBS disajikan pada Tabel 2, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan PHBS dalam kategori baik, yaitu sebanyak 88 siswa (93,6%). Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan PHBS kategori kurang berjumlah 6 siswa (6,4%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa telah memiliki pemahaman yang baik mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

Penerapan PHBS

Table 3. Tingkat Penerapan PHBS Responden (n=94)

Penerapan PHBS	Frekuensi	%
Kurang	3	3,2 %
Baik	91	96,8 %
Total	94	100,0%

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas responden menunjukkan penerapan PHBS dalam kategori baik, yaitu sebanyak 91 siswa (96,8%). Namun demikian, masih terdapat 3 siswa (3,2%) yang memiliki penerapan PHBS dalam kategori tidak sehat, sehingga diperlukan perhatian dan upaya peningkatan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

Pola Hidup Sehat

Table 4. Pola Hidup Sehat Responden (n=94)

Pola Hidup Sehat	Frekuensi	%
Tidak sehat	2	2,1%
Sehat	92	97,9 %
Total	94	100,0%

Distribusi responden berdasarkan pola hidup sehat disajikan pada Tabel 4, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola hidup sehat dalam kategori sehat, yaitu sebanyak 92 siswa (97,9%). Sementara itu, responden dengan pola hidup tidak sehat berjumlah 2 siswa (2,1%). Meskipun mayoritas siswa telah menerapkan pola hidup sehat, masih terdapat sebagian kecil siswa yang memerlukan intervensi edukasi kesehatan secara berkelanjutan.

Table 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat

Pengetahuan PHBS	Pola Hidup Tidak Sehat (n)	Pola Hidup Sehat (n)	p-value	Ood Ratio
Kurang	1 (16,7%)	5 (83,3%)		
Baik	1 (1,1%)	87 (98,9%)	0,124	17,400
Total	2 (2,1%)	92 (97,9%)		

Hubungan antara tingkat pengetahuan PHBS dengan pola hidup sehat disajikan pada Tabel 5. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,124 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan PHBS dengan pola hidup sehat pada anak. Meskipun demikian, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 17,400 menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan PHBS yang kurang memiliki peluang lebih besar untuk memiliki pola hidup tidak sehat dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan PHBS yang baik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

Table 6. Hubungan Penerapan PHBS dengan Pola Hidup Sehat

Penerapan PHBS	Pola Hidup Tidak Sehat (n)	Pola Hidup Sehat (n)	p-value
Kurang	0 (0,0%)	3 (100,0%)	
Tidak sehat	2 (2,2%)	89 (97,8%)	1,000
Total	2 (2,1%)	92 (97,9%)	

Hubungan antara penerapan PHBS dengan pola hidup sehat disajikan pada Tabel 6. Berdasarkan hasil uji Chi-Square menggunakan Fisher's Exact Test, diperoleh nilai p-value sebesar 1,000 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan PHBS dengan pola hidup sehat pada anak. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat penerapan PHBS yang baik belum tentu diikuti dengan pola hidup sehat secara konsisten pada anak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur memiliki tingkat pengetahuan PHBS, penerapan PHBS, dan pola hidup sehat dalam kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa telah memiliki pemahaman dan kebiasaan dasar terkait perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh pembiasaan yang telah dilakukan di lingkungan sekolah, meskipun belum sepenuhnya mencerminkan konsistensi perilaku sehat dalam seluruh aktivitas siswa.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan dan penerapan PHBS yang baik belum tentu diikuti dengan pola hidup sehat yang konsisten. Pada anak usia sekolah dasar, perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, tetapi juga oleh pembiasaan, pengawasan, serta lingkungan tempat anak berinteraksi, baik di sekolah maupun di rumah. Oleh karena itu, pola hidup sehat pada anak perlu dibentuk melalui proses yang berkelanjutan dan melibatkan berbagai pihak.

Analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Pada analisis lanjutan, digunakan Fisher's Exact Test untuk memastikan keakuratan hasil sesuai dengan karakteristik distribusi data. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat pengetahuan PHBS dengan pola hidup sehat memiliki nilai p-value sebesar 0,124 ($p > 0,05$), sedangkan hubungan antara penerapan PHBS dengan pola hidup sehat memiliki nilai p-value sebesar 1,000 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan maupun penerapan PHBS dengan pola hidup sehat pada anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SDN 11 Pagi Ciracas Jakarta Timur memiliki tingkat pengetahuan PHBS, penerapan PHBS, dan pola hidup sehat dalam kategori baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan maupun penerapan PHBS dengan pola hidup sehat pada anak.

Meskipun demikian, secara deskriptif hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pengetahuan, penerapan PHBS, dan pola hidup sehat yang baik. Oleh karena itu, kondisi tersebut perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui upaya edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dengan dukungan guru dan pihak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Al Amer, H. S. (2020). Work-related musculoskeletal disorders among nurses in hospital settings: A review. *Journal of Nursing Practice*, 4(2), 112–119.

Alhidayati, A., Rahmawati, R., & Suryani, D. (2025). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–53.

Anggraini, R. (2025). Faktor lingkungan sekolah dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 101–109.

Khairunnisa, N., Putri, A. D., & Hidayat, T. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit berbasis lingkungan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(3), 210–218.

Linda, L. (2025). Peran fasilitas sanitasi sekolah terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(1), 33–41.

Margowati, S., & Astuti, R. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Anak*, 6(2), 85–92.

Sari, P., & Dewi Agustina, R. (2023). Pembentukan pola hidup sehat pada anak usia sekolah melalui edukasi kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 7(1), 56–64.