

Analisis Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa di Sekolah Dasar 29 Batang Anai

Muhammad Irfan¹, Rika Sepriani², Eldawaty³, Riand Resmana⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Irfanmuhammad070301@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id, eldawaty@fik.unp.ac.id,

riandresmana@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.184>

Kata Kunci : PHBS, Kesehatan, Kebersihan, Sekolah Dasar

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD 29 Batang Anai. Hal ini ditunjukkan oleh kebiasaan buruk siswa, seperti membuang sampah sembarangan, kondisi toilet yang kotor, kebiasaan mencuci tangan, dan kesadaran berolahraga. Oleh karena itu, diperlukan tindakan lebih lanjut agar siswa dapat menerapkan PHBS dengan baik guna meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. Populasi penelitian berjumlah 357 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* adalah 91 siswa laki-laki dan 88 siswa perempuan dengan total 179 siswa.. Instrumen penelitian berupa kuesioner atau angket dengan skala Likert, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 29 Batang Anai mencapai 68,06%, yang termasuk dalam kategori "cukup." Artinya, kesadaran siswa dalam menerapkan PHBS masih perlu ditingkatkan untuk mencegah risiko penyakit. Sebagai generasi penerus, anak sekolah memiliki peran penting dalam mempromosikan PHBS di lingkungan sekolah, rumah, dan masyarakat.

Keyowrds : PHBS, Health, Cleanliness, Elementary School

Abstract : *The purpose of this study was to identify the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) at SD 29 Batang Anai. This is indicated by students' bad habits, such as littering, dirty toilet conditions, hand washing habits, and awareness of exercise. Therefore, further action is needed so that students can implement PHBS properly in order to improve their health and quality of life. This study used a descriptive method and was conducted at SD Negeri 29 Batang Anai. The study population was 357 people. The sample was taken using a purposive sampling technique, namely 91 male students and 88 female students with a total of 179 students. The research instrument was a questionnaire or survey with a Likert scale, the data analysis technique used was descriptive percentage analysis. The results of the study showed that the level of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) at SD Negeri 29 Batang Anai reached 68.06%, which is included in the "sufficient" category. This means that students' awareness in implementing PHBS still needs to be improved to prevent the risk of disease. As the next generation, school children have an important role in promoting PHBS in the school, home, and community environments.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman (Resmana, 2023).

Kesehatan merupakan modal utama yang harus dimiliki seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan perlu dimulai dari penanaman pola hidup bersih dan sehat dalam diri sendiri, sehingga dapat mewujudkan status kesehatan yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran pribadi, sehingga individu, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat (WHO, 2016).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan tindakan sadar individu, keluarga, dan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Di lingkungan sekolah, PHBS diartikan sebagai perilaku peserta didik, guru, dan warga sekolah lainnya yang dilakukan atas dasar kesadaran hasil dari proses pembelajaran, untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup sehat di lingkungan sekolah (Rianto, 2023).

Menurut WHO (2016), perilaku sehat mencakup pola perilaku yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan secara fisik, mental, dan sosial.

PHBS bertujuan untuk mengembangkan budaya hidup sehat sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari di lingkungan pendidikan dan masyarakat umum.

Menurut Julianti, dkk (2018) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga.

Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS.

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Kemenkes RI (2021) PHBS adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, (Rianto, 2023).

Kesehatan merupakan fondasi utama dalam menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Tanpa kondisi kesehatan yang baik, seseorang akan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup dan menjalankan peran sosialnya.

Oleh karena itu, pembentukan perilaku hidup sehat harus dimulai sejak usia dini melalui pembiasaan yang berkelanjutan dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Salah satu pendekatan yang efektif dalam membentuk kebiasaan sehat adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah.

PHBS merupakan serangkaian perilaku yang didasarkan pada kesadaran untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan, serta berperan aktif dalam menciptakan kehidupan yang sehat.

Melalui kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun, memilih jajanan sehat, menggunakan jamban bersih, membuang sampah pada tempatnya, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin, siswa dapat dilatih menjadi pribadi yang sehat jasmani maupun rohani (Syafe'i, 2017).

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki posisi strategis dalam menanamkan nilai-nilai hidup bersih dan sehat kepada peserta didik. Menurut Yulianti (2021), sekolah bukan hanya tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga wahana pembentukan karakter dan perilaku.

Maka dari itu, penanaman PHBS di sekolah sangat penting untuk membentuk generasi yang sadar kesehatan dan mampu menjadi agen perubahan di masyarakat. Pada masa usia sekolah dasar, anak berada pada tahap perkembangan konkret-operasional, di mana mereka mulai memahami konsep-konsep abstrak.

Ini adalah masa yang tepat untuk menanamkan nilai-nilai hidup sehat, karena anak-anak lebih mudah dibentuk melalui pembiasaan dan keteladanan (Mulyasa, 2018). Anak-anak yang terbiasa menerapkan perilaku sehat sejak dini akan cenderung mempertahankannya hingga dewasa.

Selain itu, penerapan PHBS berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional, yaitu membentuk manusia Indonesia yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Dengan menjadikan PHBS sebagai bagian integral dari proses pembelajaran di sekolah (Suyanto & Asep, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, penting untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dalam penerapan PHBS di sekolah, sehingga mereka tidak hanya memahami konsep kesehatan secara teoritis, tetapi juga mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan PHBS di sekolah mencakup berbagai aktivitas seperti mencuci tangan, konsumsi jajanan sehat, penggunaan jamban sehat, olahraga rutin, pemberantasan jentik nyamuk, tidak merokok, pengelolaan sampah, serta pemantauan pertumbuhan (Kemenkes RI, 2021).

Masa sekolah merupakan waktu yang tepat untuk menanamkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, karena pada usia ini anak-anak lebih mudah diarahkan dan dilatih menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat (Ministry of Health Indonesia, 2020).

Anak-anak usia sekolah (6–12 tahun) rentan terhadap berbagai penyakit yang berkaitan dengan pola hidup tidak bersih, seperti diare, kecacingan, dan infeksi saluran pencernaan (WHO, 2019). Oleh karena itu, membiasakan PHBS sejak dini dapat mencegah berbagai penyakit tersebut dan meningkatkan kesehatan peserta didik.

Untuk menciptakan sekolah sehat, Kementerian Kesehatan RI (2021) telah menetapkan delapan indikator PHBS di sekolah, yaitu: (1) mencuci tangan dengan air

mengalir dan sabun; (2) mengkonsumsi jajanan sehat di kantin; (3) menggunakan jamban bersih dan sehat;

(4) melakukan olahraga teratur; (5) memberantas jentik nyamuk; (6) tidak merokok di lingkungan sekolah; (7) melakukan pengukuran berat dan tinggi badan; serta (8) membuang sampah pada tempatnya.

Namun, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di Sekolah Dasar 29 Batang Anai, penerapan PHBS masih belum optimal. Ditemukan masih banyak siswa yang belum mengetahui pentingnya PHBS, kondisi lingkungan sekolah yang kurang bersih.

Fasilitas sanitasi yang belum memadai, serta rendahnya kesadaran siswa untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini menjadi alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri 29 Batang Anai.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif (Asnaldi, 2025), Penulisan deskriptif bukan untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan (Asnaldi, 2023).

Sugiyono (2023) menjelaskan “statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”.

Populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diselidiki (Sepriani, 2016). Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Asnaldi, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar 29 Batang Anai kelas 1 – 6. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Eldawaty, 2025).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive Sampling* menurut Sugiyono (2023) “yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu”.

Berdasarkan pendapat di atas penulis maka sampel dalam penelitian ini hanya kelas 4,5, dan 6 saja, dengan pertimbangan siswa kelas 1,2, dan 3 belum mengerti dan paham dengan pengisian angket. Dengan demikian jumlah sampel pada penelitian ini adalah 91 siswa laki-laki dan 88 siswa perempuan dengan total 179 siswa.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa angket. Butir pertanyaan diberikan kepada responden kemudian untuk menjawab angket yang telah disediakan dan memberikan centang pada kolom yang telah disediakan.



Gambar 1. Tes Pengarahan Pengisian Angket
Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

1. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Kelas 4

Dalam penganalisisan data penelitian ini akan di sesuaikan dengan kelompok kelas yang telah di tentukan sebelumnya. Berikut

adalah distribusi hasil data perilaku hidup bersih dan sehat di SD 29 Batang Anai dari kelas 4 dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Data perilaku hidup bersih dan sehat kelas 4

Skor(X)	PHBS	Fa	Fr(%)	∑ Skor * F
5	Selalu	722	30.61 %	3610
4	Sering	573	24.29 %	2292
3	Kadang Kadang	488	20.69 %	1464
2	Jarang	306	12.93 %	612
1	Tidak Pernah	271	11.49 %	271
Total		2359	100	8249
Skor Ideal		5*40*59 = 11800		
Tk Capaian		69.91 %		

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, dari 59 orang siswa/i kelas 4 jawaban “selalu” berjumlah 722 (30.61%), jawaban “sering” sebanyak 573 (24.29%), jawaban “Kadang-kadang” sebanyak 488 (20.69%), dan jawaban “Jarang” sebanyak 306 (12.93 %), jawaban “Tidak Pernah” sebanyak 271 (11.49%).

Dengan jumlah responden 59 orang mendapatkan skor ideal sebesar 11800, dan skor capaian sebesar 8249, dan kemudian mendapatkan tingkat capaian sebesar 69.91%.

2. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Kelas 5

Dalam penganalisisan data penelitian ini akan di sesuaikan dengan kelompok kelas yang telah di tentukan sebelumnya. Distribusi hasil data perilaku hidup bersih dan sehat di SD 29 Batang Anai kelas 5 dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Data perilaku hidup bersih dan sehat kelas 5

Skor	PHBS	Fa	Fr(%)	∑ Skor * F
5	Selalu	741	27.24 %	3705
4	Sering	641	23.57 %	2564
3	Kadang Kadang	716	26.32 %	2148
2	Jarang	330	12.13 %	660
1	Tidak Pernah	292	10.74 %	292
Total		2720	100	9369
Skor Ideal		5*40*68 = 13600		
Tk Capaian		68.89 %		

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dapat dilihat dari table diatas, dari 68 orang siswa/i kelas 5 jawaban “selalu” berjumlah 741 (27.24%), jawaban “sering” sebanyak 641 (23.57%), jawaban “Kadang-kadang” sebanyak 716 (26.32%), dan jawaban “Jarang” sebanyak 330 (12.13 %), jawaban “Tidak Pernah” sebanyak 292 (10.74%).

Dengan jumlah responden 68 orang mendapatkan skor ideal sebesar 13600, dan skor capaian sebesar 9369, dan kemudian mendapatkan tingkat capaian sebesar 68.89 %.

3. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Kelas 6

Dalam penganalisisan data penelitian ini akan di sesuaikan dengan kelompok kelas yang telah di tentukan sebelumnya. Distribusi hasil data Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Kelas 6 dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Data perilaku hidup bersih dan sehat kelas 6

Skor	PHBS	Fa	Fr(%)	∑ Skor * F
5	Selalu	443	21.31%	2215
4	Sering	467	22.46 %	1868
3	Kadang Kadang	580	27.90 %	1740
2	Jarang	335	16.11 %	670
1	Tidak Pernah	254	12.22 %	254
Total		2079	100 %	6747
Skor Ideal		5*40*52= 10400		
Tk Capaian		64.88 %		

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, dari 52 orang siswa/i kelas 6 jawaban “selalu” berjumlah 443 (21.31%), jawaban “sering” sebanyak 467 (22.46%), jawaban “Kadang-kadang” sebanyak 580 (27.90 %), dan jawaban “Jarang” sebanyak 335 (16.11 %), jawaban “Tidak Pernah”

sebanyak 254 (12.22 %). Dengan jumlah responden 52 orang mendapatkan skor ideal sebesar 10400, dan skor capaian sebesar 6747, dan kemudian mendapatkan tingkat capaian sebesar 64.88 %.

4. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Secara keseluruhan penulis juga melakukan proses analisis data pada seluruh responden sekaligus yaitu dengan jumlah 179 responden dengan teknik analisis yang sama dengan perlakuan sebelumnya dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat secara keseluruhan

Skor	PHBS	Fa	Fr(%)	∑ Skor * F
5	Selalu	1906	26.62 %	9530
4	Sering	1681	23.48 %	6724
3	Kadang Kadang	1784	24.92 %	5352
2	Jarang	971	13.56 %	1942
1	Tidak Pernah	817	11.41 %	817
Total		7159	100	24365
Skor Ideal		$5 \times 40 \times 179 = 35800$		
Tk Capaian		68.06%		

Sumber : Data Hasil Penelitian

Seperti yang telah dilihat pada table diatas, dari 179 orang siswa/i kelas 4,5,dan 6 jawaban "selalu" berjumlah 1906 (26.62%), jawaban "sering" sebanyak 1681 (23.48 %), Jawaban "Kadang-kadang" sebanyak 1784 (24.92 %),

Jawaban "Jarang" sebanyak 971 (13.56 %), jawaban "Tidak Pernah" sebanyak 817 (11.41 %). Dengan jumlah responden 179 orang mendapatkan skor ideal sebesar 35800, dan skor capaian sebesar 24365, dan kemudian mendapatkan tingkat capaian sebesar 68.06 %.



Gambar 2 . Diagram Grafis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat secara keseluruhan

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dengan demikian, diperoleh tingkat capaian dari Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di SD Negeri 29 Batang Anai masing-masing kelas yaitu pada kelas 4 sebesar 69.91%, kelas 5 sebesar 68.89%, kelas 6 sebesar 64.88% dan secara keseluruhan data responden mendapatkan analisis data dengan hasil tingkat capaian 68.06 %.

Selanjutnya, dibutuhkan skala interval untuk menentukan skala tingkat perilaku hidup sehat dan bersih berdasarkan skor skala. Berikut adalah skala interval dan klasifikasi.

Tabel 2. Klasifikasi Persentase Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Berdasarkan Skor Setiap Skala

Klasifikasi	Kelas Interval	Tingkat Capaian			
		Kelas 4	Kelas 5	Kelas 6	Seluruhnya
Sangat Baik	$\geq 100\%$				
Baik	70% - 86%				
Cukup	54% - 69%	61.91%	68.89%	64.88%	68.06%
Kurang	37% - 53%				
Kurang Sekali	$\leq 36\%$				

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dengan demikian, Berdasarkan tabel di atas Persentase Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di SD Negeri 29 Batang Anai yang berada diantara rentang interval 54% - 69% berada dalam klasifikasi "Cukup".

Semua kelas yang terklasifikasi menjadi 3 kelompok memiliki tingkat capaian dalam rentang interval 54% - 69%, yang artinya siswa/i di SD Negeri 29 Batang Anai berada di klasifikasi "Cukup" dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah dan dalam lingkungan rumah.

Untuk lebih jelasnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di SD Negeri 29 Batang Anai secara keseluruhan yaitu 179 responden dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3 . Diagram Grafis persentase Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat keseluruhan
Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil kuesioner yang diberikan kepada 179 siswa SD Negeri 29 Batang Anai yang berjumlah 40 pernyataan dengan 5 skala likert terdiri dari kelas 4, 5, dan 6, dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa pada kategori "cukup", dengan tingkat capaian rata-rata sebesar 68,06%.

Tingkat capaian perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SD Negeri 29 Batang Anai berada pada kategori "cukup" dengan rata-rata capaian sebesar 68,06%. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dan kecenderungan untuk melakukan PHBS, namun penerapannya masih belum optimal.

Sekolah merupakan lingkungan kedua setelah keluarga yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak, termasuk perilaku hidup bersih dan sehat.

Usia sekolah dasar adalah fase di mana anak berada dalam masa perkembangan konkret-operasional, sehingga pembiasaan melalui kegiatan nyata seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan memilih makanan sehat akan jauh lebih efektif daripada sekadar pengetahuan teoritis.

PHBS yang diterapkan secara konsisten akan membantu mencegah penyakit menular, meningkatkan konsentrasi belajar, dan mendukung perkembangan fisik serta mental anak.

Menurut Yulianti (2021), penerapan PHBS di sekolah tidak hanya berdampak pada kesehatan individu siswa, tetapi juga pada terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, nyaman, dan kondusif untuk belajar. Oleh karena itu, peran guru, kepala sekolah, dan tenaga kependidikan sangat diperlukan dalam membimbing.

Idealnya, PHBS di sekolah mencerminkan kondisi di mana seluruh warga sekolah secara sadar menerapkan perilaku sehat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Hal ini mencakup: Tersedianya fasilitas yang memadai, seperti wastafel, sabun cuci tangan, jamban bersih.

Tempat sampah tertutup, dan kantin sehat. Adanya pengawasan dan edukasi rutin oleh guru mengenai PHBS. Kegiatan rutin seperti senam pagi, pemeriksaan kebersihan siswa, atau gerakan cuci tangan bersama.

PHBS seharusnya bukan sekadar program atau proyek tahunan, tetapi menjadi budaya sekolah yang dibangun secara berkelanjutan dan melibatkan semua pihak.

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan (kemenkes RI, 2021).

Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat

lingkungan sekolah menjadi sehat. (kemenkes RI, 2021).

Menurut Nurfadillah (2020) Manfaat PHBS di sekolah adalah menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Dengan begitu, proses belajar mengajar akan berjalan lancar, sedangkan kesehatan guru, siswa, maupun masyarakat di sekitar juga tidak terganggu.

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat.

PHBS di sekolah mengajarkan bahwa olahraga harus menjadi kebiasaan yang dijalani dengan pola hidup teratur, seperti senam pagi, bermain permainan tradisional yang melibatkan gerakan tubuh, atau olahraga modern seperti sepakbola dan lain-lain.

Olahraga hendaknya teratur dengan jadwal yang telah terukur sesuai dengan kemampuannya. Dengan berolahraga secara teratur tubuh akan terbiasa dengan kegiatan tersebut sehingga tidak terjadi kekakuan otot. Peserta didik, guru, dan masyarakat sekolah lainnya melakukan olahraga.

Manfaat PHBS di sekolah diantaranya terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit (wulandari & pertiwi, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mahasiswa Pendidikan olahraga UNP Usman AZ, menunjukkan bahwa pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang, menunjukkan hasil baik dengan persentase 97,5%.

Hal ini menunjukkan bahwa tinjauan pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat

siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang terlaksana dengan baik. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan UNP juga, (Rahmi D, 2021), menunjukkan bahwa tingkat PHBS berada dalam kategori "baik".

Penelitian tersebut menekankan pentingnya dukungan manajemen sekolah, keterlibatan guru dalam edukasi PHBS, serta peran serta siswa dalam kegiatan kebersihan rutin sebagai faktor pendorong keberhasilan.

Penelitian tersebut menekankan pentingnya dukungan manajemen sekolah, keterlibatan guru dalam edukasi PHBS, serta peran serta siswa dalam kegiatan kebersihan rutin sebagai faktor pendorong keberhasilan.

Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa penerapan PHBS sangat dipengaruhi oleh kebijakan internal sekolah dan intensitas edukasi yang dilakukan. Di SD Negeri 29 Batang Anai, meskipun infrastruktur dasar tersedia, hasil capaian yang masih berada pada kategori "cukup" menunjukkan perlunya peningkatan pada aspek:

Pengawasan harian terhadap kebiasaan siswa. Integrasi PHBS ke dalam mata pelajaran secara kontekstual. Pemberdayaan siswa sebagai duta kesehatan sekolah. Dengan membandingkan kedua hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan PHBS tidak hanya bergantung pada sarana-prasarana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 29 Batang Anai, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan PHBS berada pada kategori cukup dengan persentase 68,06%.

Berdasarkan pembahasan, diharapkan pihak sekolah dapat lebih memfokuskan pada penguatan dan pengembangan

program PHBS yang terstruktur dan berkelanjutan. Sekolah perlu meningkatkan penyuluhan dan pelatihan kepada siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat agar siswa.

Melibatkan orang tua dalam mendukung program PHBS di rumah sangat penting untuk memastikan kebiasaan hidup bersih dan sehat terbentuk sejak dini. Sekolah bisa mengadakan program edukasi dan kerja sama dengan orang tua, serta mengajak komunitas sekitar sekolah untuk turut berperan aktif.

Sekolah perlu memastikan bahwa fasilitas kebersihan, seperti tempat cuci tangan, tempat sampah, dan toilet, tersedia dan terawat dengan baik. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk menilai sejauh mana fasilitas kebersihan di sekolah mendukung perilaku hidup bersih dan sehat siswa.

Evaluasi berkala terhadap implementasi PHBS sangat penting untuk mengetahui keberhasilan dan kendala yang dihadapi dalam penerapan program ini. Pengawasan rutin dari pihak sekolah dan guru diharapkan dapat memastikan siswa tetap menjaga kebersihan secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, arie, Rasyid, W., & Marta, I. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 24 Padang Kecamatan Lubuk Begalung. *Jurnal JPDO*, 8(4), 681-693
- Asnaldi, A., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Teknik Dasar (Dribbling, passing, shooting) Atlet Bolabasket Klub OGC (Ocean Generation Club). *Jurnal JPDO*, 6(6), 54-60.
- Asnaldi. 2018. "Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman", *Jm*, Vol. 3, No. 2, Pp. 16-27, Dec. 2018.
- Eldawaty, E. (2025). Tinjauan Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(8), 2545-2554.
- Depkes RI. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Petunjuk Teknis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tatanan Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Julianti, dkk. (2018). *Pendidikan Kesehatan Anak*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ministry of Health Indonesia. (2020). *Strategi Nasional Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Ministry of Health.
- Mulyasa, E. (2018). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurfadillah, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-5.
- Rahmi, D. (2021). *Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Padang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Resmana, R. (2023). Studi Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah di Sekolah Dasar Negeri pada Gugus I Kecamatan Hiliran Gumanti. *Jurnal JPDO*, 6(8), 161-168.
- Rianto, A. A. (2023). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 356-362.

- Sepriani. 2016. Efektivitas Minuman Energi Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Sporta Saintika*, Vol 1 No 2, Hal 175-188.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan Kombinasi (mixed methobs)*. Bandung : Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Suyanto & Asep Jihad. (2019). *Menjadi Guru Profesional: Strategi Meningkatkan Kualifikasi dan Kualitas Guru di Era Global*. Jakarta: Kencana
- Suyatno. (2015). *Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syafe'i, M. (2017). *Pendidikan Kesehatan dalam Perspektif Islam dan Sains*. Yogyakarta: Deepublish.
- WHO. (2019). *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*. Geneva: World Health Organization.