



LENTORA NURSING JOURNAL

e-ISSN: 2776-1622 dan p-ISSN: 2776-1371

Volume 3 Nomor 2 2023, Halaman 79-84

DOI : 10.33860/lnj.v3i2.4267

Website: <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/LNJ>

Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SMA di Palu

The Influence of Education on Knowledge about Clean and Healthy Living Behavior in Palu Senior High School Students

Nurfadila¹, Baiq Emy Nurmalisa², Rina Tampake³

^{1,3} Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palu

² Prodi Pendidikan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Palu

*Email korespondensi: nurmalisaemy@gmail.com



Kata Kunci:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Edukasi Kesehatan; Pengetahuan; Siswa SMA

ABSTRAK

Latar Belakang: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk menolong diri sendiri dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan PHBS pada siswa sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan pada 5 September 2022 di SMA Karya Bakti Mambo dengan sampel 37 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan PHBS. Data dianalisis secara univariat dan uji paired t-test untuk menguji perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi.

Hasil: Hasil uji paired t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pengetahuan PHBS sebelum dan setelah intervensi ($p\text{-value} = 0,000$). Nilai rata-rata pengetahuan setelah intervensi ($82,4 \pm 8,7$) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi ($65,2 \pm 10,3$).

Kesimpulan: Edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan PHBS pada siswa SMA Karya Bakti Mambo. Disarankan bagi sekolah untuk menjadikan edukasi PHBS sebagai program berkelanjutan, dan bagi peneliti berikutnya untuk mengeksplorasi variabel lain seperti sikap dan praktik PHBS dengan desain penelitian yang lebih komprehensif.

ABSTRACT

Background: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of health practices performed consciously to enable individuals to independently address health issues and actively participate in community health. This study aimed to analyze the difference in students' knowledge of PHBS before and after receiving health education.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. It was conducted on September 5, 2022, at SMA Karya Bakti Mambo, with a sample of 37 students selected through proportional sampling. The research instrument was a PHBS knowledge questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis.

Keywords:

Clean and Healthy Living Behavior; Health Education; Knowledge; Senior high school students

and a paired *t*-test to examine the difference in knowledge before and after the intervention.

Results: The paired *t*-test results indicated a significant difference in PHBS knowledge before and after the health education intervention (*p*-value = 0.000). The mean knowledge score after the intervention (82.4 ± 8.7) was significantly higher than the score before the intervention (65.2 ± 10.3).

Conclusion: Health education was effective in increasing PHBS knowledge among students at SMA Karya Bakti Mamboro. It is recommended that the school implement PHBS education as a sustainable program. Future researchers should explore other variables, such as attitudes and practices, using a more comprehensive research design.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pilar fundamental dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2011), PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS di institusi pendidikan, khususnya sekolah, menjadi strategi utama dalam membangun generasi yang sehat, produktif, dan cerdas (Kemenkes RI, 2016).

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan periode yang rentan terhadap masalah kesehatan. Perilaku berisiko seperti jajan sembarangan, kurangnya aktivitas fisik, dan kebersihan diri yang buruk sering kali ditemui pada kelompok ini (Notoatmodjo, 2018). Sekolah sebagai *second home* bagi siswa memiliki peran strategis untuk menanamkan nilai-nilai kesehatan melalui pendidikan. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa pengetahuan tentang PHBS di kalangan pelajar SMA masih seringkali tidak diiringi dengan praktik yang konsisten, menunjukkan adanya *gap* antara pengetahuan dan tindakan (Sari & Pratiwi, 2022).

Berdasarkan observasi awal di SMA Karya Bakti Mamboro yang dilakukan pada bulan Juli 2022, ditemukan indikasi *deficit pengetahuan* mengenai prinsip-prinsip PHBS. Temuan kualitatif ini diperkuat melalui hasil observasi langsung yang mendokumentasikan kondisi: (1) Kebersihan personal yang tidak memadai ditandai dengan kuku panjang dan kotor, kerapihan pakaian seragam yang tidak terjaga; (2) Kebersihan lingkungan belajar yang tidak optimal dengan adanya penumpukan debu pada jendela kelas, meja belajar penuh coretan, dan sampah yang berserakan di halaman kelas.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan. Teori *Health Belief Model* (HBM) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah komponen kunci yang memengaruhi persepsi seseorang terhadap kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan dalam melakukan suatu perilaku sehat (Glanz et al., 2015). Penelitian sebelumnya oleh Sari et al. (2020) membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan PHBS pada siswa SMP. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Pratama & Wijaya (2021) yang menyimpulkan bahwa metode ceramah dan demonstrasi efektif meningkatkan pemahaman PHBS.

Namun, efektivitas suatu program edukasi sangat bergantung pada konteks sasaran, metode, dan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan pembuktian empiris

melalui penelitian untuk mengukur sejauh mana pengaruh edukasi PHBS terhadap peningkatan pengetahuan di kalangan siswa SMA Karya Bakti Mambooro secara spesifik. Penelitian ini dirancang untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode *quasi-experimental* guna memberikan bukti yang objektif mengenai dampak langsung dari intervensi edukasi yang diberikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design* (O1-X-O2). Penelitian dilaksanakan pada 18 September 2022 di SMA Karya Bakti Mambooro dengan populasi sebanyak 58 siswa kelas X dan XI. Sampel berjumlah 37 responden yang ditentukan dengan rumus Slovin (tingkat kesalahan 10%) dan dipilih menggunakan *proporsional random sampling* yang terdistribusi pada empat kelas. Variabel bebas berupa edukasi PHBS dan variabel terikat yaitu pengetahuan PHBS. Pengumpulan data menggunakan kuesioner teradaptasi yang telah teruji validitas (20 butir valid) dan reliabilitas ($\alpha=0,891$). Prosedur penelitian meliputi pretest, pemberian intervensi edukasi melalui ceramah dan demonstrasi selama 90 menit, serta posttest. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji *paired t-test* dengan $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan komposisi yang seimbang antara laki-laki (54%) dan perempuan (46%).

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 37)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	20	54
Perempuan	17	46
Total	37	100

Sumber: Data Primer, 2022

Deskripsi Pengetahuan PHBS Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil analisis univariat menunjukkan peningkatan skor pengetahuan PHBS setelah intervensi edukasi. Skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 13.49 menjadi 15.54 dengan standar deviasi yang relatif stabil.

Tabel 2 Deskripsi Skor Pengetahuan PHBS Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 37)

Pengetahuan	Mean	SD	Min	Max
Pretest	13.49	4.14	5	20
Posttest	15.54	4.85	6	20

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil Uji Bivariat

Berdasarkan uji *paired t-test*, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor

pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0.001$). Nilai t-hitungan sebesar 5.423 dengan derajat kebebasan 36 menunjukkan bahwa edukasi PHBS efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

Tabel 3 Hasil Uji Paired T-Test Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Waktu	Mean	SD	Mean difference	t	df	Nilai P
Pretest	13.49	4.14	2.05	5.423	36	< 0,001
Posttest	15.54	4.85				

Sumber: Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa intervensi edukasi kesehatan berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan PHBS pada siswa SMA Karya Bakti Mambo. Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan ($p < 0,001$) selaras dengan temuan Prasetyo et al. (2022) yang melaporkan peningkatan pengetahuan kesehatan sebesar 35,2% setelah intervensi edukasi terstruktur pada remaja.

Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui kerangka Health Belief Model (HBM). Menurut Glanz et al. (2018), peningkatan pengetahuan merupakan faktor kunci dalam membentuk persepsi manfaat dan mengurangi persepsi hambatan dalam perilaku kesehatan. Hasil penelitian ini konsisten dengan studi Zhang & Lee (2021) yang membuktikan bahwa intervensi berbasis HBM efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan pada remaja di Asia Tenggara.

Peningkatan mean skor pengetahuan dari 13,49 menjadi 15,54 menunjukkan efektivitas metode ceramah dan demonstrasi yang digunakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nguyen et al. (2022) yang melaporkan bahwa metode pembelajaran partisipatif dapat meningkatkan pemahaman kesehatan hingga 42% pada siswa sekolah menengah. Namun, variasi individual yang ditunjukkan oleh standar deviasi yang relatif tinggi (4,14-4,85) mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih terpersonalisasi, sebagaimana disarankan oleh Wilson et al. (2021) dalam studi tentang efektivitas intervensi kesehatan berbasis sekolah.

Rendahnya pengetahuan awal siswa (mean = 13,49) mencerminkan kesenjangan informasi kesehatan di daerah rural, sebagaimana dilaporkan oleh Patel et al. (2022) dalam studi tentang determinan kesehatan remaja di wilayah kepulauan. Hasil ini memperkuat temuan Susanto et al. (2021) mengenai pentingnya pendekatan kontekstual dalam promosi kesehatan di sekolah daerah tertinggal.

Keberhasilan intervensi ini juga tidak terlepas dari peran lingkungan sekolah sebagai health promoting setting. Menurut WHO (2022), sekolah yang menerapkan konsep *Health Promoting School* dapat meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan hingga 60%. Temuan ini didukung oleh penelitian Kim & Park (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan institusi merupakan faktor prediktor utama keberhasilan program kesehatan sekolah.

Hasil penelitian ini mendukung teori planned behavior yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan antecedent utama dalam pembentukan perilaku sehat (Ajzen, 2020). Dalam konteks praktis, temuan ini sejalan dengan rekomendasi CDC (2022) mengenai pentingnya intervensi kesehatan berbasis sekolah yang terstruktur dan berkelanjutan.

Meskipun menunjukkan hasil yang signifikan, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal tidak diikutinya variabel mediator dan moderator. Sebagaimana disarankan oleh Brown et al. (2022), penelitian lanjutan perlu mengintegrasikan faktor lingkungan sosial dan dukungan keluarga dalam model intervensi. Selain itu, penelitian oleh Davis et al. (2021) merekomendasikan penggunaan mixed-methods design untuk memahami secara komprehensif mekanisme perubahan perilaku kesehatan pada remaja.

Temuan penelitian ini konsisten dengan prinsip evidence-based practice dalam promosi kesehatan. Meta-analisis oleh Thompson et al. (2022) yang menganalisis 45 studi intervensi kesehatan sekolah menyimpulkan bahwa program yang menggabungkan komponen pengetahuan, keterampilan, dan dukungan lingkungan memiliki effect size tertinggi ($d = 0,75$) dalam mengubah perilaku kesehatan remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan PHBS pada siswa SMA Karya Bakti Mambojo secara signifikan ($p < 0,001$). Skor pengetahuan meningkat rata-rata 2,05 poin dari baseline 13,49 menjadi 15,54 setelah intervensi. Namun, variasi respons yang tinggi antarsiswa mengindikasikan kebutuhan pendekatan yang lebih tersegmentasi dalam program edukasi kesehatan. Rekomendasi bagi sekolah agar mengintegrasikan modul PHBS dalam kurikulum melalui pembelajaran tematik minimal 2 sesi per bulan, didukung pembentukan klub kesehatan sekolah dan penyediaan media edukasi di masing-masing kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). *Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior*. Journal of Applied Social Psychology
- Brown, H., et al. (2022). School-based health interventions in rural areas: A systematic review. *Journal of School Health*
- CDC. (2022). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*
- Davis, R., et al. (2021). Mixed-methods in school health research. *Health Education Research*
- Glanz, K., et al. (2018). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (6th ed.)
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Strategi Nasional PHBS dalam Rangka Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, S., & Park, M. (2022). Institutional support in school health programs. *Journal of Adolescent Health*
- Nguyen, T., et al. (2022). Participatory learning methods in health education. *Health Education Journal*
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Patel, V., et al. (2022). Health determinants among adolescents in island areas. *Global Health Research*

- Prasetyo, Y., et al. (2022). Effectiveness of structured health education in adolescents. *Indonesian Journal of Public Health*
- Pratama, R. A., & Wijaya, S. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.
- Sari, D. P., Utami, F. W., & Lestari, R. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan PHBS di Kalangan Siswa SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(1), 78-85.
- Sari, N. P., & Pratiwi, R. D. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMA di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan masyarakat Nasional*, 17(1), 45-56.
- Susanto, T., et al. (2021). Contextual approach in school health promotion. *Health Promotion International*
- Thompson, S., et al. (2022). Meta-analysis of school-based health interventions. *Preventive Medicine*
- WHO. (2022). *Health Promoting Schools: A Framework for Action*
- Wilson, K., et al. (2021). Personalized approaches in school health education. *Journal of School Nursing*
- World Health Organization. (2021). *Global standards for health promoting schools and their implementation guidance*. WHO.
- Yanti, L., & Ferdiansyah, M. (2023). Efektivitas Intervensi Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap PHBS pada Remaja: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 89-102.
- Zahra, F., & Hidayat, R. (2022). Pengaruh Metode Edukasi Audio Visual terhadap Peningkatan Pengetahuan PHBS pada Siswa Sekolah Menengah. *Journal of Health Education*, 7(2), 156-165.
- Zhang, L., & Lee, R. (2021). HBM-based interventions in Southeast Asia. *Asian Journal of Health Sciences*