

Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Terhadap Kebersihan Pribadi Anak-Anak di Panti Asuhan Imanuel

Rizqy Fajar Syaikhul Akmal¹, Lusi Ulina Simanungkalit², Raissa Amanda Lavefolia³, Yohana Catherine Debyola Purba⁴, Estilia Ledyani⁵, Qonita Sari Bustomi⁶, Astrid Ekklesia Saputri⁷, Nadiah Romadhona Putri⁸, Nur Khalifah Putri Utami⁹, Cici Meyriliani Sensia¹⁰, Rian Ka Praja^{11*}

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Asian Medical Students' Association Universitas Palangka Raya

¹¹Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya

*e-mail: riankapraja@med.upr.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian ini adalah masih kurangnya pemahaman sebagian siswa di Panti Asuhan Imanuel Palangka Raya mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang tercermin dari lemahnya kebiasaan menjaga kebersihan pribadi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sekaligus meningkatkan pengetahuan dan praktik siswa tentang PHBS melalui pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Pendekatan ini melibatkan siswa dan pengurus panti secara aktif dalam proses identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan aksi edukatif, hingga refleksi dan evaluasi. Sasaran kegiatan adalah seluruh siswa berusia 7–17 tahun yang berjumlah 30 orang. Instrumen pengumpulan data berupa tes tertulis pilihan ganda dan lembar observasi perilaku, yang dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil menunjukkan bahwa 90% siswa berada pada kategori pengetahuan baik, 10% cukup, dan 0% kurang. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap PHBS setelah intervensi. Untuk menjaga keberlanjutan perilaku hidup bersih dan sehat, disarankan pelaksanaan program edukasi lanjutan secara berkala serta penguatan peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau program serupa di lingkungan panti asuhan.

Kata kunci: Bersih, Perilaku, Pengetahuan, Remaja, Sehat

Abstract

The main issue addressed in this community service activity is the lack of understanding among some students at the Imanuel Orphanage in Palangka Raya regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), as reflected in poor personal hygiene habits. This activity aims to assess and improve students' knowledge and practices related to PHBS using a Participatory Action Research (PAR) approach. This approach actively involves students and orphanage staff in identifying problems, planning, implementing educational actions, and engaging in reflection and evaluation. The target participants were all 30 students aged 7–17 years, selected using a total sampling technique. Data collection instruments included multiple-choice written tests and behavior observation sheets, with the data analyzed descriptively in percentage form. The results showed that 90% of students fell into the "good" knowledge category, 10% into "fair," and 0% into "poor." These findings indicate an increase in students' understanding of PHBS following the intervention. To ensure the sustainability of clean and healthy living behaviors, it is recommended to conduct regular follow-up educational programs and strengthen the role of School Health Units (UKS) or similar initiatives within the orphanage environment.

Keywords: Clean, Behavior, Knowledge, Adolescent, Healthy

1. PENDAHULUAN

Masa usia sekolah merupakan masa dimana anak akan belajar keterampilan fisik, dan membangun fisik yang sehat. Mulai dari sekolah Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Perkembangan anak dalam masa usia sekolah dasar merupakan bagian dari perkembangan berikutnya,

sehingga setiap kelainan sekecil apapun akan mengurangi kualitas sumber daya manusia di kemudian hari (Murni, 2017)

Periode usia sekolah adalah periode yang terjadi pada anak berusia 6 hingga 11 tahun. Anak yang memasuki periode sekolah dasar mulai belajar tentang lingkungan yang lebih luas serta mulai mempelajari tanggung jawab yang lebih kompleks. Selain itu, proses berpikir anak menjadi lebih logis, mulai ikut serta dalam permainan yang memiliki aturan, menguasai keterampilan dasar akademik seperti baca, tulis, dan hitung serta memiliki pemahaman akan diri dan orang lain, aturan-aturan/moralitas, dan hubungan relasi secara mendalam seperti persahabatan (Maryati & Rezanita, 2018)

Periode remaja adalah periode yang terjadi di usia 11 hingga 18 tahun. Dimana terjadi masa peralihan antara masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga mulai muncul kesadaran kemandirian, menetapkan nilai-nilai/aturan dan menetapkan tujuan pribadi sehingga tugas perkembangan di usia ini adalah pencapaian identitas (Atiqah et al., 2024).

Sehingga, dapat diketahui bahwa tugas perkembangan anak dalam usia sekolah dasar dan remaja adalah belajar mengembangkan kebiasaan untuk memelihara badan meliputi kesehatan dan kebersihan pribadi serta adanya hubungan positif yang tinggi antara jasmani dan prestasi. Anak sudah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat mengidentifikasi tentang kebutuhan kebersihan diri dan berperilaku hidup bersih dan sehat itu sangat penting bagi dirinya. Aspek perilaku merupakan hal yang paling penting agar terwujudnya status kesehatan pribadi (Wahyu Poltak et al., 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan individu dan kesehatan masyarakat adalah keturunan, lingkungan, perilaku dan pelayanan masyarakat. Selain faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih antara lain kelas sosial dan kelas ekonomi, pengetahuan, sikap, status kesehatan serta kebiasaan pribadi (Syahrir, 2022).

Sehubungan dengan hal tersebut, tidak hanya peran sekolah perilaku yang kurang sehat ini dapat pula menimbulkan persoalan yang lebih serius seperti ancaman penyakit menular. Sekolah merupakan sumber penularan penyakit infeksi di sekolah antara lain: infeksi tangan dan mulut, infeksi mata, demam berdarah, cacar air, campak, rubella, dan gondong. Jika siswa pada periode usia sekolah dan remaja tidak memahami perilaku hidup bersih dan sehat bukan tidak mungkin dapat menekan tingginya angka penyakit tersebut. Maka pengetahuan yang ada di sekolah perlu ditingkatkan dengan cara memberikan kesempatan untuk mempraktikkan seminggu sekali ataupun dengan cara pendalaman materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Maulani et al., 2024).

Akibat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat rendah, maka siswa tidak bisa menerapkan perilaku hidup sehat dengan benar atau bahkan tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga akan berpengaruh pada derajat kesehatan tubuh yang rendah. Perlunya penanganan dan solusi untuk itu dengan meningkatkan pengetahuannya, memahami, dan mempraktikkannya di lingkungan sekolah dan untuk dirinya sendiri (Euis et al, 2019).

Pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat sangatlah penting, karena pengetahuan siswa yang tinggi terhadap perilaku hidup sehat akan menjadi pendorong timbulnya usaha sadar siswa untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya melalui perilaku hidup sehat (Nopianti et al., 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan (Kemensos RI, 2020).

Masalah kesehatan yang terkait tidak melakukan PHBS dapat dilihat dari angka kesakitan dan angka kematian akibat penyakit menular dan tidak menular masih tinggi. Banyak masalah kesehatan yang ada di Indonesia, termasuk penyakit diare (Ihsan, 2020). Penyebab utama diare adalah rendahnya perilaku masyarakat untuk cuci tangan pakai sabun, minum air yang tidak dimasak serta buang air besar tidak di jamban (Sunardi & Ruhyannuddin, 2017).

Permasalahan tersebut membuat penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) terhadap Kebersihan Diri Siswa Usia 7-17 Tahun di Panti Asuhan Imanuel Palangka Raya. Dengan tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) terhadap Kebersihan Pribadi siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya.

Pengabdian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih sehat di lingkungan sekolah dan bermanfaat sebagai bahan referensi untuk memperbaiki pelaksanaan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) terhadap kebersihan pribadi di panti asuhan Imanuel Palangka Raya.

2. METODE

Metode pengabdian masyarakat pada kegiatan dengan judul "*Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Terhadap Kebersihan Pribadi Anak-Anak di Panti Asuhan Imanuel*" menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Pendekatan ini dipilih karena mampu melibatkan partisipasi aktif dari anak-anak panti dan pengurus dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan aksi, hingga evaluasi. Kegiatan diawali dengan observasi awal dan wawancara untuk mengidentifikasi kondisi kebersihan pribadi anak-anak serta tingkat pengetahuan mereka terkait PHBS. Selanjutnya, dilakukan diskusi partisipatif dengan melibatkan anak-anak dan pengurus untuk menentukan permasalahan utama dan prioritas tindakan yang akan dilakukan.

Tahap pelaksanaan aksi dilakukan melalui penyuluhan interaktif mengenai PHBS, yang mencakup pentingnya menjaga kebersihan tubuh, pakaian, dan lingkungan sekitar. Anak-anak dilibatkan dalam simulasi langsung seperti praktik mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan kuku, serta merawat tubuh secara keseluruhan. Selain itu, dilakukan pembuatan media edukasi bersama anak-anak, seperti poster-poster PHBS, yang kemudian dipasang di area panti untuk memperkuat pemahaman dan motivasi dalam menjaga kebersihan pribadi.

Setelah pelaksanaan aksi, dilakukan refleksi bersama untuk meninjau pengalaman, pembelajaran, serta dampak kegiatan terhadap perubahan perilaku anak-anak. Evaluasi dilakukan melalui tes dan observasi ulang guna menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku PHBS terjadi. Sebagai bentuk keberlanjutan, kegiatan ditutup dengan penyusunan laporan pengabdian serta pemberian rekomendasi kepada pengurus panti agar nilai-nilai PHBS dapat terintegrasi secara rutin dalam aktivitas harian anak-anak. Kegiatan ini juga mendorong adanya monitoring berkelanjutan dan inisiatif seperti penunjukan duta PHBS dari kalangan anak-anak panti untuk menjaga semangat hidup bersih dan sehat. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Panti Asuhan Imanuel Palangka Raya dengan melibatkan anak panti yang berusia 7-17 tahun yang berjumlah 30 orang. Adapun waktu pelaksanaan yakni pada bulan November 2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari data dideskripsikan berdasarkan faktor-faktor yang menjadi penyusunnya. Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi di sekolah terdiri dari 8 faktor (Yani et al., 2022), yaitu tentang pengetahuan umum PHBS, kebersihan mencuci tangan, kebersihan kuku, kebersihan berpakaian, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan rambut, membuang sampah, dan olahraga. Selanjutnya dilakukan pemantauan dan evaluasi yang bertujuan untuk menilai keberhasilan program atau kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya (Kemenkes RI, 2018). Sehingga sangat penting untuk bahan perencanaan kegiatan/program yang akan datang. Di bawah ini akan dideskripsikan secara keseluruhan.

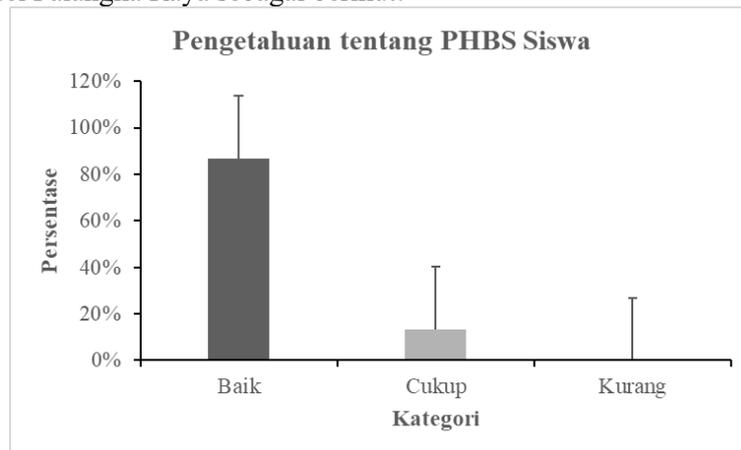
a. Pengetahuan siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap kesehatan pribadi

Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi siswa usia 7-17 di panti asuhan Imanuel Palangka Raya diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 36 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes pengetahuan tentang PHBS kebersihan pribadi siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah) dan skor 1 (jawaban benar). Jumlah jawaban benar yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian pengetahuan PHBS tentang kebersihan pakaian. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan Spreadsheet, diperoleh nilai maksimum sebesar 100,00 dan nilai minimum 76,66. Untuk rata-rata diperoleh nilai sebesar 86,34 sedangkan standar deviasi sebesar 8,74. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianannya di bagi menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan analisis diperoleh;

Tabel 1. Pengetahuan Tentang PHBS Terhadap Kebersihan Diri

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	76-100%	Baik	27	90%
2	56-75%	Cukup	3	10%
3	<56%	Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan terhadap kebersihan diri dengan kategori baik yaitu sebanyak 27 anak. Sebanyak 3 anak memiliki kategori cukup, dan tidak terdapat anak yang memiliki kategori kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, pengetahuan tentang kebersihan diri pada siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya sebagai berikut:

**Gambar 1.** Pengetahuan Tentang PHBS Terhadap Kebersihan Diri

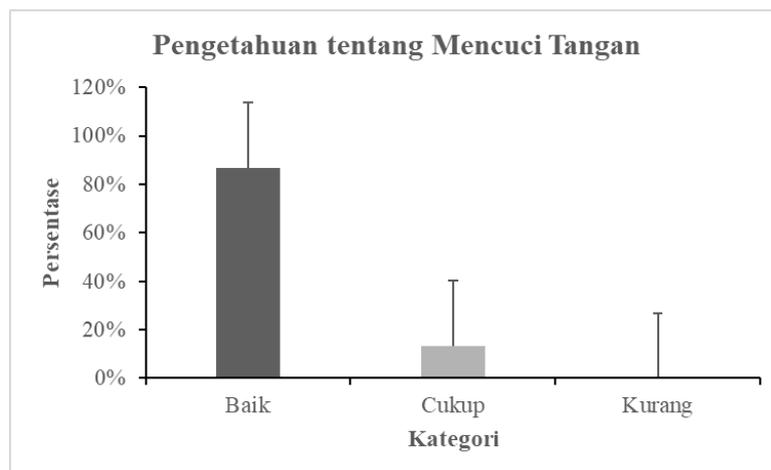
b. Pengetahuan tentang mencuci tangan

Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi siswa usia 7-17 di panti asuhan Imanuel Palangka Raya diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 6 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes pengetahuan tentang PHBS kebersihan pribadi siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah) dan skor 1 (jawaban benar). Jumlah jawaban benar yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian pengetahuan PHBS tentang mencuci tangan. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan Spreadsheet, diperoleh nilai maksimum sebesar 100,00 dan nilai minimum 33,33. Untuk rata-rata diperoleh nilai sebesar 94,97 sedangkan standar deviasi sebesar 13,99. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorian di bagi menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan analisis diperoleh:

Tabel 2. Pengetahuan Tentang Mencuci Tangan

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	76-100%	Baik	29	96,4%
2.	56-75%	Cukup	1	3,4%
3.	<56%	Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan terhadap mencuci tangan dengan kategori baik yaitu sebanyak 29 anak. Sebanyak 1 anak memiliki kategori cukup, dan tidak terdapat anak yang memiliki kategori kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, pengetahuan tentang mencuci tangan pada siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya sebagai berikut :



Gambar 2. Pengetahuan Tentang Mencuci Tangan

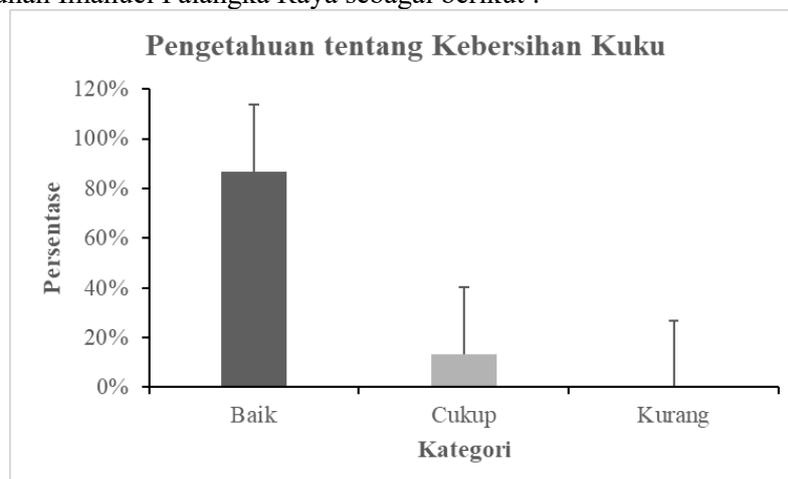
c. Pengetahuan tentang kebersihan kuku

Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi siswa usia 7-17 di panti asuhan Imanuel Palangka Raya diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 6 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes pengetahuan tentang PHBS kebersihan pribadi siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah) dan skor 1 (jawaban benar). Jumlah jawaban benar yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian pengetahuan PHBS tentang kebersihan kuku. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan Spreadsheet, diperoleh nilai maksimum sebesar 100,00 dan nilai minimum 50,00. Untuk rata-rata diperoleh nilai sebesar 90,00 sedangkan standar deviasi sebesar 18,11. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorian di bagi menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan analisis diperoleh:

Tabel 3. Pengetahuan Tentang Kebersihan Kuku

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	76-100%	Baik	26	86,7%
2.	56-75%	Cukup	4	13,3%
3.	<56%	Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan terhadap kebersihan kuku dengan kategori baik yaitu sebanyak 26 anak. Sebanyak 4 anak memiliki kategori cukup, dan tidak terdapat anak yang memiliki kategori kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, pengetahuan tentang kebersihan kuku pada siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya sebagai berikut :



Gambar 3. Pengetahuan Tentang Kebersihan Kuku

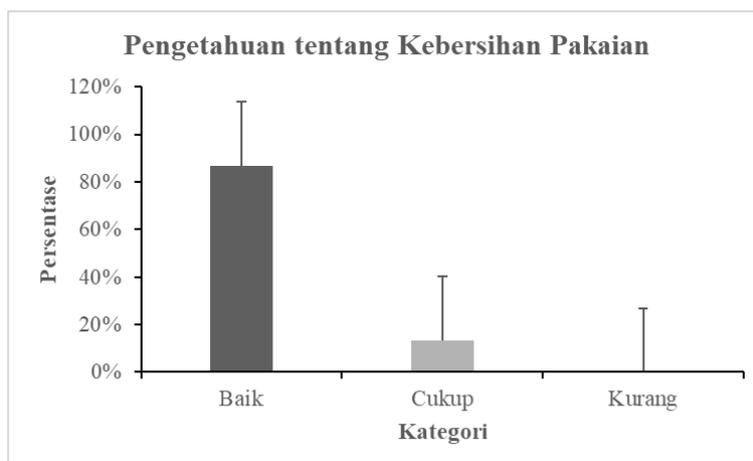
d. Pengetahuan tentang kebersihan pakaian

Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi siswa usia 7-17 di panti asuhan Imanuel Palangka Raya diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 6 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes pengetahuan tentang PHBS kebersihan pribadi siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah) dan skor 1 (jawaban benar). Jumlah jawaban benar yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian pengetahuan PHBS tentang kebersihan pakaian. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan Spreadsheet, diperoleh nilai maksimum sebesar 100,00 dan nilai minimum 50,00. Untuk rata-rata diperoleh nilai sebesar 90,00 sedangkan standar deviasi sebesar 15,53. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianannya di bagi menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan analisis diperoleh;

Tabel 4. Pengetahuan Tentang Kebersihan Pakaian

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	76-100%	Baik	27	90%
2.	56-75%	Cukup	3	10%
3.	<56%	Kurang	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan terhadap kebersihan pakaian dengan kategori baik yaitu sebanyak 27 anak. Sebanyak 3 anak memiliki kategori cukup, dan tidak terdapat anak yang memiliki kategori kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, pengetahuan tentang kebersihan pakaian pada siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya sebagai berikut :



Gambar 4. Pengetahuan Tentang Kebersihan Pakaian

e. Pengetahuan tentang kebersihan gigi dan mulut

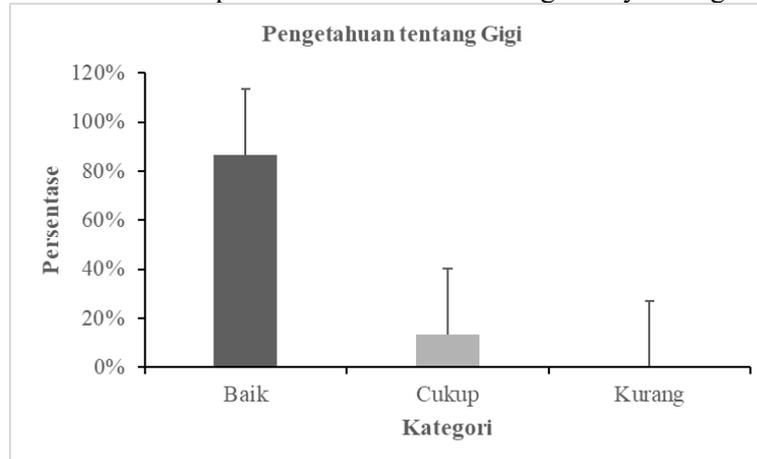
Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi siswa usia 7-17 di panti asuhan Imanuel Palangka Raya diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 6 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes pengetahuan tentang PHBS kebersihan pribadi siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah) dan skor 1 (jawaban benar). Jumlah jawaban benar yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian pengetahuan PHBS tentang kebersihan gigi dan mulut. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan Spreadsheet, diperoleh nilai maksimum sebesar 100,00 dan nilai minimum 50,00. Untuk rata-rata diperoleh nilai sebesar 85 sedangkan standar deviasi sebesar 18,09. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianannya di bagi menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan analisis diperoleh;

Tabel 5. Pengetahuan Tentang Kebersihan Gigi dan Mulut

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	76-100%	Baik	26	86,7%
2.	56-75%	Cukup	4	13,3%

3.	<56%	Kurang	0	0%
	Jumlah		30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan terhadap kebersihan gigi dan mulut dengan kategori baik yaitu sebanyak 26 anak. Sebanyak 4 anak memiliki kategori cukup, dan tidak terdapat anak yang memiliki kategori kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, pengetahuan tentang kebersihan gigi dan mulut pada siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya sebagai berikut :



Gambar 5. Pengetahuan Tentang Kebersihan Gigi dan Mulut

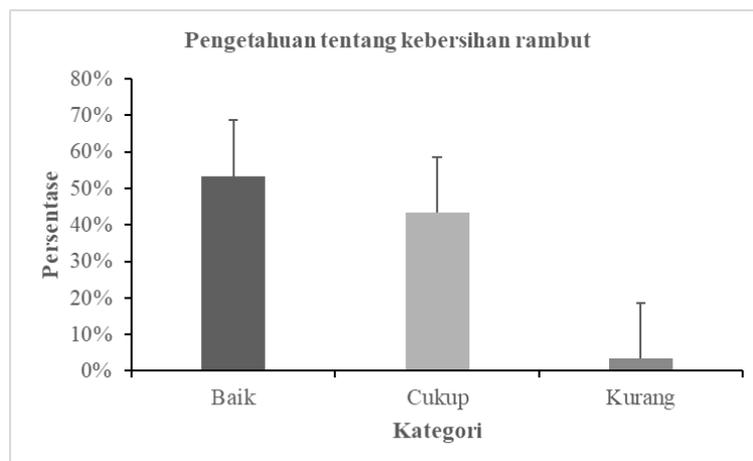
f. Pengetahuan tentang kebersihan rambut

Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi siswa usia 7-17 di panti asuhan Imanuel Palangka Raya diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 6 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes pengetahuan tentang PHBS kebersihan pribadi siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah) dan skor 1 (jawaban benar). Jumlah jawaban benar yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian pengetahuan PHBS tentang kebersihan rambut. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan Spreadsheet, diperoleh nilai maksimum sebesar 100,00 dan nilai minimum 40,00. Untuk rata-rata diperoleh nilai sebesar 76,66 sedangkan standar deviasi sebesar 18,99. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorian di bagi menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan analisis diperoleh:

Tabel 6. Pengetahuan Tentang Kebersihan Rambut

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	76-100%	Baik	16	53,4%
2.	56-75%	Cukup	13	43,3%
3.	<56%	Kurang	1	3,3%
	Jumlah		30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan terhadap kebersihan rambut dengan kategori baik yaitu sebanyak 16 anak. Sebanyak 13 anak memiliki kategori cukup, dan terdapat 1 anak yang memiliki kategori kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, pengetahuan tentang kebersihan rambut pada siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya sebagai berikut :



Gambar 6. Pengetahuan Tentang Kebersihan Rambut

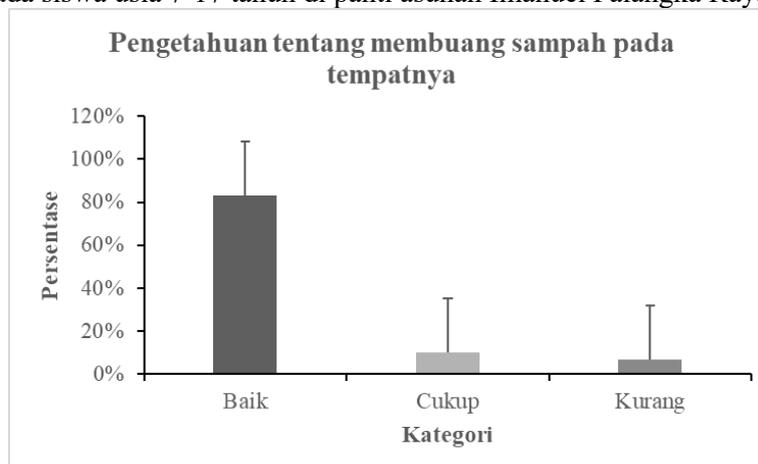
g. Pengetahuan tentang membuang sampah pada tempatnya

Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi siswa usia 7-17 di panti asuhan Imanuel Palangka Raya diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 6 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes pengetahuan tentang PHBS kebersihan pribadi siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah) dan skor 1 (jawaban benar). Jumlah jawaban benar yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian pengetahuan PHBS tentang membuang sampah pada tempatnya. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan Spreadsheet, diperoleh nilai maksimum sebesar 100,00 dan nilai minimum 14,00. Untuk rata-rata diperoleh nilai sebesar 88,33 sedangkan standar deviasi sebesar 20,83. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorian di bagi menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan analisis diperoleh;

Tabel 7. Pengetahuan Tentang Membuang Sampah pada Tempatnya

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	76-100%	Baik	25	83,3%
2.	56-75%	Cukup	3	10%
3.	<56%	Kurang	2	6,7%
Jumlah			30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan terhadap membuang sampah pada tempatnya dengan kategori baik yaitu sebanyak 25 anak. Sebanyak 3 anak memiliki kategori cukup, dan terdapat 2 anak yang memiliki kategori kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, pengetahuan tentang membuang sampah pada tempatnya pada siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya sebagai berikut :



Gambar 7. Pengetahuan Tentang Membuang Sampah pada Tempatnya

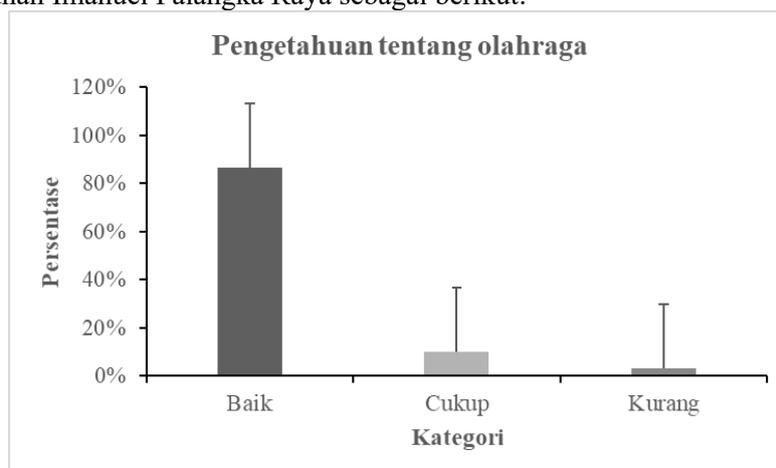
h. Pengetahuan tentang olahraga

Pengetahuan PHBS terhadap kebersihan pribadi siswa usia 7-17 di panti asuhan Imanuel Palangka Raya diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 6 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes pengetahuan tentang PHBS kebersihan pribadi siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah) dan skor 1 (jawaban benar). Jumlah jawaban benar yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian pengetahuan PHBS tentang olahraga. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan Spreadsheet, diperoleh nilai maksimum sebesar 100,00 dan nilai minimum 33,00. Untuk rata-rata diperoleh nilai sebesar 91,00 sedangkan standar deviasi sebesar 16,93. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianannya di bagi menjadi tiga yaitu: baik, cukup dan kurang. Berdasarkan analisis diperoleh;

Tabel 8. Pengetahuan Tentang Olahraga

No.	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	76-100%	Baik	26	86,7%
2.	56-75%	Cukup	3	3,3%
3.	<56%	Kurang	1	10%
Jumlah			30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan terhadap olahraga pada tempatnya dengan kategori baik yaitu sebanyak 26 anak. Sebanyak 3 anak memiliki kategori cukup, dan terdapat 1 anak yang memiliki kategori kurang. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, pengetahuan tentang olahraga pada siswa usia 7-17 tahun di panti asuhan Imanuel Palangka Raya sebagai berikut:



Gambar 8. Pengetahuan Tentang Olahraga

Untuk meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak-anak panti asuhan, diperlukan pendekatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Langkah pertama yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi secara rutin dan interaktif mengenai pentingnya kebersihan diri. Edukasi ini bisa dilakukan melalui penyuluhan mingguan dengan tema yang berbeda-beda, seperti cara mencuci tangan yang benar, pentingnya mandi secara teratur, dan cara menyikat gigi yang baik. Agar lebih menarik, materi bisa disampaikan menggunakan media visual seperti poster, video animasi, atau permainan edukatif yang melibatkan partisipasi aktif anak-anak.

Langkah selanjutnya adalah menetapkan jadwal harian yang mengintegrasikan kebiasaan hidup bersih dan sehat, seperti mandi dua kali sehari, menyikat gigi pagi dan malam, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta memotong kuku setiap minggu. Jadwal ini harus diawasi dan dibiasakan oleh para pengasuh panti yang juga memberikan contoh langsung dalam kehidupan sehari-hari. Pengasuh berperan penting dalam membentuk kebiasaan dengan cara memberikan pengingat, melakukan pengawasan, serta memberikan apresiasi bagi anak-anak yang konsisten menjaga kebersihan.

Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai juga merupakan hal yang krusial. Panti asuhan perlu menyediakan air bersih, sabun, sikat gigi, pasta gigi, handuk pribadi, tempat sampah yang tertutup,

serta lemari penyimpanan yang bersih untuk menunjang praktik PHBS. Selain itu, pelaksanaan program kebersihan berkala seperti pemeriksaan kesehatan oleh petugas medis dan kegiatan hari kebersihan juga sangat membantu. Kegiatan ini dapat dikemas dalam bentuk lomba kebersihan kamar atau apresiasi mingguan bagi anak paling bersih sebagai upaya mendorong motivasi anak.

Tidak kalah penting, pendekatan psikologis juga diperlukan untuk menanamkan kesadaran bahwa menjaga kebersihan adalah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Cerita-cerita inspiratif, pembinaan karakter, serta penanaman nilai-nilai kemandirian menjadi bagian dari proses ini agar PHBS tidak hanya menjadi kewajiban, melainkan juga kebutuhan yang muncul dari kesadaran diri anak-anak panti asuhan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini mengevaluasi tingkat pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa usia 7-17 tahun di Panti Asuhan Imanuel Palangka Raya, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik, terutama dalam aspek mencuci tangan (96,6%), kebersihan kuku (86,7%), kebersihan pakaian (90%), serta kebersihan gigi dan mulut (86,7%). Namun, beberapa aspek seperti kebersihan rambut (53,4% baik) dan kebiasaan membuang sampah (83,3% baik) masih memerlukan perhatian lebih. Secara keseluruhan, meskipun hasilnya positif, peningkatan melalui program edukasi berkelanjutan dan aktivasi kembali. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) direkomendasikan untuk memperkuat pemahaman siswa terhadap PHBS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada para donatur yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga dapat terlaksana dengan baik dan semoga dilaksanakannya kegiatan ini dapat memberikan manfaat sebaik - baiknya kepada siswa siswi dan staff SMAN 5 Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Ihsan, N. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Tentang PHBS Rumah Tangga di RW 08 Kelurahan Sukadamai Kec, Tanah Sareal Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 2(1), 10–18.
- Kemendes RI. (2018). Pedoman pembinaan Krida Bina PHBS. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat*, 11–12.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan KeluaPerilaku Hidup Bersih Dan Sehat Atau PHBS Adalah Upaya Untuk Memperkuat Budaya Seseorang, Kelompok Maupun Masyarakat Agar Peduli Dan Mengutamakan Kesehatan Untuk Mewujudkan Kehiduparga*, 1–14.
- Maryati, L. I., & Rezanah, V. (2018). *Buku Psikologi Perkembangan : Sepanjang Kehidupan Manusia*.
- Maulani, R. G., Triveni, & Anggaraini, M. (2024). Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Terhadap Kejadian Diare Pada Remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 35–40. <https://doi.org/https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/8604#>
- Murni. (2017). *Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada masa kanak-kanak awal 2-6 tahun. III*, 19–33.
- Nopianti, R., Rosmiati, R., & Roslianti, E. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*, 7(1), 20–33. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v7i1.88>
- Sunardi, & Ruhyanuddin, F. (2017). The Impact of Hand Washing on The Incident of Diarrhea Among School-Aged Children At The District of Malang. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 85–95.
- Syahrir, N. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan msyarakat menurut hendrik l.blum. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Masyarakat, D*, 1–6.
- Wahyu Poltak, Zainur, & Syahriadi. (2023). Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Pada Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 188 Pekanbaru Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah STOK*

Bina Guna Medan, 11(2), 114–120. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1029>

Yani, F. A., Hasibuan, H. A., & Dalimunthe, M. A. (2022). Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 1 Pancur Batu. *Jurnal of Cahaya Mandalika*, 2(1), 10–17.