

The Role of the Clean and Healthy Living Behavior Program in Developing Independence and Responsibility among Students

Peran Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Membentuk Kemandirian dan Tanggung Jawab Siswa

¹Refiana Hidayah, ²Tri Mitalia Endah Wulandari, ³Tinaningrum Ayuningsih,

⁴Alya Rifa Nurjanah, ⁵Murfiah Dewi Wulandari, ⁶Darsinah

Universitas Muhammadiyah Surakarta

e-mail: ¹q200250008@student.ums.ac.id

Abstract

This study aims to examine the role of the Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) program in fostering independence and responsibility among elementary school students. Using a qualitative approach with an embedded single case study design, the research was conducted at Sanggrahan Public Elementary School during the second semester of the 2025/2026 academic year. Data were collected through interviews, observations, and document studies, and analyzed using the interactive model proposed by Miles, Huberman, and Saldaña. The findings indicate that the PHBS program significantly contributes to cultivating students' independent and responsible behaviors through routine practices, teacher role modeling, integration into classroom learning, and the support of school facilities. Students were able to carry out various PHBS practices independently, such as handwashing, maintaining personal hygiene, disposing of waste properly, and completing classroom duties. Students' knowledge, habitual practices, teacher exemplification, and school policies emerged as key factors that strengthen the internalization of healthy behaviors. These findings affirm that PHBS not only enhances the cleanliness of the school environment but also serves as a strategic avenue for character development among students.

Keywords: phbs program, independence, responsibility

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam membentuk kemandirian dan tanggung jawab peserta didik di sekolah dasar. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain embedded single case study, penelitian dilakukan di SD Negeri Sanggrahan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PHBS berkontribusi signifikan dalam membentuk perilaku mandiri dan bertanggung jawab pada siswa melalui pembiasaan rutin, keteladanan guru, integrasi dalam pembelajaran, dan dukungan fasilitas sekolah. Siswa mampu melakukan berbagai praktik PHBS secara mandiri, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, membuang sampah pada tempatnya, serta melaksanakan piket kelas. Pengetahuan siswa, pembiasaan, keteladanan guru, dan kebijakan sekolah menjadi faktor yang memperkuat internalisasi perilaku sehat. Temuan ini menegaskan bahwa PHBS tidak hanya berdampak pada kebersihan

lingkungan sekolah, tetapi juga merupakan sarana strategis dalam pembentukan karakter peserta didik.

Kata kunci: program phbs, kemandirian, tanggung jawab



Licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

*Copyright (c) 2025 Refiana Hidayah, Tri Mitalia Endah Wulandari, Tinaningrum Ayuningih, Alya Rifa Nurjanah, Murfiah Dewi Wulandari, Darsinah

Pendahuluan

Pendidikan kesehatan melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu langkah strategis dalam membentuk generasi yang sehat, mandiri, dan bertanggung jawab. PHBS di sekolah dasar tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kebersihan diri dan lingkungan, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, serta kemandirian anak dalam menjaga kesehatan dirinya dan lingkungannya (Salim et al., 2021). Tingkat tanggung jawab siswa sekolah dasar masih belum optimal, ditandai dengan dominannya siswa pada kategori tanggung jawab sedang dan masih adanya siswa dengan tanggung jawab rendah (Pratiwi et al., 2021). Hal ini menunjukkan perlunya penguatan karakter tanggung jawab dan kemandirian melalui pembiasaan di lingkungan sekolah (Trismayanti & Anasti, 2022).

Sekolah merupakan lingkungan yang sangat tepat untuk menanamkan nilai-nilai tersebut karena siswa pada jenjang sekolah dasar sedang berada dalam fase perkembangan yang membuat mereka mudah menerima dan membentuk kebiasaan baru di mana mereka mudah menerima kebiasaan baru yang dapat bertahan hingga dewasa. Oleh sebab itu, penguatan PHBS di sekolah dasar merupakan langkah penting dalam menumbuhkan perilaku positif yang berkelanjutan pada diri peserta didik, sehingga diperlukan pemahaman mendalam mengenai bagaimana pelaksanaan PHBS di sekolah dapat benar-benar berperan dalam membentuk karakter siswa. Menurut Khairunnisa et al. (2022), implementasi kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam konteks pendidikan mencakup berbagai kebiasaan sehat seperti mencuci tangan pakai sabun, menjaga pola makan bergizi, memakai jamban yang terjaga kebersihannya, melakukan olahraga teratur, serta membuang sampah sesuai tempatnya. Pembiasaan perilaku ini membantu siswa mengembangkan tanggung jawab pribadi terhadap kesehatan dan kebersihan diri.

Masih banyak sekolah dasar yang menghadapi kendala dalam penerapan PHBS, di mana sebagian siswa belum memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, seperti kebiasaan tidak mencuci tangan, membuang sampah sembarangan, atau mengonsumsi jajanan tidak sehat (Purna & Suyasa, 2010). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran dan kemandirian siswa dalam menjaga kebersihan masih perlu ditingkatkan melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan dan berkelanjutan. Oleh karena itu, berbagai penelitian dan program pengabdian masyarakat mulai diarahkan untuk memperkuat pelaksanaan PHBS sebagai alat untuk membina dan mengembangkan karakter siswa di pendidikan dasar.

Hasil penelitian dan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan edukasi PHBS mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa secara signifikan. Priliana et al. (2025) melaporkan bahwa setelah program penyuluhan dan praktik langsung dilaksanakan di SD Negeri Percobaan 2 Depok Sleman, pengetahuan dan perilaku siswa terkait PHBS meningkat hingga 50%, terutama dalam kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan dalam aspek kognitif, tetapi juga menunjukkan pembentukan sikap tanggung jawab terhadap diri dan lingkungan. Temuan serupa juga dijelaskan oleh Salim et al. (2021) yang menemukan peningkatan pemahaman siswa sebesar 57% setelah pelaksanaan edukasi PHBS di SD Negeri 2 Samigaluh Kulon Progo. Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan PHBS dapat menjadi landasan penting bagi penguatan nilai-nilai kemandirian dan tanggung jawab siswa di sekolah dasar.

Selain berpengaruh pada peningkatan perilaku hidup bersih, PHBS juga berkontribusi terhadap penguatan karakter kemandirian siswa. Ketika siswa mulai terbiasa menjaga kebersihan diri tanpa pengawasan guru atau orang tua, mereka sedang belajar mengambil tanggung jawab pribadi atas kesehatannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Salim et al., (2021) yang menyatakan bahwa anak usia sekolah memiliki kemampuan tinggi untuk meniru perilaku positif yang diberikan di lingkungan sekitarnya. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program PHBS efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih siswa, terutama pada aspek mencuci tangan dan kebersihan lingkungan. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada capaian kognitif dan perubahan perilaku kesehatan, belum secara mendalam mengkaji implikasinya terhadap pembentukan karakter

kemandirian dan tanggung jawab siswa. Penelitian Raudah & Anam (2024) menunjukkan bahwa pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui metode demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan dan menghasilkan perubahan perilaku kebersihan siswa sekolah dasar. Namun, kajian tersebut masih berfokus pada perubahan perilaku kebersihan sebagai hasil program, dan belum mengkaji secara mendalam peran PHBS dalam membentuk karakter kemandirian dan tanggung jawab siswa melalui proses pembiasaan yang berkelanjutan. Sementara itu, Saputra et al. (2025) melaporkan keberhasilan metode pendidikan PHBS dalam meningkatkan kebiasaan kebersihan siswa. Meskipun berbagai penelitian dan implementasi PHBS menunjukkan keberhasilan sebagai intervensi perilaku kesehatan, PHBS masih lebih banyak diposisikan sebagai program kesehatan fisik semata dan belum secara sistematis maupun eksplisit dikaji sebagai media pendidikan karakter dalam membentuk kemandirian dan tanggung jawab siswa. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada kajian PHBS sebagai sarana pembentukan karakter kemandirian dan tanggung jawab siswa sekolah dasar melalui proses pembiasaan dan edukasi yang terintegrasi dalam kehidupan sekolah sehari-hari, bukan semata-mata sebagai upaya peningkatan perilaku kebersihan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan menggunakan rancangan studi kasus tunggal tertanam (embedded single case study) untuk mengungkap secara mendalam peran program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam membentuk kemandirian dan tanggung jawab peserta didik. Lokasi penelitian adalah SD Negeri Sanggrahan, Kota Surakarta yang dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi bersifat purposive karena sekolah tersebut memiliki implementasi PHBS yang mapan dan pernah menjadi obyek pengabdian masyarakat (Priliana et al., 2025). Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling. Informan terdiri atas: (a) 4 guru kelas yang merupakan guru kelas III-VI, (b) 20 siswa yang terdiri dari masing-masing 5 siswa antara kelas III-VI, serta (c) 1 kepala sekolah dan 1 koordinator UKS sebagai key informant.

Proses pengumpulan data dilaksanakan selama 3 bulan berturut-turut. Dalam memperoleh data, penelitian ini menggunakan beberapa pendekatan, yakni triangulasi metode, wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif dan non-partisipatif

menggunakan lembar observasi terstandar, dan studi dokumentasi (foto kegiatan, fasilitas, dan dokumen sekolah terkait PHBS). Analisis data mengikuti model interaktif Miles et al., (2014) yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Untuk memastikan keabsahan data, diterapkan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari guru, kepala sekolah, dan dokumen resmi; triangulasi metode dengan mengkonfirmasi temuan dari wawancara, observasi, dan analisis dokumen; serta member checking dengan mengkonfirmasi interpretasi sementara kepada partisipan (Caneva et al., 2023). Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, metode, dan waktu, serta teknik member check dan peer debriefing. Metode ini memungkinkan penghimpunan data yang kaya dan kontekstual sehingga mampu menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif dan kredibel.

Hasil dan Pembahasan

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Membentuk Kemandirian Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan kemandirian peserta didik. Berdasarkan keterangan kepala sekolah (KS-01) menyatakan,

"bagian dari program PHBS yang paling membantu menumbuhkan kemandirian siswa adalah kebiasaan sehari-hari seperti cuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan membuang sampah pada tempatnya. Dari kebiasaan itu, siswa jadi terbiasa melakukan semuanya sendiri tanpa harus selalu diingatkan oleh guru. Mereka jadi lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap kebersihan diri dan lingkungan."

Sejalan dengan pernyataan tersebut, hasil wawancara dengan peserta didik juga menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan. Beberapa siswa (S-01, S-03, S-04, S-07) menyatakan, *"Awalnya saya masih diingatkan, tapi sekarang saya sudah bisa melakukan sendiri tanpa diingatkan."* Pernyataan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program PHBS yang dilakukan secara konsisten mampu membentuk kebiasaan positif pada diri siswa. Melalui pembiasaan kegiatan seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan membuang sampah pada tempatnya, siswa tidak hanya memahami pentingnya hidup bersih dan sehat, tetapi juga berkembang menjadi individu yang lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap kebersihan diri serta lingkungan sekolah.

Tabel 1 Program Kemandirian Siswa

Nama Program	Tujuan	Waktu Pelaksanaan
CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun)	Membiasakan siswa menjaga kebersihan diri secara mandiri	Setiap hari
Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	Menanamkan kebiasaan baik agar siswa mampu mengatur dan menjaga dirinya sendiri	Setiap hari
Manggis (Makan Bergizi Gratis)	Melatih siswa membiasakan pola makan sehat dan tertib secara mandiri	Setiap jam istirahat
Pemeriksaan kebersihan badan dan kerapian	Mendorong siswa merawat kebersihan dan kerapian diri tanpa bergantung pada orang lain	Berkala
Menggunakan tumbler	Membiasakan siswa menyiapkan dan membawa perlengkapan minum sendiri	Setiap hari
Menyediakan air putih di setiap kelas	Membiasakan siswa memenuhi kebutuhan minum secara mandiri	Setiap hari

Berdasarkan tabel diatas disebutkan bahwa dalam mengembangkan serangkaian kegiatan yang sistematis dan terstruktur, mulai dari sosialisasi mengenai PHBS, Gerakan Sekolah Sehat, dan G7KAIH, hingga kegiatan rutin seperti cuci tangan pakai sabun, piket kelas, serta pemeriksaan kebersihan pribadi. Program-program tambahan seperti Gerakan Semut Abang, kegiatan Jumat Bersih, penyediaan air minum, penggunaan tumbler, serta literasi lingkungan melalui Keliling Sanggrahan menjadi bagian dari upaya sekolah menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam keseharian siswa.

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Membentuk Tanggung Jawab Siswa

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa implementasi program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah memberikan kontribusi nyata dalam membentuk tanggung jawab peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, diperoleh informasi bahwa sikap tanggung jawab siswa terhadap kebersihan diri dan lingkungan sekolah telah berkembang dengan baik. Hal tersebut tercermin dari perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Kepala sekolah menyampaikan,

"Menurut saya, siswa sudah menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap kebersihan diri dan lingkungannya. Hal ini terlihat dari kebiasaan siswa yang mulai sadar menjaga kebersihan dan kerapian diri, membuang sampah pada tempatnya, serta memiliki inisiatif memungut sampah yang berserakan tanpa harus selalu diingatkan oleh guru. Kesadaran ini tumbuh karena adanya pembiasaan melalui berbagai program sekolah, sehingga siswa merasa memiliki tanggung jawab bersama dalam menjaga kebersihan lingkungan kelas dan lingkungan sekolah."

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa program-program pembiasaan yang diterapkan di sekolah telah memberikan dampak positif terhadap pembentukan sikap tanggung jawab siswa. Siswa tidak hanya memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan efektif dalam menumbuhkan kesadaran dan rasa tanggung jawab siswa terhadap lingkungan sekolah.

Tabel 2 Program Tanggung Jawab Siswa

Nama Program	Tujuan	Waktu Pelaksanaan
Piket kelas	Melatih siswa bertanggung jawab menjaga kebersihan dan kerapian kelas	Setiap hari sesuai jadwal
Lomba Kebersihan Kelas	Menumbuhkan rasa memiliki dan tanggung jawab terhadap kelas	Berkala
Jus Sirsat (Jumat Bersih, Rapi, dan Sehat)	Membiasakan siswa bertanggung jawab terhadap kebersihan diri dan lingkungan	Setiap hari Jumat
Gerakan Semut Abang	Menanamkan kepedulian dan tanggung jawab menjaga kebersihan lingkungan sekolah	Setiap hari
Keliling Sanggrahan (Literasi Lingkungan & Poster)	Mengajak siswa bertanggung jawab menyebarkan pesan peduli kesehatan dan kebersihan	Berkala
Gesang (Gerakan Sehat SD Negeri Sanggrahan)	Menumbuhkan tanggung jawab siswa dalam menerapkan pola hidup sehat di sekolah	Berkala
Sosialisasi PHBS, GGS, Anti NAPZA, dan Kantin Sehat	Memberikan pemahaman agar siswa sadar dan bertanggung jawab menjaga kesehatan diri dan lingkungan	Sesuai agenda sekolah
Pemeriksaan kesehatan berkala gratis	Menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab siswa terhadap kondisi kesehatannya	Berkala

Program-program yang dilaksanakan di sekolah berperan penting dalam menumbuhkan sikap tanggung jawab siswa terhadap kebersihan lingkungan. Melalui kegiatan piket kelas dan lomba kebersihan kelas, siswa dilatih untuk menjaga kebersihan dan kerapian ruang belajar secara konsisten serta menumbuhkan rasa memiliki terhadap kelasnya. Selain itu, program Jus Sirsat (Jumat Bersih, Rapi, dan Sehat) dan Gerakan Semut Abang membiasakan siswa untuk peduli terhadap kebersihan lingkungan sekolah dengan membuang sampah pada tempatnya serta memungut sampah yang berserakan tanpa harus selalu diingatkan oleh guru.

Di sisi lain, program Keliling Sanggrahan, Gesang (Gerakan Sehat SD Negeri Sanggrahan), serta berbagai kegiatan sosialisasi seperti PHBS, GGS, Anti NAPZA, dan Kantin Sehat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Pemeriksaan kesehatan berkala gratis juga membantu siswa memahami kondisi kesehatannya sehingga mendorong mereka untuk lebih bertanggung jawab terhadap kebiasaan hidup sehat. Secara keseluruhan, rangkaian program tersebut membentuk pembiasaan positif yang mendorong siswa untuk menerapkan sikap tanggung jawab terhadap kebersihan diri dan lingkungan sekolah dalam kehidupan sehari-hari.

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil wawancara, siswa mengungkapkan pengalaman mereka dalam menerapkan PHBS di lingkungan sekolah, yang dapat dilihat dari pernyataan berikut,

"Sekarang kami sudah terbiasa hidup bersih di sekolah. Setiap hari kami jaga kerapian, bersihin kelas bareng-bareng, dan kalau jajan juga mulai milik yang lebih sehat. Guru juga sering ngingetin buat minum air putih yang cukup. Kami jadi tahu kalau kebersihan itu penting, biar nggak gampang sakit dan belajar jadi lebih nyaman. Awalnya sih harus sering diarahkan sama guru, tapi lama-lama kami bisa ngelakuinnya sendiri tanpa disuruh."

Hasil observasi di kelas memperkuat data wawancara tersebut. Selama pengamatan berlangsung, siswa terlihat melakukan semua kegiatan yang telah disebutkan. Dalam pelaksanaan tugas piket, siswa bekerja sama menjaga kebersihan ruangan dan menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan kelas. Mereka juga menjaga kebersihan alat pribadi seperti botol minum dan tempat makan. Selain itu, sikap tanggung jawab sosial tampak dari tindakan siswa yang menegur temannya apabila ada perilaku yang tidak sesuai dengan prinsip PHBS.

Tabel 3 Implementasi PHBS

Kategori Temuan	Temuan Utama	Sumber Informasi	Keterangan
Pelaksanaan Program PHBS	Sosialisasi PHBS, CTPS, G7KAIH, piket kelas, Gerakan Semut Abang, Jumat Bersih, literasi lingkungan, kantin sehat	Wawancara Guru	Program dilaksanakan secara terencana dan berkelanjutan sebagai pembiasaan harian di sekolah
Peran Guru	Guru memberi keteladanan, pembiasaan rutin, fasilitas, reward melalui jurnal G7KAIH, integrasi PHBS dalam pembelajaran	Wawancara Guru	Guru berperan aktif sebagai teladan dan fasilitator dalam menanamkan nilai PHBS kepada siswa
Kemandirian Siswa	Siswa mencuci tangan tanpa diminta, membuang sampah dengan benar, merapikan meja/kursi, menjaga alat pribadi	Observasi & Wawancara Siswa	Menunjukkan terbentuknya kebiasaan mandiri dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan
Tanggung Jawab Siswa	Melaksanakan piket, menjaga kebersihan kelas, memungut sampah tanpa disuruh, menegur teman	Observasi & Wawancara Guru	Siswa menunjukkan kepedulian dan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan sekolah
Perubahan Perilaku	Siswa lebih sadar kebersihan, memahami alasan kesehatan, melakukan PHBS mandiri	Wawancara Guru & Siswa	Terjadi perubahan perilaku positif dari kebiasaan diingatkan menjadi kesadaran diri
Dukungan Lingkungan Sekolah	Fasilitas CTPS lengkap, tempat sampah memadai, toilet bersih dan terawat	Observasi Lapangan	Sarana dan prasarana mendukung pelaksanaan PHBS secara optimal
Tantangan	Konsistensi PHBS di rumah belum stabil	Wawancara Guru	Kebiasaan PHBS belum sepenuhnya diterapkan siswa di luar lingkungan sekolah
Solusi	Kolaborasi orang tua melalui jurnal G7KAIH	Wawancara Guru	Sekolah melibatkan orang tua untuk memantau dan memperkuat pembiasaan PHBS di rumah

Secara keseluruhan, integrasi data wawancara dan observasi memperlihatkan bahwa program PHBS yang diterapkan sekolah berperan penting dalam menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab siswa. Siswa tidak hanya memahami konsep hidup bersih dan sehat, tetapi juga menerapkannya secara nyata dalam aktivitas sehari-hari. Meskipun konsistensi perilaku di rumah menjadi tantangan utama, kolaborasi antara

sekolah dan orang tua melalui jurnal G7KAIH menjadi strategi efektif untuk memastikan keberlanjutan perilaku tersebut di luar lingkungan sekolah.

Penerapan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dasar memiliki kontribusi yang kuat dalam membentuk kemandirian dan tanggung jawab siswa. Penerapan PHBS di sekolah juga dapat meningkatkan semangat belajar mengajar dan meningkatkan prestasi siswa. Berdasarkan wawancara dan observasi, sebagian besar siswa telah mampu melakukan berbagai tindakan PHBS secara mandiri, seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, merapikan meja dan kursi, serta menjaga kebersihan alat pribadi. Perilaku tersebut mencerminkan bahwa siswa sudah berada pada tahap perkembangan di mana mereka mampu mengatur dirinya sendiri dalam aktivitas-aktivitas sederhana. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kemandirian pada anak adalah kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas dasar sehari-hari tanpa ketergantungan pada orang lain, seperti makan sendiri, memakai pakaian, menggunakan toilet, hingga merapikan barang-barang pribadinya (Rizkyan, 2020). Kemandirian tersebut tidak hanya menunjukkan kemampuan motorik dan kognitif, tetapi juga menandakan kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi anak terhadap lingkungannya.

Dari perspektif perkembangan pengetahuan, temuan penelitian ini konsisten dengan kajian yang menyatakan bahwa kemampuan memahami informasi dipengaruhi oleh usia. Semakin bertambah usia anak, semakin matang cara berpikir dan daya tangkapnya terhadap pesan-pesan kesehatan (Akbar, 2023). Pengetahuan merupakan faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang sangat menentukan keberhasilan PHBS karena pengetahuan menjadi dasar munculnya motivasi dan perilaku sehat. Tingkat pengetahuan yang baik pada siswa sekolah dasar dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beragam sumber informasi, seperti media massa, poster, penyuluhan dari puskesmas, dan kegiatan edukasi yang dilakukan pihak sekolah. Pengetahuan yang memadai membuat siswa mampu merespons stimulus terkait kebersihan dan kesehatan secara positif, sehingga mereka terbiasa melakukan tindakan-tindakan sehat dalam aktivitas sehari-hari (Adiningsih, 2021).

Selain pengetahuan, pembiasaan merupakan mekanisme penting dalam pembentukan karakter sehat. Pembiasaan didefinisikan sebagai proses yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus agar perilaku tertentu menjadi otomatis (Anggraeni, 2019). Di sekolah, pembiasaan tercermin melalui kegiatan rutin seperti

Gerakan Semut Abang, piket kelas, Jumat Bersih, serta pemeriksaan kebersihan. Kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan secara konsisten sehingga nilai-nilai hidup bersih tidak hanya disampaikan secara verbal, tetapi benar-benar diinternalisasi melalui pengalaman nyata (Rismawati & Sari, 2022). Pembiasaan juga merupakan strategi yang efektif untuk membentuk sikap dan karakter positif siswa karena praktik yang dilakukan terus menerus akan melekat sebagai perilaku yang stabil (Anggraeni, 2019). Temuan penelitian ini memperkuat konsep tersebut, mengingat siswa menunjukkan kemampuan melakukan tindakan PHBS tanpa harus diingatkan oleh guru.

Peran guru juga menjadi komponen penting dalam pembentukan perilaku sehat siswa. Berdasarkan teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, perilaku manusia terbentuk dari interaksi antara faktor personal, perilaku individu, dan lingkungan sosial. Modeling menjadi salah satu aspek utama teori ini, di mana individu mempelajari perilaku melalui observasi dan meniru figur yang dipandang sebagai model. (Ambriyani, 2025). Dalam konteks sekolah dasar, guru adalah figur yang paling sering diamati siswa. Keteladanan guru saat menerapkan PHBS misalnya mencuci tangan, menjaga kebersihan ruang kelas, dan membuang sampah dengan benar menjadi acuan bagi siswa dalam membentuk perilaku mereka. Temuan observasi yang menunjukkan bahwa guru secara konsisten memberi contoh PHBS memperkuat teori Bandura bahwa pembelajaran tidak hanya terjadi melalui instruksi verbal, tetapi juga melalui contoh nyata.

Selanjutnya, penerapan PHBS di sekolah tidak terlepas dari kebijakan pemerintah. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 menegaskan pentingnya pembinaan PHBS melalui tahapan pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan penilaian untuk mendorong masyarakat agar mampu meningkatkan kesehatan secara mandiri (Wahyuningsih, 2024). Sekolah dasar yang menjadi lokasi penelitian telah menerapkan prinsip ini melalui penyediaan sarana cuci tangan, pengelolaan lingkungan sekolah yang bersih, dan program-program pembiasaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa PHBS tidak hanya menjadi program tambahan, tetapi sudah menjadi bagian integral dari upaya sekolah dalam mendukung kebijakan kesehatan nasional.

Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kemandirian dan tanggung jawab siswa terjadi melalui perpaduan antara pengetahuan, pembiasaan, keteladanan, serta dukungan lingkungan sekolah yang memadai.

Pengetahuan siswa tentang PHBS memunculkan motivasi internal untuk berperilaku sehat; pembiasaan membuat tindakan tersebut menjadi otomatis; keteladanan guru memperkuat model perilaku yang harus diikuti; dan kebijakan sekolah mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif. Dengan demikian, implementasi PHBS tidak hanya berhasil meningkatkan kebersihan lingkungan sekolah, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter dan keterampilan hidup (*life skills*) yang penting bagi perkembangan anak di jenjang pendidikan berikutnya (Rizkyani, 2020).

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dasar berperan signifikan dalam membentuk kemandirian dan tanggung jawab peserta didik melalui pembiasaan rutin, keteladanan guru, integrasi dalam pembelajaran, serta dukungan sarana dan kebijakan sekolah; hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mampu menerapkan berbagai praktik PHBS secara mandiri sehingga perilaku sehat tidak hanya tercermin pada kebersihan lingkungan sekolah, tetapi juga pada terbentuknya karakter disiplin dan bertanggung jawab; meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup lokasi yang hanya mencakup satu sekolah dan variasi perilaku siswa yang dipengaruhi lingkungan keluarga, sehingga konsistensi penerapan PHBS di luar sekolah belum optimal; oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas konteks lokasi, mengembangkan model kolaborasi sekolah-orang tua, serta mengeksplorasi pendekatan pedagogis yang lebih inovatif untuk memperkuat internalisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik secara berkelanjutan.

Referensi

- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & Dn, N. (2023). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(1), 44–53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>
- Ambriyani, N., Palawa, A. H., & Anugrah, M. R. (2025). Teori pembelajaran sosial. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(4), 7334–7346.
- Anggraeni, C., Elan, E., & Mulyadi, S. (2021). Metode pembiasaan untuk menanamkan karakter disiplin dan tanggungjawab di RA Daarul Falaah Tasikmalaya. *Jurnal PAUD Agapedia*, 5(1), 100–109. <https://doi.org/10.17509/jpa.v5i1.39692>
- Khairunnisa, A., Maryanah, A., Nabila, S. P., & Luli, M. K. (2022). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa-siswi MI Muhammadiyah 01 Depok.

- Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas, 2(1), 141-147. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.91>
- Pratiwi, D., Pribowo, F. S. P., & Fajar Setiawan. (2021). Analisis Sikap Tanggung Jawab dalam Pelaksanaan Program Merdeka Belajar di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SD. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 6(1), 83-103. <https://doi.org/10.22437/gentala.v6i1.12028>
- Priliana, W. K., & Herlina, T. (2025). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar: "Meningkatkan kesadaran dan penerapan PHBS untuk kesehatan siswa". *Jurnal Abdimas Pameneang*, 3(1), 61-64. <https://doi.org/10.53599/jap.v3i1.301>
- Raudah, S., & Anam, K. (2024). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SD Negeri 025 Lempake. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Laboratorium Medik Borneo*, 4(2), 15-19.
- Rismawati, R., Parwito, P., & Sari, F. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak-anak usia dini Desa Pematang Balam di SD 157 Bengkulu Utara. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.58639/im.v1i1.1>
- Rizkyani, F., Adriany, V., & Syaodih, E. (2020). Kemandirian anak usia dini menurut pandangan guru dan orang tua. *Edukid*, 16(2), 121-129. <https://doi.org/10.17509/edukid.v16i2.19805>
- Salim, M. F., Syairaji, M. S. M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2021). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19-24. <https://doi.org/10.22146/jp2m.51342>
- Saputra, H. M., Nurkhayati, A., & Harianto, W. (2025). The effect of PHBS education on student behavior in maintaining the cleanliness of the primary school environment. *Knowledge and Environmental Science for Living and Global Health (KESLING)*, 1(1), 37-46. <https://doi.org/10.69855/kesling.v1i1.264>
- Sulastri, K., Purna, I. N., & Suyasa, I. N. G. (2014). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku anak sekolah tentang hidup bersih dan sehat di sekolah dasar negeri wilayah Puskesmas Selemadeg Timur II. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 4(1), 99-106.
- Trismayanti, L., Robandi, B., & Anasta, N. C. (2022). Hubungan antara tanggung jawab dengan kemandirian belajar siswa kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 10(2), 1-11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpgsd/article/view/92600>
- Wahyuningsih, A., Daynata, C. P. K., & Pakpahan, H. (2024). Literature review: Kebijakan kesehatan masyarakat tentang PHBS berbasis bukti. *Jurnal Administrasi Rumah Sakit Indonesia*, 3(2), 83-91. <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/jarsi/article/view/814>
- Miles, M.B., Huberman, A.M., & Saldana, J. (2014) *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage, London.