

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TERHADAP REMAJA SEKOLAH SEBAGAI LANGKAH PENCEGAHAN DIARE DI DESA PEMATANG PANJANG

Pardi Affandi¹
Nurul Huda²
Thresye³
Yeni Rahma Oktaviani⁴
Oni Soesanto⁵
Lia Hikmawati⁶
Wahyu Tri Utami⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Jurusan Matematika, Fakultas MIPA, Universitas Lambung Mangkurat

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 27 Juli 2026

Revised : 13 Agustus 2026

Accepted : 19 Agustus 2026

Key words:

Diare, PHBS, Remaja Sekolah,
Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Poor hygiene practices, inadequate environmental sanitation, and the consumption of unhygienic snacks may increase the risk of diarrhea among school adolescents. This community service program aimed to improve students' knowledge and awareness of Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) as a preventive measure against diarrhea. The program was conducted at SMP Negeri 3 Gambut, Pematang Panjang Village, and involved 50 students. Its implementation comprised interactive education on diarrhea and CHLB, instruction on sanitation and hygiene facilities, a Handwashing with Soap demonstration, question-and-answer sessions, group discussions, and evaluation using pre- and post-tests. The evaluation showed that the number of students who answered correctly increased from 46 (92%) in the pre-test to 50 (100%) in the post-test, while incorrect responses decreased from four students (8%) to none (0%). Participants also demonstrated active engagement during the practical demonstration and discussions concerning personal hygiene, hygienic food choices, healthy latrine use, and environmental sanitation maintenance. These findings indicate that interactive education combined with practical demonstrations can improve students' knowledge of clean and healthy living practices and diarrhea prevention. Continuous assistance and behavioral reinforcement are required to encourage the consistent application of these practices at school and at home.

ABSTRAK

Perilaku kebersihan yang kurang baik, sanitasi lingkungan yang tidak memadai, dan konsumsi jajanan yang tidak higienis dapat meningkatkan risiko terjadinya diare pada remaja sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan diare. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 3 Gambut, Desa Pematang Panjang, dengan

¹ Corresponding author: p_affandi@ulm.ac.id

melibatkan 50 siswa. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif mengenai diare dan PHBS, edukasi sanitasi dan fasilitas kebersihan, demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa jumlah siswa yang menjawab dengan benar meningkat dari 46 siswa (92%) pada pre-test menjadi 50 siswa (100%) pada post-test, sedangkan jumlah siswa yang menjawab salah menurun dari empat siswa (8%) menjadi tidak ada (0%). Peserta juga menunjukkan keterlibatan aktif selama demonstrasi dan diskusi mengenai kebersihan diri, pemilihan jajanan yang higienis, penggunaan jamban sehat, dan pemeliharaan sanitasi lingkungan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif yang disertai demonstrasi praktis dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS dan pencegahan diare. Pendampingan dan penguatan perilaku secara berkelanjutan diperlukan agar pengetahuan tersebut dapat diterapkan secara konsisten di lingkungan sekolah maupun rumah.

PENDAHULUAN

Diare merupakan kondisi gangguan pencernaan yang ditandai dengan buang air besar (BAB) encer atau cair dengan frekuensi lebih dari tiga kali dalam sehari. Secara etimologi, istilah diare berasal dari bahasa Yunani "*diarroi*" yang berarti "mengalir terus", mencerminkan kondisi abnormal akibat tingginya frekuensi ekskresi feses (A dkk., 2025). Hingga sekarang, diare masih menjadi salah satu masalah kesehatan global yang belum sepenuhnya teratasi. *World Health Organization* (WHO) melaporkan terdapat sekitar 1,7 miliar kasus diare pada anak di dunia yang mengakibatkan kematian sekitar 443.832 anak di bawah usia 5 tahun, serta tambahan 50.851 kematian pada anak usia 5 hingga 9 tahun setiap tahunnya (Organization, 2024). Di Indonesia sendiri, diare dikategorikan sebagai salah satu penyakit endemis potensial Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sering kali disertai dengan tingkat kematian yang signifikan apabila tidak ditangani secara cepat dan tepat (Ramadhan dkk., 2026).

Meskipun penyakit diare sering kali identik dengan kelompok usia balita, frekuensi penyakit ini pada kelompok remaja usia sekolah juga menunjukkan tren yang perlu diwaspadai. Pada fase usia sekolah ini, remaja cenderung sangat aktif, mandiri, dan memiliki preferensi kuat terhadap jenis makanan tertentu, khususnya makanan jajanan di luar rumah. Hubungan yang erat antara remaja sekolah dan makanan jajanan ini sayangnya sering kali tidak diimbangi dengan jaminan higienitas. Kontaminasi oleh bakteri, virus, parasit, atau senyawa kimia pada makanan yang tidak aman dapat mengakibatkan kurang lebih 200 jenis penyakit, mulai dari keracunan makanan akut, diare, hingga risiko jangka panjang seperti kanker (Lestari dkk., 2024).

Upaya menekan angka kejadian diare pada remaja sangat bertumpu pada konsistensi penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Indikator PHBS yang berkaitan langsung dengan pemutusan rantai penularan patogen penyebab diare meliputi kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun di air mengalir, menjaga kebersihan diri (seperti menggosok gigi, keramas, dan olahraga teratur), membuang sampah pada tempatnya, serta menggunakan fasilitas jamban yang bersih dan sehat (Maulani dkk., 2024). Namun pada realitasnya, tingkat pemahaman yang dimiliki oleh remaja mengenai PHBS sering kali tidak selaras dengan praktik keseharian mereka. Banyak remaja yang secara teoretis mengetahui pentingnya kebersihan, namun abai dalam mengaplikasikannya, seperti melewati cuci tangan sebelum makan atau setelah melakukan aktivitas fisik (Maramis & Drew, 2025).

Melihat adanya kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan tindakan nyata tersebut, program edukasi melalui kegiatan pengabdian masyarakat hadir sebagai jembatan untuk memfasilitasi ruang diskusi kesehatan yang mampu menanamkan kesadaran kritis pada remaja. Penggabungan antara media edukasi visual yang kreatif dengan metode komunikasi partisipatif

terbukti secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku PHBS siswa, khususnya dalam praktik cuci tangan enam langkah dan pemilihan jajanan yang sehat. Keterlibatan aktif siswa dalam simulasi dan penggunaan alat peraga interaktif jauh lebih efektif dalam menciptakan kesadaran baru dan transformasi sosial dibandingkan metode edukasi konvensional. Hal ini menciptakan intervensi perilaku positif di lingkungan sekolah yang berpotensi menjadi budaya organisasi yang sehat jika didukung secara berkelanjutan (Kumalasari dkk., 2026).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan guna memberikan kontribusi nyata dalam menyebarluaskan edukasi menyeluruh mengenai PHBS bagi remaja sekolah di Desa Pematang Panjang. Secara Geografis, Desa Pematang Panjang merupakan salah satu dari 20 desa di wilayah Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, yang kondisi wilayahnya berupa 20% dataran tinggi yang terdiri dari kawasan pemukiman dan pekarangan, serta karakteristik unik berupa jenis tanah pasir putih yang membelah desa sepanjang 3 km (Thresye dkk., 2025). Melalui pelaksanaan program di wilayah dengan karakteristik tersebut, diharapkan para remaja sekolah tidak hanya memiliki modal pengetahuan yang matang, melainkan juga keterampilan praktis dalam mengadopsi budaya hidup bersih demi menekan penyebaran penyakit diare secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi Kegiatan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak sekolah SMP Negeri 3 Gambut yang menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan. Koordinasi ini bertujuan untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan serta meminta izin agar kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan terorganisir. Pihak sekolah memberikan dukungan terhadap kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan karena dinilai dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan dalam upaya pencegahan penyakit diare. Dengan adanya dukungan dari pihak sekolah, kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan lancar serta melibatkan guru dan siswa secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMP Negeri 3 Gambut dengan tahapan sebagai berikut:

a) Penyuluhan dan Edukasi

Narasumber memberikan materi mengenai penyakit diare, faktor penyebab, cara penularan, serta langkah-langkah pencegahannya melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi yang disampaikan meliputi pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, penerapan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), penggunaan jamban sehat sesuai standar sanitasi, serta pentingnya pengelolaan lingkungan untuk mencegah penyebaran penyakit. Peserta yang hadir terdiri atas guru dan siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 3 Gambut Desa Pematang Panjang.

b) Pengenalan Sanitasi dan Fasilitas Kebersihan

Peserta diberikan edukasi mengenai standar jamban sehat dan pentingnya menjaga kebersihan fasilitas sanitasi agar tetap layak digunakan. Selain itu, dijelaskan pula mengenai penutupan jalur darat dan jalur air yang berpotensi menjadi media penyebaran limbah dan sumber pencemaran lingkungan. Kegiatan ini juga membahas pemanfaatan dan perawatan fasilitas kebersihan agar dapat digunakan secara optimal dalam mendukung kesehatan lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggal.

c) Demonstrasi CTPS dan Diskusi

Peserta diajak untuk mempraktikkan langkah-langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang benar sebagai salah satu upaya pencegahan diare. Setelah demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya kepada narasumber mengenai kebiasaan hidup bersih, kendala dalam menjaga sanitasi lingkungan, serta penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

d) Penutup dan Evaluasi

Kegiatan ditutup dengan evaluasi singkat melalui sesi tanya jawab dan refleksi bersama mengenai materi yang telah disampaikan. Selain itu, dilakukan penyampaian harapan agar siswa dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah sebagai langkah pencegahan penyakit diare.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi Tingkat Pengetahuan Peserta (*Pre-test* dan *Post-test*)

Untuk mengukur efektivitas dan keberhasilan dari kegiatan intervensi edukasi yang telah dilaksanakan di SMPN 3 Gambut, tim pengabdian melakukan evaluasi kuantitatif terhadap tingkat pengetahuan siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyampaian materi. Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari 50 siswa yang terlibat, terdapat peningkatan pemahaman yang sangat signifikan mengenai prinsip-prinsip kebersihan diri dan pencegahan penyakit diare, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1 berikut.



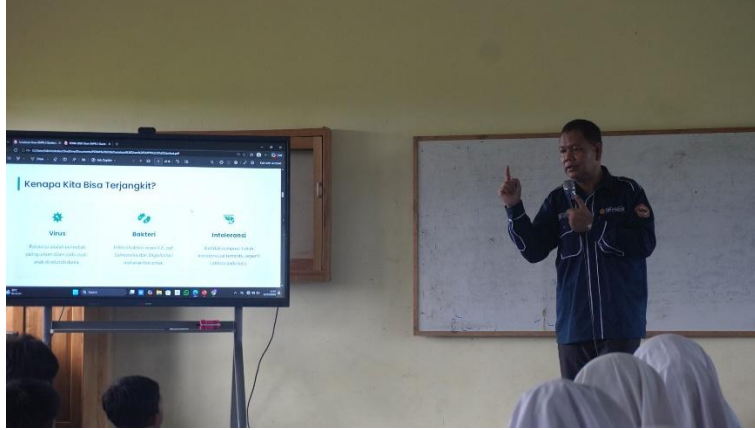
Gambar 1 Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan hasil data yang tertera pada gambar 1, analisis terhadap fase awal (*pre-test*) menunjukkan bahwa dari total 50 siswa yang berpartisipasi, mayoritas telah memiliki modal pengetahuan dasar yang cukup baik mengenai kesehatan, di mana sebanyak 46 siswa mampu memberikan jawaban dengan tepat. Namun, masih terdapat 4 siswa yang memberikan jawaban salah, sehingga menunjukkan bahwa beberapa remaja sekolah masih tergolong memiliki miskonsepsi atau pengetahuan yang tidak lengkap mengenai faktor risiko penularan diare dan indikator higienitas. Kesenjangan kognitif awal ini jika tidak ditangani dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap bahaya kontaminasi kuman akibat kurangnya perhatian dalam menjaga kebersihan pribadi serta kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang bersih di aktivitas sehari-hari.

Situasi tersebut berubah secara signifikan setelah tim narasumber memberikan intervensi berupa pemaparan materi PHBS, edukasi sanitasi, serta simulasi praktik secara interaktif. Hasil dari *post-test* pada gambar 1 menunjukkan bahwa seluruh siswa (50 responden) mampu menjawab pertanyaan secara benar dengan tingkat kelulusan mencapai 100% dan angka kesalahan menurun drastis hingga 0%. Peningkatan yang sempurna ini membuktikan secara empiris bahwa materi-materi penting, mulai dari aspek kebersihan diri hingga pemutusan rantai penularan penyakit di lingkungan sekitar, telah dipahami dengan

sangat baik oleh para siswa. Keberhasilan capaian yang ditampilkan pada gambar 1 juga menegaskan bahwa penerapan metode penyuluhan interaktif yang dikombinasikan dengan sesi simulasi aktif jauh lebih efektif dalam mengatasi kekeliruan pemahaman serta mengembangkan kesadaran akan kesehatan yang kuat pada kelompok remaja sekolah.

Materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



Gambar 2 Penyampaian materi mengenai PHBS dan pencegahan diare

Pada kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 3 Gambut Desa Pematang Panjang, narasumber menyampaikan materi mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai langkah pencegahan penyakit diare pada remaja sekolah. Materi ini diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Dalam kegiatan sosialisasi ini, dijelaskan bahwa kebiasaan hidup bersih sangat berpengaruh terhadap pencegahan berbagai penyakit menular, khususnya diare yang masih sering terjadi pada anak dan remaja usia sekolah.

Prinsip Dasar PHBS

a. Menjaga Kebersihan Diri

Kebersihan diri menjadi salah satu faktor utama dalam pencegahan diare. Peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya mandi secara teratur, menjaga kebersihan kuku, menggunakan pakaian bersih, serta membiasakan mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan jamban.

b. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Lingkungan yang bersih dapat mengurangi risiko penyebaran bakteri dan virus penyebab penyakit. Narasumber menjelaskan pentingnya membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan ruang kelas, serta membersihkan saluran air agar tidak menjadi sumber pencemaran lingkungan.

c. Konsumsi Makanan dan Minuman Bersih

Peserta juga diberikan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan dan minuman yang bersih dan higienis. Makanan yang tidak tertutup dan air yang tidak bersih dapat menjadi media penyebaran bakteri penyebab diare.

Materi tentang Sanitasi Lingkungan dan Jamban Sehat.



Gambar 3 Penyampaian materi mengenai sanitasi lingkungan

Salah satu materi utama dalam kegiatan ini adalah penerapan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Narasumber menjelaskan bahwa CTPS merupakan tindakan sederhana namun sangat efektif dalam memutus rantai penyebaran penyakit diare. Peserta diberikan pemahaman mengenai waktu penting untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan, setelah menggunakan jamban, serta setelah beraktivitas di luar ruangan.



Gambar 4 Praktik CTPS

Langkah-Langkah CTPS

a. Membasahi Tangan dengan Air Bersih

Peserta diarahkan untuk membasahi tangan menggunakan air mengalir sebelum menggunakan sabun.

b. Menggunakan Sabun dan Menggosok Seluruh Bagian Tangan

Sabun digunakan untuk membersihkan telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, kuku, dan pergelangan tangan selama beberapa detik agar kuman dapat terangkat secara maksimal.

c. Membilas dan Mengeringkan Tangan

Setelah tangan dibersihkan, tangan dibilas menggunakan air bersih mengalir dan dikeringkan menggunakan kain bersih atau tisu.

Selain PHBS dan CTPS, narasumber juga menyampaikan materi mengenai sanitasi lingkungan dan pentingnya penggunaan jamban sehat. Dijelaskan bahwa sanitasi yang buruk dapat

meningkatkan risiko penyebaran penyakit, terutama penyakit yang ditularkan melalui air dan lingkungan yang tercemar.

Prinsip Sanitasi Lingkungan

a. Penggunaan Jamban Sehat

Peserta diberikan penjelasan mengenai standar jamban sehat, seperti tidak mencemari sumber air, memiliki saluran pembuangan yang baik, serta selalu dijaga kebersihannya. Penggunaan jamban sehat sangat penting untuk mencegah penyebaran bakteri penyebab diare.

b. Penutupan Jalur Darat dan Jalur Air

Narasumber menjelaskan bahwa jalur darat dan jalur air yang terbuka dapat menjadi media penyebaran limbah dan sumber pencemaran lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan lingkungan yang baik agar limbah tidak menyebar ke lingkungan sekitar dan mencemari sumber air masyarakat.

c. Pemanfaatan dan Perawatan Fasilitas Sanitasi

Peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya memanfaatkan fasilitas sanitasi secara benar serta menjaga kebersihannya secara rutin. Fasilitas seperti jamban, tempat cuci tangan, dan saluran air perlu dirawat agar tetap layak digunakan dan tidak menjadi sumber penyakit.

Diskusi dan Antusiasme Peserta

Kegiatan diskusi dan tanya jawab berlangsung secara interaktif. Peserta aktif bertanya mengenai cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah, pentingnya CTPS, serta langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mencegah diare di rumah maupun di sekolah. Keaktifan peserta menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan rasa ingin tahu dan kesadaran siswa terhadap pentingnya hidup bersih dan sehat.

Dampak Kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS, CTPS, dan sanitasi lingkungan sebagai langkah pencegahan diare. Edukasi yang diberikan membantu siswa memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya kesadaran tersebut, diharapkan siswa dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan sehingga risiko penyebaran penyakit diare dapat diminimalkan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai langkah pencegahan diare pada remaja sekolah di Desa Pematang Panjang telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Melalui kegiatan sosialisasi, siswa memperoleh pemahaman mengenai penyebab dan cara pencegahan diare, pentingnya penerapan PHBS, praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), penggunaan jamban sehat, serta pentingnya menjaga sanitasi lingkungan.

Penyampaian materi dan demonstrasi yang dilakukan secara interaktif mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai upaya pencegahan penyakit diare. Selain itu, edukasi mengenai standar jamban sehat, penutupan jalur darat dan jalur air yang berpotensi menjadi sumber pencemaran, serta pemanfaatan dan perawatan fasilitas sanitasi memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pentingnya sanitasi dalam menjaga kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu upaya preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja sekolah mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Diharapkan pengetahuan yang diperoleh selama kegiatan dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah, sehingga dapat membantu mengurangi risiko terjadinya penyakit diare dan mendukung terciptanya lingkungan yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- A, S. A. M., Rammang, S., & Suryawanto, N. (2025). *Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Kejadian Diare Pada Anak di SDN Inti No . 2 Pewunu Kecamatan Dolo Barat*. 9(1), 3880–3885.
- Kumalasari, I., Hendawati, Wulanda, A. F., Pramury, A., Agustina, R., Salsabila, M. A., Shabrina, N., Utami, M. R., Antika, R., Fitria, S., & Jaya, H. (2026). *Transforming Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) Through Participatory Health Communication Based on Creative Educational Media in Elementary Schools*. 4(2).
- Lestari, E. P., Firdaus, A. D., & Kurniawan, A. S. (2024). *PHBS Tentang Jajanan Tidak Sehat Berhubungan Dengan Kejadian Diare*. 8(2), 155–164.
- Maramis, P. A. S., & Drew, C. (2025). *Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian diare pada mahasiswa*. 19(8), 2431–2436.
- Maulani, R. G., Triveni, & Anggaraini, M. (2024). *Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Terhadap Kejadian Diare Pada Remaja*. 6(1), 35–40.
- Organization, W. H. (2024). *Progress Report Of Children Diarrhea Prevention*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>
- Ramadhan, M. D., Manumara, T. M., Karya, A. A., Hermawati, A., Yusmita, A. A., Maharani, D., Gulo, I. A., Amalia, I., Istiqomah, Azizah, L. N., Aryati, S. A., Ramadani, S. Z., & Ningrum, T. M. (2026). *Cegah Diare dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat*. 5(2), 2085–2089.
- Thresye, Affandi, P., Huda, N., Faisal, Yusuf, A., Karim, A., Dalle, J., Balya, A., Rizqina, S., Radityo, Syahida, N., & Arifin. (2025). *Sosialisasi Tentang Pentingnya Pencegahan Jentik Pada Fase Aquatik dan 4M Plus Di Desa Pematang Panjang , Kec. Sungai Tabuk, Kab. Banjar*. 2(7), 816–824.

LAMPIRAN



Gambar 5. Buku Saku Kegiatan PDWA