

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah dengan Pendekatan Fit for School dalam Perspektif Islam

Asep Setiawan¹, Miftahul Falah^{1*}, Lilis Lismayanti¹, Neni Nuraeni¹, Mujiarto¹, Elfan Fanhaz Khomaeny¹, Maesaroh Lubis¹

¹Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia

*Correspondence: miftahul@umtas.ac.id

ABSTRACT

The improvement of public health is significantly influenced by the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), particularly in school environments. This community service program aims to enhance students' understanding of PHBS through the Fit for School approach, which integrates hygiene practices with health education based on Islamic values. The activities included health lectures, six-step handwashing practice, interactive discussions, and evaluations through pre-tests and post-tests. The evaluation results showed a significant increase in students' understanding and skills in adopting healthy habits. Before the education program, only 40% of students understood the correct handwashing technique, whereas after the education, this percentage increased to 90%. Additionally, students demonstrated high enthusiasm in participating in the activities, both in educational sessions and hands-on practice. This program proves that a practice-based approach is more effective than lecture-only methods in increasing students' awareness of PHBS. Therefore, implementing PHBS through the Fit for School approach in an Islamic perspective is recommended to be continuously applied in schools to develop sustainable healthy living habits.

Keywords: Fit For School; Health Education; PHBS; Student Health.

ABSTRAK

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama di lingkungan sekolah. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai PHBS melalui pendekatan Fit for School yang mengintegrasikan praktik kebersihan dengan edukasi kesehatan berbasis Islam. Kegiatan ini meliputi ceramah kesehatan, praktik cuci tangan enam langkah, diskusi interaktif, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat. Sebelum edukasi, hanya 40% siswa yang memahami cara mencuci tangan dengan benar, sedangkan setelah edukasi, persentase ini meningkat menjadi 90%. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan, baik dalam sesi edukasi maupun praktik langsung. Program ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis praktik lebih efektif dibandingkan hanya metode ceramah dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap PHBS. Oleh karena itu, implementasi PHBS dengan pendekatan Fit for School dalam perspektif Islam direkomendasikan untuk terus diterapkan di lingkungan sekolah guna membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Fit For School; Kesehatan Siswa; PHBS.

1. Pendahuluan

Indeks Pembangunan Manusia (IPM) suatu negara dipengaruhi oleh tingkat ekonomi, pendidikan, dan derajat kesehatan yang saling berkaitan (Fetriyah et al., 2024). Kesehatan masyarakat tidak hanya ditentukan oleh pelayanan medis, tetapi juga oleh perilaku individu dan kondisi lingkungan (Viridiyanti & Mulyono, 2020). Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Mustar, 2018). PHBS bertujuan untuk memberdayakan individu agar memahami, menerapkan, dan berperan aktif dalam menciptakan kebiasaan sehat, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun Masyarakat (Ruska et al., 2022).

Dalam Islam, kebersihan memiliki posisi yang sangat penting dan menjadi bagian dari keimanan. Rasulullah SAW bersabda: "Kebersihan adalah sebagian dari iman" (HR. Muslim). Islam mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan diri, makanan, pakaian, hingga lingkungan sekitar sebagai bentuk kepatuhan terhadap Allah SWT (Wijayanti & Fatiha, 2023; Febria et al., 2024). Konsep ini sejalan dengan PHBS, yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan sebagai upaya mencegah penyakit dan meningkatkan kesejahteraan hidup (Kenia et al., 2022). Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Islam dalam penerapan PHBS di sekolah dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa sejak dini (Romadonika et al., 2023).

Sekolah merupakan tempat strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini, terutama karena anak-anak usia sekolah masih dalam masa perkembangan dan sangat responsif terhadap pembelajaran. Mereka lebih mudah diarahkan untuk menerapkan kebiasaan baik, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, serta mengonsumsi makanan sehat (Irma, 2023; Kurniatillah et al., 2024). Selain itu, anak-anak juga memiliki kecenderungan untuk berbagi informasi dengan teman sebaya dan keluarga, sehingga kebiasaan positif yang dipelajari di sekolah dapat tersebar lebih luas. Namun, meskipun kemajuan teknologi dan akses informasi semakin luas, masih banyak masyarakat yang menjalani gaya hidup tidak sehat (Kemenkes, 2011; Nurhidayah, 2021; Yani et al., 2022).

Upaya untuk meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS telah dilakukan, tetapi penerapannya belum merata di seluruh wilayah. Berbagai faktor, seperti kondisi demografi dan keterbatasan fasilitas kesehatan, sering kali menjadi kendala dalam implementasi program ini (Horril et al., 2018). Kurangnya tenaga kesehatan serta sulitnya menjangkau kelompok masyarakat tertentu membuat sumber daya yang berkaitan dengan edukasi kesehatan menjadi terbatas (Stotz et al., 2021; Rismawati, 2022). Dampak dari sanitasi yang buruk dan kurangnya akses terhadap air bersih telah menyebabkan tingginya angka kejadian penyakit menular, terutama diare. WHO mencatat bahwa 88% kematian akibat diare di seluruh dunia disebabkan oleh sanitasi yang tidak memadai, kebersihan yang buruk, serta kurangnya akses terhadap air bersih (Owens et al., 2017). Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2018) menunjukkan bahwa cakupan PHBS di sekolah-sekolah di Indonesia masih rendah, dengan hanya 35,8% sekolah yang telah menerapkannya, jauh dari target nasional sebesar 70%. Kondisi ini berdampak pada peningkatan angka kesakitan akibat penyakit berbasis sanitasi, seperti diare (Purnamasari et al., 2023). Sebagai contoh, di Kabupaten Kampar, jumlah kasus diare akibat kebiasaan hidup yang tidak sehat mencapai 33.583 kasus pada tahun 2017 (69,60%), dan meskipun menurun pada tahun 2020 menjadi 12.576 kasus (18,75%), angka ini masih tergolong tinggi.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan ini adalah *Fit For School*, yang menekankan pentingnya membangun lingkungan sekolah yang sehat dan bersih. Sekolah memiliki peran strategis dalam edukasi PHBS, karena selain menjadi tempat

belajar, sekolah juga merupakan ruang sosial yang membentuk kebiasaan hidup anak-anak (McMichael, 2019). Strategi *Fit for School* menekankan praktik sederhana tetapi efektif, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan gigi, serta meningkatkan kualitas sanitasi sekolah (Lismayanti et al., 2020). Keberhasilan program ini sangat bergantung pada kepemimpinan dan keterlibatan aktif guru, serta kolaborasi erat dengan orang tua dan komunitas sekolah (Nasiatin & Hadi, 2019; Kathuni et al., 2021). Dengan dukungan penuh dari seluruh elemen sekolah, program ini dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan. Bahkan, sekolah yang memiliki keterbatasan dana tetap dapat mengimplementasikan *Fit for School* dengan melakukan perbaikan fasilitas sanitasi secara bertahap (Shrestha et al., 2020).

Namun, meskipun pendekatan *Fit for School* terbukti efektif dalam meningkatkan praktik hidup bersih, banyak sekolah masih menghadapi tantangan dalam pelaksanaannya. Beberapa kendala utama adalah kurangnya fasilitas sanitasi yang memadai, keterbatasan akses air bersih, serta kurangnya pengawasan terhadap makanan yang dikonsumsi siswa di lingkungan sekolah (Rianto, 2023). Tidak semua jajanan yang dijual di kantin sekolah memenuhi standar kesehatan, dan banyak siswa lebih memilih makanan tinggi kalori yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Selain itu, minimnya fasilitas cuci tangan membuat kebiasaan yang telah diajarkan sulit untuk diterapkan secara konsisten (Purwanti et al., 2020; Fitri, 2023).

Untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program PHBS, dibutuhkan pendekatan yang lebih sistematis, termasuk peningkatan infrastruktur sanitasi, edukasi berkelanjutan, serta keterlibatan aktif dari guru dan orang tua dalam membimbing siswa untuk menjaga kebersihan. Anak-anak usia sekolah tidak hanya rentan terhadap masalah kesehatan, tetapi juga sangat responsif terhadap pendidikan kesehatan yang berbasis praktik (Aswadi et al., 2017). Oleh karena itu, dukungan dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk mengintegrasikan PHBS dalam keseharian siswa. Berbagai faktor, seperti pemahaman siswa, keterlibatan orang tua dan guru, serta ketersediaan fasilitas sanitasi, sangat menentukan efektivitas implementasi PHBS di sekolah.

Dengan menerapkan *Fit for School* secara konsisten, anak-anak dapat lebih terlatih dalam menjaga kebersihan, meningkatkan keterampilan kepemimpinan, serta mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip "kesederhanaan", "skalabilitas", "keberlanjutan", dan "pemikiran sistem", sehingga dapat diterapkan di berbagai sekolah dengan tingkat sumber daya yang berbeda. Melalui keterlibatan aktif guru, siswa, orang tua, dan komunitas, PHBS dapat menjadi bagian dari budaya sekolah yang mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan pola hidup sehat pada siswa melalui kebiasaan menjaga kebersihan dengan pendekatan *Fit for School*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup ceramah edukatif tentang kesehatan, praktik cuci tangan, serta diskusi dan evaluasi untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Sebelum pelaksanaan edukasi, dilakukan pre-test dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa banyak siswa yang belum memahami konsep dasar PHBS dan cara mencuci tangan dengan benar. Setelah sesi Pendidikan Kesehatan dan praktik cuci tangan, siswa kembali diuji melalui post-

test, yang menunjukkan peningkatan pemahaman mereka. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan mempraktikkan cuci tangan enam langkah sesuai prosedur yang diajarkan.

Kegiatan ini berlangsung selama dua jam dengan partisipasi 25 siswa. Pengabdian ini dilaksanakan melalui kerja sama antara Universitas Muhammadiyah di Indonesia, Kedutaan Besar Republik Indonesia di Malaysia, serta Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah Malaysia. Kegiatan ini berlangsung pada 23 Agustus 2024 di Sanggar Bimbingan Kampung Pandan, Malaysia.

3. Hasil

Evaluasi hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) setelah mengikuti edukasi yang diberikan. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, sebagian besar siswa belum memahami pentingnya mencuci tangan dengan benar. Hasil pre-test mengungkapkan bahwa hanya sekitar 40% siswa yang mengetahui langkah-langkah mencuci tangan yang sesuai dengan prosedur kesehatan. Setelah diberikan ceramah mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri serta praktik langsung tentang teknik mencuci tangan yang benar, terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Hasil post-test menunjukkan bahwa sekitar 90% siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan dapat mempraktikkan cuci tangan enam langkah sesuai prosedur yang diajarkan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan metode ceramah dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap PHBS. Kegiatan edukasi ini disampaikan dalam suasana yang interaktif dan partisipatif, sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

Selain peningkatan pemahaman, siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan. Mereka aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi dan praktik langsung. Selama sesi edukasi, siswa diajarkan mengenai pentingnya kebersihan tangan dalam mencegah penyakit, serta bagaimana menjaga kebersihan diri sehari-hari. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada siswa agar mereka dapat menerapkan kebiasaan sehat tidak hanya di sekolah tetapi juga di rumah dan lingkungan sekitarnya. Keaktifan siswa dalam mengikuti sesi edukasi dapat dilihat dalam dokumentasi kegiatan yang menunjukkan bahwa mereka memperhatikan dengan seksama setiap instruksi yang diberikan (Gambar 1).



Gambar 1. Penyuluhan PHBS: Siswa Mendengarkan Edukasi tentang Pola Hidup Sehat

Untuk memperkuat pemahaman siswa mengenai PHBS, metode pembelajaran juga dikombinasikan dengan fun game. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk mencairkan suasana, tetapi juga sebagai bagian dari evaluasi untuk melihat sejauh mana pemahaman siswa setelah menerima edukasi. Dalam sesi ini, siswa diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan, serta diminta untuk mempraktikkan kembali cara mencuci tangan yang benar. Siswa yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar dan mampu memperagakan cuci tangan sesuai prosedur diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi. Metode ini terbukti mampu meningkatkan daya ingat siswa dan membuat mereka lebih termotivasi untuk mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat dalam kesehariannya. Dokumentasi kegiatan menunjukkan suasana yang penuh semangat, di mana siswa tampak antusias dalam mengikuti setiap tantangan yang diberikan dalam fun game (Gambar 2).



Gambar 2. Evaluasi Pemahaman Siswa melalui Fun Game Interaktif

Pada akhir kegiatan, siswa diminta untuk menyampaikan pesan dan kesan mereka mengenai edukasi yang telah diberikan. Sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa kegiatan ini memberikan wawasan baru bagi mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan dan bagaimana kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dapat memberikan dampak besar terhadap kesehatan. Kegiatan ini juga diakhiri dengan dokumentasi bersama sebagai bagian dari evaluasi program serta untuk mengukur dampak edukasi terhadap kesadaran dan perilaku siswa terkait kebersihan dan kesehatan. Dokumentasi ini menjadi bukti bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan telah diterima dengan baik oleh siswa dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi mereka (Gambar 3).



Gambar 3. Antusiasme Siswa dalam Program Pengabdian Masyarakat

Meskipun kegiatan ini memberikan hasil yang positif, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi dalam implementasinya. Salah satu kendala utama adalah kurangnya fasilitas sanitasi di sekolah, seperti keterbatasan jumlah tempat cuci tangan yang memadai serta kurangnya ketersediaan sabun. Hal ini menjadi faktor penghambat dalam penerapan PHBS secara konsisten, terutama setelah kegiatan edukasi selesai. Selain itu, keberlanjutan program masih menjadi tantangan, mengingat tidak adanya sistem pengawasan yang memastikan bahwa siswa tetap menerapkan kebiasaan mencuci tangan dalam kehidupan sehari-hari. Peran guru dan orang tua sangat dibutuhkan untuk mendukung keberlanjutan kebiasaan ini agar dapat menjadi bagian dari budaya hidup sehat di lingkungan sekolah dan rumah.

Berdasarkan temuan ini, penting untuk memastikan bahwa fasilitas sanitasi yang memadai tersedia di lingkungan sekolah agar siswa dapat menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dengan lebih mudah. Selain itu, edukasi PHBS sebaiknya tidak hanya dilakukan sebagai kegiatan satu kali, tetapi perlu diberikan secara berkelanjutan agar kesadaran siswa semakin meningkat. Dengan adanya kerja sama antara pihak sekolah, guru, dan orang tua, kebiasaan hidup sehat yang telah diajarkan dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pembahasan

Kesehatan merupakan faktor utama dalam kesejahteraan seseorang, di mana kebersihan memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan tersebut. Seseorang yang menjaga kebersihan dirinya tidak hanya melindungi kesehatannya sendiri tetapi juga memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, lingkungan yang tidak terjaga kebersihannya dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan bahkan berkontribusi terhadap permasalahan lingkungan yang lebih luas (Jauhar, 2023). Di lingkungan sekolah, penerapan gaya hidup bersih dan sehat tidak hanya berfungsi sebagai bagian dari pendidikan kesehatan tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif (Khairunnisa et al., 2022).

Pendekatan *Fit for School* menjadi salah satu metode yang menekankan pentingnya kebersihan dan kesehatan sebagai bagian dari gaya hidup yang harus diterapkan di lingkungan pendidikan. Pendekatan ini sejalan dengan ajaran Islam yang menempatkan kebersihan sebagai bagian dari iman, sebagaimana disebutkan dalam hadis Rasulullah SAW, "Kebersihan adalah sebagian dari iman". Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebersihan individu tetapi juga membangun kesadaran kolektif dalam masyarakat, keluarga, dan komunitas agar dapat menjaga kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial secara berkelanjutan. Program PHBS yang dikembangkan dalam institusi pendidikan harus mencakup upaya peningkatan kesadaran, informasi, serta pembentukan kebiasaan melalui praktik nyata, sehingga dapat memberikan dampak jangka panjang bagi perubahan perilaku individu dan kelompok (Nurdiansyah, 2024).

Penerapan *Fit for School* dalam lingkungan sekolah difokuskan pada pembiasaan perilaku sehat melalui kegiatan rutin seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan gigi dan mulut, serta meningkatkan kualitas sanitasi di lingkungan sekolah. Efektivitas pendekatan ini tidak hanya terletak pada peningkatan kesehatan individu tetapi juga dalam membangun tanggung jawab siswa terhadap kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya pembiasaan ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan dalam mengedukasi sesama tentang pentingnya kebersihan dan kesehatan. Selain itu, pendekatan

ini juga memungkinkan keterlibatan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan masyarakat sekolah dalam mendukung keberlanjutan program PHBS.

Dari sudut pandang medis dan kesehatan masyarakat, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun telah terbukti sebagai salah satu cara yang paling efektif dalam mencegah penyakit menular. Meski demikian, beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi dalam bentuk edukasi saja tidak selalu cukup untuk menghasilkan perubahan jangka panjang. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa meskipun program edukasi tentang kebersihan tangan telah diterapkan, dampaknya terhadap status gizi dan pertumbuhan anak masih lemah karena tidak diimbangi dengan perubahan di tingkat lingkungan yang lebih luas, seperti ketersediaan air bersih dan fasilitas sanitasi yang memadai (Dangour et al., 2023). Literatur lain juga menegaskan bahwa intervensi kebersihan perlu dikombinasikan dengan peningkatan gizi dan infrastruktur sanitasi untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal (Nazifova et al., 2022). Selain itu, kesehatan gigi dan mulut juga menjadi faktor penting dalam menjaga status kesehatan secara umum. Karies gigi yang parah diketahui memiliki dampak signifikan terhadap status gizi anak, terutama dalam kasus berat badan kurang (So et al., 2017).

Dalam perspektif Islam, kebersihan memiliki makna yang sangat mendalam dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari umat Muslim (Aziz, 2023). Konsep kebersihan dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek fisik tetapi juga mencakup kebersihan spiritual dan lingkungan (Lestari, 2021). Ritual wudhu sebelum shalat menjadi contoh nyata bagaimana Islam mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan tubuh (Osimek & Eteng, 2021). Islam juga menempatkan kesehatan sebagai anugerah yang harus dijaga dengan baik, sebagaimana disebutkan dalam berbagai ajaran bahwa tubuh yang sehat akan lebih memudahkan seseorang dalam menjalankan ibadah dan aktivitas kehidupan lainnya. Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai Islam dalam program PHBS dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan motivasi individu untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Rahmawati, 2020; Nuralifya et al., 2025).

Implementasi PHBS di sekolah memberikan berbagai manfaat bagi siswa, terutama dalam menurunkan prevalensi penyakit menular yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak bersih. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kebersihan, diharapkan siswa dapat lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya dan lingkungannya. Selain itu, penerapan PHBS juga dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran. Lingkungan sekolah yang bersih dan sehat berkontribusi dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman, meningkatkan konsentrasi siswa, serta mengurangi tingkat absensi akibat penyakit yang dapat dicegah melalui kebersihan yang baik (Pamungkas, 2021; Mahmud et al., 2024).

Penerapan nilai-nilai Islam dalam praktik PHBS tidak hanya memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya kebersihan tetapi juga menanamkan kesadaran bahwa menjaga kebersihan adalah bagian dari ibadah. Dengan memahami bahwa kebersihan merupakan perintah agama, siswa akan lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Studi menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap ajaran agama memiliki peran penting dalam membentuk perilaku individu, termasuk dalam membangun kebiasaan menjaga kebersihan dan Kesehatan. Oleh karena itu, integrasi pendidikan kesehatan dengan ajaran Islam dapat menjadi strategi efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

5. Kesimpulan

Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan dan keterampilan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hidup sehat. Evaluasi pasca-edukasi menunjukkan bahwa siswa lebih antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan, serta mampu mempraktikkan enam langkah mencuci tangan dengan baik dan benar sesuai dengan prosedur yang diajarkan. Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam perspektif Islam dengan pendekatan *Fit for School* terbukti menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa. Pendekatan ini tidak hanya mendukung peningkatan derajat kesehatan, tetapi juga membantu membentuk karakter disiplin dan tanggung jawab dalam menjaga kebersihan diri serta lingkungan. Agar hasil yang telah dicapai dapat berkelanjutan, direkomendasikan agar kegiatan edukasi PHBS ini terus dilaksanakan secara berkala di lingkungan sekolah. Dengan adanya dukungan dari guru, orang tua, dan komunitas sekolah, pembiasaan perilaku hidup sehat dapat menjadi bagian dari gaya hidup siswa, sehingga berdampak positif dalam jangka panjang terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

6. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS), Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian kepada Masyarakat UMTAS, PCIM Malaysia, serta Kedutaan Besar Republik Indonesia di Malaysia yang telah memberikan dukungan penuh dalam kelancaran kegiatan ini. Kami juga menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini, termasuk para pengajar, fasilitator, serta peserta yang dengan antusias mengikuti seluruh rangkaian program. Terima kasih kepada rekan-rekan peneliti dan tenaga kesehatan yang telah memberikan wawasan serta bimbingan dalam implementasi PHBS dengan pendekatan *Fit for School*. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dan menjadi inspirasi bagi inisiatif serupa di masa depan.

Daftar Pustaka

- Aswadi, Syahrir, S., Delastara, V., & Surahmawati. (2017). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa-siswi SDK Rita pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 9(2), 193. <https://doi.org/10.24252/as.v9i2.3775>
- Aziz, K. A. (2023). *Pendidikan pelestarian lingkungan hidup berbasis Al-Qur'an dalam meningkatkan budaya hidup sehat di Pesantren Tahfizh Al-Qur'an Daarul Uluum Lido Kabupaten Bogor* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Dangour, A. D., Watson, L., Cumming, O., Boisson, S., Che, Y., Vellema, Y., et al. (2013). Interventions to improve water quality and supply, sanitation and hygiene practices, and their effects on the nutritional status of children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, CD009382.
- Febria, D., Irfan, A., Syafriani, S., Angraini, D., & Hardianti, S. (2024). Upaya peningkatan sanitasi dan kebersihan lingkungan di Pondok Pesantren Darun Nahda Bangkinang. *Medika*, 3(2), 57-61. <https://doi.org/10.31004/medika3228>

- Fetriyah, U., Gaghauna, E., Tasalim, R., Widiantari, N., Ramadani, D., Ramadani, H., ... & Rahmawati, R. (2024). Program pencegahan penyakit scabies melalui PHBS dalam peningkatan sanitasi pada Pondok Pesantren Manbaul Ulum Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *MCM*, 2(4), 202-208. <https://doi.org/10.63004/mcm.v2i4.434>
- Fitri, S. R., & Tampubolon, E. A. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) pada anak-anak untuk meningkatkan derajat kesehatan di SD Swasta Bharlind tahun 2023. *Journal of Community Development*, 3(3), 391-395. <https://doi.org/10.47134/comdev.v3i3.220>
- Horrill, T., McMillan, D., Schultz, A., & Thompson, G. (2018). Understanding access to healthcare among indigenous peoples: A comparative analysis of biomedical and postcolonial perspectives. *Nursing Inquiry*, 25(3). <https://doi.org/10.1111/nin.12237>
- Irma, I. (2023). Penyuluhan pembelajaran dini dan penerapan perilaku hidup sehat dan sehat (PHBS) di SDN 01 Moramo Utara. *JPM*, 2(2), 132-138. <https://doi.org/10.56742/jpm.v2i2.71>
- Jauhar, A. (2023). Implementasi PHBS di Pesantren Persatuan Islam 50 Lembang. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 119-126. <https://doi.org/10.29313/jrpai.v3i2.2981>
- Kathuni, S., Akunga, D., Kitur, E., & Letema, S. (2021). School hygiene promotion approaches and their influence on pupil's hygiene practices in public primary schools in Dagoretti, Nairobi City County, Kenya. *Global Journal of Health Sciences*, 6(1). <https://doi.org/10.47604/gjhs.1325>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kenia, K., Sunarto, S., & Adinugraha, F. (2022). Gambaran sikap peduli lingkungan serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SMA Budi Mulia Kota Bogor pada masa pandemi COVID-19. *Spizaetus: Jurnal Biologi dan Pendidikan Biologi*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.55241/spibio.v3i1.51>
- 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>
- Kurniatillah, N., Ferial, L., Hayat, F., & Nurjaman, N. (2024). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar negeri 6 Panimbang di Kabupaten Pandeglang tahun 2023. *Journal of Baja Health Science*, 4(1), 62-71. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v4i01.3226>
- Lestari, L. (2021). Promosi kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat di SD 3 Sidorejo Pangkalan Bun. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 5(1), 70-73. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.225>
- Lismayanti, L., Kep, M., Badrudin, U., & Mukhsin, A. (2020, April). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif Al-Islam dengan pendekatan Fit for School. *Jurnal Seminar Nasional*, 2(1), 78-83. <https://doi.org/10.48186/.v2i01.249.78-83>
- Mahmud, M., Djafar, T., Pajarianto, H., & Thamrin, N. (2024). Literasi perilaku hidup bersih perspektif Islam pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal AMSI*, 4(4), 845-852. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1209>

- McMichael, C. (2019). Water, sanitation and hygiene (WASH) in schools in low-income countries: A review of evidence of impact. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 359. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030359>
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan kesehatan: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v2i2.359>
- Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). Determinan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar negeri. *Faletehan Health Journal*, 6(3), 118-124. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i3.111>
- Nazifova, A., Georgieva, G., & Милков, М. (2022). The effect of nutrients on oral dental health. *Scripta Scientifica Medica*, 54(0), 10. <https://doi.org/10.14748/ssm.v54i0.8990>
- Nuralifya, A., Taftazani, D., Putri, S., Rahman, F. O., & Auliani, F. (2025). Pentingnya kebersihan dalam perspektif Islam: Pendekatan holistik untuk kesehatan fisik dan spiritual. *Karakter*, 2. <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i2.508>
- Nurdiansyah, S. I. (2024). Edukasi pola hidup bersih dan sehat pada siswa SMPN 8 Kubu Raya. *Journal of Community Development*, 5(1), 122-127. <https://doi.org/10.47134/comdev.v5i1.247>
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61-71. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864>
- Osim, S., & Eteng, N. (2021). Women and ritual purity in Islam. *Indonesian Journal of Social and Educational Studies*, 2(1). <https://doi.org/10.26858/ijses.v2i1.22956>
- Owens, C., Byleveld, P., & Osborne, N. (2017). Microbial health-based targets for drinking water: Current state and Australian case study. *Microbiology Australia*, 38(4), 196. <https://doi.org/10.1071/ma17068>
- Pamungkas, G. N., & Wahjuni, E. S. (2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap dampak obesitas selama pandemi COVID-19. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2), 83-93. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i2.11463>
- Purnamasari, N. D., Sudirman, Parmi, Kareba, L., Susianawati, D. E., & Hendrik. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan hidup bersih dan sehat pada anak sekolah menengah pertama. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 3288-3295. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i4.1789>
- Purwanti, Y., Wisaksono, A., & Aliviameita, A. (2020). Pengabdian masyarakat penerapan PHBS di sekolah. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 24. <https://doi.org/10.30651/aks.v4i2.2721>
- Rahmawati, L. (2020). Implementation of thoharoh in early childhood through telling story in Babadan village. *Edutec Journal of Education and Technology*, 3(2), 125-136. <https://doi.org/10.29062/edu.v3i2.45>
- Rianto, A. A. (2023). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah menengah pertama. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 356-362. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.796>
- 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>

- Romadonika, F., Safitri, R., Syamdarniati, S., & Safitri, R. (2023). Upaya peningkatan kemandirian pada anak usia sekolah melalui edukasi kebersihan tangan (hand hygiene). *Jurnal Keperawatan Profesional*, 4(2), 81-87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.674>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2021). Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene pada siswa SMK Al Halim Garut. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 181-190. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v4i2.9272>
- Ruska, A., Zahara, P., Anjaya, A., Amran, A., Savitri, A., & Hudori, M. (2022, September). Peningkatan pemahaman penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak-anak dan remaja. *National Conference for Community Service Project (NaCosPro*, 4(1), 357-361. <https://doi.org/10.37253/nacospro.v4i1.6971>
- Shrestha, A., Schindler, C., Odermatt, P., Gerold, J., Erisman, S., Sharma, S., ... & Cissé, G. (2020). Nutritional and health status of children 15 months after integrated school garden, nutrition, and water, sanitation and hygiene interventions: A cluster-randomised controlled trial in Nepal. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8027-z>
- So, M., Ellenikiotis, Y., Husby, H., Paz, C., Seymour, B., & Sokal-Gutierrez, K. (2017). Early childhood dental caries, mouth pain, and malnutrition in the Ecuadorian Amazon region. <https://doi.org/10.20944/preprints201704.0146.v1>
- Stotz, S., Hebert, L., Brega, A., Lockhart, S., Henderson, J., Roubideaux, Y., & Moore, K. (2021). Technology-based health education resources for indigenous adults: A scoping review. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 32(2S), 318-346. <https://doi.org/10.1353/hpu.2021.0066>
- Virdiyanti, R., & Mulyono, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan program pelayanan kesehatan sekolah: Tinjauan literatur. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes (Journal of Health Research Forikes Voice*, 11(4), 372. <https://doi.org/10.33846/sf11409>
- Wijayanti, R., & Fatiha, C. (2023). Implementasi annadhofatu minal iman melalui pembuatan sabun cuci tangan di SDIT Mutiara Hati Gunungpati Semarang. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 123-134. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v4i1.302>
- Yani, F., Irianto, S. E., Djamil, A., & Setiaji, B. (2022). Determinan tingkat pengetahuan sikap dan perilaku terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) tatanan rumah tangga masyarakat. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 661-672. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>