



**PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS MELALUI GAMES RANGKING 1 PADA SISWA SD N 25 KENDARI**

***COUNSELING ON CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) THROUGH GAMES RANKED 1 FOR STUDENTS OF STATE ELEMENTARY SCHOOL 25 KENDARI***

**Hartati Bahar<sup>1\*</sup>, Febriana Muchtar<sup>2</sup>, Ramadhan Tosepu<sup>4</sup>, Hariati Lestari<sup>5</sup>,  
Nadia Dwi Maharani<sup>6</sup>, Lili Yanti<sup>7</sup>, La Jumai<sup>8</sup>, Muhammad Arroyan.S<sup>9</sup>, Mirsyah Aliyah Pratiwi<sup>10</sup>**

<sup>1\*,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>, Universitas Halu Oleo, Indonesia

<sup>1\*</sup>[maharanidwi307@gmail.com](mailto:maharanidwi307@gmail.com)

**Article History:**

Received: May 30<sup>th</sup>, 2026

Revised: June 12<sup>th</sup>, 2026

Published: June 15<sup>th</sup>, 2026

**Abstract:** *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a crucial initiative aimed at promotion and prevention, which should be introduced from early schooling to cultivate healthy practices and avert various health issues. Nonetheless, the application of PHBS in educational institutions remains quite limited. In Indonesia, just 35.8% of schools have adopted PHBS, significantly lower than the national goal of 70% for educational institutions. A key indicator of PHBS is Handwashing with Soap (HWWS), which can lower the risk of diarrhea in school-aged children. This community service initiative sought to enhance students' understanding of PHBS by utilizing health education through an engaging educational platform. The Ranking 1 Game event took place on May 26, 2026, at SD Negeri 25 Kendari and included 30 students from the fifth grade. The techniques employed encompassed presenting PHBS materials via PowerPoint (PPT) slides and utilizing the Ranking 1 Game to enhance students' comprehension. Evaluation involved pre-test and post-test assessments, with data analyzed through a paired t-test. The findings indicated a rise in the students' mean knowledge score from 79.66 in the pre-test to 95.00 in the post-test. The paired t-test analysis showed a t value of -14.699 with a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), demonstrating a significant enhancement in students' knowledge following the intervention. Consequently, PHBS education via the Ranking 1 Game effectively enhanced elementary school students' understanding of clean and healthy living practices.*

**Keywords:** *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) health education, Ranking 1 Game.*

**Abstrak**

(PHBS) atau yang kita kenal perilaku hidup sehat dan bersih adalah upaya promotif dan preventif

yang penting diterapkan sejak usia sekolah untuk membentuk kebiasaan hidup sehat dan mencegah berbagai masalah kesehatan. Namun, implementasi PHBS di lingkungan sekolah masih tergolong rendah. Di Indonesia, sekolah yang menerapkan PHBS baru mencapai 35,8%, masih jauh dari target nasional institusi pendidikan sebesar 70%. Salah satu indikator penting PHBS adalah Mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi risiko penyakit diare pada anak-anak sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS melalui sosialisasi dengan menggunakan alat edukasi.interaktif Games Ranking 1. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2026 di SD Negeri 25 Kendari dengan melibatkan 30 siswa kelas V. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi PHBS menggunakan media PowerPoint (PPT) dan Games Ranking 1 sebagai sarana penguatan pemahaman siswa. Evaluasi dilaksanakan dengan Uji t-test berpasangan digunakan untuk menganalisis pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan siswa dari 79,66 pada pre-test menjadi 95,00 pada post-test. Hasil dari pengujian paired t-test memperlihatkan nilai  $t = -14,699$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan. Oleh karena itu, penyuluhan PHBS melalui Games Ranking 1 terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

**Kata Kunci:** Penyuluhan,PHBS,Rangking 1

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan faktor penting yang menjadi salah satu pendukung pertumbuhan, perkembangan, dan proses belajar anak Agar mencapai keadaan kesehatan yang ideal, krusial untuk mengadopsi pola hidup sehat sejak usia dini. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah implementasi (PHBS), yang mencakup kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan yang bergizi, serta rutin melakukan aktivitas fisik.(Malinda *et al.*, 2022). Salah satu tempat yang menjadi fokus utama penerapan PHBS adalah sekolah dasar, karena anak-anak di usia ini sedang dalam tahap krusial untuk membangun perilaku dan kebiasaan hidup. Sekolah bukan sekadar lokasi untuk pembelajaran akademik, melainkan juga wadah awal untuk membentuk budaya hidup sehat sejak dini (Heni Anggra, 2025).

Namun, masih ada siswa SD yang belum sepenuhnya mengerti dan menerapkan prinsip-prinsip PHBS dengan optimal dalam kegiatan sehari-hari. Keadaan tersebut dapat meningkatkan kemungkinan munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti diare, penyakit kulit, kecacingan, dan infeksi saluran pernapasan. Sebagai akibatnya, pendidikan tentang PHBS harus dimulai sejak awal untuk meningkatkan wawasan, kesadaran, dan perilaku sehat pada anak-anak yang bersekolah (Lasmaria & Sari, 2025). Berdasarkan penelitian yang di lakukan (Yustati, 2024) menyebutkan bahwa di wilayah indonesia masih rendah preentase SD yang belum sepenuhnya mengerti dan

menerapkan prinsip-prinsip PHBS dengan optimal dalam kegiatan sehari-hari yang terus menjadi masalah kesehatan di kalangan anak usia sekolah di Indonesia.

Gambaran masalah di SD Negeri 25 Kendari menunjukkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai (PHBS) masih rendah. Beberapa siswa masih belum menyadari signifikansi dari kebiasaan hidup yang baik, seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan pribadi, menempatkan sampah di tempatnya, serta mengonsumsi makanan yang sehat. Situasi ini bisa dipengaruhi oleh minimnya informasi kesehatan serta adanya kekurangan dalam edukasi PHBS yang dilakukan secara terus-menerus. Studi yang dilakukan oleh (Ma & Rahmania, 2025) menyatakan bahwa tingkat literasi kesehatan yang rendah pada anak bisa berpengaruh pada pelaksanaan gaya hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Karena itu, Pendidikan kesehatan di sekolah sangat krusial untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini

Tujuan dari penyuluhan PHBS di SD Negeri 25 Kendari bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya mengadopsi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kegiatan sehari-hari. Dengan pendidikan yang diberikan, diharapkan siswa mampu memahami dan melaksanakan tindakan sehat seperti mencuci tangan dengan sabun, merawat kebersihan diri dan lingkungan, serta mengonsumsi makanan bergizi.. serta membuang sampah pada tempatnya dasar sangat penting untuk membangun karakter dan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa (Zusnita Fitri 2023). Maka dari itu, program edukasi ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk secara konsisten menerapkan PHBS sehingga dapat mendukung terbentuknya lingkungan sekolah yang sehat serta meningkatkan tingkat kesehatan peserta didik.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh Tim Edukasi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo pada 26 Mei 2026 di SD Negeri 25 Kendari dengan melibatkan 30 siswa kelas V sebagai partisipan. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui pemanfaatan media pembelajaran interaktif, yaitu Games Ranking 1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga fase, yaitu fase pra-kegiatan, fase saat kegiatan, dan fase pasca-kegiatan.

### **1. Sebelum Kegiatan**

Langkah awal sebelum kegiatan dimulai adalah melakukan koordinasi dan mengurus izin

kepada pihak SD Negeri 25 Kendari. Setelah mendapatkan izin, tim menetapkan jadwal untuk pelaksanaan kegiatan serta menyiapkan materi penyuluhan PHBS, media PowerPoint (PPT), simulasi gambar PHBS, Games Ranking 1, dan alat pre-test dan post-test yang dipakai untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa..

## 2. Saat Kegiatan

Dalam fase pelaksanaan, Kegiatan diawali dengan memberikan pre-test kepada siswa untuk mengevaluasi pengetahuan awal mereka mengenai PHBS. Kemudian, tim melakukan penyuluhan dengan bantuan media PowerPoint (PPT). Setelah materi disampaikan, siswa berpartisipasi dalam Games Ranking 1 yang berisi pertanyaan seputar materi PHBS sebagai upaya memperkuat pemahaman dan evaluasi pembelajaran. Kegiatan ini mencakup sesi diskusi untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran.

## 3. Setelah Kegiatan

Setelah semua aktivitas selesai, siswa diberikan ujian akhir untuk mengevaluasi kemajuan pengetahuan setelah menjalani penyuluhan. Data dari pre-test dan post-test kemudian dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan uji t-test berpasangan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Hasil analisis digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi keberhasilan program pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

## HASIL

Merujuk pada distribusi kuesioner mengenai pemahaman PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di kalangan siswa, aktivitas ini bertujuan untuk menilai sejauh mana pemahaman siswa terkait penerapan PHBS yang dilaksanakan di SD Negeri 25 Kendari. Analisis dilakukan terhadap hasil pengukuran pengetahuan siswa sebelum dan setelah penyuluhan untuk mengamati perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai PHBS.

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Kriteria	n	%
Perempuan	16	54,4
Laki - Laki	14	46,7
Total	30	100 %

Mengacu pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 peserta penyuluhan PHBS di SD Negeri

25 Kendari, terdapat 16 peserta (53,3%) pria dan 14 peserta (46,7%) wanita. Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi peserta berdasarkan jenis kelamin cukup seimbang, dengan jumlah siswa laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan..

**Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pada Siswa di SD N 25 Kendari**

Perlakuan Test	Mean	Standar Deviasi	t	Sig. (2-tailed)
Pengetahuan pre test	79,66	6,149	-14,699	0,000
Pengatahuan pots Test	95,00	5,085		

Tabel 2 menunjukkan peningkatan pemahaman siswa setelah mendapatkan informasi mengenai (PHBS). Hal ini terlihat dari nilai rata-rata (mean) pre-test yang mencapai 79,66, yang kemudian meningkat menjadi 95,00 pada post-test. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai  $t = -14,699$  dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) dengan nilai 0,000. Nilai yang kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Kesimpulan yang didapat adalah bahwa program penyuluhan PHBS yang dilakukan untuk siswa SD Negeri 25 Kendari efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).



**Gambar 1.** Pembagian Kuisisioner Pre Test



**Gambar 2.** pembacaan soal rangking 1



**Gambar 3.** Games Ranging 1



**Gambar 4.** Pembagian Kuesioner Pot Test



**Gambar 5.** Foto Bersama Siswa

## **PEMBAHASAN**

Kemajuan pemahaman peserta didik tersebut berkaitan erat dengan strategi pengajaran yang diterapkan selama proses penyuluhan. Selain penyampaian materi melalui media PowerPoint (PPT), kegiatan juga diintegrasikan dengan permainan Ranking 1 yang melibatkan partisipasi aktif seluruh siswa. Dengan permainan ini, siswa menjawab sejumlah pertanyaan tentang PHBS sehingga proses belajar menjadi lebih seru, interaktif, dan menumbuhkan daya ingat peserta didik terhadap materi yang sudah diajarkan. Pemanfaatan pendekatan permainan dalam pendidikan

kesehatan terbukti berhasil meningkatkan pemahaman pelajar sekolah dasar karena mendorong keikutsertaan aktif dan meningkatkan semangat belajar. Sesuai dengan penelitian (Novianti *et al.*, 2023) mengenai Permainan Edukasi Ranking 1 dalam penerapan PHBS pada siswa SD di era Adaptasi New Normal, ditemukan bahwa pengetahuan siswa meningkat sebesar 11,27% setelah intervensi permainan edukasi Ranking 1.

Di samping itu, kajian tentang penerapan media permainan edukatif di kalangan siswa sekolah dasar juga menunjukkan bahwa metode permainan bisa menambah pemahaman serta partisipasi siswa dalam proses belajar-mengajar (Rawar, 2023). Oleh karena itu, pemanfaatan permainan Ranking 1 menjadi salah satu elemen yang mendukung peningkatan pengetahuan siswa SD Negeri 25 Kendari tentang Perilaku Hidup yang Bersih dan juga Sehat (PHBS). Pengembangan pengetahuan siswa itu tidak dapat dipisahkan dari cara pendidikan yang diterapkan selama proses penyuluhan. Selain penyampaian materi melalui media PowerPoint (PPT), kegiatan ini juga digabungkan dengan permainan Ranking 1 yang melibatkan semua siswa secara aktif. Dengan permainan ini, siswa menjawab berbagai pertanyaan tentang PHBS sehingga suasana belajar menjadi lebih menarik, interaktif, dan dapat meningkatkan ingatan siswa terhadap materi yang telah diajarkan. Pemanfaatan teknik bermain dalam pendidikan kesehatan terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan siswa SD karena mendorong keterlibatan aktif dan memperbesar semangat belajar. Penelitian menunjukkan bahwa Permainan Edukasi Ranking 1 berkontribusi pada penerapan PHBS di kalangan siswa sekolah dasar selama masa adaptasi New Normal, dengan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 11,27% setelah intervensi permainan edukasi tersebut. Di samping itu, studi (Anggraeni *et al.*, 2022) tentang pemanfaatan media permainan edukatif di kalangan siswa sekolah dasar juga mengindikasikan bahwa metode bermain dapat meningkatkan pemahaman serta partisipasi siswa dalam aktivitas belajar. Oleh karena itu, pemanfaatan permainan Ranking 1 merupakan salah satu faktor yang mendukung peningkatan pemahaman siswa SD Negeri 25 Kendari mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Hasil analisis secara keseluruhan menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai Perilaku Hidup yang Bersih dan juga Sehat (PHBS) memberikan dampak positif dalam menambah pengetahuan siswa di SD Negeri 25 Kendari. Peningkatan nilai post-test terlihat dibandingkan pre-test setelah materi diajarkan. Selain menambah wawasan, aktivitas ini juga meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menerapkan PHBS dalam aktivitas sehari-hari, seperti mencuci tangan

menggunakan sabun, merawat kebersihan diri, membuang sampah di tempat yang tepat, serta menjaga kebersihan lingkungan. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Utami *et al.*, 2023) yang memperlihatkan bahwa pendidikan interaktif PHBS bagi siswa SD dapat membuka lebar pengetahuan dan kemampuan mereka dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penting untuk melakukan edukasi dan pengawasan secara terus-menerus agar peningkatan pemahaman dapat diterapkan dalam gaya hidup bersih dan sehat yang konsisten.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) di SD Negeri 25 Kendari telah sukses meningkatkan pengetahuan siswa mengenai signifikansi. menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Dengan penyampaian materi dan permainan edukatif Ranking 1, siswa dapat berpartisipasi secara aktif dan memahami materi dengan baik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa Rata-rata nilai pengetahuan bertambah dari 79,66 pada pre-test mencapai 95,00 dalam post-test. Analisis t-test berpasangan menunjukkan perbedaan signifikan ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa program penyuluhan PHBS berhasil meningkatkan pengetahuan siswa. Karenanya, pendidikan PHBS perlu dijalankan secara terus-menerus untuk mendukung pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia muda.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tim Pendidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo atas kerjasama dan kontribusinya dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan PHBS. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Kepala SD Negeri 25 Kendari yang telah memberikan dukungan dan izin, serta kepada wali kelas dan semua siswa kelas V C SD Negeri 25 Kendari atas partisipasi dan semangatnya sehingga acara dapat berlangsung dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Anggraeni, R., Feisha, A. L., & Muflihah, T. (2022). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Murid Sekolah Dasar*. 2, 65–75.
- Ellsya Angeline Rawar. (2023). *Edukasi Bahan Tambahan Pangan Alami Dan Buatan Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Metode Permainan ( Game ) Di Sekolah Dasar Di Sleman*. III, 35–

40.

- Heni Anggra. (2025). *Determinasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah Dasar*. 28–36.
- Lasmaria, K. R., & Sari, R. E. (2025). *Evaluasi Pelaksanaan Pengawasan Menelan Obat (PMO) Pada Kasus TB Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2024*.
- Ma, S., & Rahmania, A. (2025). *Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Mahasiswa*. 5(1), 173–179.
- Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., & Putri, Y. F. (2022). *PERKEMBANGAN ANAK Kesehatan Diri Dan Lingkungan : .* 269–278.
- Novianti, B., Anggita, W., Pratama, A. S., Arianti, W., Tista, A. D., Baturaja, S. D. K., & Palembang, P. K. (2023). *Permainan Edukasi Rangkaian 1 Dalam Penerapan PHBS Pada Siswa Sekolah Dasar Di Masa Adaptasi New Normal*. 4(2).
- Utami, S. S., Suwarni, A., & Putra, F. A. (2023). *HUBUNGAN JIWA KEWIRAUSAHAAN DAN MOTIVASI PERAWAT DENGAN KUALITAS PELAYANAN PRAKTIK MANDIRI ( HOMECARE ) DALAM PELAKSANAAN PRAKTIK KEPERAWATAN MANDIRI DI SUKOHARJO 2023*. 17(1), 50–61.
- Yustati, E. (2024). *Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) di Sekolah Dasar*. 7(2). <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i2.1254>
- Zusnita Fitri Anda1. (n.d.). *E issn 3030-8895*.