JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN, GIZI, DAN PSIKOLOGI (JPM-KGP)
Vol. 1, No. 1, Juli 2026, Hal. 58-61
Universitas Deztron Indonesia

Pemberdayaan Siswa sebagai Kader Kesehatan Sekolah dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat

Rizka Amalia Putri[1*], Faradilla Safitri[2],
[1.2]Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Universitas Ubudiyah Indonesia
*Email korespondensi: asimapakpahan6@gmail.com

ABSTRAK

Dalam masa sekolah para siswa dan siswi harus menerapkan perilaku hidup sehat yang merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas kesehatan siswa. Namun, penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah masih menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya kesadaran siswa terhadap kebersihan diri dan lingkungan, pola konsumsi makanan yang kurang sehat, serta kurangnya keterlibatan siswa dalam kegiatan promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan siswa sebagai Kader Kesehatan Sekolah dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. Perilaku hidup sehat perlu ditanamkan sejak usia sekolah agar siswa terbiasa menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Namun, masih ditemukan siswa yang belum menerapkan kebiasaan hidup sehat secara optimal, seperti kurang menjaga kebersihan diri, kurang memperhatikan kebersihan lingkungan, dan belum memahami pentingnya memilih makanan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta membentuk siswa sebagai Kader Kesehatan Sekolah yang dapat menjadi contoh bagi teman-temannya.

Kata kunci: pemberdayaan siswa, kader kesehatan sekolah, perilaku hidup sehat, PHBS, sekolah sehat

ABSTRACT

During their school years, students need to adopt healthy lifestyle habits, which are crucial for supporting their growth, development, and overall health. However, implementing these habits within the school environment faces various challenges, such as low student awareness regarding personal and environmental hygiene, unhealthy dietary patterns, and limited student involvement in health promotion and prevention activities. This community service initiative aims to empower students to act as School Health Cadres, thereby enhancing their knowledge, attitudes, and skills in practicing Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) within the school setting. Healthy living habits need to be instilled from school age so that students become accustomed to maintaining their personal health and the environment. However, there are still students who have not optimally adopted healthy lifestyle habits such as failing to maintain personal hygiene, neglecting environmental cleanliness, and not yet understanding the importance of choosing healthy foods. This community service activity aims to enhance students' knowledge and skills in adopting healthy living habits and to develop them into School Health Cadres who can serve as role models for their peers.

Keywords: *student empowerment; school health volunteer; healthy lifestyle behaviors; PHBS; healthy school*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan siswa adalah salah satu faktor penting untuk mendukung proses dan kegiatan belajar dan berkembang pada anak usia sekolah. Kondisi kesehatan yang baik dapat membantu siswa dalam mengikuti proses dan kegiatan pembelajaran dan semua aktivitas disekolah secara maksimal. Kebiasaan dalam menumbuhkan hidup sehat perlu dilakukan sejak usia sekolah supaya dapat menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah merupakan lingungan yang strategis dalam penerapan untuk membentuk perilaku yang sehat pada anak usia sekolah karena siswa bisa menghabiskan sebagian besar waktunya disekolah. Perilaku sederhana yang bisa dilakukan anak sekolah adalah dengan cara mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, memilih makanan yang sehat, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga kebersihan lingkungan serta fasilitas sekolah, ini merupakan bagian penting dari upaya meningkatkan kesehatan para siswa. Pendekatan yang dilakukan secara *Health Promoting School* juga dapat menempatkan sekolah sebagai lingkungan yang mendukung kesehatan siswa, pembelajaran, dan keterlibatan siswa, guru, keluarga, tenga kesehatan dan masyarakat (1).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan berdasarkan kesadaran dari hasil pembelajaran bgi seseorang yang mampu menolong dirinya dalam bidang kesehatan dan berperan aktif untuk mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat. Penerapan PHBS ini dapat dilakukan mulai usia anak sekolah sangatlah penting karen masa inilah dapat membentuk karakter, kebiasaan dan pola hidup yang akan mempengaruhi perilaku kesehatan pada masa yang akan datang. Perilaku sederhana yang bisa dilakukan adalah mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir, menjaga kesehatan dan kebersihan diri, makan makanan yang sehat dan bergizi serta membuang sampah pada tempatnya hal ini bisa menjadi untuk menumbuhkan fondasi dalam mencegah berbagi penyakit dan serta sekaligus dapat meningkatkan kualitas hidup siswa (2).

Di Indonesia setiap sekolah memiliki unit kesehatan sekolah atau disingkat dengan UKS yang mempunyai tujuan untuk memberikan edukasi tentang kesehatan dan mutu pendidikan untuk peserta didik dengan cara penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, sekaligus menciptakan lingkungan yang sehat. Sekolah mengupayakan agar program UKS ini bisa dilaksanakan secara berkelanjutan dengan sistem melibatkan seluruh sektor yang ada disekolah (3).

Pendidikan kesehatan kepada anak akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila dilakukan dengan cara efektif yang melibatkan praktik langsung. Metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi, permainan edukatif dan simulasi terbukti mampu memberikan peningkatan pemahaman dan pengetahuan, pendekatan ini juga mampu menumbuhkan minat dan motivasi anak untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kesehariannya. Kegiatan edukasi yang berbasis partisipatif menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam pengabdian kepada masyarakat (4).

Salah satu upaya untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan kesehatan sekolah adalah melalui pemberdayaan siswa sebagai kader kesehatan sekolah. Siswa yang telah mendapatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan dapat menjadi contoh bagi teman sebaya serta membantu menyampaikan informasi kesehatan secara sederhana. Keterlibatan siswa dalam kegiatan kesehatan juga sejalan dengan pendekatan sekolah sehat yang menekankan partisipasi siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan (5).

Keberhasilan dalam penerapan PHBS bukan saja hanya menjadi tanggung jawab seorangan, tetapi dalam hal ini diperlukan dukungan dari berbgai pihak yang ada dari ruang lingkup sekolah, termasuk keluarga dan masyarakat. Lingkungan dapat memberikan contoh dalam perilaku sehat akan memperkuat proses pembiasaan sehingga anak lebih mudah diresapi perilaku positif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat melibatkan berbagai sektor dari tokoh masyarakat, orang tua dan lain sebagainya yang menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang mampu memciptakan lingkungan sehat serta meningkatkan kesadaran secara kolektfif terhadap pentingnya PHBS sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dibidang kesehatan (6,7)

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai perilaku hidup sehat dan bersih serta membentuk siswa sebagai kader kesehatan sekolah. Melalui kegiatan edukasi, pelatihan, praktik dan pendampingan, diharapkan siswa mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta mengajak teman sebaya untuk melakukan hal yang sama.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan para siswa tentang perilaku hidup sehat, meningkatkan keterampilan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, membentuk siswa sebagai kader kesehatan sekolah, meningkatkan peran aktif siswa dalam kegiatan kesehatan disekolah dan mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, sehat dan nyaman

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi, pelatihan, praktik dan pendampingan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa disekolah dan siswa yang terpilih sebagai kader kesehatan sekolah yang akan diberikan lebih dalam lagi ilmu tentang perlaku hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 1 Meukek dengan bekerja sama berbagai pihak.

Tahapan Kegiatan

1. Persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, tempat, peserta, materi dan kebutuhan kegiatan. Tim PKM jug melakukan identifikasi sederhana mengenai kondisi dan kebutuhan kesehatan siswa dilingkungan sekolah.
2. Edukasi kesehatan yaitu siswa diberikan materi mengenai perilaku hidup sehat yang meliputi kebersihan diri, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, makan dan jajan yang sehat, aktivitas fisik, pencegahan penyakit dan pentingnya menjaga kebersihan fasilitas sekolah. Dalam menyampaikan pemberian materi ini tim menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, media edukasi dan demonstrasi.
3. Pelatihan kader kesehatan, siswa diberikan pelatihan mengenai tugas dan peran kader kesehatan sekolah. Kader akan diarahkan untuk menjadi contoh perilaku hidup sehat, membantu menyampaikan informasi kesehatan kepada teman sebaya serta ikut menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
4. Melakukan praktik hal ini peserta atau siswa melakukan praktik secara langsung, seperti praktik mencuci tangan yang benar, pemilihan sampah, pemilihan jajanan sehat serta simulasi penyampaian pesan kesehatan kepada teman sebaya.
5. Para siswa diberikan pendampingan setelah melakukan pelatihan dari tim PKM dan guru pendamping. Pendampingan ini diberikan untuk melihat penerapan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh serta memberikan penguatan kepada kader.
6. Melakukan evaluasi dengan cara pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa. Selain itu dilakukan observasi terhadap keterampilan dan keaktifan siswa selama kegiatan. Evaluasi juga dilakukan melalui edukasi dan tanya jawab dengan peserta serta guru pendamping.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Pemberdayaan Siswa sebagai Kader Kesehatan Sekolah dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat dilaksanakan pada tanggal 01 Juli 2026 di Kuta Baro, Kecamatan Meukek, Kabupaten Aceh Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh para siswa dan guru di SMA N 1 dengan pendampingan kepala sekolah, guru dan para tim pengabdian. Semua rangkaian kegiatan berlangsung dengan baik dan tertib, yang dimulai dari penyampaian materi, demonstrasi, praktik langsung, tanya jawab, pre-test dan post-test.

Sebelum melakukan kegiatan pengabdian, para tim awalnya melakukan pengamatan terhadap pengetahuan peserta mengenai perilaku hidup sehat. Dari hasil pengamatan para tim mendapatkan bahwa sebagian anak telah mengetahui pentingnya menjaga kebersihan, namun masih didapatkan peserta yang belum memahami cara mencuci tangan menggunakan enam langkah yang benar, pentingnya membuang sampah pada tempatnya serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan rumah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi ini masih diperlukan perhatian supaya para siswa mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara benar dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan diawali dengan memberikan materi mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Dalam memberikan materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah interaktif dipadu padankan dengan media edukasi, diskusi, demonstrasi, tanya jawab, pre-test dan post-test. Materi yang diberikan mengenai dengan pengertian hidup sehat dan bersih, manfaat menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan rumah, pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, kebiasaan mengonsumsi makanan yang bergizi. Selama kegiatan berlangsung tim PKM memantau para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut, peserta aktif dalam sesi menjawab dan memberikan pertanyaan, diskusi bahkan sampai melakukan peragaan.

Evaluasi dilakukan melalui observasi dan tanya jawab setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai penting perilaku hidup sehat dan bersih dan kemampuan para peserta dalam dalam mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar. Selain pemahaman yang sudah dicerna, para peserta juga mulai peduli dengan kebersihan dirinya dan lingkungan sekitarnya baik disekolah atau dirumah.

Hasil kegiatan yang dilakukan ini sejalan dengan penelitian yang lain yang telah dilakukan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan melalui penyuluhan dan demonstrasi merupakan metode yang palin efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, sikap dan keterampilan megenai perilaku hidup sehat. Edukasi yang diberikan secara interaktif dan langsung pendekatan ke peserta akan sangat memudahkan para peserta menerima dan memahami informasi karena disertai dengan praktik secara langsung.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini tidak bisa selesai dengan baik jika tidak turut partisipasi dari semua sektor yang ada di sekolah dari para siswa dan para guru dalam mengikuti seluruh kegiatan yang telah disusun. Dukungan dari para sektor yang ada akan sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat. Maka dari itu edukasi perilaku ini perlu dilakukan secara berkesinambungan melalui kerjasama antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, para siswa dan guru.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan siswa sebagai kader kesehatan sekolah dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan siswa mengenai perilaku hidup sehat. Kegiatan edukasi, pelatihan, praktik, pre-test dam post-test serta demonstrasi yang dapat memberikan pengalaman kepada siswa untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan diri, lingkungan sekolah dan lingkungan disekitar luar sekolah (rumah).

Siswa juga menunjukkan antusias dan keterlibatan yang baik selama kegiatan serta memiliki kemampuan untuk berperan sebagai kader kesehatan sekolah. Kader diharapkan dapat menjadi contoh bagi teman sebaya dan orang sekitar, membantu menyampaikan pesan kesehatan dilingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. (2022). *Roadmap for Implementation of Health Promoting Schools in the South-East Asia Region*. New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia.

Sunarno RD, Firnanda GI, Prtatiwi WN. (2025). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan ingkungan dan Diri.*1(8):283.

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2026). *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS): Deskripsi Umum.*

Handayani M, Istiqamah NF, Rachman DA, *Keolahragaan I,* Ilmu F, Makassar UN, (2024): Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Membentuk Kebiasaan Sehat sejak Usia dini. 02(01):86-90.

World Health Organization. (2026). *Health Promoting Schools.* Genev: World Health Organization

Hayati N. *Implementasi Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berbasis Pembiasaan Anak Usia 5-6 tahun. 8959(may 2026)*:2029-38

Fitri RU. (2025). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Meningkatkan Kesadaran Anak Sekolah Dasar di SDN Ciwedus, Kota Serang; 4(3):3015-1*