

PENERAPAN PHBS MELALUI INOVASI MEDIA BOOKLET DI SDN 100 PEKANBARU

Dewinny Septalia Dale¹ Anisa Salim² M.Rafif Hibrizi³
Sahida Nuraliaka⁴ Maike Seprianti⁵ Nopita Anum⁶ Yulita
Nuraini⁷ Rizka Amanda⁸ Nur Sufia⁹ Klara Roida Bintang¹⁰
Dinda Aulia¹¹ Nola Wati¹² Arif Fahrezi¹³ Bima Dwi
Setiawan¹⁴ Windi Widia¹⁵ Desi Kusuma¹⁶

SI Kebidanan/Institut Kesehatan Payung Negeri^{1,2,4,5,10,11,12}

SI Ilmu Kesehatan Masyarakat/Institut Kesehatan Payung Negeri^{3,7,8,9,15}

D3 Keperawatan/Institut Kesehatan Payung Negeri^{6,13,14}

*D3 Kebidanan/Institut Kesehatan Payung Negeri*¹⁶

Email : anisasalim204@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci :
*Booklet, Edukasi
Kesehatan, PHBS,
Sekolah Dasar*

Pendahuluan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebiasaan yang perlu ditanamkan sejak dini untuk meningkatkan derajat kesehatan siswa sekolah dasar. Namun, masih banyak sekolah yang belum memiliki sarana edukasi yang menarik dan efektif.

Metodologi: Pengabdian ini bertujuan untuk menerapkan inovasi media booklet sebagai sarana edukasi PHBS di SDN 100 Pekanbaru. Metode kegiatan dilakukan melalui survei lokasi, penyusunan materi booklet berbasis indikator PHBS, desain booklet menggunakan Canva, pembagian booklet, edukasi langsung, serta evaluasi pemahaman siswa.

Hasil dan Pembahasan: Hasil menunjukkan bahwa penggunaan booklet meningkatkan pengetahuan dan motivasi siswa dalam menerapkan PHBS, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan lingkungan. Evaluasi juga menunjukkan respons positif baik dari siswa maupun guru terhadap metode pembelajaran ini.

Kesimpulan: media booklet terbukti efektif, menarik, dan aplikatif sebagai sarana edukasi kesehatan di sekolah dasar, serta dapat membentuk kebiasaan sehat jangka panjang bagi siswa.

Key Word : *Booklet,
Health Education,
PHBS, Elementary
School*

ABSTRACT

Introduction : *Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) are habits that need to be instilled from an early age to improve the health of elementary school students. However, many schools still lack attractive and effective educational tools. This study aims to implement an innovative booklet as an educational tool for PHBS at SDN 100 Pekanbaru.*

Method : *The community service included a site survey, developing booklet content based on PHBS indicators, designing the booklet using Canva, distributing the booklet, conducting direct education, and evaluating students' understanding.*

Result : *The results indicate that the use of booklets enhances students' knowledge and motivation in practicing PHBS, such as washing hands before eating and maintaining environmental cleanliness. Evaluations also show positive responses from both students and teachers toward this teaching method.*

Conclusion : *The booklet medium has proven to be effective, engaging, and practical as an educational tool for health education in elementary schools, and can help form long-term healthy habits among students.*

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu program yang sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan sekolah. PHBS bertujuan untuk mengurangi risiko penyakit dengan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini (Ivonne Ruth Situmeang et al., 2024). Penelitian Novita & Alza (2022) menunjukkan bahwa 65% masalah kesehatan di Pekanbaru terkait Kurangnya kesadaran PHBS, Seperti Kebiasaan tidak mencuci tangan dan buang sampah sembarangan (Novita & Alza, 2022).

Kebiasaan sehat yang diterapkan sejak dini akan berdampak positif bagi kesehatan jangka panjang, terutama pada anak usia perkembangan. Di sekolah dasar, anak-anak mulai belajar mengenai kebersihan diri, pentingnya makanan bergizi dan kebersihan lingkungan. Dengan adanya program makan siang gratis tentu harus lebih memperhatikan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Oleh karena itu, memperkenalkan PHBS di usia dini sangat penting untuk kebiasaan hidup sehat yang akan menjadi bekal mereka menuju dewasa (Priliana.w.k & Herlina.t, 2025).

Di era modern ini, pendekatan inovatif dibutuhkan untuk meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan. Salah satu media edukatif yang potensial adalah booklet-buku saku ringkas yang dapat memuat informasi visual dan naratif dengan gaya yang menarik serta mudah dipahami anak-anak. Inovasi media edukasi, seperti booklet dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang PHBS. Penelitian oleh Salsabila menunjukkan bahwa penggunaan media visual dapat meningkatkan

pemahaman siswa hingga 40% (Salsabila et al., 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media visual interaktif seperti booklet mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi kesehatan, dibandingkan metode ceramah tradisional (Hutasoit et al., 2023).

Booklet sebagai media edukasi PHBS dapat dirancang dengan konten yang interaktif, gambar ilustratif dan aktivitas sederhana yang tidak hanya memberikan informasi tetapi juga mendorong perubahan perilaku. Booklet bersifat portabel dan fleksibel sehingga dapat digunakan di sekolah maupun di rumah dengan pendampingan guru atau orang tua (Yuliani et al., 2023).

Inovasi ini menjadi relevan ditengah upaya nasional untuk memperkuat program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan mendorong peran aktif siswa sebagai agen perubahan dalam menerapkan PHBS di lingkungan Mereka. Dengan adanya booklet, siswa diharapkan lebih mudah memahami dan termotivasi untuk menerapkan praktik-praktik hidup sehatn seperti mencuci tangan dengan sabun dan menerapkan etika batuk dan bersih (Hidayat & Argantos, 2020).

Menurut data Kemenkes RI (2023) Masih terdapat sekitar 35% sekolah dasar di Indonesia yang belum memiliki sarana sanitasi dasar memadai. Hal ini turut memengaruhi rendahnya praktik PHBS di kalangan siswa. Namun tantangan penerapan PHBS adalah bagaimana menyampaikan pesan kesehatan yang efektif dan mudah dipahami oleh siswa, orang tua dan guru. Menurut Nursolehah adanya peningkatan pengetahuan secara signifikan setelah diterapkan belajar berbasis visual. Pemahaman siswa dari 56,7% meningkat menjadi 86,7% (Siti Nursolehah et al., 2022).

Oleh karena itu penerapan PHBS melalui inovasi Booklet disekolah dasar perlu dikembangkan dan dievaluasi secara berkelanjutan agar dapat menjadi strategi edukasi yang efektif, menarik dan berdampak jangka panjang terhadap perilaku kehidupan siswa di SDN 100 Pekanbaru.

BAHAN DAN METODE

Implementasi media booklet di SDN 100 Pekanbaru dilakukan pada masa awal semester Ganjil atau masa pengenalan lingkungan sekolah yakni dari tanggal 15 sampai 18 Juli 2025 di kelas 2,3 dan 4. Adapun tahapan yang dilalui yakni:

- a. Survei lokasi pengabdian, Lokasi pengabdian masyarakat ini yakni di SDN 100 Pekanbaru dengan jumlah siswa 102. Lokasi sekolah terletak di jalan Lily
- b. Penyusunan Materi, Materi booklet berdasarkan indikator PHBS yang meliputi cuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan lingkungan, konsumsi makanan sehat dan perilaku hidup sehat sehari-hari.
- c. Desain dan produksi, booklet dirancang menarik dengan bantuan canva sesuai dengan karakter siswa siswi.
- d. Sosialisasi dan pembagian: Booklet dibagikan ke beberapa siswa dan guru sebagai percobaan awal. Setelah booklet dibagikan kami juga memberikan edukasi singkat mengenai PHBS tersebut

Pendampingan dan Evaluasi, Tim Pengabdian masyarakat membimbing siswa memahami isi booklet dan melakukan evaluasi pengetahuan PHBS melalui diskusi setelah penggunaan booklet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Tahap Survei lokasi.

Survei Lokasi dilakukan pada tanggal 7 Juli 2025 dengan datang langsung ke lokasi mitra. Di lokasi kami

mengajukan beberapa pertanyaan dan meminta izin untuk melaksanakan kegiatan di SDN 100 Pekanbaru.

Gambar 1. Survei dan Izin



- b. Penyusunan Materi
Materi yang dicantumkan di booklet berasal dari buku kementerian dan jurnal-jurnal terbaru yang kemudian di desain semenarik mungkin.
- c. Desain dan Produksi
Pembuatan booklet menggunakan perangkat lunak yakni *canva* untuk mendesain booklet. Sedangkan untuk produksi sendiri kami dibantu oleh tempat percetakan



Gambar 2. Desain dan Mencetak Media Booklet

- d. Sosialisasi dan pembagian
Sosialisasi dan pembagian booklet dilaksanakan pada tanggal 15 sampai 18 Juli 2025 yang dimulai dari kelas 2 hingga 4 secara bertahap.



Gambar 3. Sosialisasi dan Pengabdian Booklet

e. Pendampingan dan Evaluasi

Peserta kegiatan penyuluhan PHBS di tatanan ssekolah diharapkan mampu memahami dan menerapkan materi yang dismapiakn melalui booklet maupun edukasi. Setelah itu siswa diajak lagsung untuk mempraktikan cara mencuci tangan dengan benar. Terakhir siswa diajak untuk makan bersama dan menerapkan prulaku hidup bersih dan sehat seperti buang sampah pada tempatnya setelah makan.



Gambar 4. Pendampingan Cuci Tangan Sebelum Makan – Makanan Bergizi seimbang

Berdasarkan hasil evaluasi di SDN 100 Pekanbaru, Penggunaan media Booklet

terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswa terhadap PHBS. Siswa menjadi lebih termotivasi menerapkan PHBS baik disekolah maupun dirumah.

Penerapan PHBS melalui media booklet tidak hanya berdampak pada pengetahuan, namun juga membentuk sikap dankebiasaan baru, Hal ini menunjukkan bahwa edukaasi kesehatan akan lebih berhasil jika dilakukan secara konsisten dan menggunakan media yang menyenangkan bagi siswa.

Hal ini sejalan dengan bukti penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa booklet efektif memperbaiki pengetahuan, sikap, prilaku dan self efficact pada kelompok sasaran terutama dalam konteks edukasi kesehatan anak usia dini (Heri et al., 2020). Hal ini juga menguatkan temuan Erlina nasution et al (2023) yang menyatakan bahwa booklet edukatif dapat memicu perubahan prilaku jika disertai kegiatan praktik dan penguatan lingkungan (Erlina Nasution et al., 2023).

Dengan demikian, inovasi booklet PHBS terbukti menjadi media edukatif yang efektif aplikatif dan berkelanjutan dalam upaya peningkatan drajat kesehatan anak sekolah dasar.

KESIMPULAN

Penerapan PHBS melalui inovasi media booklet di SDN 100 Pekanbaru merupakan strategi yang eferktif dalam meingkatkan pemahaman dan penerapan prilaku hidup bersih dan sehat dikalangan siswa. Media booklet mempermudah penyampaian pesam kesehatan secara intraktif dan menarik sehingga dapat menghasilkan dampak positif jangka panjang untuk kesehatan anak. Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah pengembangan booklet digital dan pelatihan guru serta ornag tua untuk mendukung implementasi PHBS yang



lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Erlina Nasution, Hany Putri Hidayat, & Urbanus Sihotang. (2023). Pengaruh Media Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Memilih Makanan Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 104244 Jati Sari Lubk Pakam. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 157–166. <https://doi.org/10.55606/innovation.v2i1.2124>
- Heri, H., Linda, S., Selviana, S., & Mawardi, M. (2020). Media Booklet Sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Dan Self Efficacy Orangtua Memberikan Pendidikan Seksual Remaja. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3), 97. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v6i3.8178>
- Hidayat, K., & Argantos. (2020). Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Sebagai Proses Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Peserta Didik. *Jurnal Patriot*, 2(2), 627–639. <https://media.neliti.com/media/publications/320978-peran-usaha-kesehatan-sekolah-uks-sebagai-2485cada.pdf>
- Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y., & Utami, K. D. (2023). Booklet Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Faletahan Health Journal*, 10(02), 137–141. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.407>
- Ivonne Ruth Situmeang, Jerry Tobing, Maestro Simanjuntak, Paul Tobing, & Sanggam B. Hutagalung. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Ikra-Ith Abdimas*, 8(2), 240–243. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>
- Novita, L., & Alza, Y. (2022). Pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) untuk anak-anak pra sekolah di sekolah res cogitans pekanbaru. 27–32.
- Priliana.w.k, & Herlina.t. (2025). PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH DASAR: “ MENINGKATKAN KESADARAN DAN PENERAPAN PHBS UNTUK KESEHATAN SISWA ” SCHOOLS: “ ENHANCING AWARENESS AND IMPLEMENTATION OF CHL FOR. 3(1), 61–64.
- Salsabila, A. A., Lala, H., & Suharno, B. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Phbs Di Sekolah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas 3 Sd. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 8(2), 157. <https://doi.org/10.31290/jiki.v8i2.3355>
- Siti Nursolehah, Siti Rasminah, Siti Rokmah, & siti Najiyah. (2022). Efektifitas Pembelajaran Visual dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Sejarah Islam di MI Miftahul Huda. *Journal of Educational Management and Strategy*, 1(1), 01–13.
- Yuliani, Y., Rusmana, A., & Khadijah, U. L. S. (2023). Penggunaan buklet dalam meningkatkan literasi perilaku hidup bersih dan sehat kader posyandu. *Informatio: Journal of Library and Information Science*, 3(3), 177. <https://doi.org/10.24198/inf.v3i3.46724>