

Efektivitas Buku Saku PHBS sebagai Media Intervensi pada Siswa Sekolah Dasar

Mika Vernicia Humairo, Paramytha Magdalena Sukarno Putri, Nurnaningsih Herya Ulfah, Ainna Salima, Aquila Dzikri Syawanah, Azalia Fakhrotul Nafisah, Sarah Sabrina Putri Lasmunifa.

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

Email: vernicia.humairo.fik@um.ac.id

Received: October 22, 2025, Accepted: May 22, 2026, Published: May 24, 2026

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan siswa sekolah dasar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku PHBS siswa SDN Sumber Sari 03 Malang melalui media buku saku "Teman Sehatku". Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi-experimental melalui One Group Pretest Posttest Design terhadap 50 siswa kelas III dan IV dengan instrumen kuesioner 20 soal mencakup tujuh indikator PHBS. Analisis data menggunakan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan peningkatan nilai median pengetahuan siswa secara signifikan dari 78 pada saat Pre-test dan 91 pada saat Post-test ($p=0,000$). Secara deskriptif, rata-rata nilai siswa meningkat dari 75,06 menjadi 81,9, dengan persentase siswa berkategori pengetahuan "baik" meningkat dari 40% menjadi 98%. Media buku saku terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan PHBS siswa serta mendukung pencapaian SDG's 4 (Pendidikan Berkualitas) dan SDG's 6 (Air Bersih dan Sanitasi Layak).

Kata kunci: Buku saku, perilaku hidup bersih dan sehat, siswa sekolah dasar.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important effort to improve the health quality of elementary school students. This community service activity aims to improve the knowledge and behavior of PHBS students of SDN Sumber Sari 03 Malang through the media of the pocket book "My Healthy Friends". The research method uses a quantitative approach with a quasi-experimental design through One Group Pretest Posttest Design for 50 students in grades III and IV with a 20-question questionnaire instrument covering seven PHBS indicators. Data analysis uses the non-parametric Wilcoxon Signed-Rank Test because the data is not normally distributed. The results show a significant increase in the median value of student knowledge from 78 at the time of the Pre-test and 91 at the time of the Post-test ($p = 0.000$). Descriptively, the average student score increased from 75.06 to 81.9, with the percentage of students in the "good" knowledge category increasing from 40% to 98%. Pocket books have been proven effective in improving students' knowledge, attitudes, and practices regarding clean and healthy living (PHBS) and supporting the achievement of SDGs 4 (Quality Education) and 6 (Clean Water and Sanitation).

Keywords: Pocket books, clean and healthy living behavior, elementary school students.

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan individu, khususnya pada anak usia sekolah dasar (6-12 tahun). Penyakit berbasis lingkungan dan infeksi menular, seperti diare, infeksi kecacingan, dan infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) sangat rentan menjangkit anak usia sekolah dasar. Secara nasional, permasalahan ini masih menjadi tantangan terbesar di bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI terbaru pada awal tahun 2025 menunjukkan prevalensi ISPA yaitu mencapai 2,8% sedangkan untuk penyakit diare akut masih menunjukkan pola fluktuasi tinggi akibat lingkungan dan cuaca (Kemenkes RI, 2025). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah masih bukan hanya menjadi ilmu teoritis melainkan ilmu perilaku yang harus dipraktikkan dan dibiasakan secara mandiri. Kegagalan dalam menerapkan PHBS dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan serius, seperti diare, infeksi saluran pernafasan, dan penyakit kulit yang sering dialami oleh anak-anak (Kusuma & Prasetyo, 2021; Wulandari et al., 2022). Dampak jangka panjang dari kondisi ini tidak hanya mengganggu kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif dan psikososial siswa (Yuliana et al., 2023)

Data dari Dinas Kesehatan Kota Malang menunjukkan bahwa tingginya angka kejadian penyakit menular pada anak sekolah disebabkan oleh rendahnya penerapan PHBS, seperti kurangnya kebiasaan mencuci tangan dan sanitasi yang buruk (Dinkes Kota Malang, 2021; Rahmawati et al., 2023). Kondisi ini menyebabkan gangguan kesehatan yang berujung pada absensi siswa dan menurunnya prestasi belajar (Hidayat & Nugroho, 2020). Mengacu pada pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Sekolah Dasar Negeri (SDN) Sumbersai 03 Kota Malang juga mengalami kesulitan dalam membiasakan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa. Pemilihan SDN Sumbersari 03 sebagai mitra pada kegiatan Pengabdian pada masyarakat ini didasarkan pada hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, yang mana ditemukan beberapa masalah dasar berupa kurangnya kesadaran dan kemandirian siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Selain itu, siswa masih belum membiasakan diri untuk mempraktikkan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang benar. Apalagi dengan kondisi lingkungan sekolah yang masih belum memfasilitasi tersedianya sabun cuci tangan di wastafel depan kelas.

Berbagai edukasi dan sosialisasi verbal telah diimplementasikan oleh tenaga pendidik SDN Sumbersari 03, namun merode ini sering tidak efektif dikarenakan rendahnya tingkat retensi memori anak usia sekolah dasar. Studi yang dilakukan oleh Rahman dan Hidayat (2022) menyebutkan bahwa lingkungan sekolah merupakan tempat praktik PHBS secara konsisten dan secara signifikan dapat menurunkan resiko penularan penyakit infeksi diantara siswa dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurmahmudah et al., (2018) menyebutkan bahwa tantangan utama yang dialami dalam penerapan PHBS di lingkungan sekolah adalah rendahnya

kesadaran mandiri siswa sehingga penyampaian informasi kesehatan masih bersifat konvensional dan kurang efektif. Oleh karena itu, strategi promosi kesehatan yang lebih inovatif dan adaptif diperlukan untuk mengubah pola pikir siswa dan mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan kehidupan sehari-hari (Nasution, 2024)

Intervensi melalui media edukasi yang praktis dan visual seperti buku saku, telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku PHBS pada siswa sekolah dasar dan buku saku memiliki keunggulan dalam hal visualisasi materi yang menarik sehingga mudah diserap oleh memori anak sekolah dasar (Putri & Wulandari, 2020). Hal ini, diperkuat dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2022) menyatakan bahwa pengembangan buku saku sebagai instrumen edukasi mandiri memungkinkan siswa dalam melakukan proses pembelajaran di rumah, yang pada akhirnya meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan. Meskipun penelitian yang menggunakan buku saku sebagai media intervensi telah banyak diteliti, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menawarkan nilai keterbaruan dengan merancang buku saku “Teman Sehatku” yang disusun memuat tujuh indikator spesifik PHBS anak sekolah dasar yang bersumber pada Kemenkes, RI.

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk menguji peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media buku saku “Teman Sehatku” serta mendorong siswa dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada siswa kelas III dan IV di SDN Sumbesari 03 Kota Malang. Melalui pengabdian ini, diharapkan siswa memiliki kemandirian dalam memelihara kesehatan sendiri, dan menekan angka absensi siswa akibat penyakit berbasis lingkungan, serta menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, menunjang PHBS dan berwawasan kesehatan jangka panjang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan angka penyakit terkait perilaku hidup tidak sehat dan mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) pilar ketiga yaitu menjamin kehidupan yang sehat, serta pilar keempat yang memastikan pendidikan berkualitas dan berkelanjutan.

Metode

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi-experimental melalui desain One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dipilih sebagai evaluasi efektivitas intervensi media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan yang dilaksanakan di sekolah dasar Negeri Sumbesari 03 Kota Malang dengan sasaran utama yaitu siswa kelas III dan IV. Sampel penelitian berjumlah 50 responden yang hadir saat pelaksanaan kegiatan dan bersedia berpartisipasi dalam seluruh tahapan edukasi.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuisioner terstruktur yang terdiri dari 30 butir pertanyaan mengenai indikator PHBS di sekolah, seperti Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS),

konsumsi jajanan sehat, menjaga lingkungan, dan membuang sampah pada tempatnya. Selain itu, aspek etika peneliti sangat diperhatikan kepada pihak sekolah dengan adanya Surat Kesediaan Mitra yang setuju oleh Kepala Sekolah SDN Sumber Sari 03 Kota Malang. Hal ini dilakukan untuk menjamin seluruh data yang diambil bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan program kesehatan dan meningkatkan derajat kesehatan.

Prosedur pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama yaitu pelaksanaan pre-test untuk mengukur kemampuan pengetahuan siswa sebelum diberikannya intervensi. Tahap kedua yaitu tahap intervensi berupa edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media buku saku “Teman Sehatku” yang disusun secara menarik dan informatif bagi anak usia sekolah dasar. Pada tahap ini, siswa diberikan penjelasan materi dan contoh game dalam buku saku yang kemudian dibagikan untuk dibaca mandiri oleh siswa sebagai peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tahap ketiga adalah melaksanakan post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk melihat adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah mendapatkan intervensi menggunakan buku saku.

Setelah data terkumpul, akan di analisis secara statistik. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis deskriptif berupa distribusi responden seperti usia, jenis kelamin, dan kelas. Kemudian analisis komparatif untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum itu, untuk mengetahui signifikansi perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah, maka dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, pengujian hipotesis menggunakan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS for Windows

Hasil

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan oleh sebagian mahasiswa Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, dilaksanakan di SDN Sumber Sari 03 Kota Malang. Kegiatan ini melibatkan 50 siswa kelas III dan IV sebagai responden serta telah mengikuti seluruh rangkaian tahapan mulai dari pengisian *Pre-test*, intervensi dan edukasi menggunakan buku saku “Teman Sehatku”, pengisian *Post-test*. Pelaksanaan program ini dirancang untuk mendorong siswa untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	56
Perempuan	22	44
Usia (Tahun)		
9 tahun	15	30
10 tahun	21	42
11 tahun	14	28
Tingkat Pendidikan		
Kelas 3	27	54
Kelas 4	23	46

Karakteristik responden dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat berjumlah 50 orang yang terdiri atas 28 (56%) laki-laki dan 22 (44%) perempuan. Responden dengan usia 9 tahun berjumlah 15 (30%), 10 tahun 21 (42%), dan 11 tahun 14 (28%), hal ini menunjukkan bahwa responden terbanyak usia 10 tahun. Tingkat pendidikan responden kelas tiga berjumlah 27 (53%), dan responden kelas empat 23 (46%). Berdasarkan tingkat pendidikan siswa, responden terbanyak merupakan siswa kelas tiga.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siswa berdasarkan Pengetahuan sebelum dan sesudah Sosialisasi

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>			<i>Post-test</i>		
	Frekuensi	Presentase	Rata rata nilai	Frekuensi	Presentase	Rata rata nilai
Baik	30	40	75,06	49	98	81,9
Kurang	20	60		1	2	
Jumlah	50	100		50	100	

Dari tabel 2 diatas, pengetahuan tingkat hasil pengetahuan dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu baik dan kurang. Dalam distribusi hasil pre test rentang kategori baik adalah skor 75-100. Kategori kurang adalah skor yang dimulai dari 59-74 berdasarkan skor tertinggi dan skor terendah *pre test* siswa dan menghasilkan nilai sebesar 75,05. Dalam data pre test siswa, sebanyak 60% peserta berada dalam kategori kurang dan 40% siswa berada di kategori baik.

Selain hasil pre test, tabel 3 menunjukkan hasil *post test* yang dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu baik dan cukup setelah dilakukannya sosialisasi mengenai PHBS. dalam distribusi hasil post test rentang kategori baik adalah 81-100. Kategori kurang adalah skor yang dimulai dari 75-80 berdasarkan skor tertinggi dan skor terendah *post-test* siswa skor tertinggi dan skor

terendah *post-test* menghasilkan nilai 81,9. Dalam angka post test siswa, sebanyak 98% siswa berada dalam kategori baik dan sejumlah 2% siswa berada dalam kategori kurang. Setelah dilakukan distribusi frekuensi pada hasil *pre-test* dan *post-test* maka sebelum melakukan hasil analisis data, maka dilakukan uji normalitas.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test*

<i>Tests of normality</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistik	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,950	50	0,034
<i>Post-test</i>	0,774	50	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas, menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 100. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pre-test* ($p=0,034$) dan nilai *post-test* ($p=0,000$) yang mana hasil ini $<0,05$. Sehingga analisis data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian maka analisis menggunakan uji non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Pengetahuan	Median (Min– Max) <i>Pre-test</i>	Median (Min– Max) <i>Post-test</i>	Z	<i>p-value</i>
<i>Pre-test – Post-test</i>	78(58-94)	91(75-97)	-5,495	0,000

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. nilai median *Pre-test* sebesar 78 dengan rentang skor siswa yaitu 58-94, sedangkan nilai media *Post-test* meningkat menjadi 91 dengan rentang skor siswa yaitu 75-91. Hasil uji statistik diperoleh dengan nilai Z sebesar -5495 dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa nilai tersebut signifikan secara statistik. Peningkatan nilai median mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikannya intervensi menggunakan buku saku. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada siswa SDN 03 Sumbersari 03 dengan melalui kegiatan sosialisasi tentang pentingnya PHBS menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada siswa. Rata rata nilai pengetahuan siswa sebelum dilakukannya penyuluhan yaitu menunjukkan 75 point, sedangkan setelah dilakukan sosialisasi meningkat menjadi 81 point. Peningkatan rata rata ini sangat memungkinkan, karena berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu guru di SDN Sumbersari 3 menyebutkan bahwa pengetahuan siswa dalam menerapkan PHBS masih kurang, salah satunya yaitu cuci tangan yang belum sesuai prosedur. Dalam materi sosialisasi menyebutkan 7 indikator PHBS yaitu cuci tangan pakai sabun, aktivitas fisik, pemberantasan sarang nyamuk, penggunaan jamban sehat, konsumsi obat cacing, makan sehat di sekolah, dan pembuangan sampah yang benar.

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikannya intervensi menggunakan media buku saku “Teman Sehatku”. Berdasarkan hasil uji analisis statistik mencerminkan bahwa meningkatnya median dari 78 (58-94) saat pr menjadi 91 (75-97) pada saat po. Secara deskriptif, peningkatan ini terlihat juga pada nilai rata rata yang naik dari 75,06 menjadi 81,9. Artinya intervensi menggunakan media buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait Phbs. Selain itu juga, hasil uji wx menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Hasil temua ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Wulandari (2020) yang menyatakan bahwa media pembelajaran visual mampu meningkatkan pemahaman dan daya ingat siswa, khususnya kepada anak usia sekolah dasar.

Pengabdian yang dilaksanakan terhadap siswa SDN sumbersari 03 diawali dengan melakukan observasi dan diskusi bersama dengan guru SDN sumbersari 03. Dari hasil observasi dan wawancara yaitu pengetahuan siswa tentang pola hidup bersih dan sehat masih kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemantauan terhadap siswa saat berada di luar lingkungan sekolah. Oleh karena itu tim peneliti menjalankan pengabdian dengan mengukur tingkat pengetahuan siswa melalui pre test dan post test serta melaksanakan sosialisasi dengan menggunakan metode ceramah melalui media ppt, poster dan buku saku yang dirancang khusus untuk siswa.

Buku saku dengan judul “Teman sehatku: Buku saku PHBS seru untuk sekolah” memuat 7 indikator pola hidup bersih dan sehat untuk siswa. Selain berisi tentang pengertian, tata cara, dan sebab akibat PHBS, buku saku ini juga berisi games untuk meningkatkan minat siswa dalam membaca. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanif et al., 2019) menjelaskan bahwa hasil kelompok eksperimen yang diberikan edukasi melalui buku saku menunjukkan efektivitas lebih besar dari pada kelompok kontrol yang hanya diberikan pengetahuan melalui tindakan tanpa edukasi. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa buku saku dinilai efektif untuk membantu siswa meningkatkan pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan siswa dalam penelitian ini juga tidak luput dari kondisi awal yang mana pemahaman siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) relatif rendah, khususnya pada praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan menjaga lingkungan sekolah. Namun, setelah intervensi diberikan pemahaman siswa meningkat, setelah tim pengabdian melengkapi fasilitas cuci tangan, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik serta mulai menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah merupakan tempat terpenting bagi anak usia sekolah untuk membentuk kebiasaan sehat sejak dini (Rahman & Hidayat, 2022).

Selain meningkatkan skor pengetahuan, tim pengabdian juga memantau perilaku siswa setelah diberikannya intervensi melalui wawancara dan observasi kepada tenaga pendidik mengenai perilaku siswa. Hasilnya tim pendidik menyebutkan bahwa siswa menunjukkan perubahan sikap dengan menerapkan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan cenderung menjaga lingkungan kelas. Seluruh siswa yang merupakan responden penelitian cenderung menunjukkan sikap positif dan perilaku yang lebih konsisten dalam menerapkan phbs. Temuan ini, sejalan dengan penelitian Yuandra dan Ginting (2020) yang menyebutkan bahwa pengetahuan dasar merupakan poin terpenting dalam membentuk sikap dan kebiasaan perilaku sehat.

Penggunaan media buku saku sebagai alternatif penyampaian materi, keberhasilan peningkatan pengetahuan siswa juga dipengaruhi oleh metode penyampaian edukasi yang interaktif dan partisipatif. Siswa dilibatkan selama proses pembelajaran, seperti diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif yang dapat membantu memperkuat daya ingat mengenai intervensi yang diberikan. Penyampaian materi yang aktif terbukti lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah konvensional karena memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan bermakna bagi siswa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hanif et al., (2019) juga menyebutkan bahwa kombinasi antara media edukasi yang menarik dan metode pembelajaran aktif dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran kesehatan pada siswa.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa sebenarnya efektivitas edukasi kesehatan di sekolah tidak terlalu konsisten dalam mengubah perilaku jangka panjang. Penelitian yang dilakukan oleh Anselmi et al., (2025) menemukan bahwa peningkatan pengetahuan sering kali tidak diikuti dengan perubahan perilaku yang berkelanjutan, apabila tidak diikuti dengan pembiasaan perubahan perilaku yang berkelanjutan dan tidak didukung dari faktor lingkungan siswa dari rumah. Hal serupa juga dijelaskan pada penelitian Tancred et al., (2018) yang mana ketika intervensi dilakukan tetap memerlukan komponen tambahan dengan terlibatnya lingkungan rumah siswa dan aktivitas praktik. Dengan demikian, walaupun penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik, temuan

ini perlu dipahami sebagai hasil kombinasi intervensi edukatif kepada anak usia sekolah, bukan hanya sekedar karena buku saku tetapi juga terdapat faktor pendukung lainnya.

Beberapa penelitian lain juga menekankan bahwa perubahan perilaku kesehatan merupakan proses kompleks yang juga harus didukung oleh faktor psikososial dan lingkungan. Penelitian Jacob et al., (2021) menjelaskan bahwasannya keberhasilan intervensi di lingkungan sekolah sangat bergantung pada integritas pembelajaran siswa di kelas, interaksi sosial seperti pertemanan, dan dukungan tenaga pendidik serta keluarga. Hal ini menunjukkan hasil penelitian menemukan adanya perubahan dikarenakan metode intervensi yang lebih informatif dan interaktif. Dengan demikian, efektivitas buku saku dapat diartikan sebagai metode penyampaian informasi yang komprehensif dalam perubahan pengetahuan dan perilaku siswa SDN Sumbersari 03.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan dan perilaku siswa, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pre-test Post-test tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengontrol variabel luar yang diperkirakan dapat mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas dan lokasi penelitian yang hanya dilakukan di satu sekolah juga membatasi hasil penelitian. Distribusi data yang tidak normal juga menjadi tantangan tersendiri bagi tim pengabdian, namun sesuai kaidah statistik analisis data dapat diterima. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain eksperimen dengan tambahan kelompok kontrol serta jumlah sampel dan lokasi penelitian yang lebih representatif.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi menggunakan media buku saku "Teman Sehatku" efektif dalam meningkatkan pengetahuan, dan tindakan siswa terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Media ini diharapkan dapat dijadikan alternatif bagi tenaga pendidik dan penelitian lainnya sebagai salah satu dari strategi promosi kesehatan di lingkungan sekolah dasar. Upaya ini dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menekan angka morbiditas anak usia sekolah serta mendukung implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kegiatan pengabdian pada masyarakat menggunakan media buku saku "Teman Sehatku" pada siswa SDN Sumbersari 03 Malang menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas III dan IV mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Peningkatan ini dibuktikan dengan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Secara spesifik juga terdapat peningkatan nilai median pengetahuan dari 78 menjadi 91 setelah intervensi diberikan kepada siswa. Meskipun menunjukkan hasil signifikansi secara statistik, efektivitas edukasi kesehatan juga perlu didukung oleh lingkungan sekolah, kesediaan fasilitas

sanitasi yang memadai, serta dukungan dari lingkungan rumah sebagai upaya perubahan perilaku sehat jangka panjang. Buku saku ini juga diharapkan menjadi instrumen edukasi mandiri bagi tenaga pendidik sekolah sebagai upaya menekan angka morbiditas anak sekolah dari penyakit berbasis lingkungan dan mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) dibidang kesehatan dan pendidikan.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan aktif dalam kegiatan ini, yaitu LPPM Universitas Negeri Malang, Kepala Sekolah SDN Sumber Sari 03, para guru SDN Sumber Sari 03, siswa-siswi SDN Sumber Sari 03, serta Tim Pengabdian Masyarakat yang telah bekerja sama dan berpartisipasi dengan penuh antusiasme sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anselmi, G. D., de Oliveira Barbosa, A. A., Ferrari, G., Fernandes, A. C. P., Araneda-Flores, J., González, D. A., & Pizarro-Quevedo, T. (2025). Overview of systematic reviews on behavioral determinants of physical activity and healthy eating in schoolchildren. *Scientific Reports*, *15*(1), 1–18.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2021). *Laporan situasi kesehatan anak sekolah di Kota Malang*. Dinas Kesehatan Kota Malang.
- Hanif, M. F., Ririanty, M., & Nafikadhini, I. (2018). Efektivitas Buku Saku PHBS di Sekolah dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Kesehatan*, *6*(2), 46-53.
- Hidayat, T., & Nugroho, R. (2020). Pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Kesehatan Sekolah*, *8*(4), 210-218.
- Jacob, C. M., Hardy-Johnson, P. L., Inskip, H. M., Morris, T., Parsons, C. M., Barrett, M., ... & Baird, J. (2021). A systematic review and meta-analysis of school-based interventions with health education to reduce body mass index in adolescents aged 10 to 19 years. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, *18*(1), 1-22.
- Kastrena, E., Setiawan, E., Patah, I. A., & Nur, L. (2020). Pembelajaran Peer teaching berbasis zoom video sebagai solusi untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli saat situasi COVID-19. *Indonesian Journal of Primary Education*, *4*(1), 69-75.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah*. Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Laporan Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Evaluasi Kinerja Sistem Kewaspadaan Dini dan Respon (SKDR): Pola Tren Terduga Penyakit Pencernaan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, A., & Sari, L. (2021). Manfaat penerapan PHBS dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* , 9(3), 120-128.
- Kusuma, I., & Prasetyo, H. (2021). Penyakit menular akibat perilaku hidup tidak sehat pada anak sekolah dasar. *Jurnal Epidemiologi* , 7(2), 55-63.
- Mardhiah, A., Inayati, R., & Studi III Keperawatan, P. D. (2025). Analisis Hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Ibu Rumah Tangga terhadap Kejadian Diare pada Balita. *Galenical: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 4(3).
- Nugraha, F., & Wibowo, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar* , 11(4), 200-208.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (n.d.). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. 46–52.
- Rahman, F., & Hidayat, T. (2022). Peran PHBS dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. *Jurnal Lingkungan Hidup dan Kesehatan* , 10(2), 112-120.
- Rahmawati, N., Dewi, R., & Santoso, A. (2022). Pengembangan media buku saku sebagai sarana edukasi PHBS di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Masyarakat* , 17(3), 150-158.
- Rahmawati, N., Dewi, R., & Santoso, A. (2022). Pengembangan media buku saku sebagai sarana edukasi PHBS di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Masyarakat* , 17(3), 150-158
- Sari, D. N., Tambunan, I., Santoso, R., Oktaviani, M., & Ahmadiana, A. R. (2023). PENDEKAR: Peningkatan Derajat Kesehatan Anak Melalui Akupresur. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 350–359. doi:10.30653/jppm.v8i2.358
- Sopiah Widia Rahma Nasution1 , Reni Agustina Harahap, R. S. (2024). *Jurnal Vokasi Kesehatan* <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK> Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Poster Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa SD.
- Suratmiyati, S., & Anggoro, Y. (2020). Pengaruh harga dan lokasi terhadap keputusan pembelian produk jasa. *Management and Business Review*, 4(1), 52–59. doi:10.21067/mbr.v4i1.4629
- Tancred, T., Paparini, S., Thomas, J., Fletcher, A., Campbell, R., & Bonell, C. (2018). Tancred, T., Paparini, S., Melendez-Torres, G. J., Thomas, J., Fletcher, A., Campbell, R., & Bonell,

- C. (2018). A systematic review and synthesis of theories of change of school-based interventions integrating health and academic education as a novel means of preventing violence and substance use among students. *Systematic reviews*, 7(1), 190.
- Wulandari, T., Kusuma, I., & Prasetyo, H. (2022). Hubungan PHBS dengan kejadian penyakit kulit pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 60-68.
- Yuandra, R., & Ginting, C. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Tentang Sanitasi Dasar Dengan Tindakan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di SD Negeri 046579 Desa Lau.
- Yuliana, R., Sari, M., & Putra, D. (2023). Pengaruh kesehatan fisik terhadap perkembangan psikososial siswa SD. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 9(1), 25-33.