



Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar: *Literature Review* Naratif Berbasis Bukti Ilmiah 2021-2025

Ria Damayanti¹, Elvi Juliansyah², Sohibun³

^{1,2,3}STIKES Kapuas Raya

*Email Korespondensi: elvi_juliansyah@yahoo.co.id

Diterima: 07-07-2026 | Disetujui: 13-07-2026 | Diterbitkan: 15-07-2026

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the most strategic health promotion strategies to be implemented from elementary school age, between the ages of 6 and 12, during the period of habit formation that persists into adulthood. This article aims to review the latest scientific evidence regarding the effectiveness of PHBS health education in elementary schools. The method used is a narrative literature review by searching articles in Scopus, PubMed, Wiley Online Library, Web of Science, and Springer databases published between 2021 and 2025, supplemented by national literature as supporting context. The review results indicate that school-based health education interventions have consistently been shown to improve student knowledge, although changes in attitudes and practices tend to be slower and are greatly influenced by the availability of facilities, teacher and parent support, and program sustainability. Participatory methods, audiovisuals, and approaches based on behavior change theory have proven superior to conventional lecture methods. In conclusion, the success of PHBS health education in elementary schools requires a multicomponent approach involving students, teachers, parents, health workers, and ongoing support from school facilities and policies.

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior, Health Education, Elementary School, Health Promotion, Children's Hygiene*

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang paling strategis untuk diterapkan sejak usia sekolah dasar, rentang usia 6 – 12 tahun pada periode pembentukan kebiasaan menetap sampai dewasa. Artikel ini bertujuan meninjau bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas Pendidikan kesehatan PHBS di lingkungan sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustakan naratif (narrative literature review) dengan penelusuran artikel pada basis data Scopus, PubMed, Wiley Online Library, Web of Science, dan Springer yang terbit rentang waktu 2021 – 2025, dilengkapi dengan literatur nasional sebagai konteks pendukung. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa intervensi Pendidikan kesehatan berbasis sekolah secara konsisten terbukti meningkatkan pengetahuan siswa, meskipun perubahan pada aspek sikap dan praktik cenderung lebih lambat dan sangat dipengaruhi oleh ketersediaan sarana, dukungan guru dan orang tua, serta keberlanjutan program. Metode partisipatif, audiovisual, dan pendekatan berbasis teori perubahan perilaku terbukti lebih unggul dibandingkan metode ceramah konvensional. Kesimpulannya, keberhasilan Pendidikan kesehatan PHBS di sekolah dasar, memerlukan pendekatan multikomponen yang melibatkan siswa, guru, orang tua, tenaga kesehatan, serta dukungan sarana dan kebijakan sekolah secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pendidikan Kesehatan, Sekolah Dasar, Promosi Kesehatan, Higiene Anak

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Damayanti, R. ., Juliansyah, E. ., & Sohibun, S. (2026). Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar: Literature Review Naratif Berbasis Bukti Ilmiah 2021-2025. *Journal of Literature Review*, 2(2), 755-761. <https://doi.org/10.63822/bz45j970>

PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar merupakan investasi jangka Panjang bagi kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah, sebagaimana didefinisikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mencakup serangkaian perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan warga sekolah atas dasar kesadaran, sehingga mampu mencegah penyakit, meningkatkan derajat kesehatan, serta berperan aktif mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat. Indikator PHBS di sekolah antara lain mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jam bersih, berolah raga teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya, serta menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara berkala.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Bersama UNESCO menegaskan bahwa sekolah merupakan tatanan ideal (ideal setting) untuk program promosi kesehatan karena mampu menjangkau populasi anak dalam jumlah besar secara terstruktur melalui kerangka Health-Promoting School. Sekolah dipandang sebagai pusat pembentukan kebiasaan yang efektif dapat menjalar ke dalam keluarga dan masyarakat melalui anak sebagai agen perubahan (Dapari, R., et al., 2025). Berbagai laporan menunjukkan praktik hygiene dan kebersihan pada anak usia sekolah dasar di banyak negara, termasuk Indonesia, masih belum optimal, sehingga anak usia sekolah tetap rentan terhadap penyakit berbasis lingkungan seperti diare, kecacingan, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit kulit.

Pengalaman yang terjadi selama Pandemi Covid-19 turut memperkuat urgensi Pendidikan hygiene di sekolah dasar. Woltran Lindner, dan Schwab menunjukkan bahwa pendidikan hygiene pasca-pandemi yang mencakup demonstrasi interaktif cuci tangan, etika batuk dan bersih, serta penggunaan masker perlu diintegrasikan kembali secara sistematis ke dalam rutinitas sekolah, bukan hanya sebagai respons darurat kesehatan masyarakat (Woltran, et al, 2023). Kondisi ini menegaskan bahwa Pendidikan PHBS bukan sekadar program incidental, melainkan kebutuhan structural yang harus melekat pada sistem pendidikan dasar.

Artikel ini disusun untuk merangkum dan mensintesis bukti ilmiah terbaru (tahun 2021 – 2025) mengenai efektivitas, metode, media, dan faktor penentu keberhasilan Pendidikan kesehatan PHBS di sekolah dasar, sebagai bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan pengambil kebijakan dalam merancang program promosi kesehatan sekolah yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Metode ini disusun dengan pendekatan narrative review, dimana penelusuran literatur dilakukan berbasis data internasional bereputasi, yaitu Scopus, PubMed/MEDLINE, Wiley Online Library, Web of Science (WOS), dan SpringerLink dengan pembatasan tahun terbit 2021 – 2025 untuk menjaga kemutakhiran bukti. Kata kunci yang digunakan meliputi kombinasi istilah “health education”, “clean and healthy living behavior”, “PHBS”, “hygiene behavior”, “school-based health promotion”, “handwashing intervention”, dan “elementary/primary school children”. Artikel yang diprioritaskan adalah studi intervensi (randomized controlled trial, quasi-experimental), tinjauan sistematis, dan meta-analisis yang membahas Pendidikan atau promosi PHBS pada anak usia sekolah dasar. Literatur nasional digunakan sebagai pelengkap untuk memberikan konteks penerapan PHBS di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Urgensi PHBS pada Anak Usia Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar berada pada periode emas pembentukan kebiasaan (*habit formation*) sehingga nilai-nilai kebersihan yang ditanamkan pada usia ini cenderung menetap hingga dewasa. Peninjauan sistematis mengenai air, sanitasi, dan hygiene (WASH) di sekolah pada negara berpenghasilan rendah dan menengah, menemukan bahwa keterbatasan infrastruktur sanitasi tetap menjadi hambatan utama penerapan perilaku higienis di sekolah, dan kondisi ini semakin krusial diperhatikan pasca-pandemi Covid-19 (Poague, K. I. H. M., et al, 2022). Ketersediaan sarana yang memadai merupakan prasyarat mutlak sebelum pendidikan kesehatan dapat diterjemahkan menjadi praktik nyata.

Dalam konteks Indonesia, PHBS di sekolah dasar diarahkan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang bertujuan meningkatkan mutu Pendidikan dan prestasi belajar peserta didik menjadi perbaikan perilaku hidup bersih dan sehat serta penciptaan lingkungan sekolah yang sehat. Studi lapangan yang dilaksanakan pada siswa sekolah dasar di berbagai daerah menunjukkan bahwa capaian PHBS bervariasi antar-indikator, perilaku mencuci tangan pakai sabun dan konsumsi jajanan sehat umumnya sudah cukup baik, sedangkan perilaku pemberantasan jentik nyamuk masih menjadi titik lemah yang memerlukan penguatan edukasi berkelanjutan.

Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik

Bukti ilmiah secara konsisten menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis sekolah efektif meningkatkan pengetahuan siswa, meskipun dampaknya terhadap sikap dan praktik cenderung lebih moderat, dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 39 uji coba program hygiene di sekolah dari 22 negara, menyimpulkan bahwa intervensi hygiene tangan dan tubuh dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik secara bermakna, meningkatkan perilaku cuci tangan, serta menurunkan ketidak-hadiran siswa akibat infeksi (Ismail, S. R., et al., 2024). Namun demikian, kualitas bukti pada Sebagian besar studi masih tergolong rendah hingga sangat rendah akibat keterbatasan metodologis, sehingga hasil tersebut perlu dimaknai secara hati-hati.

Studi *cross-sectional* terhadap 271 siswa di Provinsi Timur Arab Saudi menemukan bahwa mayoritas siswa memperoleh pengetahuan hygiene tangan dari orang tua, dan hanya sebagian yang benar-benar memahami bahwa mencuci tangan merupakan langkah pencegahan penyakit, bukan sekedar membersihkan kotoran (Almoslem, M. M., et al, 2021). Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi eksplisit di sekolah untuk meluruskan konsepsi yang keliru mengenai manfaat hygiene, karena paparan informasi informal dari keluarga saja belum tentu memadai.

Kajian yang lebih luas, Zurc dan Laaksonen melakukan tinjauan Pustaka campuran (*mixed methods*) terhadap 49 artikel intervensi promosi kesehatan di sekolah dasar dari 20 negara (Zurc, J., & Laaksonen, 2023). Mereka mengidentifikasi bahwa intervensi yang paling efektif adalah program jangka Panjang dan intensif, program yang disertai perubahan kebijakan sekolah, serta program yang melibatkan banyak pemangku kepentingan (*multi-provider*) dengan durasi dan waktu tindak lanjut yang tepat. Intervensi yang hanya bersifat satu kali penyuluhan (*single-shot*) cenderung memberikan efek yang terbatas dan sulit dipertahankan dalam jangka Panjang.

Media dan Strategi Pendidikan Kesehatan yang Efektif

Pemilihan media dan metode penyampaian Pendidikan kesehatan turut menentukan keberhasilan perubahan perilaku PHBS pada anak sekolah dasar. Tujuan sistematis oleh Dapari, Jumidey, Manaf, dan Kolega terhadap sembilan studi pendidikan kesehatan berbasis sekolah menunjukkan bahwa metode ceramah dan materi cetak tetap efektif meningkatkan pengetahuan, tetapi elemen praktik langsung seperti demonstrasi, simulasi, dan tugas berbasis pengamatan rumah memberikan dampak tambahan terhadap perubahan sikap dan praktik siswa (Dapari, R., et al, 2025). Tinjauan tersebut juga menyoroti bahwa hampir seluruh intervensi yang dikaji belum secara eksplisit menggunakan kerangka teori perubahan perilaku, seperti *Health Belief Model*, *Social Cognitive Theory*, atau *Information-Motivation-Behavioral Skill Model*, padahal pendekatan berbasis teori berpotensi menghasilkan perubahan perilaku yang lebih terstruktur dan bertahan lama.

Woltran, Lindner, dan Schwab turut menekankan pentingnya pendekatan interaktif dalam edukasi hygiene pascapandemi, termasuk penggunaan sisi tanya jawab, kegiatan seni, dan refleksi tertulis untuk membantu anak memahami sekaligus mengelola kekhawatiran terkait kesehatan (Woltran, F., et al, 2023). Pendekatan multimoda semacam ini dinilai lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar dibandingkan metode ceramah satu arah.

Program edukasi PHBS di sekolah dasar di Indonesia turut memanfaatkan media flipchart, demonstrasi enam Langkah cuci tangan sesuai standar WHO, serta kegiatan kader kesehatan sekolah. Shalshabilla dan Kolega melaporkan bahwa kegiatan edukasi PHBS yang memadukan penjelasan konsep hygiene personal dengan praktik langsung sikat gigi dan cuci tangan mampu meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar, meskipun Sebagian besar siswa pada baseline masih menunjukkan pemahaman hygiene personal yang minim sebelum intervensi (Shalshabilla, A. T., et al., 2023).

Peran Sekolah sebagai Setting Promosi Kesehatan

Sekolah memiliki keunggulan structural sebagai Lokasi intervensi kesehatan karena mampu menjangkau anak secara massif dan berkelanjutan dalam satu lingkungan yang sama. Ly dan Kolega, dalam studi intervensi hygiene tangan berbasis sekolah di Belize selama masa pandemi Covid-19, menemukan peningkatan proporsi siswa yang mempraktikkan cuci tangan pada momen-momen krusial, seperti sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, meskipun skor pengetahuan, sikap, dan praktik secara keseluruhan relatif stabil antara sebelum dan sesudah intervensi (Ly, A. N., et al, 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan praktik yang bersifat spesifik dan kontekstual dapat terjadi lebih cepat dibandingkan perubahan skor komposit yang lebih umum.

Efek pengganda (*multiplier effect*) dari intervensi berbasis sekolah juga menjadi temuan penting, anak yang menerima edukasi kesehatan di sekolah cenderung menyebarkan informasi tersebut kepada orang tua dan anggota keluarga di rumah, sehingga memperluas dampak program jauh melampaui populasi siswa itu sendiri (Dapari, R., et al, 2025). Hal ini memperkuat argument bahwa investasi pada Pendidikan kesehatan sekolah dasar memberikan efek pengganda yang bernilai bagi kesehatan masyarakat secara lebih luas, tidak terbatas pada individu siswa.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Program PHBS

Sintesis dari berbagai menunjukkan bahwa keberhasilan program Pendidikan kesehatan PHBS di sekolah dasar dipengaruhi oleh interaksi beberapa faktor berikut:

- Ketersediaan sarana dan prasarana, seperti akses air bersih, sabun, dan jamban yang layak menjadi prasyarat agar pengetahuan dapat diwujudkan menjadi praktik nyata (Poague, K. I. et al, 2022)
- Dukungan dan keteladanan guru sebagai figure yang membiasakan perilaku sehat secara konsisten di lingkungan sekolah.
- Keterlibatan orang tua dan keselarasan pesan kesehatan antara rumah dan sekolah, karena kebiasaan yang bertentangan di rumah dapat melemahkan hasil edukasi di sekolah.
- Desain program yang bersifat multikomponen dan berkelanjutan, dibandingkan penyuluhan Tunggal yang bersifat sesaat (Zurc, J., & Laaksonen, 2023).
- Penggunaan metode partisipatif dan media interaktif yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar.
- Dukungan kebijakan sekolah dan pemerintah daerah, termasuk pembiayaan sarana kebersihan dan pengawasan pelaksanaan program secara berkala.

Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan tidak dapat berdiri sendiri, program yang hanya berfokus pada penyampaian informasi tanpa memperbaiki sarana pendukung cenderung menghasilkan peningkatan pengetahuan yang tidak diikuti perubahan praktik yang setara.

Kesenjangan Penelitian dan Rekomendasi

Beberapa kesenjangan penelitian dapat diidentifikasi dari tinjauan ini, yang pertama, Sebagian besar studi intervensi PHBS mengukur hasil dalam jangka pendek (segera setelah intervensi atau beberapa minggu kemudian), sedangkan bukti mengenai keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka Panjang masih terbatas (Ismail, S. R., et al, 2024). Kedua, penggunaan kerangka teori perubahan perilaku dalam desain intervensi PHBS di sekolah dasar masih jarang diterapkan secara eksplisit, sehingga potensi keberhasilan program belum dioptimalkan (Dapari, R., et al, 2025). Ketiga, riset mengenai integrasi teknologi digital dalam edukasi PHBS pada anak sekolah dasar – dibandingkan pada remaja atau dewasa – masih relative terbatas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk merancang intervensi PHBS berbasis teori perubahan perilaku, mengevaluasi dampak jangka Panjang melalui desain longitudinal, serta mengeksplorasi potensi media digital dan gamifikasi yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar di berbagai konteks social – budaya, termasuk konteks Indonesia.

KESIMPULAN

Tinjauan Pustaka ini menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah dasar secara konsisten terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa, dengan dampak terhadap sikap dan praktik yang bervariasi, tergantung pada desain program, ketersediaan sarana, dan keterlibatan berbagai pemangku kepentingan. Bukti dari basis data internasional (Scopus, PubMed, Wiley, Web of Science, dan Springer) tahun 2021 – 2025 memperkuat pandangan bahwa sekolah merupakan tatanan strategis untuk promosi kesehatan anak, dengan efek berganda yang dapat menjangkau

keluarga dan masyarakat. Program PHBS yang berkelanjutan, multikomponen, berbasis teori perilaku, serta didukung sarana dan kebijakan sekolah yang memadai berpeluang lebih besar menghasilkan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat yang bertahan hingga anak beranjak dewasa. Kolaborasi lintas sektor antara sekolah, tenaga kesehatan, orang tua, dan pemerintah daerah tetap menjadi kunci utama keberhasilan Pendidikan kesehatan PHBS di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Almoslem, M. M., Alshehri, T. A., Althumairi, A. A., Aljassim, M. T., Hassan, M. E., & Berekaa, M. M. (2021). Handwashing knowledge, attitudes, and practices among students in Eastern Province schools, Saudi Arabia. *Journal of Environmental and Public Health*, 6638443. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/6638443>
- Dapari, R., Jumidey, A. Q., Manaf, R. A., Ahmad Zamzuri, M. A. I., Hassan, M. R., Che Dom, N., & Syed Abdul Rahim, S. S. (2025). School-based health education effect on knowledge, attitude, and practices of dengue prevention among school children: A systematic review. *Discover Social Science and Health*, 5(31). <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s44155-025-00181-w>
- Ismail, S. R., Radzi, R., Megat Kamaruddin, P. S. N., Lokman, E. F., Lim, H. Y., Abdul Rahim, N., Yow, H. Y., Arumugam, D., Ngu, A., Low, A. C. Y., Wong, E. H., Patil, S., Madhavan, P., Nordin, R. B., van der Werf, E., Lai, N. M., & Aslam, M. S. (2024). The effects of school-based hygiene intervention programme: Systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(10), e0308390. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308390>
- Ly, A. N., Craig, C., McDavid, K., Maheia, D., Gongora, Y., Morey, F., Manzanero, R., Medley, A., Stewart, A., Lino, A., Quezada, R., Blanco, R., Romero, V., Morazan, G., Hawes, E., Okeremi, O., Ishida, K., Lozier, M., & Murray, K. O. (2024). Hand hygiene knowledge, attitudes, practices, and hand dirtiness of primary school students before and after a behavioral change intervention during the COVID-19 pandemic, Belize 2022–2023. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 113(2), 427–435. <https://doi.org/https://doi.org/10.4269/ajtmh.24-0617>
- Poague, K. I. H. M., Blanford, J. I., & Anthonj, C. (2022). Water, sanitation and hygiene in schools in low- and middle-income countries: A systematic review and implications for the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 3124. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19053124>
- Shalshabilla, A. T., Mukhtarudin, K. A. H., Pamudji, R., Ghiffari, A., Tusadiah, H., Antoni, A., & Muchsiri, M. (2023). Clean and healthy lifestyle behavior education program to improve personal hygiene in elementary school. *Indonesia Berdaya*, 4(4), 1271–1276. <https://doi.org/https://doi.org/10.47679/ib.2023544>
- Woltran, F., Lindner, K. T., & Schwab, S. (2023). The new back-to-school basics: COVID-19 hygiene education for elementary students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5207. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20065207>
- Zurc, J., & Laaksonen, C. (2023). Effectiveness of health promotion interventions in primary schools—A mixed methods literature review. *Healthcare*, 11(13), 1817. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare11131817>