



Penguatan Kebiasaan Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Gerakan Rutin Berolahraga dan Praktik *Higiene* di Lingkungan Sekolah

Agam Akhmad Syaukani^{1✉}, Rachel Aulia Pradiza², Ardiansyah Risko Anwari³, Tenny Murtiningsih⁴, Adi Jufriansah⁵

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁴Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

⁵Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Maumere, Indonesia

✉Korespondensi Penulis
Agam Akhmad Syaukani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
aas622@ums.ac.id

doi: 10.56972/jikm.v3i2.135

Submit: 26 September 2023 | Revisi: 22 Oktober 2023 | Diterima: 24 Oktober 2023

Dipublikasikan: 30 Oktober 2023 | Periode Terbit: Oktober 2023

Abstrak

Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) adalah panduan hidup bersih dan sehat yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan. Praktik PHBS salah satunya dapat dilakukan di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menguatkan praktik PHBS di lingkungan sekolah SMP Muhammadiyah Sinar Fajar, Klaten, Jawa Tengah. Sekolah ini termasuk dalam sekolah baru karena baru berdiri sejak 2018 sehingga dalam perjalanan akselerasi mutu masih membutuhkan penguatan dalam berbagai hal, salah satunya budaya PHBS. Kegiatan pengabdian ini difokuskan dalam 3 hal yakni olahraga yang teratur dan terukur, pemantauan jentik berkala, dan pemanfaatan sampah organik untuk kompos. Terdapat 3 tahapan dalam kegiatan ini, 1) analisis situasi; 2) pelaksanaan; dan 3) evaluasi. Analisis situasi digunakan untuk mendalami kondisi sekolah, ketersediaan sarana dan prasarana, dan dukungan kebijakan sekolah. Pelaksanaan dilakukan selama 3 minggu pembelajaran. Ketiga jenis kegiatan pengabdian dilaksanakan setiap seminggu sekali. Evaluasi dilakukan pada minggu ke-4 dengan menyebarkan angket untuk menguji tingkat pengetahuan siswa terhadap PHBS. Terdapat sedikitnya 203 siswa yang menjadi peserta dalam kegiatan ini. Hasilnya, rata-rata nilai uji pemahaman siswa dalam skala 0-100, diperoleh skor 97,9. Dapat disimpulkan kegiatan ini berhasil untuk memberikan gambaran praktik PHBS di lingkungan sekolah. Pihak sekolah diharapkan dapat meneruskan kegiatan ini sebagai bagian dari rutinitas siswa setiap minggunya sehingga praktik baik semacam ini dapat mengakar kuat dan menjadi budaya sekolah yang terus dilestarikan.

Kata Kunci: praktik PHBS, rutinitas olahraga, praktik *higiene*

1. Pendahuluan

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan program yang pertama kali disosialisasikan oleh Pusat Penyuluhan Kesehatan (Pusat Promosi Kesehatan) pada tahun 1996 (Lestari et al., 2022). PHBS atau yang sering biasa disebut dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sebuah kumpulan perilaku yang dilakukan atau diterapkan atas dasar kesadaran seseorang sebagai buah hasil pembelajaran yang dilakukan, yang menjadikan kelompok masyarakat, keluarga, maupun individualis bisa untuk menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan dan bisa berperan secara aktif dalam mewujudkan lingkungan atau suasana kesehatan dalam bermasyarakat (Kemenkes, 2016). Selain itu, pelaksanaan PHBS memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, kemauan, dan juga kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan yang bersih dan sehat, juga untuk membantu masyarakat agar bisa berperan aktif dalam usaha untuk mewujudkan derajat kesehatan yang baik dan optimal (Muhani et al., 2022).

Berbicara tentang penerapan PHBS atau perilaku hidup bersih dan sehat, biasanya penerapan hal tersebut bisa dimulai dari kelompok kecil hingga kelompok besar, dari kelompok keluarga hingga sebuah organisasi besar. Sebuah instansi atau organisasi pendidikan dipandang layak untuk sebuah tempat yang sangat strategis dalam mensosialisasikan dan juga menerapkan sebuah kegiatan kesehatan sekolah dan juga mewujudkan sebuah pendidikan

kesehatan, yang dimana siswa atau peserta didik akan diajarkan dan menerapkan tentang apa yang dimaksud perilaku hidup bersih dan sehat serta apa konsekuensinya jika tidak berperilaku hidup bersih dan sehat. Sekolah dinilai layak untuk penerapan PHBS karena, usia anak sekolah termasuk usia dalam masa keemasan untuk menanamkan dan juga menerapkan nilai-nilai PHBS yang nantinya mereka bisa berpotensi untuk menjadi sebuah generasi yang bisa mempromosikan PHBS dalam lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Karbito & Yessiana, 2021).

Penerapan program perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah biasanya dilakukan oleh beberapa pihak yaitu peserta didik, guru, dan masyarakat yang ada di sekolah atas dasar kesadaran bersama untuk mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat agar bisa mencegah penyakit dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan (Anggraeni et al., 2022). Sekolah sendiri merupakan salah satu wadah atau tempat yang tepat dan juga memerlukan perhatian dalam penerapan program PHBS itu sendiri. Permasalahan yang sering ditemukan dalam penerapan PHBS di sebuah sekolah yang terutamanya biasa terjadi di anak usia dini hingga remaja yaitu berkaitan dengan kebersihan perorangan yang ada pada lingkungannya. Banyak penyakit yang sering muncul karena rendahnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam lingkungan sekolah yang antara lain diare, sakit gigi, ISPA, hingga demam berdarah akibat lingkungan yang ditinggali kurang sehat. Untuk

terwujudnya PHBS di tatanan sekolah perlu untuk diupayakan terutama untuk meningkatkan kesadaran diri yaitu peserta didik, dengan didukung adanya sarana dan prasarana. Peserta didik dapat dikatakan sasaran yang paling tepat dalam konteks perubahan perilaku, pengetahuan dan kebiasaan berperilaku hidup sehat. Peserta didik merupakan usia yang rawan akan masalah kesehatan sehingga bisa berpengaruh pada proses, perkembangan serta prestasi belajar peserta didik (Tambuwun et al., 2019).

Indikator Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah antara lain dengan mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, dan membuang sampah pada tempatnya. Keberhasilan penerapan PHBS di sekolah tidak lepas dari peran aktif antara guru dan siswa. Lima pesan dasar cara hidup sehat di lingkungan sekolah, di antaranya adalah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan bersih, mengonsumsi makanan yang bergizi, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, melakukan olahraga secara teratur, dan mengatur waktu istirahat dengan baik (Kemenkes, 2016).

Salah satu penerapan PHBS pada tatanan sekolah yang paling banyak digaris bawahi adalah mencuci tangan. Kenyataan yang ada pada lapangan menunjukkan bahwa PHBS melalui cuci

tangan dengan sabun dan air mengalir telah terlaksanakan dengan baik. Ini dapat dibuktikan dengan tersedianya wastafel serta keran air yang diletakkan di tempat yang mudah terjangkau oleh masyarakat sekolah, khususnya para siswa. Selain itu, kegiatan makan siang bersama yang telah dibiasakan kepada para siswa secara otomatis menjadikan cuci tangan sebagai rangkaian kebiasaan yang tidak bisa dipisahkan. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan jika pihak guru cenderung jarang atau tidak memberikan paksaan agar siswa mencuci tangan sebelum maupun sesudah makan. Hal ini dikarenakan kesadaran masing-masing siswa yang akan menentukan berhasil atau tidaknya penerapan PHBS di sekolah. Seperti yang dijabarkan oleh Nasiatin & Hadi (2019), PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang pada pelaksanaannya dipraktikkan berdasarkan kesadaran individu sebagai upaya mencegah permasalahan dalam kesehatan. PHBS dipraktikkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran, menjadikan seseorang atau keluarga mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan, dan berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan masyarakatnya. PHBS merupakan sebuah perilaku hidup sehat berdasarkan kesadaran diri sendiri sebagai wujud dari proses agar individu bisa menolong diri sendiri dan orang lain ikut serta dalam mewujudkan kehidupan sehat di masyarakat (Timikasari et al., 2021).

SMP Sinar Fajar yang berlokasi di Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten

merupakan SMP Muhammadiyah yang belum lama berdiri. Sekolah ini memperoleh SK pendirian pada tahun 2018 tepatnya pada tanggal 20 Agustus 2018 (Kemdikbud, 2018). Dikisahkan dari sejarahnya, SMP ini awalnya berlokasi di kantor PCM Kecamatan Cawas sampai akhirnya menempati gedung baru sejak tahun 2021. Layaknya sebuah sekolah baru, sekolah ini masih membutuhkan dukungan dan pendampingan dari berbagai pihak agar dapat mencapai standar pendidikan yang mampu bersaing dengan sekolah-sekolah lain yang telah sejak lama berdiri. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan kontribusi berupa pendampingan dalam penguatan praktik PHBS oleh siswa. Melalui kegiatan penguatan praktik PHBS ini diharapkan dapat membentuk budaya sekolah yang mengutamakan nilai-nilai utama dari PHBS yaitu kebersihan, kesehatan, dan kebugaran sehingga dapat diteruskan dan diwariskan kepada siswa-siswa lain di masa mendatang.

2. Metode Pelaksanaan

Masalah yang terdapat pada institusi mitra diselesaikan dengan metode seperti yang ditampilkan dalam gambar 1. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 28 hari di SMP Muhammadiyah Sinar Fajar Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dan terbagi dalam 3 tahapan. Pertama, penulis mengalokasikan 3 hari untuk melaksanakan analisis situasi dengan menggunakan instrumen berupa observasi, dan wawancara. Observasi dilakukan dengan sasaran memetakan

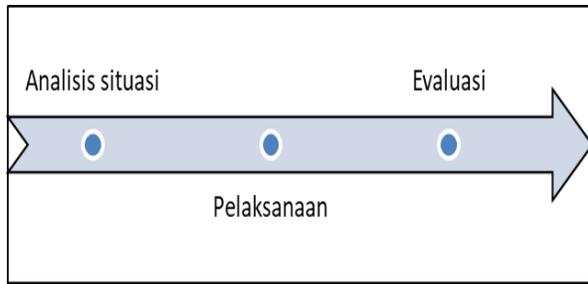
ketersediaan sarana dan prasarana penunjang PHBS sekaligus mengamati keseharian siswa di sekolah. Sementara, itu wawancara dilakukan dalam format wawancara tidak terstruktur kepada warga sekolah yang meliputi kepala sekolah, perwakilan guru, dan siswa. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi terkait suasana pembelajaran dan praktik hidup bersih dan sehat yang dilakukan di sekolah.

Tahapan kegiatan yang kedua adalah pelaksanaan. Pada tahapan ini tim penulis melakukan beberapa intervensi untuk menyikapi temuan yang dihasilkan dari tahapan kegiatan yang pertama. Kegiatan intervensi dilaksanakan dengan beberapa pertimbangan diantaranya: (1) durasi kegiatan, (2) dukungan sarana dan prasarana, (3) dukungan dari guru dan kepala sekolah. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh seluruh tim penulis dan melibatkan seluruh kelas yang terdapat pada SMP Sinar Fajar dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah peserta kegiatan pengabdian

Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah Siswa
VII	3	63
VIII	4	80
IX	3	60
Total	10	203

Kegiatan pelaksanaan pengabdian ini dilangsungkan selama 20 hari atau 3 minggu efektif pada hari dan jam kegiatan sekolah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di sela-sela jam pelajaran, dan pada jam pulang sekolah yang mencakup kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tahapan kegiatan yang ketiga adalah evaluasi. Pada tahapan ini, penulis membagikan angket yang berisi soal tentang penerapan PHBS di sekolah. Angket (terlampir dalam lampiran) disusun dengan mengacu pada pedoman PHBS di sekolah (Kemkes, 2016). Angket disusun dalam bentuk soal pilihan ganda dengan empat pilihan jawaban (a,b,c,d) sejumlah 16 pertanyaan dengan skala penilaian 0-100. Pemberian angket dimaksudkan untuk menguji pemahaman siswa terhadap perilaku PHBS di sekolah

setelah mengikuti serangkaian kegiatan pengabdian yang dilakukan. Nilai yang didapatkan siswa selanjutnya dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk menentukan tingkat kesuksesan program.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan wawancara dan observasi untuk mengetahui kesiapan sekolah dalam upaya penerapan PHBS. Hasil pengamatan yang dilakukan menemukan bahwa di lingkungan sekolah telah terdapat beberapa prasarana yang dapat digunakan untuk mendukung terlaksananya PHBS di sekolah. Beberapa prasarana tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana yang Mendukung PHBS di Sekolah

Indikator PHBS di Sekolah (Kemkes, 2016)	Sarana/Prasarana	Status Ketersediaan
Mencuci tangan dengan sabun pada air mengalir	Wastafel cuci tangan dan sabun	Tersedia
Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah	Kantin sekolah	Tersedia
Menggunakan jamban yang bersih dan sehat	Jamban tertutup	Tersedia
Olahraga yang teratur dan teratur	Lapangan olahraga	Tersedia
Memberantas jentik nyamuk	Kartu pemantauan jentik	Belum Tersedia
Tidak merokok di sekolah	Tanda larangan merokok	Tersedia
Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan	Timbangan berat dan tinggi badan	Tersedia
Membuang sampah pada tempatnya	Tempat sampah	Tersedia

Selanjutnya wawancara kepada pihak sekolah dilakukan untuk mengetahui sejauh mana PHBS di sekolah sudah diterapkan. Wawancara dilakukan

dengan kepala sekolah, Bapak Agus Mulyadi, M.Pd., sebagai narasumber. Menurut keterangan kepala sekolah, beberapa indikator PHBS sudah

terlaksana di SMP Muhammadiyah Sinar Fajar, diantaranya konsumsi makanan sehat, jamban bersih, gerakan cuci tangan, olahraga rutin, dan membuang sampah pada tempatnya. Terkait dengan makanan sehat misalnya, pihak sekolah memiliki program pemberian makan siang kepada siswa melalui jasa katering. Hal ini sesuai yang dikutip dari petikan wawancara sebagai berikut:

“Di sekolah ini kami tidak memiliki kantin yang menyediakan makanan besar karena siswa disini sudah mendapatkan jatah makan siang dari sekolah. Kami juga memastikan bahwa sekolah selalu menyediakan makanan yang sehat dan penuh gizi” (Agus Mulyadi, M.Pd, Kepala Sekolah)

Melalui wawancara juga disampaikan bahwa pelaksanaan PHBS di sekolah masih butuh beberapa penguatan agar dapat dijadikan sebagai budaya sekolah yang dipraktikkan setiap hari. PHBS bertujuan supaya siswa menyadari pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan (Nasucha et al., 2020). Setelah mempertimbangkan saran dari pihak sekolah serta kemampuan dari tim pengabdian maka ditentukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya penguatan PHBS di sekolah terdiri dari olahraga rutin, pemantauan jentik berkala, dan pengolahan sampah. Seluruh kegiatan pengabdian dilakukan di lingkungan sekolah dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang telah tersedia, diantaranya lapangan olahraga, jamban, dan rumah hijau (*green house*). Pada pelaksanaannya, kegiatan ini dilakukan dalam jangka waktu 3 minggu

pada hari aktif pembelajaran. Kegiatan yang dilakukan dikemas dalam kegiatan ekstrakurikuler di luar jam aktif pembelajaran sehingga tidak mengurangi jumlah jam pelajaran yang telah tersedia. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan seluruh siswa di tingkat 1, 2, maupun 3.

Kegiatan 1 Olahraga yang Terukur dan Teratur

Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan senam massal setiap minggunya yang melibatkan seluruh warga sekolah. Senam merupakan olahraga yang mudah dilakukan serta dapat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh. Melalui kegiatan senam yang dinamakan senam SIFA (Sinar Fajar), warga sekolah diajak untuk berolahraga sebelum memulai kegiatan rutin di sekolah. Senam ini masuk dalam kategori senam aerobik yang dapat digunakan sebagai sarana untuk mengoptimalkan daya tahan tubuh, melatih koordinasi, dan meningkatkan kelentukan tubuh. Olahraga ini dilakukan secara terukur dan teratur, dengan memastikan pengukuran detak jantung sebelum dan setelah melakukan olahraga senam. Pada olahraga dengan jenis aerobik, detak jantung digunakan sebagai ukuran untuk menentukan intensitas aktivitas fisik yang sedang dilakukan (Rodrigues et al., 2020). Pada aktivitas ini, seluruh peserta didorong untuk dapat mencapai *Target Heart Rate* (THR) sebagai batasan minimal agar olahraga ini dapat bermanfaat bagi peningkatan kondisi fisik tubuh (Miller, 2012). Detak jantung THR ini bernilai 70% dari detak jantung

cadangan/*heart rate reserve* (HRR) yang merupakan selisih dari detak jantung maksimal/*Maximum Heart Rate* (MHR) dan detak jantung istirahat/*Resting Heart Rate* (RHR). MHR dihitung menggunakan rumus Karnoven yaitu $MHR=220-usia$. Sebagai gambaran, seorang siswa yang berumur 14 tahun memiliki nilai $MHR=220-14=206$. Selanjutnya nilai HRR diperoleh dari selisih MHR dan RHR. RHR diukur dari detak jantung istirahat selama satu menit. Misalkan siswa yang berusia 14 tahun tadi memiliki RHR sejumlah 70 bpm maka nilai HRR nya adalah 136 bpm ($HRR=MHR-RHR=206-70=136$). Perhitungan selanjutnya adalah mencari nilai 70% dari HRR sehingga didapatkan $70\% \times 136=95,2\text{ bpm}$. Terakhir, siswa mencari nilai THR dengan menambahkan RHR dengan 70% HRR sesuai persamaan $THR=70+96=166\text{ bpm}$. Kesimpulannya, siswa harus mampu mencapai target detak jantung sebanyak 166 per menit untuk mendapatkan manfaat yang optimal dari olahraga yang dilakukan. Pada praktiknya, dalam kesempatan yang pertama, tim memberikan materi pengantar tentang detak jantung dan olahraga serta bagaimana cara menentukan THR, sehingga pada pertemuan-pertemuan selanjutnya siswa dapat melakukan perhitungan secara mandiri. Melalui kegiatan ini siswa dilatih untuk memantau tingkat aktivitas fisik dan olahraga yang dijalani sehingga dapat mengambil manfaat sebanyak-banyaknya dari kegiatan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran.



Gambar 2. Siswa sedang Melakukan Olahraga Senam SIFA

Kegiatan 2: Pemantauan Jentik Berkala

Pemantauan jentik berkala merupakan kegiatan pemantauan tempat berkembang biaknya nyamuk *Aedes aegypti* yang dilakukan siswa piket secara berkala ke tempat yang berpotensi sebagai sarang nyamuk yaitu jamban (Tokan et al., 2022). Menggunakan formulir pemantauan jentik berkala, siswa yang dibagi dalam jadwal piket memeriksa bak kamar mandi dan WC dan melaporkan temuan kepada pengurus sekolah. Kegiatan pemantauan ini melibatkan seluruh siswa di 3 tingkatan secara bergiliran. Pencegahan penularan dapat di cegah dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Timikasari et al., 2021).

Berdasarkan pemantauan yang rutin dilakukan sebanyak seminggu 2 kali, tidak ditemukan adanya jentik pada kamar mandi dan WC. Hal ini dikarenakan pihak sekolah selalu rutin menjaga kebersihan dan menguras bak sehingga tidak didapati adanya jentik di dalamnya. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan, jika pembersihan rutin ini

dikesampingkan dapat berakibat timbulnya jentik pada bak kamar mandi dan WC sehingga dihimbau agar seluruh warga sekolah dapat menjaga kebersihan di kamar mandi dan WC.

Kegiatan 3: Pengolahan Sampah

Kondisi lingkungan yang ada setiap tahunnya mengalami penurunan sehingga perlu ada kesadaran dari berbagai pihak karena lingkungan merupakan tempat berbagai makhluk hidup (Adhisa et al., 2020; Nugroho et al., 2020; Octaviani et al., 2020; Wahyudi et al., 2020). Hal ini dapat dilakukan dengan penghijauan (Sabardila et al., 2020). Namun masalah sampah di Indonesia belum dapat diselesaikan dengan baik. Sampah merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari aktivitas keseharian manusia. Jika tidak dikelola dengan baik, sampah dapat menimbulkan masalah bagi lingkungan dan kesehatan (Lando et al., 2019).

Pengenalan dan kepedulian warga sekolah mengenai kebersihan sangatlah penting, kebersihan lingkungan menjadi tanggung jawab bersama dalam menciptakan kondisi yang nyaman dan sehat bagi seluruh warga (Ratih et al., 2020). Kegiatan ini dilakukan untuk mendorong pemanfaatan *green house* yang telah tersedia di dalam sekolah. Pelatihan pembuatan pupuk kompos dan penanaman pohon selain menjadi bagian dari PHBS di sekolah juga digunakan sebagai sarana untuk menanamkan sikap cinta lingkungan. Kegiatan ini dilakukan seminggu sekali dengan mengumpulkan

sampah organik yang tersedia di tempat sampah yang telah disediakan.



Gambar 3. Tim Pengabdian dan Siswa Melakukan Kegiatan di Rumah Hijau (*Green House*)

Pada tahap evaluasi kegiatan, tim membagikan angket berisi pertanyaan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa tentang PHBS di sekolah. Mengingat jumlah peserta yang banyak, berdasarkan pertimbangan efisiensi waktu dan pekerjaan koreksi, angket dikerjakan secara bersama-sama oleh setiap kelas dengan total kelas sebanyak 10 kelas dan total siswa sebanyak 203 siswa. Nilai akhir dari masing-masing kelas menunjukkan skala yang memuaskan dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 3. Deskripsi Nilai Pengetahuan PHBS di Sekolah

No	Nama Kelas	Hasil Nilai (0-100)
1	VII Al -Furqon	93
2	VII Asy-Syifa	100
3	VII Al-Qolam	100
4	VIII Al-Huda	100
5	VIII Al-Masjid	93
6	VIII Al-Hikmah	100

No	Nama Kelas	Hasil Nilai (0-100)
7	VIII Ar-Rohmah	100
8	IX Adz-Dzikru	93
9	IX An-Nur	100
10	IX Al-Qoshosh	100
Nilai rata-rata		97,9

Nilai rata-rata yang didapatkan adalah 97,9, artinya tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS di sekolah sudah sangat baik. Hal ini tentunya menjadi hal positif yang harus ditindaklanjuti pihak sekolah dengan terus membiasakan PHBS selepas dari masa pengabdian ini sehingga PHBS dapat menjadi budaya yang mengakar kuat di lingkungan sekolah.

4. Simpulan

Melalui kegiatan pengabdian ini didapatkan hal yang menggembirakan yakni pengetahuan siswa yang sudah sangat baik dalam memahami praktik PHBS di lingkungan sekolah. Melalui kegiatan-kegiatan penguatan seperti olahraga yang terukur dan teratur, pemantauan jentik berkala, dan pengelolaan sampah dalam rumah hijau, diharapkan dapat semakin memperkaya budaya PHBS yang telah ada di sekolah pada masa sebelumnya. Kegiatan pengabdian ini tentu sangat diharapkan oleh sekolah agar siswa dapat belajar di lingkungan yang bersih, memahami arti penting hidup sehat dan bugar, serta mampu bersinergi dengan lingkungan. Terlebih bagi SMP Sinar Fajar yang saat ini menempati bangunan baru di lokasi yang baru semakin menambah kebutuhan akan pemahaman dan praktik PHBS ini

untuk dapat dilakukan seluruh warga sekolah agar lingkungan sekolah dapat selalu terawat serta kesehatan dan kebugaran tubuh dapat selalu terjaga. Saran yang bisa diberikan oleh tim penulis kepada pihak sekolah agar mampu menjaga keberlangsungan program ini dengan baik terutama pada bagian olahraga terukur dan teratur karena sejatinya merupakan ilmu baru yang dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas olahraga yang dilakukan agar dapat membawa manfaat yang sebanyak-banyaknya bagi seluruh warga sekolah.

5. Persantunan

Ucapan terima kasih diberikan penulis untuk Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memberikan kesempatan bagi kami untuk melakukan pengabdian dan penulisan artikel ini sebagai materi publikasi ilmiah pada jurnal berkala. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada kelapa sekolah SMP Muhammadiyah Sinar Fajar, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten Jawa Tengah, bapak Agus Mulyadi, M.Pd. dan jajarannya yang telah berkenan menerima kedatangan dan kontribusi kami selama melaksanakan program pengabdian masyarakat.

6. Daftar Pustaka

Adhisa, R. R., Arfian, M., Purnomo, G. C., Virginia, V. F., Azhar, L., Kusumawati, W., Wandira, V. D., Handayanti, T., Hidayanti, E. N., & Handayani, F. T. (2020). Pengembangan Bimbingan Belajar

- Berbasis Lingkungan di MIM Juwiran, Juwiring, Klaten. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(1), 19–23. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v2i1.10783>
- Anggraeni, R., Feisha, A. L., Mufliah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M. A. R., Aulyah, W. S. N., Pratiwi, I. R., Sultan, S. H., Wahyu, A., & Rachmat, M. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Pengetahuan Murid Sekolah Dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65–75.
- Karbito, & Yessiana. (2021). Evaluasi Pelaksanaan Program Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. , 2(1). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1).
- Kemdikbud. (2018). *Data Pokok (Dapo) SMP Muhammadiyah Sinar Fajar*. <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/AA5083BC28AD41117A9B>
- Kemenkes. (2016). *Gerakan PHBS*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Lando, A. T., Arifin, A. N., Selintung, S., Sari, K., Djamaluddin, I., & Caronge, M. A. (2019). Sosialisasi dan Pendampingan Sistem Pengelolaan Sampah Menjadi Kompos Skala Sekolah di SD Inpres Kantisang, Tamalanrea. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 113–124.
- Lestari, A., Budiaman, B., & Sujarwo, S. (2022). Penguatan Karakter Peduli Lingkungan melalui Program PHBS di SMPN 242 Jakarta. *Buletin KKN Pendidikan*, 4(2), 133–142. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v4i2.19528>
- Miller, T. A. (2012). *National Strength and Conditioning Association (NSCA)'s Guide to Tests and Assessments*.
- Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., Rahmah, A., Rafika, E., Sari, F. A., Yusuf, G. G., Rudi, R. O., & Pratiwi, Y. A. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah di SDN 01 Langkapura. *Jurnal Loyalitas Sosial*, 1(4), 27–38.
- Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar Negeri. *Faletehan Health Journal*, 6(3), 118–124.
- Nasucha, Y., Rahmawati, L. E., Silviana, Y., Udin, R., Atitah, S., Astuti, W., Indriyani, N., Safitri, I., Ayu, F. D., Aji, S., Nirmala, E., & Arfiah, S. (2020). Penguatan Karakter Peduli Lingkungan melalui Program Cinta Lingkungan di MIM Kranggan, Sukoharjo. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(2), 95–99. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v2i2.11846>
- Nugroho, A., Fatonah, A., Wijaya, D. P. E., Putri, R. P., Fikri, M. N., Setiawan, O., & Budiarti, S. A. C. (2020). Menumbuhkembangkan Kepedulian Siswa terhadap Lingkungan Melalui Kegiatan Penghijauan di MIM Pakang Andong, Boyolali. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(2), 69–74.
- Octaviani, F. R., Murniasih, A. T., Dewi, D. K., & Agustina, L. (2020). Apersepsi berbasis Lingkungan Sekitar sebagai Pemusatan Fokus Pembelajaran Biologi Selama Pembelajaran Daring. *Buletin*

- Pengembangan Pembelajaran*, 2(2), 8-17.
- Ratih, K., Utami, R. D., Fuadi, D., Mulyasih, S., Febriani, D., Asmara, S. F., Aprilianti, D. R., Rianti, A. W., Santiana, D., Rahmawati, H., Adlina, L. M., Rosyidi, B., & Hidayat, M. T. (2020). Penguatan Pendidikan Etika dan Karakter Peduli Lingkungan Sosial Budaya di SMP Muhammadiyah 10 Matesih, Karanganyar. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(1), 44-49. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v2i1.10770>
- Rodrigues, J. A. L., Philbois, S. V., de Paula Facioli, T., Gastaldi, A. C., & de Souza, H. C. D. (2020). Should Heartbeats/Training session be considered when comparing the cardiovascular benefits of high-intensity interval aerobic and moderate-intensity continuous training? a critical appraisal. *Sports Medicine-Open*, 6, 1-3.
- Sabardila, A., Budiargo, A. D., Wiratmoko, G., Himawan, J. A., Triutami, A., Intansari, A., Setiyowati, D., Cahyani, D. H. T., Handayani, R., & Suistri, S. (2020). Pembentukan Karakter Peduli Lingkungan melalui Kegiatan Penghijauan pada Siswa MIM Derasan Sempu, Boyolali. *Buletin KKN Pendidikan*, 1(2), 35-41. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v1i2.10763>
- Perangkat Tambuwun*, N. V., Rumayar, A. A., & Engkeng, S. (2019). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Sekolah Di SD Negeri 23 dan SD Negeri 56 Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(5), 26-33.
- Timikasari, A. D., Antiasari, M. N., Wibowo, Y. A., & Fitriyya, M. (2021). Pemberdayaan Pola Hidup Sehat Masa Pandemi Covid 19 di Desa Banjarsari, Tawangmangu, Karanganyar. *Buletin KKN Pendidikan*, 3(2), 127-134. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v3i2.15695>
- Tokan, P. K., Paschalia, Y. P. M., & Artama, S. (2022). Pencegahan Demam Berdarah Melalui Program Juru Pemantau Jentik (Jumantik) di SD Inpres Watujara Kabupaten Ende. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 2(2), 310-319.
- Wahyudi, T. N., Prasetyo, D., Prasetyo, A. D., Rinawati, R., Kusumawati, I., Hasana, U. U., Ashari, F. A., Aisyah, D. R., Anggraini, R., & Gistiani, T. L. (2020). Penanaman Karakter Sadar Lingkungan melalui Program Adiwiyata di MIM Potronayan 2 Boyolali. *Buletin KKN Pendidikan*, 2(1), 14-18. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v2i1.10794>