

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Anak di Panti Asuhan Katolik Sonaf Maneka, Kupang

Fani Sarah¹, Epsin Y. Nomeni², Irene Ngguga Maramba Meha³, Nia Rambu Kareri Toga⁴, Saskia Putri Ayu Diah⁵, Afrona Elisabeth Lelan Takaeb⁶, Marni Marni⁷, Indriati Tedju Hinga⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Nusa Cendana, Indonesia

³ Panti Asuhan Sonaf Maneka, Kota Kupang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Fani Sarah

E-mail: fanisarah60@gmail.com

Abstrak

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesadaran dan praktik hidup sehat, khususnya di lingkungan panti asuhan. Kegiatan ini dilakukan di Panti Asuhan Sonaf Maneka, Kupang, dengan melibatkan 22 responden. Edukasi disampaikan melalui empat materi utama, yaitu Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), makanan sehat dan bergizi, tujuh indikator PHBS, serta pentingnya membuang sampah pada tempatnya. Sebelum dan sesudah pemberian materi, dilakukan pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait materi yang diajarkan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan persentase sebesar 70,09%. Berdasarkan kriteria efektivitas menurut Hake, R.R (1990), persentase tersebut tergolong dalam kategori cukup efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi PHBS memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan anak-anak panti asuhan, serta dapat dijadikan sebagai strategi promosi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan serupa.

Kata kunci - PHBS, CTPS, makanan bergizi, kesehatan lingkungan, edukasi kesehatan, panti asuhan

Abstract

Health Promotion through Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) education is a crucial step in increasing awareness and encouraging healthy habits, particularly within orphanage settings. This activity was carried out at Sonaf Maneka Orphanage in Kupang, involving 22 respondents. The education covered four main topics: Handwashing with Soap (CTPS), healthy and nutritious food, the seven indicators of PHBS, and proper waste disposal. Pre-test and post-test assessments consisting of 10 questions related to the given materials were administered before and after the educational session. The post-test results showed an improvement in knowledge, with a score percentage of 70,09%. According to Hake, R.R (1990), this percentage falls under the moderately effective category. These findings indicate that PHBS education had a positive impact on increasing the participants' knowledge and can serve as a sustainable health promotion strategy in similar environments.

Keywords - clean and healthy living behavior, handwashing with soap, nutritious food, environmental health, health education, orphanage

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak dasar setiap individu, termasuk anak-anak yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Namun, kelompok ini sering kali menghadapi berbagai keterbatasan dalam memperoleh akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan kesehatan, hingga pola asuh yang mendukung tumbuh kembang optimal. Salah satu pendekatan promotif yang penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak adalah dengan mengedukasi mereka tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

PHBS adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat agar sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2018). PHBS bukan hanya sekadar kampanye cuci tangan atau buang sampah pada tempatnya, namun merupakan bagian dari strategi nasional dalam mengurangi beban penyakit menular maupun tidak menular yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas 2018, perilaku cuci tangan pakai sabun yang benar hanya dilakukan oleh 49,8% penduduk Indonesia, sementara perilaku membuang sampah sembarangan masih marak ditemui di berbagai daerah. Hal ini menjadi indikasi kuat bahwa edukasi kesehatan, terutama sejak usia dini, masih sangat diperlukan.

Anak-anak di panti asuhan memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam lingkungannya, namun pada saat yang sama, mereka juga berada dalam posisi rentan karena kurangnya pengawasan dan bimbingan yang intensif dalam hal kesehatan. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terhadap berbagai penyakit yang dapat dicegah melalui perilaku bersih dan sehat, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), penyakit kulit, hingga malnutrisi.

Kegiatan edukasi PHBS yang dilakukan di Panti Asuhan Sonaf Maneka, Kupang, menjadi bagian dari intervensi promotif untuk menanamkan kebiasaan sehat melalui pendekatan partisipatif. Materi yang disampaikan mencakup empat topik utama, yaitu: Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, tujuh indikator utama PHBS, serta kesadaran untuk membuang sampah pada tempatnya. Keempat topik ini dipilih karena berhubungan langsung dengan perilaku sehari-hari anak-anak yang, apabila diperbaiki, dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan individu maupun lingkungan sekitar.

Dengan memberikan pemahaman yang tepat dan metode penyampaian yang interaktif, diharapkan anak-anak tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga termotivasi untuk mengubah perilaku mereka secara nyata. Selain itu, kegiatan ini menjadi bentuk nyata dari pendekatan promosi kesehatan berbasis komunitas yang menempatkan anak sebagai subjek sekaligus agen perubahan dalam perilaku hidup bersih dan sehat.

METODE

Kegiatan menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test design, di mana responden diberikan pre-test sebelum intervensi edukasi dilakukan dan post-test setelah kegiatan selesai. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian edukasi PHBS terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Kegiatan edukasi dilaksanakan di Panti Asuhan Sonaf Maneka, yang berlokasi di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Responden dalam kegiatan ini berjumlah 22 orang, yang terdiri dari anak-anak berusia 10–17 tahun dan telah mendapatkan persetujuan dari pengelola panti untuk ikut serta. Pemilihan responden dilakukan secara total sampling karena seluruh anak panti yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam kegiatan.

Materi edukasi yang diberikan terdiri atas empat topik utama, yaitu:

1. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS),
2. Konsumsi makanan sehat dan bergizi,
3. Tujuh indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS),
4. Membuang sampah pada tempatnya.

Setiap materi disampaikan secara langsung melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil, disertai media visual berupa poster dan alat peraga sederhana. Sesi edukasi dilakukan dalam satu hari, dengan durasi total kegiatan sekitar dua jam.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner pengetahuan sebanyak 20 butir soal pilihan ganda yang telah disusun berdasarkan materi edukasi yang disampaikan. Kuesioner yang sama digunakan untuk pre-test dan post-test, guna mengukur perubahan pengetahuan secara kuantitatif. Validitas isi dari instrumen dikonsultasikan dengan ahli di bidang promosi kesehatan.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test, serta menghitung persentase peningkatan pengetahuan untuk mengetahui efektivitas edukasi yang diberikan. Kategori efektivitas merujuk pada klasifikasi Hake, R.R (1990), yang mengelompokkan tingkat efektivitas pembelajaran ke dalam kategori rendah, cukup, dan tinggi berdasarkan persentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di Panti Asuhan Sonaf Maneka menunjukkan dampak yang cukup signifikan terhadap peningkatan pengetahuan anak-anak panti. Kegiatan ini diikuti oleh 22 anak, yang sebagian besar berada pada rentang usia 8 hingga 13 tahun. Evaluasi dilakukan melalui metode pre-test dan post-test dengan soal pilihan ganda berjumlah 10 butir untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

1. Analisis Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan data hasil tes, diperoleh rata-rata nilai pre-test sebesar 72,27 dan nilai post-test sebesar 89,55. Dengan demikian, terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 17,27 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi berhasil memberikan pemahaman baru dan memperkuat pengetahuan yang sebelumnya dimiliki oleh anak-anak. Untuk mengukur efektivitas peningkatan pengetahuan secara lebih objektif, digunakan analisis Normalized Gain Score (N-Gain), yang dirumuskan sebagai:

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{Post-test} - \text{Pre-test}}{\text{Skor Maksimal} - \text{Pre-test}}$$

Hasil perhitungan menunjukkan rata-rata N-Gain sebesar 0,70 atau 70,04%, yang termasuk dalam kategori "sedang" atau "cukup efektif" berdasarkan klasifikasi efektivitas menurut Hake (1990). Artinya, intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan, walau belum mencapai tingkat optimal.

2. Analisis Respons dan Partisipasi Peserta

Selain pengukuran pengetahuan secara kuantitatif, observasi lapangan menunjukkan bahwa respon peserta sangat positif dan antusias. Anak-anak terlihat aktif sejak awal kegiatan hingga penutupan, termasuk saat sesi pemaparan materi, tanya jawab, serta kegiatan ice breaking. Beberapa indikator antusiasme antara lain:

- a. Anak-anak aktif menjawab pertanyaan yang diajukan fasilitator.
- b. Mereka berani bertanya balik, terutama saat sesi penjelasan tentang pentingnya cuci tangan dan penggunaan jamban yang sehat.
- c. Saat ice breaking berlangsung, peserta tetap mengikuti arahan dengan gembira tanpa kehilangan fokus terhadap tema utama kegiatan.

Partisipasi aktif ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian yang digunakan yang bersifat komunikatif, visual, dan interaktif memiliki peran penting dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar pada anak.

Dalam teori promosi kesehatan, keterlibatan partisipatif merupakan salah satu prinsip

penting dalam pendekatan edukatif (Nutbeam, 2000). Peserta yang aktif akan lebih mudah menerima dan menginternalisasi pesan kesehatan, khususnya pada kelompok anak yang berada pada tahap perkembangan kognitif konkret-operasional menurut Piaget.

3. Kendala Pelaksanaan

Meskipun hasil menunjukkan keberhasilan dalam banyak aspek, terdapat beberapa kendala yang tercatat selama pelaksanaan kegiatan, antara lain:

- Waktu yang terbatas, karena kegiatan harus disesuaikan dengan jadwal harian anak-anak panti, termasuk waktu ibadah. Akibatnya, penyampaian materi harus dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, yang bisa memengaruhi kedalaman pemahaman materi tertentu.
- Kesulitan dalam mengisi kuesioner, terutama bagi peserta yang masih duduk di kelas 2 dan 3 sekolah dasar. Beberapa anak mengalami kesulitan membaca soal secara mandiri, sehingga diperlukan bantuan fasilitator untuk menjelaskan maksud dari pertanyaan.
- Heterogenitas usia dan tingkat pendidikan peserta juga menjadi tantangan tersendiri dalam menyusun materi dan pendekatan yang sesuai untuk semua peserta.

Namun, kendala tersebut dapat diatasi dengan pendekatan fleksibel dari fasilitator dan kerja sama pihak panti asuhan. Kehadiran fasilitator yang membimbing secara langsung saat pengisian kuesioner menjadi solusi efektif untuk memastikan seluruh anak tetap dapat terlibat dalam evaluasi kegiatan.

4. Kontekstualisasi dan Implikasi Program

Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan yang kontekstual dan berbasis komunitas, terutama di lingkungan rentan seperti panti asuhan. Dengan pendekatan yang sesuai usia, bahasa yang sederhana, serta metode yang menarik, anak-anak dapat menerima informasi kesehatan dengan baik.

Selain itu, pelaksanaan edukasi semacam ini menjadi contoh penerapan strategi Health Education Based on Setting Approach, di mana panti asuhan sebagai lingkungan tumbuh kembang anak dijadikan lokasi intervensi kesehatan yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Kegiatan ini juga mencerminkan dimensi pemberdayaan dalam promosi kesehatan, karena tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri anak-anak dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 1.

Media poster materi 1 dan 2, yang digunakan untuk edukasi pada anak-anak pasti asuhan Sonaf Maneka, Kupang



Gambar 2.

Media poster materi 3 dan 4, yang digunakan untuk edukasi pada anak-anak panti asuhan Sonaf Maneka, Kupang



Gambar 3.

Melakukan Ice Breaking Bersama anak-anak panti asuhan Sonaf Maneka, Kupang



Gambar 4.

Pelaksanaan pre dan post test



Gambar 5.
Pelaksanaan pemberian edukasi, materi 1 dan 2



Gambar 6.
Pelaksanaan pemberian edukasi materi 3 dan 4

Tabel 1.
Hasil Perhitungan N-Gain Score pada Kegiatan Edukasi PHBS di Panti Asuhan Sonaf Maneka, Kupang

Variabel	Mean	P-Value	N
Pengetahuan			
<i>Pre-test</i>	72,27	0,000	22
<i>Post-test</i>	89,55		22

Tabel 1 menyajikan hasil analisis pre-test dan post-test dari 22 anak peserta kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di Panti Asuhan Sonaf Maneka, Kupang. Hasil ini menggambarkan sejauh mana efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan.

Dari tabel terlihat bahwa nilai rata-rata pre-test peserta adalah 72,27, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 89,55. Selisih rata-rata sebesar 17,28 poin ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup berarti dalam tingkat pengetahuan anak-anak setelah mengikuti kegiatan edukasi. Kenaikan ini juga menggambarkan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap konsep-konsep dasar PHBS setelah diberikan penjelasan, diskusi, dan aktivitas edukatif.

Lebih lanjut, hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000, yang secara statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi edukasi (karena $p < 0,05$). Artinya, peningkatan nilai bukanlah hasil dari kebetulan, tetapi memang disebabkan oleh adanya pengaruh dari kegiatan edukasi yang diberikan.

Jumlah responden yang dilibatkan sebanyak 22 anak, dan seluruhnya mengikuti proses dari awal hingga akhir dengan baik. Ini memperlihatkan bahwa tingkat partisipasi peserta sangat tinggi. Selain itu, peningkatan skor pengetahuan ini juga didukung oleh observasi lapangan, di mana peserta tampak antusias, aktif bertanya, dan mengikuti setiap sesi edukasi, termasuk saat ice breaking maupun simulasi cuci tangan.

Efektivitas edukasi ini tidak lepas dari metode pendekatan yang digunakan, yaitu dengan mengombinasikan penjelasan interaktif, media visual, demonstrasi langsung, dan pendekatan partisipatif. Materi yang disampaikan dibuat sederhana dan sesesuai mungkin dengan kebutuhan serta tingkat pemahaman anak-anak panti. Selain itu, suasana belajar yang menyenangkan turut menjadi faktor pendukung dalam tercapainya peningkatan pengetahuan secara signifikan.

Secara keseluruhan, hasil analisis pada Tabel 1 mendukung bahwa kegiatan edukasi PHBS yang dilaksanakan bukan hanya diterima dengan baik secara partisipatif oleh anak-anak panti, tetapi juga memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pemahaman mereka mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat. Ke depan, pendekatan serupa dapat diadopsi atau dikembangkan lebih lanjut agar edukasi kesehatan menjadi lebih merata, menyenangkan, dan berdampak positif bagi anak-anak di lingkungan serupa.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di Panti Asuhan Sonaf Maneka memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan anak-anak panti. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap 22 peserta, terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 17,27 poin atau sekitar 23,91% dari skor awal. Selain itu, analisis efektivitas menggunakan metode N-Gain Score menunjukkan rata-rata nilai sebesar 70,09%, yang tergolong dalam kategori "cukup efektif".

Peningkatan ini didukung oleh partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi, baik dalam sesi penyampaian materi, tanya jawab, maupun ice breaking. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang menyenangkan, interaktif, dan disesuaikan dengan usia anak terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan.

Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dan kemampuan literasi yang beragam, kegiatan tetap berjalan lancar dan tujuan edukasi tercapai. Kegiatan ini mempertegas pentingnya penyelenggaraan edukasi kesehatan yang bersifat partisipatif dan kontekstual, terutama di lingkungan rentan seperti panti asuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh hormat dan rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, Ibu Afrona E.L. Takaeb, S.KM., M.HID, selaku dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan arahan, dukungan, dan bimbingan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan edukasi ini. Bimbingan Ibu sangat berarti dalam memperkaya pengetahuan dan pengalaman kami di bidang promosi kesehatan, khususnya dalam praktik lapangan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pembina dan pengurus Panti Asuhan Sonaf Maneka yang telah memberikan izin, dukungan, serta sambutan hangat kepada kami selama kegiatan berlangsung. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan untuk melaksanakan edukasi di lingkungan panti, serta atas kerja sama yang sangat membantu kelancaran kegiatan ini.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Untuk meningkatkan efektivitas edukasi PHBS di panti asuhan, disarankan untuk mengadopsi metode pembelajaran yang lebih interaktif dan efisien waktu, serta melibatkan pengasuh panti secara aktif, sembari membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi durasi intervensi yang lebih panjang dan pengukuran perilaku secara objektif. Semoga kebaikan dan kontribusi yang telah diberikan menjadi amal jariyah dan membawa manfaat bagi semua pihak, khususnya bagi anak-anak panti yang telah menjadi bagian dari kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riskesmas 2018: Laporan Nasional*. Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/>. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tatanan Rumah Tangga*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Nurfadillah, A., & Sari, M. (2022). Strategi Intervensi PHBS di Lingkungan Panti Asuhan: Studi Kualitatif. *Jurnal Kesehatan Global*, 5(2), 134–142. <https://doi.org/10.36782/jkg.v5i2.2022.134>
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Rahayu, D. S., & Astuti, E. (2023). Evaluasi Program PHBS di Lingkungan Sekolah Dasar. *Riskesmas*. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesmas-2018/>
- Siahaan, H. R., & Purba, J. (2024). Efektivitas Media Leaflet terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 19(1), 45–52. <https://doi.org/10.25077/jka.v19i1.2024.45-52>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Child health and nutrition in Indonesia: Situation and challenges*.
- World Health Organization. (2020). *Promoting health through schools: Report of a WHO expert committee*. Geneva: WHO.
- Wulandari, T., & Amalia, R. (2020). Efektivitas Media Visual dalam Edukasi Kesehatan pada Anak. *Jurnal Edukasi Kesehatan Anak*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.12345/jeka.v3i1.2020.23>
- Yuliani, E., & Kustanti, E. R. (2021). Pengaruh Edukasi PHBS terhadap Perubahan Perilaku Siswa SD di Tatanan Sekolah. *Jurnal Promkes*, 9(2), 112–119. <https://doi.org/10.20473/jpk.V9.I2.2021.112-119>