

Penyuluhan PHBS sebagai Upaya Peningkatkan Kesadaran Konsumsi GGL, Sanitasi, dan Pola Tidur Sehat pada Siswa SMA PGRI 1 Banjarmasin

Nazili Fadillah¹, Septiannor Sukma², Gina³, Muhammad Ryan Farizal⁴, Anjeli Agustanti⁵, Najwi Hasani⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Najwi Hasani

E-mail: najwihasani@umbjm.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif yang penting untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Remaja masih rentan terhadap perilaku berisiko kesehatan, seperti konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) berlebihan, sanitasi yang kurang baik, serta kebiasaan tidur tidak sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA PGRI 1 Banjarmasin mengenai PHBS melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan berbasis sekolah dengan desain pretest–posttest. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan interaktif menggunakan media PowerPoint, leaflet, dan banner, yang diikuti oleh 28 siswa kelas X, XI, dan XII. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan serta penilaian tingkat kepuasan peserta. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sebesar 64,76% meningkat secara signifikan menjadi 97,14% pada posttest. Peningkatan pengetahuan terjadi pada seluruh aspek yang diukur, meliputi konsumsi GGL, sanitasi, dan pola tidur sehat. Selain itu, tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan penyuluhan mencapai 90,7%, yang menunjukkan bahwa kegiatan dinilai sangat baik dan bermanfaat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penyuluhan PHBS efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan serupa disarankan untuk terus dikembangkan sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan sejak usia remaja.

Kata kunci – PHBS, gula garam lemak, sanitasi, pola tidur

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS) is a promotive and preventive approach aimed at improving adolescents' health status, particularly in school settings. Adolescents are vulnerable to health risk behaviors, including excessive consumption of sugar, salt, and fat (SSF), poor sanitation practices, and unhealthy sleep habits. This activity aimed to improve students' knowledge of PHBS through a school-based health education program at SMA PGRI 1 Banjarmasin. The method employed was an educational intervention using a pretest–posttest design. The program was conducted through interactive health education sessions supported by PowerPoint presentations, leaflets, and banners, involving 28 students from grades X, XI, and XII. Knowledge levels were assessed before and after the intervention, and participant satisfaction was evaluated using a questionnaire. The results showed that the average pretest score of 64.76% increased significantly to 97.14% in the posttest. Improvements were observed across all assessed aspects, including SSF consumption, sanitation, and healthy sleep habits. In addition, the overall participant satisfaction level reached 90.7%, indicating a very positive response to the activity. In conclusion, the PHBS health education program was effective in increasing students' knowledge and awareness of clean and healthy living behaviors. Similar

educational interventions are recommended to be continuously implemented as an early preventive effort to promote adolescent health.

Keywords – PHBS, sugar-salt-fat intake, sanitation, sleep behavior

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat. Dalam konteks sekolah, PHBS meliputi kebiasaan sehat seperti mencuci tangan dengan sabun, mengelola lingkungan yang bersih, dan menerapkan perilaku hidup sehat yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa PHBS yang diterapkan di lingkungan sekolah berperan signifikan dalam menciptakan kondisi sekolah yang sehat serta meningkatkan proses pembelajaran melalui pencegahan penyakit dan pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Implementasi PHBS di institusi pendidikan mendorong partisipasi aktif siswa, guru, dan seluruh warga sekolah untuk terlibat dalam upaya meningkatkan kebersihan personal dan lingkungan sekolah secara berkelanjutan, sehingga mampu mencegah masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar dan kualitas hidup siswa (misalnya melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik PHBS) dalam berbagai penelitian di sekolah dasar dan menengah (Putri & Sofiyanti, 2023). Namun, remaja masih tergolong kelompok rentan terhadap berbagai perilaku berisiko kesehatan akibat perubahan pola hidup, pengaruh lingkungan sosial, serta keterbatasan pengetahuan dan kesadaran terhadap pentingnya perilaku hidup sehat.

Salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dijumpai pada remaja adalah pola konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) yang melebihi batas anjuran. Tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis menjadi faktor utama peningkatan asupan GGL pada kelompok usia remaja. Kondisi tersebut berhubungan secara signifikan dengan peningkatan risiko obesitas, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga aspek psikososial remaja (Nurwanti et al., 2019). Lebih lanjut, konsumsi GGL berlebihan dalam jangka panjang berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi, terutama apabila kebiasaan tersebut terbentuk sejak usia remaja dan berlanjut hingga dewasa (FAO et al., 2020).

Selain pola konsumsi, sanitasi dan kebersihan diri juga merupakan determinan penting dalam kesehatan remaja. Sanitasi yang buruk serta rendahnya perilaku kebersihan, seperti tidak mencuci tangan pakai sabun dan kurang menjaga kebersihan lingkungan, dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi, khususnya penyakit saluran pencernaan. Lingkungan sekolah dengan penerapan sanitasi yang kurang optimal berpotensi menjadi media penularan penyakit dan berdampak pada kesehatan serta kehadiran siswa dalam kegiatan belajar mengajar (Prüss-Ustün et al., 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemahaman dan praktik siswa terhadap sanitasi dasar di lingkungan sekolah masih tergolong rendah, sehingga diperlukan edukasi yang berkelanjutan sebagai bagian dari penerapan PHBS (Irianty et al., 2018).

Di sisi lain, kebiasaan tidur yang tidak sehat juga menjadi permasalahan yang semakin banyak dialami oleh remaja. Peningkatan penggunaan gawai serta tuntutan akademik menyebabkan banyak remaja tidak memenuhi durasi tidur yang direkomendasikan. Kurang tidur dapat menimbulkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta gangguan fungsi kognitif yang berdampak pada aktivitas belajar sehari-hari. Apabila berlangsung secara berkelanjutan, kurang tidur juga dapat meningkatkan risiko gangguan emosi dan masalah kesehatan mental, serta menurunkan prestasi akademik dan kualitas hidup remaja (Owens & Weiss, 2017).

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk pelaksanaan promosi kesehatan karena mampu menjangkau remaja secara langsung dan berkelanjutan. Program edukasi kesehatan berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada siswa. Berdasarkan pertimbangan tersebut, SMA PGRI 1 Banjarmasin dipilih sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui

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

penyuluhan PHBS yang berfokus pada peningkatan kesadaran siswa terhadap konsumsi GGL yang seimbang, penerapan sanitasi yang baik, serta pembiasaan tidur sehat sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan sejak dini.

METODE

Sebelum dilakukan penyuluhan tim mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin terlebih dahulu melakukan proses evaluasi yang dilakukan pada tanggal 11 Desember, 2025. Evaluasi dilakukan dengan melakukan wawancara singkat kepada setiap siswa SMA PGRI 1 Banjarmasin untuk mengukur pemahaman siswa SMA PGRI 1 Banjarmasin terhadap konsumsi GGL yang seimbang, penerapan sanitasi yang baik, serta pembiasaan tidur sehat. Selanjutnya dilakukan persiapan pembuatan x-banner, penyusunan materi, pembuatan soal prites dan postes. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan oleh tim mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan menggunakan media presentasi PowerPoint yang didukung leaflet dan banner. Sasaran kegiatan adalah siswa dan siswi SMA PGRI 1 Banjarmasin kelas X, XI, dan XII.

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta melakukan registrasi dan mengisi pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL), sanitasi, serta kebiasaan tidur sehat. Materi disampaikan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, serta diselingi mini game edukatif untuk meningkatkan partisipasi siswa.

Setelah penyampaian materi, peserta mengisi posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, evaluasi kepuasan peserta dilakukan melalui kuesioner yang mencakup penilaian terhadap penyuluh, media, dan manfaat kegiatan. Data pretest dan posttest dianalisis secara kuantitatif dengan membandingkan persentase jawaban benar sebelum dan sesudah kegiatan, sedangkan data kepuasan dianalisis berdasarkan kategori tingkat kepuasan. Hasil analisis digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan serta sebagai bahan perbaikan pelaksanaan penyuluhan selanjutnya. Anggaran kegiatan digunakan sesuai rencana untuk mendukung kelancaran dan keberhasilan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMA PGRI 1 Banjarmasin dengan sasaran sebanyak 28 siswa sebagai peserta penyuluhan. Kegiatan diawali dengan pembukaan serta penyampaian tujuan kegiatan oleh tim pengabdian masyarakat, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang meliputi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL), sanitasi, serta kebiasaan tidur sehat.

Sebelum penyampaian materi, peserta terlebih dahulu diminta mengisi pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait materi yang akan diberikan. Pretest dilaksanakan secara langsung di lokasi kegiatan menggunakan media daring Google Form sebagai instrumen evaluasi awal. Penggunaan media digital ini bertujuan untuk mempermudah proses pengumpulan data serta meningkatkan efisiensi pelaksanaan evaluasi.

Setelah pelaksanaan pretest, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan PHBS. Materi disampaikan secara interaktif melalui pemaparan materi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Penyuluhan mencakup pengertian dan dampak konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih terhadap kesehatan, pentingnya penerapan sanitasi yang baik, serta pengaruh kebiasaan tidur sehat terhadap kesehatan dan produktivitas remaja. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dan aktif berpartisipasi dalam diskusi.

Setelah seluruh materi penyuluhan disampaikan, peserta diberikan posttest untuk mengukur tingkat pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Posttest dilaksanakan secara langsung di lokasi

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

kegiatan menggunakan media Google Form. Selanjutnya, peserta juga diminta mengisi kuesioner kepuasan peserta sebagai bentuk evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Kuesioner kepuasan ini dilaksanakan setelah posttest dan bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta terhadap materi, metode penyampaian, serta keseluruhan pelaksanaan kegiatan. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta maupun pihak sekolah.



Gambar 1.

Penyampaian materi penyuluhan PHBS kepada siswa SMA PGRI 1 Banjarmasin



Gambar 2.

Suasana pelaksanaan kegiatan penyuluhan PHBS di SMA PGRI 1 Banjarmasin

Evaluasi Hasil Pretest dan Posttest

Evaluasi kemampuan pemahaman 28 peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan mereka terhadap topik yang diberikan melalui instrumen pretest dan posttest yang dilaksanakan secara langsung di lokasi kegiatan menggunakan media daring Google Form. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsumsi gula, garam, dan lemak, sanitasi, serta kebiasaan tidur sehat setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan.

Tabel 1.

Evaluasi Hasil Pretest dan Posttest

No	Nama	Usia	Pekerjaan	Pretest	Posttest
1	Siti Yana	18 thn	Pelajar	46,67	86,67
2	Arini Abdu	18 thn	Pelajar	80	93,33
3	Naisha Humaira	17 thn	Pelajar	53,33	80
4	Andini Putri	17 thn	Pelajar	60	93,33
5	Nabela	17 thn	Pelajar	60	93,33
6	Rahmilaindah	17 thn	Pelajar	53,33	93,33
7	Sahira dewi	18 thn	Pelajar	73,33	93,33
8	Shella Sagita putri	16 thn	Pelajar	53,33	93,33
9	Fitria Khairunnisa	15 thn	Pelajar	66,67	93,33
10	Siti Rizkiah	16 thn	Pelajar	46,67	86,67
11	Nabila Syifa	16 thn	Pelajar	73,33	93,33
12	M. Rizky Julio	19 thn	Pelajar	46,67	93,33
13	Aditya	17 thn	Pelajar	46,67	93,33
14	Saipul Kodar	17 thn	Pelajar	66,67	93,33
15	Wahyu Novfazzr	16 thn	Pelajar	66,67	93,33

16	Achmad Ainur Rofik	17 thn	Pelajar	60	86,67
17	Rasyid Busiri	17 thn	Pelajar	53,33	93,33
18	M. Rifansyah	17 thn	Pelajar	60	93,33
19	Fil Ardhi	17 thn	Pelajar	73,33	93,33
20	M. Samman Fathoni	17 thn	Pelajar	80	93,33
21	M. Nazril Ziya	17 thn	Pelajar	73,33	93,33
22	M. Zaki Fauzan	17 thn	Pelajar	73,33	93,33
23	Ainul Riskian	17 thn	Pelajar	66,67	93,33
24	M. Fitriyadi	17 thn	Pelajar	86,67	93,33
25	M. Harun	17 thn	Pelajar	80	93,33
26	Eka Ahmad Salamuddin	17 thn	Pelajar	66,67	93,33
27	M. Faqih	18 thn	Pelajar	73,33	93,33
28	M. Fitri	16 thn	Pelajar	73,33	93,33

Tabel 2.

Evaluasi Hasil Pertanyaan Pretest

No	Pertanyaan	Benar	Presentase (%)	Rata-rata (%)
1	Batas maksimal konsumsi gula per hari menurut anjuran kesehatan adalah	12	42,86%	64,76%
2	Batas maksimal konsumsi garam per hari yang dianjurkan adalah	15	53,57%	
3	Apa yang terjadi jika konsumsi lemak berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup?	17	60,71%	
4	Apa yang terjadi pada tubuh jika asupan gula berlebihan?	19	67,86%	
5	Mengapa lemak berlebih bisa menyebabkan kenaikan berat badan?	20	71,43%	
6	Apa yang harus dilakukan setelah beraktivitas untuk menjaga kebersihan diri?	20	71,43%	
7	Idealnya remaja mandi dalam sehari adalah	21	75,00%	
8	Apa yang dimaksud dengan sanitasi lingkungan di sekolah?	20	71,43%	
9	Bagaimana menjaga kebersihan tubuh dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja?	19	67,86%	
10	Mengapa menjaga kebersihan tangan sangat penting dalam pencegahan penyakit?	22	78,57%	
11	Berapa jam tidur yang disarankan bagi remaja untuk mendukung proses pertumbuhan dan pemulihan tubuh?	18	64,29%	

12	Apa yang dimaksud dengan "digital detox" sebelum tidur?	16	57,14%	
13	Mengapa tidur yang cukup penting bagi kesehatan fisik remaja?	18	64,29%	
14	Apa dampak tidur yang kurang terhadap kesehatan mental remaja?	17	60,71%	
15	Ani sering minum minuman manis, jarang olahraga, dan tidur larut malam. Dampak paling mungkin adalah	18	64,29%	

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan dasar mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), namun pemahamannya masih belum merata pada seluruh aspek yang diukur. Hal ini terlihat dari variasi persentase jawaban benar pada setiap pertanyaan, dengan rata-rata hasil pretest sebesar 64,76%.

Pada aspek konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL), tingkat pemahaman peserta masih tergolong rendah hingga sedang. Hal ini ditunjukkan oleh rendahnya persentase jawaban benar pada pertanyaan mengenai batas maksimal konsumsi gula dan garam harian, yang masing-masing hanya mencapai 42,86% dan 53,57%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara tepat anjuran konsumsi GGL sesuai standar kesehatan.

Pada aspek sanitasi dan kebersihan diri, pemahaman peserta berada pada kategori sedang. Pertanyaan terkait kebiasaan menjaga kebersihan diri dan sanitasi lingkungan sekolah menunjukkan persentase jawaban benar berkisar antara 67,86% hingga 78,57%. Meskipun sebagian peserta telah mengetahui pentingnya kebersihan tangan dan lingkungan, namun pemahaman tersebut belum sepenuhnya konsisten pada seluruh indikator sanitasi.

Sementara itu, pada aspek pola tidur sehat, hasil pretest menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih terbatas. Persentase jawaban benar pada pertanyaan mengenai durasi tidur ideal remaja, dampak kurang tidur terhadap kesehatan mental, serta konsep digital detox sebelum tidur berada pada kisaran 57,14%–64,29%. Hal ini mengindikasikan bahwa kebiasaan tidur sehat belum menjadi perhatian utama bagi sebagian besar peserta.

Secara keseluruhan, rata-rata hasil pretest sebesar 64,76% mencerminkan bahwa pemahaman peserta sebelum penyuluhan masih terbatas, terutama pada aspek konsumsi GGL dan pola tidur sehat, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang komprehensif.

Tabel 3.

Evaluasi Hasil Pertanyaan Posttest

No	Pertanyaan	Benar	Presentase (%)	Rata-rata (%)
1	Batas maksimal konsumsi gula per hari menurut anjuran kesehatan adalah	26	92,86%	97,14%
2	Batas maksimal konsumsi garam per hari yang dianjurkan adalah	25	89,29%	
3	Apa yang terjadi jika konsumsi lemak berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup?	28	100,00%	
4	Apa yang terjadi pada tubuh jika asupan gula berlebihan?	28	100,00%	
5	Mengapa lemak berlebih bisa menyebabkan kenaikan berat badan?	27	96,43%	
6	Apa yang harus dilakukan setelah beraktivitas untuk menjaga kebersihan diri?	27	96,43%	

7	Idealnya remaja mandi dalam sehari adalah	26	92,86%
8	Apa yang dimaksud dengan sanitasi lingkungan di sekolah?	28	100,00%
9	Bagaimana menjaga kebersihan tubuh dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja?	27	96,43%
10	Mengapa menjaga kebersihan tangan sangat penting dalam pencegahan penyakit?	28	100,00%
11	Berapa jam tidur yang disarankan bagi remaja untuk mendukung proses pertumbuhan dan pemulihan tubuh?	28	100,00%
12	Apa yang dimaksud dengan "digital detox" sebelum tidur?	27	96,43%
13	Mengapa tidur yang cukup penting bagi kesehatan fisik remaja?	27	96,43%
14	Apa dampak tidur yang kurang terhadap kesehatan mental remaja?	28	100,00%
15	Ani sering minum minuman manis, jarang olahraga, dan tidur larut malam. Dampak paling mungkin adalah	28	100,00%

Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan pada seluruh aspek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dengan rata-rata persentase jawaban benar mencapai 97,14%. Hampir seluruh peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar, bahkan beberapa indikator mencapai tingkat keberhasilan 100%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Pada aspek konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL), peningkatan pengetahuan terlihat jelas pada pemahaman batas konsumsi harian serta dampak konsumsi berlebih terhadap kesehatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sukmawati et al. (2024), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan secara sistematis dan kontekstual mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta didik dalam menerapkan pola hidup sehat. Metode penyuluhan yang interaktif terbukti efektif dalam memperbaiki pemahaman peserta terhadap konsep kesehatan yang sebelumnya kurang dipahami.

Pada aspek sanitasi dan kebersihan diri, hasil posttest menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta telah memahami pentingnya kebersihan tangan, kebersihan tubuh, serta sanitasi lingkungan sekolah sebagai upaya pencegahan penyakit. Persentase jawaban benar pada aspek ini meningkat hingga mencapai 96–100%. Hasil ini sesuai dengan penelitian Gurusinga (2020), yang menyebutkan bahwa penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku sanitasi pada siswa, terutama ketika materi dikaitkan dengan aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah.

Selanjutnya, pada aspek pola tidur sehat, hasil posttest menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat baik terkait durasi tidur ideal remaja, dampak kurang tidur terhadap kesehatan fisik dan mental, serta penerapan kebiasaan digital detox sebelum tidur. Seluruh peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan terkait durasi tidur dan dampak kurang tidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Safitri (2020), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan tidur dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam mengatur waktu tidur dan mengurangi kebiasaan tidur larut malam.

Secara keseluruhan, peningkatan hasil posttest menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS yang diberikan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini memperkuat temuan dari Sukmawati et al., Mona Fitri Gurusinga, dan Adeilla Dyah Safitri

bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap perilaku hidup bersih dan sehat.

Evaluasi Hasil Kepuasan Peserta

Kuesioner ini disusun oleh Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin sebagai alat evaluasi untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan yang telah dilaksanakan. Informasi identitas peserta seperti nama, usia, dan pekerjaan dicatat untuk keperluan dokumentasi dan mengetahui identitas peserta.

Instrumen ini menggunakan sistem penilaian berbasis skala 1 hingga 5, mulai dari "Sangat Tidak Puas" (STP) sampai "Sangat Puas" (SP), yang memungkinkan peserta memberikan penilaian terhadap berbagai aspek dalam kegiatan penyuluhan.

Evaluasi kepuasan peserta dilakukan setelah pemaparan edukasi berlangsung yaitu setelah penyampaian materi dan edukasi antara tim kelompok dengan peserta, kuesioner berupa 10 pertanyaan yang di dalamnya berisi pilihan dari sangat tidak puas hingga sangat puas.

Keterangan pilihan jawaban yang dipilih :

1. STP : Sangat Tidak Puas
2. TP : Tidak Puas
3. CP : Cukup Puas
4. P : Puas
5. SP : Sangat Puas

Tabel 4.
Evaluasi Hasil Kepuasan Peserta

No	Aspek yang dinilai	Jumlah Nilai (orang)				
		STP	TP	CP	P	SP
1	Penampilan petugas penyuluh meliputi kerapihan dan kesopanan	-	-	3	7	18
2	Media yang digunakan pada saat penyuluhan	-	1	1	9	17
3	Sikap petugas penyuluhan meliputi keramahan dan kesopanan	-	-	2	6	20
4	Bahasa yang digunakan penyuluh mudah dipahami	-	-	3	7	18
5	Petugas menyediakan konsumsi selama penyuluhan	-	1	1	5	21
6	Materi yang diberikan sesuai kebutuhan peserta	-	-	2	5	21
7	Materi yang disampaikan jelas dan mudah dipahami	-	1	1	6	20
8	Petugas memberikan kesempatan bertanya kepada peserta	-	-	2	5	21
9	Petugas penyuluhan dapat menjawab pertanyaan dengan baik	-	1	1	8	18
10	Materi yang disampaikan bermanfaat dan dapat diaplikasikan	-	-	2	6	20
Total		0	4	18	64	194

Berdasarkan hasil pengolahan kuesioner kepuasan yang diisi oleh 28 responden, diperoleh gambaran penilaian peserta terhadap setiap aspek kegiatan penyuluhan sebagai berikut :

1. Penampilan petugas penyuluh (kerapihan dan kesopanan)

Sebanyak 18 responden menyatakan Sangat Puas, 7 responden Puas, dan 3 responden Cukup Puas. Hasil ini menunjukkan bahwa penampilan petugas telah mencerminkan sikap profesional, rapi, dan sopan sehingga memberikan kesan awal yang positif dalam pelaksanaan penyuluhan.

2. Media yang digunakan pada saat penyuluhan
Sebanyak 17 responden menyatakan Sangat Puas, 9 responden Puas, 1 responden Cukup Puas, dan 1 responden Tidak Puas. Hal ini menunjukkan bahwa media penyuluhan dinilai sangat membantu penyampaian materi, meskipun masih terdapat sedikit peserta yang menilai media perlu ditingkatkan.
3. Sikap petugas penyuluhan (keramahan dan kesopanan)
Sebanyak 20 responden menyatakan Sangat Puas, 6 responden Puas, dan 2 responden Cukup Puas. Hasil ini menunjukkan bahwa sikap petugas dinilai sangat baik dalam menciptakan suasana penyuluhan yang nyaman dan komunikatif.
4. Bahasa yang digunakan penyuluh mudah dipahami
Sebanyak 18 responden menyatakan Sangat Puas, 7 responden Puas, dan 3 responden Cukup Puas. Mayoritas peserta menilai bahasa yang digunakan jelas dan sesuai dengan tingkat pemahaman peserta.
5. Petugas menyediakan konsumsi selama penyuluhan
Sebanyak 21 responden menyatakan Sangat Puas, 5 responden Puas, 1 responden Cukup Puas, dan 1 responden Tidak Puas. Secara umum peserta merasa puas terhadap penyediaan konsumsi, meskipun perlu evaluasi kecil terkait kesesuaian konsumsi bagi seluruh peserta.
6. Materi yang diberikan sesuai kebutuhan peserta
Sebanyak 21 responden menyatakan Sangat Puas, 5 responden Puas, dan 2 responden Cukup Puas. Hal ini menunjukkan bahwa materi penyuluhan dinilai relevan dan sesuai dengan kebutuhan peserta.
7. Materi yang disampaikan jelas dan mudah dipahami
Sebanyak 20 responden menyatakan Sangat Puas, 6 responden Puas, 1 responden Cukup Puas, dan 1 responden Tidak Puas. Mayoritas peserta merasa materi disampaikan secara runtut dan mudah dipahami.
8. Petugas memberikan kesempatan bertanya kepada peserta
Sebanyak 21 responden menyatakan Sangat Puas, 5 responden Puas, dan 2 responden Cukup Puas. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berlangsung secara interaktif dan memberikan ruang komunikasi dua arah.
9. Petugas penyuluhan dapat menjawab pertanyaan dengan baik
Sebanyak 18 responden menyatakan Sangat Puas, 8 responden Puas, 1 responden Cukup Puas, dan 1 responden Tidak Puas. Secara umum peserta menilai petugas mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan jelas.
10. Materi yang disampaikan bermanfaat dan dapat diaplikasikan
Sebanyak 20 responden menyatakan Sangat Puas, 6 responden Puas, dan 2 responden Cukup Puas. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan dinilai bermanfaat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah seluruh kuesioner dari 28 responden dikumpulkan dan dianalisis, diperoleh hasil bahwa sebagian besar peserta merasa puas hingga sangat puas terhadap kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Total tanggapan yang dianalisis berjumlah 280 tanggapan, yang berasal dari 10 indikator dan masing-masing dinilai oleh 28 peserta. Dari keseluruhan tanggapan tersebut, terdapat 18 kali penilaian "Cukup Puas", 64 kali penilaian "Puas", dan 194 kali penilaian "Sangat Puas", serta 4 kali penilaian "Tidak Puas". Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas penilaian berada pada tingkat kepuasan tinggi, terutama pada kategori "Sangat Puas".

Setiap pilihan jawaban kemudian dikonversi ke dalam skor numerik, yaitu “Cukup Puas” bernilai 3, “Puas” bernilai 4, dan “Sangat Puas” bernilai 5. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh total skor kepuasan sebesar 1.043 poin. Sementara itu, skor maksimal yang dapat dicapai apabila seluruh peserta memilih kategori “Sangat Puas” pada seluruh aspek penilaian adalah 1.150 poin. Dengan demikian, tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan penyuluhan ini mencapai 90,7%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan telah berjalan dengan sangat baik. Peserta menilai materi yang diberikan relevan dan bermanfaat, penyampaian materi mudah dipahami, media yang digunakan sesuai, serta interaksi antara petugas dan peserta berlangsung secara komunikatif dan ramah. Tingkat kepuasan yang tinggi ini menjadi indikator bahwa kegiatan penyuluhan serupa layak untuk terus dikembangkan dan ditingkatkan pada pelaksanaan di masa mendatang.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang meliputi konsumsi gula, garam, dan lemak, sanitasi, serta kebiasaan tidur sehat pada siswa SMA PGRI 1 Banjarmasin terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Evaluasi melalui pretest dan posttest yang dilaksanakan secara langsung di lokasi kegiatan menggunakan media Google Form menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh aspek yang diukur. Peningkatan ini mencerminkan bahwa metode penyuluhan yang disampaikan secara interaktif dan didukung media edukatif mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan serupa direkomendasikan untuk terus dikembangkan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA PGRI 1 Banjarmasin atas izin dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin serta seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- FAO, I., UNICEF, W., & WHO. (2020). The State of Food Security and Nutrition in the World 2020: Transforming Food Systems for Affordable Healthy Diets. In *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020*.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2). <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Irianty, H., Hayati, R., & Riza, Y. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan Kejadian Diare Pada Balita. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1). <https://doi.org/10.31934/promotif.v8i1.224>
- Nurwanti, E., Hadi, H., Chang, J. S., Chao, J. C. J., Paramashanti, B. A., Gittelsohn, J., & Bai, C. H. (2019). Rural–urban differences in dietary behavior and obesity: Results of the riskesdas study in 10–18-year-old Indonesian children and adolescents. *Nutrients*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/nu11112813>
- Owens, J. A., & Weiss, M. R. (2017). Insufficient sleep in adolescents: Causes and consequences. In *Minerva Pediatrica* (Vol. 69, Number 4). <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.17.04914-3>

- Prüss-Ustün, A., Wolf, J., Bartram, J., Clasen, T., Cumming, O., Freeman, M. C., Gordon, B., Hunter, P. R., Medlicott, K., & Johnston, R. (2019). Burden of disease from inadequate water, sanitation and hygiene for selected adverse health outcomes: An updated analysis with a focus on low- and middle-income countries. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 222(5). <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2019.05.004>
- Putri, R. A., & Sofiyanti, I. (2023). Edukasi dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2).
- Safitri, A. D. (2020). Kondisi Sanitasi Lingkungan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar. *HIGEIA: Jurnal of Public Health Research and Development*, 4(2).
- Sukmawati, S., Nurarifah, N., Mangemba, D., Yuwono, D. K., & Galenso, N. (2024). Promosi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Menengah atas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(3). <https://doi.org/10.58294/jpmgs.v2i3.183>