

## **Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Peningkatan Kesehatan Paru pada Siswa Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania Kota Ambon**

**Mahmud<sup>1</sup>, Baharudin M Subandi<sup>2</sup>, Inamah<sup>3</sup>, Khartini Kaluku<sup>4\*</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

Email : [khartinikaluku@poltekkes-maluku.ac.id](mailto:khartinikaluku@poltekkes-maluku.ac.id)

### **Abstrak**

Kesehatan paru anak usia sekolah merupakan aspek penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan pendidikan dengan risiko paparan polusi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang belum optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa mengenai PHBS sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan paru di Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania, Kota Ambon. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif melalui ceramah interaktif dan diskusi, disertai media leaflet, dengan sasaran 32 siswa laki-laki. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait praktik PHBS untuk kesehatan paru, meliputi kebiasaan mencuci tangan, etika batuk dan bersin, pentingnya ventilasi ruang, serta upaya menghindari paparan asap dan polusi udara. Secara kualitatif, siswa menunjukkan sikap yang lebih positif dan kesadaran yang lebih baik terhadap penerapan PHBS di lingkungan sekolah. Kegiatan ini disimpulkan efektif sebagai intervensi promotif-preventif berbasis sekolah dan berpotensi direplikasi pada satuan pendidikan lain dengan karakteristik serupa.

**Kata Kunci:** PHBS, kesehatan paru, siswa sekolah, edukasi kesehatan

## ***Education on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) to Improve Lung Health among Students at Imam Asy-Syafi'i Qur'anic Learning Center, Nania, Ambon City***

### ***Abstract***

*Schoolchildren's lung health is an important component of promotive and preventive public health efforts, particularly in educational settings with potential exposure to air pollution and suboptimal clean and healthy living behaviors (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS). This community service activity aimed to improve students' knowledge and attitudes toward PHBS as a strategy to prevent respiratory health problems at Imam Asy-Syafi'i Qur'anic Learning Center, Nania, Ambon City. The program was implemented using an educational approach through interactive lectures and discussions supported by leaflet-based learning media, involving 32 male students as participants. Evaluation was conducted using a pretest–posttest design to assess changes in participants' knowledge before and after the intervention. The results showed an increase in students' knowledge related to PHBS practices for lung health, including proper handwashing, cough and sneeze etiquette, adequate classroom ventilation, and avoidance of smoke and air pollution exposure. Qualitatively, students demonstrated more positive attitudes and greater awareness of implementing PHBS in the school environment. In conclusion, this community service activity was effective as a school-based promotive and preventive intervention and has the potential to be replicated in other educational institutions with similar characteristics.*

***Keywords:*** *clean and healthy living behavior, lung health, school students, health education*

## Pendahuluan

Kesehatan anak usia sekolah merupakan investasi jangka panjang dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pada fase ini, anak berada pada masa pembentukan kebiasaan dan perilaku yang akan terbawa hingga dewasa. Salah satu aspek kesehatan yang sering terabaikan namun memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup dan kemampuan belajar anak adalah kesehatan paru. Gangguan pernapasan pada anak sekolah, seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), asma, dan penurunan fungsi paru, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia (World Health Organization [WHO], 2022).

Lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku kesehatan anak. Anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, sehingga kondisi lingkungan fisik dan sosial sekolah sangat memengaruhi status kesehatan mereka. Paparan debu, asap kendaraan, ventilasi ruang kelas yang kurang memadai, serta perilaku tidak sehat seperti etika batuk yang salah dan kebiasaan tidak mencuci tangan menjadi faktor risiko utama gangguan kesehatan paru pada anak usia sekolah (Ferrari et al., 2022; Ding et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif berbasis sekolah menjadi strategi yang efektif dan efisien untuk menurunkan risiko penyakit pernapasan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pendekatan nasional yang menekankan perubahan perilaku melalui proses pemberdayaan, edukasi, dan pembiasaan. Dalam konteks sekolah, PHBS mencakup kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, etika batuk dan bersin, tidak merokok, serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan aman. Implementasi PHBS terbukti mampu menurunkan kejadian penyakit menular dan meningkatkan derajat kesehatan anak sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa penerapan PHBS di sekolah masih belum optimal dan sering kali terbatas pada aspek pengetahuan tanpa diikuti perubahan perilaku yang berkelanjutan (Zulaikha & Rahmadani, 2020; Paundanan et al., 2023).

Rendahnya praktik PHBS pada anak sekolah umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan pengetahuan, sikap yang belum terbentuk, minimnya fasilitas pendukung, serta lemahnya pengawasan dan pembiasaan di lingkungan sekolah. Penelitian Yuliana dan Handayani (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap siswa berhubungan signifikan dengan praktik PHBS yang berdampak pada kesehatan paru. Namun, pengetahuan saja tidak cukup; intervensi edukasi perlu dirancang secara kontekstual, partisipatif, dan disesuaikan dengan karakteristik sasaran agar mampu mendorong perubahan perilaku nyata.

Di sisi lain, isu kualitas udara dan polusi lingkungan semakin memperkuat urgensi intervensi PHBS yang berfokus pada kesehatan paru. Studi menunjukkan bahwa anak-anak lebih rentan terhadap dampak polusi udara karena sistem pernapasan yang masih berkembang dan frekuensi napas yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa (Haryanto, 2020). Lingkungan sekolah yang berada di kawasan padat

aktivitas atau dekat dengan lalu lintas kendaraan berpotensi meningkatkan paparan polutan udara dan risiko gangguan pernapasan. Kondisi ini menuntut adanya upaya edukasi yang tidak hanya menekankan kebersihan personal, tetapi juga kesadaran terhadap faktor lingkungan yang memengaruhi kesehatan paru.

Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania, Kota Ambon, merupakan salah satu institusi pendidikan nonformal yang berperan penting dalam pembinaan karakter dan spiritual anak. Namun, sebagaimana satuan pendidikan lainnya, lingkungan Rumah Tahfidz juga tidak terlepas dari tantangan kesehatan lingkungan dan perilaku siswa. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan pengelola, ditemukan bahwa pemahaman siswa mengenai PHBS, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan paru, masih terbatas. Praktik sederhana seperti etika batuk, kebiasaan mencuci tangan dengan benar, dan pemanfaatan ventilasi ruang belum diterapkan secara konsisten.

Pengabdian kepada masyarakat berbasis edukasi kesehatan menjadi salah satu bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi yang relevan untuk menjawab permasalahan tersebut. Kegiatan pengabdian memungkinkan transfer pengetahuan ilmiah ke masyarakat sasaran secara langsung dan aplikatif, sekaligus memperkuat peran institusi pendidikan tinggi dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Pendekatan edukatif melalui ceramah interaktif dan diskusi telah banyak digunakan dalam kegiatan pengabdian dan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan serta sikap sasaran (Ismail et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa mengenai PHBS sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan paru. Sasaran kegiatan adalah siswa laki-laki di Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania, Kota Ambon. Diharapkan melalui intervensi edukasi yang terstruktur dan kontekstual, siswa mampu memahami pentingnya PHBS dan mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung tumbuh kembang optimal anak. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi edukasi kesehatan berbasis sekolah yang dapat direplikasi pada institusi pendidikan serupa di wilayah lain.

## **Metode**

Jenis kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab yaitu edukasi gizi kepada siswa di Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i pada bulan November 2025.

## 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

**Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

No	Tahapan	Waktu	Tempat	Sasaran	Uraian Kegiatan	Target Capaian
1	Koordinasi kegiatan	3 November 2025	Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Lah	Kepala Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i	<ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat</li> <li>Menjelaskan uraian dan waktu kegiatan</li> <li>Menetapkan sasaran</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Perizinan kegiatan</li> <li>Penetapan sasaran kegiatan</li> </ol>
2	Penyusunan materi dan instrumen	5 November 2025	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdian	<ol style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan bahan presentasi</li> <li>Penyusunan leaflet dan booklet</li> <li>Penyusunan soal pretest dan posttest</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Materi dalam PPT</li> <li>Leaflet 50 lembar</li> <li>Soal pretest dan posttest</li> </ol>
3	Persiapan instrument	10 November 2025	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdian	<ol style="list-style-type: none"> <li>Penggandaan soal pretest dan posttest</li> <li>Pencetakan leaflet</li> <li>Pencetakan spanduk</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cetak Soal 100 rangkap</li> <li>Cetak Leaflet</li> <li>Spanduk 1 bh</li> </ol>
4	Pelaksanaan kegiatan	27 November 2025	Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania	Tim pengabdian	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pretest</li> <li>Membangun suasana</li> <li>Presentasi</li> <li>Diskusi dan Posttest</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lembar kerja</li> <li>Peningkatan pengetahuan</li> </ol>
5	Penyusunan laporan	26 November 2025	Poltekkes Kemenkes Maluku	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tim pengabdian</li> <li>Kepala Sekolah</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Analisis hasil pretest dan posttest</li> <li>Penyusunan laporan kegiatan</li> <li>Penyelesaian administrasi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hasil analisis data</li> <li>Dokumentasi</li> <li>Laporan kegiatan</li> </ol>
6	Penyusunan luaran wajib dan tambahan	28 November 2025	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdian	Menyiapkan artikel ilmiah	<ol style="list-style-type: none"> <li>Publikasi di jurnal nasional Abdimakes</li> <li>Publikasi Kompasiana</li> </ol>

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Mandiri tanggal 28 November 2025 di Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania Kecamatan Baguala terdiri dari beberapa tahapan yaitu :

### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan melalui koordinasi dengan pengelola Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania. Pada tahap ini disepakati waktu, lokasi, dan sasaran kegiatan, yaitu 32 siswa laki-laki. Tim pengabdian menyiapkan seluruh kebutuhan administratif dan teknis, meliputi perizinan kegiatan, penyusunan materi edukasi PHBS untuk kesehatan paru, pembuatan media pendukung berupa leaflet, serta penyusunan instrumen pretest dan posttest. Materi disesuaikan dengan karakteristik peserta dan konteks sekolah, sehingga kegiatan dapat dilaksanakan secara efektif dan terarah.

### 2. Tahap Pelaksanaan

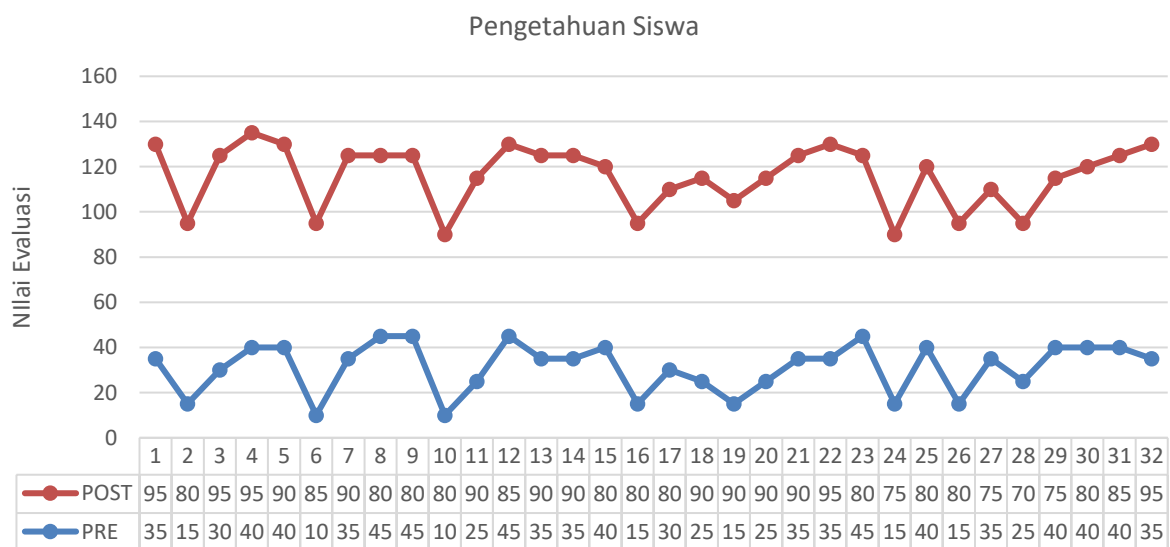
Tahap pelaksanaan dilakukan sesuai jadwal di Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania dengan metode ceramah interaktif dan diskusi yang diawali dengan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa terkait PHBS dan kesehatan paru. Selanjutnya, materi edukasi disampaikan secara komunikatif, mencakup pentingnya kebersihan diri, etika batuk dan bersin, kebiasaan mencuci tangan, ventilasi ruang, serta upaya pencegahan paparan asap dan polusi udara. Selama proses penyampaian materi, siswa menunjukkan partisipasi aktif melalui tanya jawab dan diskusi. Kegiatan diakhiri dengan posttest sebagai alat ukur perubahan pengetahuan setelah intervensi edukasi.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania

### 3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, hasil perbandingan pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS untuk kesehatan paru setelah mengikuti kegiatan edukasi. Secara kualitatif, evaluasi melalui diskusi dan observasi menunjukkan perubahan sikap siswa yang lebih positif, ditandai dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Hasil evaluasi ini menjadi dasar penyusunan laporan kegiatan dan pengembangan luaran ilmiah, serta menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan efektif sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan paru pada anak sekolah.



Gambar 2. Hasil tes kemampuan dasar siswa awal dan akhir kegiatan pengabdian

### 4. Pihak-Pihak Yang Terlibat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini melibatkan berbagai pihak yang berperan penting dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program. Pihak utama yang terlibat adalah tim pengabdian dari Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku, yang bertanggung jawab atas perencanaan, pelaksanaan edukasi, evaluasi kegiatan, serta penyusunan laporan dan luaran ilmiah.

Mitra kegiatan adalah Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania, yang berperan dalam memberikan izin, memfasilitasi tempat dan sarana kegiatan, serta mengoordinasikan keterlibatan peserta. Pihak pengelola dan guru Rumah Tahfidz berperan aktif dalam mendampingi siswa selama kegiatan berlangsung serta mendukung proses pembiasaan PHBS di lingkungan sekolah.

Sasaran utama kegiatan adalah 32 siswa laki-laki, yang terlibat secara langsung sebagai peserta edukasi dan berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pretest, penyampaian

materi, diskusi, hingga posttest. Keterlibatan aktif siswa menjadi faktor kunci keberhasilan peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap PHBS untuk kesehatan paru.

Selain itu, kegiatan ini juga didukung oleh tenaga pendidik dan unsur UKS sekolah, yang diharapkan berperan sebagai penggerak keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai. Sinergi antara tim pengabdian, mitra sekolah, guru, dan siswa memperkuat pendekatan partisipatif serta meningkatkan keberterimaan dan dampak program di lingkungan pendidikan.

## Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang edukasi PHBS untuk kesehatan paru di Rumah Tahfidz Qur'an Imam Asy-Syafi'i Nania Kota Ambon yang melibatkan 32 siswa laki-laki terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan. Intervensi edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan paru. Peningkatan ini terlihat jelas dari hasil evaluasi pretest dan posttest serta respons aktif siswa selama proses pembelajaran. Pendekatan edukasi interaktif yang disertai media pendukung mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik PHBS di lingkungan sekolah. Kegiatan ini juga memperkuat peran sekolah sebagai wahana strategis promosi dan pencegahan masalah kesehatan paru pada anak usia sekolah. Secara keseluruhan, program PKM ini relevan dengan kebutuhan mitra dan berpotensi menjadi model intervensi promotif-preventif berbasis sekolah yang dapat direplikasi pada institusi pendidikan serupa.

## Daftar Pustaka

- Bick, S., et al. (2024). *Impact of a school-based water, sanitation and hygiene intervention on infection reduction and student participation*. PLOS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.XXXXX>
- Ding, E., Lu, C., & Chen, W. (2022). *Ventilation regimes in classrooms to reduce airborne respiratory infection risk: A systematic review*. *Building and Environment*, 221, 109324. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2022.109324>
- Ferrari, S., et al. (2022). *Ventilation strategies to reduce airborne risk in school environments*. *Energy and Buildings*, 259, 111903. <https://doi.org/10.1016/j.enbuild.2021.111903>
- Haryanto, B. (2020). *Air pollution and respiratory diseases among school children in Indonesia*. *Reviews on Environmental Health*, 35(1), 13–20. <https://doi.org/10.1515/reveh-2019-0031>
- Ismail, S. R., et al. (2024). *Effectiveness of school-based hygiene intervention program in improving students' health behavior*. PLOS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.XXXXX>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016/2023). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah*. Direktorat Kesehatan Lingkungan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-phbs>
- Paundan, M., dkk. (2023). *Edukasi PHBS pada siswa SMP untuk meningkatkan perilaku kesehatan*. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 5445. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v7i2.5445>
- World Health Organization. (2022). *Global report on health promotion and disease prevention in schools*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051351>

Yuliana, R., & Handayani, T. (2021). *Hubungan pengetahuan dan sikap PHBS dengan kesehatan paru pada siswa sekolah dasar*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 299–310.

<https://doi.org/10.12345/jikm.v12i4.299>

Zulaikha, F., & Rahmadani, N. (2020). *Penerapan PHBS di sekolah sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah*. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 65–74.

<https://doi.org/10.20473/jpk.v15i1.2020.65-74>