

Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Poster Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja

Andi Muh. Zulfikar^{1*}, Ratna Indra Sari², Julia Indriaty³, Bunga Cinta Rizki Ananta⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras, Jakarta Barat, Indonesia

*Corresponding author: zfikar618@gmail.com

Abstrak: Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada *world health statistic* 2025 cakupan layanan kebersihan dasar secara global memang meningkat dari 67% pada tahun 2015 menjadi 75% pada tahun 2022. Namun, dunia masih dihadapkan pada risiko penularan penyakit akibat sanitasi yang buruk, serta air yang terkontaminasi. Oleh karena itu dilakukan penguatan PHBS melalui edukasi disekolah yang merupakan langkah mendesak untuk memperbaiki kualitas hidup sehat remaja di masa depan. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media poster terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksprimental* dengan model *design one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta Kelas X-XII dengan sampel jenuh dan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling* sehingga besaran sampel ditemukan dilapangan sebanyak 35 responden. Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan edukasi menggunakan media poster terhadap perilaku cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, Membuang Sampah dan Konsumsi Jajanan Sehat dengan nilai *p-value* masing-masing 0,00. Kesimpulannya adalah ada pengaruh edukasi menggunakan media poster terhadap perilaku cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, Perilaku Membuang Sampah dan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat pada remaja Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Penelitian ini menyarankan untuk; Pertama, melengkapi fasilitas cuci tempat cuci tangan seperti sabun dan pengering disetiap *wastafel* yang ada disekolah. Kedua, Sekolah dapat memfasilitasi pengolahan sampah dalam memilah jenis sampah. Ketiga, memperbanyak media cetak meliputi informasi kesehatan tentang makanan yang bergizi.

Kata kunci: Edukasi; PHBS; Cuci Tangan; Buang Sampah; Konsumsi Jajanan.

Abstract: Based on World Health Organization (WHO) data in the 2025 World Health Statistics, the global coverage of basic hygiene services indeed increased from 67% in 2015 to 75% in 2022. However, the world is still confronted with the risk of disease transmission due to poor sanitation and contaminated water. Therefore, strengthening Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) through school-based education is an urgent step to improve the quality of healthy living for adolescents in the future. This study aims to determine the effect of education using poster media on clean and healthy living behaviors among adolescents at Muhammadiyah 13 Vocational High School Jakarta. This study employed a quantitative research method with a pre-experimental design, specifically the one-group pre-test post-test. The population in this study consisted of students from grades X to XII at Muhammadiyah 13 Vocational High School Jakarta, using total sampling (saturation sampling) combined with an accidental sampling technique, resulting in a field sample size of 35 respondents. The results of this study indicated a significant effect of education using poster media on handwashing behavior with soap and running water, waste disposal behavior, and healthy snack consumption behavior, with each obtaining a *p-value* of 0.00. In conclusion, education using poster media significantly influences handwashing behavior with soap and running water, waste disposal behavior, and healthy snack consumption behavior among adolescent students at Muhammadiyah 13 Vocational High School Jakarta. This study suggests: First, equipping handwashing facilities with soap and dryers at every school sink. Second, the school can facilitate waste management by sorting types of waste. Third, increasing print media that include health information regarding nutritious food.

Keywords: Education; PHBS; Washing Hands; Waste Disposal; Snack Consumption.

Pendahuluan

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada *World Health Statistic* 2025 cakupan layanan kebersihan dasar secara global memang meningkat dari 67% pada tahun 2015 menjadi 75% pada tahun 2022. Namun, dunia masih dihadapkan pada risiko penularan penyakit akibat

sanitasi yang buruk serta air yang terkontaminasi. Data menunjukkan bahwa dalam menekan angka kelebihan berat badan (*overweight*) pada remaja masih kurang, hingga di bawah 3% pada tahun 2030, oleh karena itu dilakukan penguatan PHBS melalui edukasi di sekolah yang merupakan langkah mendesak untuk memperbaiki kualitas hidup sehat remaja di masa depan (WHO, 2025).

Kebiasaan hidup sehat yang dipersiapkan sejak dini akan membentuk pola hidup yang lebih sehat, seperti membentuk rasa tanggung jawab terhadap diri, mendorong untuk melakukan tindakan pencegahan penyakit meliputi kegiatan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan sehat dan menjaga kebersihan dengan membuang sampah pada tempatnya. Kebiasaan ini akan memperkuat interaksi sosial dengan teman-temannya dalam menciptakan lingkungan yang sehat (Damanik et al., 2025).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, proporsi anak sekolah yang melakukan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar mencapai 48,2%, meningkat tipis dari angka 47% pada Riskesdas 2018. Sementara itu, indikator membuang sampah pada tempatnya di lingkungan sekolah secara umum masih berada dalam kategori cukup dan kurang, dengan studi lokal mencatat angka praktik sekitar 73,8%. Untuk konsumsi makanan bergizi, perilaku memilih jajanan sehat di kantin masih tergolong rendah, yakni hanya sebesar 35,35% yang masuk kategori kurang (KemenkesRI, 2023).

Dengan penggunaan media poster sebagai media edukasi perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah menjadi strategi promosi kesehatan yang sangat efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan yang kompleks menjadi visualisasi yang menarik, mudah diingat, dan dapat dipajang secara permanen di area strategis sekolah untuk menstimulasi perubahan perilaku siswa secara berkelanjutan seperti dalam meningkatkan perilaku cuci tangan bersih, kesadaran buang sampah pada tempatnya dan memilih makanan yang bergizi (Khairi et al., 2025).

Berdasarkan data Riskesdas, DKI Jakarta termasuk dalam tiga provinsi dengan proporsi rumah tangga ber-PHBS tertinggi di Indonesia, yakni mencapai 52,6% pada tahun 2018, jauh melampaui angka nasional yang hanya 39,1%. Meskipun demikian, indikator kritis seperti konsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi setiap hari masih sangat rendah, yakni belum mencapai 1% di tingkat rumah tangga. Selain itu, praktik mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta perilaku aktivitas fisik harian secara nasional yang juga merefleksikan kondisi di perkotaan besar masih berada di bawah angka 50% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan data dari buku yang diterbitkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Kesehatan, bahwa upaya penguatan PHBS di wilayah Jakarta Barat dilakukan pengawasan yang intensif. Tingkat capaian PHBS di institusi pendidikan Jakarta Barat telah mencapai 89,26%, yang berarti masih terdapat sekitar 10,74% sekolah yang belum memenuhi kriteria sehat dan memerlukan pembinaan lebih lanjut. Tantangan utama di

lapangan mencakup standarisasi kantin sehat yang baru mencapai kisaran 70% hingga 75%, Rendahnya praktik CTPS dan buruknya sanitasi menyebabkan Diare dan ISPA tetap menjadi penyebab utama absennya siswa di sekolah serta pemeliharaan Angka Bebas Jentik (Mubasyiroh et al., 2022).

Berdasarkan data awal yang diperoleh Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta menunjukkan masih memerlukan penguatan pada konsistensi perilaku siswa di area sekolah. Terkait indikator Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan air bersih, meskipun fasilitas wastafel telah tersedia di titik-titik strategis, tingkat kepatuhan siswa dalam mencuci tangan secara benar sebelum makan dan setelah beraktivitas masih perlu dioptimalkan melalui edukasi berkelanjutan.

Dalam hal pengelolaan sampah, kesadaran umum untuk membuang sampah pada tempatnya sudah terlihat, tetapi praktik pemilahan antara sampah organik dan anorganik di lingkungan kelas belum sepenuhnya menjadi budaya harian. Sementara itu, pada aspek konsumsi jajanan, mayoritas warga sekolah masih cenderung memilih makanan berdasarkan daya tarik rasa dan harga dibandingkan kandungan gizi, sehingga diperlukan pengawasan lebih ketat terhadap ketersediaan pangan sehat dan bebas bahan tambahan pangan (BTP) berbahaya di lingkungan kantin sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Poster Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-experimental melalui pendekatan one group pre-test post-test design. Pada desain ini, responden diberikan pengukuran awal (*pre-test*) sebelum memperoleh intervensi berupa promosi kesehatan, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) setelah intervensi diberikan untuk mengetahui perubahan perilaku yang terjadi. Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta pada periode April hingga November 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X sampai dengan kelas XII SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, yaitu responden dipilih berdasarkan kesediaan dan kriteria yang ditemukan saat pelaksanaan penelitian di lapangan. Berdasarkan hasil pengambilan sampel, jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 35 orang.

Analisis data dilakukan menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 23. Tahap awal analisis adalah uji normalitas data menggunakan Kolmogorov–Smirnov Test untuk mengetahui distribusi data. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*p-value*) > 0,05 dan tidak berdistribusi normal apabila *p-value* < 0,05. Selanjutnya dilakukan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi masing-

masing variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap perubahan perilaku responden dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila data berdistribusi normal digunakan uji Paired t-test, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Pada Remaja SMA Muhammadiyah 13 Jakarta

Variabel	n	%
Kelas XII	35	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	74,3
Perempuan	9	25,7
Usia		
16 Tahun	6	17,1
17 Tahun	19	54,3
18 Tahun	8	
19 Tahun	2	5,7
Suku		
Batak	1	2,9
Betawi	7	20,0
Jawa	15	42,9
Minang	1	2,9
Palembang	1	2,9
Sunda	10	28,6

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan karakteristik remaja merupakan seluruh siswa kelas XII berjumlah 35 orang (100%), sedangkan dilihat dari jenis kelamin sebanyak 26 orang laki-laki (74,30%) dan 9 orang perempuan (25,0%). Usia Remaja SMA Muhammadiyah 13 Jakarta yang menjadi responden mulai dari 16-17 tahun, usia responden yang paling banyak adalah 17 Tahun sebanyak 19 orang (54,3%) dan paling sedikit 19 tahun sebanyak 2 orang (5,7%). Terdapat 6 suku dengan jumlah suku terbanyak yaitu Jawa dengan jumlah 15 orang (42,9%).

Tabel 2. Distribusi Kategori Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Negatif	20	57,1	4	11,4
Positif	15	42,9	31	88,6
Total	35	100	35	100

Perilaku cuci tangan pakai sabun dan air mengalir yang ditunjukkan responden berdasarkan tabel 2 sebelum dilakukan intervensi atau hasil *pre test* menunjukkan sebanyak 20 orang (57,1%) dengan perilaku negatif dan 15 orang (42,9%) dengan perilaku positif. Hasil pengukuran perilaku

ini diukur berdasarkan indikator pengukuran pada aspek pengetahuan dan sikap mereka tentang cuci tangan pakai sabun dan air mengalir. Setelah dilakukan intervensi terjadi peningkatan perilaku positif cuci tangan pakai sabun dan air mengalir menjadi 31 orang (88,6%) sedangkan yang perilaku negatif menurun menjadi 4 orang (11,4%).

Tabel 3. Distribusi Kategori Perilaku Membuang Sampah

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Negatif	14	40,0	1	2,9
Positif	21	60,0	34	97,1
Total	35	100	35	100

Perilaku buang sampah yang ditunjukkan responden berdasarkan tabel 3 sebelum dilakukan intervensi atau hasil *pre test* menunjukkan sebanyak 14 orang (40,0%) dengan perilaku negatif dan 21 orang (60,0%) dengan perilaku positif. Hasil pengukuran perilaku ini diukur berdasarkan indikator pengukuran pada aspek pengetahuan dan sikap mereka tentang buang sampah. Setelah dilakukan intervensi terjadi peningkatan perilaku positif buang sampah menjadi 34 orang (97,1%) sedangkan yang perilaku negatif menurun menjadi 1 orang (2,9%).

Tabel 4. Distribusi Kategori Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Negatif	16	45,7	7	20,0
Positif	19	54,3	28	80,0
Total	35	100	35	100

Perilaku konsumsi jajanan sehat yang ditunjukkan responden berdasarkan tabel 3 sebelum dilakukan intervensi atau hasil *pre test* menunjukkan sebanyak 16 orang (45,7%) dengan perilaku negatif dan 19 orang (54,3%) dengan perilaku positif. Hasil pengukuran perilaku ini diukur berdasarkan indikator pengukuran pada aspek pengetahuan dan sikap mereka tentang konsumsi jajanan sehat. Setelah dilakukan intervensi terjadi peningkatan perilaku positif konsumsi jajanan sehat menjadi 28 orang (80,0%) sedangkan yang perilaku negatif menurun menjadi 7 orang (20,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

Data	n	P-Value		Kesimpulan Post Test
		Pre Test	Kesimpulan Pre Test	
Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir	35	0,000	Tidak Normal	Tidak Normal
Perilaku Membuang Sampah	35	0,000	Tidak Normal	Tidak Normal

Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat	35	0,000	Tidak Normal	0,005	Tidak Normal
---------------------------------	----	-------	--------------	-------	--------------

Berdasarkan uji normalitas data pada variabel penelitian ini, dalam tabel 5 menunjukkan hasil semua variabel dalam penelitian *pre-post* test perilaku cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, membuang sampah, konsumsi jajanan sehat tidak terdistribusi normal dengan nilai *p*-value 0,000. Hasil uji normalitas data ini menggunakan uji *shapiro-wilk* karena data dalam penelitian ini ≤ 50 responden.

Tabel 6. Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Poster Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir, Membuang Sampah, Konsumsi Jajanan Sehat

Variabel	Negatif Ranks		Positif Ranks		Ties	P- Value
	Mean Rank	n	Mean Rank	n		
Pre – Post Test Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir	0,00	0	9,00	17	18	0,00
Pre – Post Test Perilaku Membuang Sampah	0,00	0	8,50	16	19	0,00
Pre – Post Test Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat	0,00	0	8,50	16	19	0,00

Berdasarkan uji asumsi klasik dalam melihat normalitas data yang tidak terdistribusi normal maka dilakukan uji nonparametrik yaitu uji wilcoxon. Tabel 6 merupakan hasil uji wilcoxon pada variabel pre-post test perilaku cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, membuang sampah, konsumsi jajanan sehat yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara dua sampel yang berpasangan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai *p*-value 0,00 di semua variabel penelitian.

Semua variabel tidak menemukan adanya sampel dengan negatif ranks yang artinya tidak ada penurunan nilai dari sebelum ke sesudah dilakukan intervensi. Terdapat nilai positif rank pada variabel perilaku cuci tangan pakai sabun dan air mengalir sebanyak 17 orang dengan mean rank sebesar 9,00 yang artinya nilai rata-rata peringkat posisi data sebesar 9 bahwa secara statistik, nilai sebaran peringkat (urutan) dari seluruh subjek yang mengalami kenaikan berada tepat di titik tengah urutan data tersebut. Sementara untuk nilai positif rank perilaku buang sampah dan konsumsi jajanan sehat memiliki jumlah yang sama yaitu 16 orang dengan mean rank 8,50.

Sedangkan nilai ties yakni data yang memiliki nilai yang sama baik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pada variabel cuci tangan pakai sabun dan air mengalir sebanyak 18 orang, sedangkan membuang sampah dan konsumsi jajanan sehat memiliki jumlah yang sama masing-masing sebanyak 19 orang.

Observasi Fasilitas Lingkungan Penunjang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat**Tabel 7. Hasil Observasi Fasilitas Penunjang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat**

Variabel	Indikator Fasilitas Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Ya	Tidak	Catatan/Keterangan
Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir	Tersedia sarana tempat cuci tangan (wastafel/kran air) yang berfungsi dengan baik.	✓		Kurang bersih
	Air bersih mengalir dengan lancar dari kran/sumber air.	✓		Air mengalir dengan lancar
	Sabun (cair atau batangan) tersedia di dekat tempat cuci tangan.	✓		Rata-rata tempat cuci tangan tidak tersedia sabun cuci tangan
	Tersedia alat pengering yang bersih (tisu/lap kain bersih/pengering tangan mekanis).		✓	Tidak terdapat 1 pun alat pengering atau lap tangan
	Terdapat media informasi (poster/stiker) langkah-langkah CTPS yang jelas di dekat sarana.		✓	Belum memiliki media kesehatan tentang cuci tangan terutama di dekat wastafel
Perilaku Membuang Sampah	Tersedia tempat sampah dalam jumlah yang cukup di area observasi.	✓		Memiliki tempat sampah yang cukup banyak dan tersebar di beberapa titik di depan kelas
	Tempat sampah memiliki penutup yang berfungsi dengan baik untuk mencegah lalat/bau.	✓		Tempat sampah tertutup rapat dengan baik dan tidak begitu kotor ataupun berbau
	Tersedia tempat sampah yang terpisah berdasarkan jenisnya (minimal Organik dan Anorganik).		✓	Tidak terdapat pemisahan tempat sampah karena hanya terdapat minimal 1 tempat sampah di depan kelas ataupun di lingkungan sekitar
	Kondisi tempat sampah tidak melebihi kapasitas (tidak ada sampah yang menggunung/meluber keluar).	✓		Isi tempat sampah dalam kapasitas yang mencukupi
	Tempat penjualan jajanan/kantin berada di lokasi yang bersih dan jauh dari tempat sampah/selokan terbuka.	✓		Kantin yang bersih dan rapih. Kemudian memiliki 3 kantin yang terpisah di setiap lantai
Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat	Jajanan yang dijual disajikan dalam wadah tertutup (terlindungi dari lalat, debu, dan serangga).	✓		Beberapa makan sudah tertutup dengan baik
	Penjual makanan menggunakan alat bantu (penjepit/sarung tangan) saat mengambil makanan langsung.	✓		Alat yang digunakan sebagai besar menggunakan sendok/garpu
	Tersedia pilihan jajanan sehat di lokasi (seperti buah potong, susu, jus murni, atau makanan padat gizi).	✓		Terdapat mini market yang menyediakan makanan yang bergizi

Observasi fasilitas penunjang perilaku hidup bersih dan sehat tergambarkan pada tabel 7 yang menunjukkan bahwa cuci tangan pakai sabun dan air mengalir menjadi hal yang perlu diperhatikan. Meskipun terdapat air yang mengalir dengan lancar, namun tidak didukung oleh adanya sabun cuci tangan di setiap wastafel, serta pengering tangan maupun sumber informasi atau poster kesehatan.

Berbeda halnya dengan fasilitas tempat sampah yang cukup baik dengan adanya tempat sampah di setiap kelas atau di lingkungan sekolah yang tertutup dengan rapat tanpa adanya sampah yang berserakan karena kelebihan sampah. Namun masih belum di kelola dengan membedakan sampah berdasarkan jenisnya. Sementara itu kantin sudah terlihat bersih, dan terjaga dalam wadah tertutup serta terdapat *market* yang menyediakan jajanan bergizi.

Pembahasan

Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir

Penerapan perilaku mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir adalah tindakan yang membersihkan tangan agar terhindar dari kotoran dan kuman menggunakan antiseptik dibawah air bersih mengalir dalam mencegah adanya penularan penyakit infeksi seperti diare ataupun demam tifoid. Praktik ini dilakukan melalui enam langkah cuci tangan yang benar yaitu dengan mengawali menuanngkan sabun lalu menggosok kedua telapak tangan dengan arah memutar, dilanjutkan dengan menggosok kedua punggung tangan bergantian, membersihkan sela-sela jari, membersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci, kemudian menggosok dan memutar kedua ibu jari, serta diakhiri dengan menggosok ujung jari ke telapak tangan sebelum dibilas dengan air mengalir hingga bersih (Nurjannah, 2022).

Penerapan perilaku sadar akan pentingnya menjaga kebersihan tangan melalui kegiatan cuci tangan yang bersih menggunakan air mengalir adalah merupakan upaya *preventif* dalam meningkatkan derajat kesehatan. Sebagai seorang remaja akhir penanaman sikap disiplin melalui kegiatan yang positif tentunya akan membentuk pribadi yang baik. Namun sering kali terjadi dikalangan remaja saat ini, sudah tahu tujuan utama dilakukannya cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, tapi tidak tahu bagaimana proses dan cara yang tepat dalam melakukan cuci tangan.

Sebagian besar remaja ini belum tahu berapa lama waktu yang ideal dalam mencuci tangan. Padahal jelas lama waktu mencuci tangan menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam membersihkan tangan dari kuman dan kotoran. Waktu cuci tangan yang relatif singkat justru tidak menjamin kebersihan tangan sekalipun menggunakan sabun dan air mengalir, sebab dengan terburu-buru kita bisa saja tidak menjangkau keseluruhan bagian tangan yang kotor terutama pada bagian kuku, sela-sela jari dan punggung tangan.

Beberapa remaja menyampaikan jika terkadang mereka hanya membersihkan bagian telapak tangan menggunakan sabun sedangkan pada bagian punggung tangan hanya terbasahi air tanpa terkena sabun atau di gosok. Keadaan ini tentu menggambarkan cuci tangan yang dilakukan kurang efektif. Salah satu faktor utama yang menyebabkan remaja ini terburu-buru dalam melakukan cuci tangan adalah perasaan malas, capek berdiri dan merasa ingin cepat selesai.

Perilaku cuci tangan yang cepat disebabkan oleh faktor perasaan malas untuk mencuci tangan berulang kali, buru-buru dan tidak sempat karena ada kegiatan lain yang harus segera dilakukan,

sehingga tidak mencuci tangan dengan baik benar. Aktivitas sekolah yang padat serta banyaknya pekerjaan atau tugas sekolah yang membuat mereka merasa dikejar waktu. Bagi sebagian siswa, terlalu banyak langkah yang harus dilakukan dianggap memakan waktu yang lama, membosankan tidak praktis untuk di jalankan di tengah aktivitas yang padat (Ikhsan et al., 2023).

Sedangkan waktu yang relatif lebih lama dalam mencuci tangan juga tidak baik karena dapat menyebabkan kerusakan pada lapisan pelindung kulit yang menyebabkan iritasi. Selain itu kandungan zat kimia pada sabun antiseptik akan membuat kondisi kulit menjadi tambah parah. Ditambah lagi terkadang kita mengosok terlalu keras yaitu menggaruk justru akan lebih cepat dalam merusak lapisan pelindung kulit.

Berdasarkan informasi Kementerian Kesehatan RI, melalui Direktorat Jendral Kesehatan Lanjutan, bahwa upaya mencuci tangan dilakukan 4 kali pada masing-masing 6 langkah cuci tangan dengan durasi 20-30 detik bila menggunakan *handrub* berbasis alkohol dan 40-60 detik dengan air bersih mengalir dan sabun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pada instrumen penelitian yakni poster sudah terdapat informasi mengenai lama waktu cuci tangan sehingga sebagian besar dari mereka setelah dilakukan edukasi sudah tahu bahwa dalam mencuci tangan itu tidak boleh terlalu cepat dan terlalu lama dengan 6 langkah cuci tangan pakai sabun dan air mengalir.

Dalam penelitian ini ditemukan masih banyak remaja yang merasa tidak setuju mencuci tangan menggunakan sabun setelah buang air besar dan air kecil sebelum mendapat intervensi melalui poster kesehatan. Pada kenyataannya inilah yang justru berbahaya karena dapat menyebarkan bakteri atau virus dari sisa feses di tangan yang tidak kelihatan menyebabkan penyakit diare. Selain itu sikap mereka yang tidak setuju untuk saling menegur atau mengingatkan dalam hal mencuci tangan ketika makan. Keadaan yang membuat remaja semakin mengabaikan karena tidak adanya kesadaran untuk saling mengingatkan untuk menjaga kebersihan tangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arif Budiwibowo, 2022 Upaya promosi kesehatan dalam hal mencuci tangan yang dilakukan melalui teman sebaya atau *peer grup* efektif dalam meningkatkan perilaku. *Peer Educator* dalam kelompok ini menjadi model yang akan menumbuhkan keyakinan dan kesenggupan remaja untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan cuci tangan ini dapat mencegah terjadi penularan seperti virus corona, penyakit diare, tifus dan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan) (Budiwibowo, 2022).

Remaja dalam penelitian memiliki perilaku yang berbeda-beda yang hal dikarenakan *background factor*. Mereka memiliki Usia yang berbeda mulai dari 16-19 Tahun, terdiri atas gender perempuan dan didominasi oleh laki-laki. Sementara itu diantar mereka memiliki identitas suku yang beragam, hal ini bisa menjadi faktor menentukan kebiasaan yang dilihat dari segi budaya. Sebelum intervensi menggunakan media poster dilakukan perilaku dengan kategori negatif masih

lebih banyak dibandingkan yang berperilaku positif, namun setelah edukasi ini dilakukan terjadi peningkatan kategori positif paling banyak 31 orang dari 35 orang dengan nilai $p\text{-value}$ $0,00 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh edukasi menggunakan media poster terhadap perilaku cuci tangan pakai sabun dan air mengalir.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan oleh Erika Dewi Noorratri, 2023 sejalan dengan penelitian ini, bahwa demonstrasi merupakan metode pengajaran yang dapat membantu siswa menjadi lebih paham dan mengerti tentang materi yang disampaikan menggunakan media peraga dan mempraktikkan secara nyata. Dengan melakukan edukasi melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang cuci tangan pakai sabun dan air mengalir. Untuk melihat kedisiplinan mencuci tangan bisa dibedakan melalui gender yang mana seorang siswa laki-laki cenderung jarang melakukan cuci tangan dan bahkan ketika makan cuci tangan hanya menggunakan air saja (Noorratri et al., 2023).

Perilaku Membuang Sampah

Pengukuran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada indikator Membuang Sampah sebelum dilakukan intervensi sebagai besar remaja SMA Muhammadiyah 13 Jakarta sudah tahu jika sampah plastik membutuhkan waktu hingga ratusan tahun untuk dapat terurai secara alamiah. Mereka pun tahu jika dengan membuang sampah ke sungai atau selokan dapat menyumbat saluran air dan menyebabkan terjadinya banjir. Dengan pengetahuan inilah yang akan membentuk sikap rasa tanggung jawab untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar dengan tidak membuang sampah sembarangan.

Pembentukan perilaku membuang sampah sembarang pada remaja karena ada faktor utama yaitu pengetahuan, sikap dan ketersediaan sarana. Diantara beberapa faktor tersebut, sikap remaja menjadi faktor yang paling dominan membuang sampah dilingkungan sekolah. Selain itu terdapat faktor eksternal yaitu dorongan dari peraturan sekolah tidak begitu berpengaruh dalam pembentukan sikap. Sehingga dengan adanya dukungan fasilitas pembuangan tempat sampah yang memadai akan jauh lebih efektif membentuk perilaku remaja (Karyati & Mindiharto, 2024).

Pengetahuan menjadi faktor penting dalam terbentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Penggunaan alat indra penglihatan terhadap suatu objek tertentu menciptakan sebuah pengetahuan terhadap manusia. Komponen kognitif atau pengetahuan ini menjadi pembentuk sikap, sebagai penilaian atas suatu objek informasi yang masuk kedalam pikiran manusia melalui proses proses analisis, sintesis dan evaluasi menghasilkan pengetahuan yang kemudian menentukan perasaan percaya orang terhadap konten edukasi yang diberikan (Zulfikar et al., 2024).

Remaja SMA Muhammadiyah 13 Jakarta di dukung oleh fasilitas tempat sampah yang berada disetiap kelas. Penyediaan fasilitas ini menstimulus ramaja siswa agar menjangkau tempat

pembuang sampah sebab terkadang remaja siswa sering kali malas membuang sampah pada tempatnya karena tidak melihat adanya tempat sampah di sekitar. Remaja ini, sebelum edukasi dilakukan sudah banyak yang menunjukkan sikap setuju dan sangat setuju terhadap keinginan untuk tidak membuang sampah jika tidak ada tempat sampah disekitarnya. Remaja tersebut akan memilih untuk mengantongi sampah terlebih dahulu sampai mereka menemukan tempat pembuangan sampah.

Meskipun di setiap kelas sudah memiliki tempat sampah, akan tetapi hanya terdapat satu jenis tempat sampah. Kondisi tempat sampah mereka tidak melebihi kapasitas namun isi tempat sampahnya tercampur satu sama lain tanpa adanya pemilihan pembuangan sampah berdasarkan jenisnya yaitu sampah organik dan anorganik. Sehingga dari observasi yang dilakukan kondisi tempat sampah terlihat ada noda kotor sebab tidak di lapisi dengan penggunaan kantong plastik sampah dan mencampurkan sampah kering dan sampah basah. Beberapa diantara mereka juga mengatakan bahwa mereka malas membuang sampah jika tempat sampahnya bau. Bau ini muncul karena ketika tempat sampah ini tidak dibersihkan atau terdapat flek bekas sampah basah yang menempel membuat orang jijik untuk mendekati tempat pembuang sampah.

Keadaan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pristy Marvenci Manu, 2026 bahwa pengelolaan sampah yang tidak maksimal menimbulkan gangguan estetika, bau yang menyengat menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang yang ada di sekitar sehingga berdampak terhadap kondisi psikologis dan perilaku sosial masyarakat. Bau yang menyengat menyebabkan bau busuk menyebar seperti halnya sampah yang tercampur di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) antara sampah organik dan anorganik menimbulkan pencemaran udara (Manu et al., 2026).

Namun tempat sampah yang berada di sekolah SMA Muhammadiyah 13 Jakarta tidak melebihi kapasitas sehingga bau menyengat tidak begitu teralalu tercium. Tidak adanya penyediaan fasilitas pembuangan sampah berdasarkan jenisnya maka remaja tersebut banyak yang tidak tahu jika sampah organik bisa diolah kembali menjadi pupuk kompos begitupun sampah anoragnik, padahal dengan memisahkan sampah organik dan anorganik ini akan memudahkan dalam proses mendaur ulang sampah tersebut.

Perilaku remaja dalam membuang sampah di dominasi dengan perilaku positif, sekalipun demikian remaja yang perilaku negatif masih tergolong tinggi sebanyak 14 orang (40%). Setelah edukasi menggunakan media poster kesehatan tentang membuang sampah ramaja dengan perilaku positif bertambah banyak menyisahkan 1 orang yang berperilaku negatif. Dalam uji statistik yang dilakukan di peroleh nilai *p- value* $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh edukasi menggunakan media poster terhadap perilaku membuang sampah. Perubahan yang terjadi di kalangan remaja menggunakan media poster ini pastinya di dukung oleh penjelasan isi poster oleh seorang edukator. Selain itu bahasa yang digunakan sesuai dengan gaya bahasa

mereka sebagai generasi Z. Sebab bahasa atau tulisan yang kita gunakan menjadi penentu komunikasi kita efektif atau tidak dalam menyampaikan sebuah informasi.

Penelitian ini sejalan dengan temuan mengenai dominasi perilaku positif dikalangan remaja setelah melakukan intervensi dengan hasil penelitian di SMA Negeri 6 Skouw oleh Midah Nurhidayah, 2026 bahwa mayoritas peserta didik memiliki profil yang sangat positif berada diatas 80% pada aspek pengetahuan, sikap dan kesadaran terhadap pengelolaan sampah. Meskipun dengan dominasi perilaku positif namun pada faktanya di lapangan terkadang masa ada yang menunjukkan peserta didik yang kurang peduli dalam membuang sampah pada tempatnya (Nurhidayah et al., 2026). Oleh karena itu intervensi edukasi menggunakan media poster kesehatan dengan gaya generasi muda dalam penelitian ini menjadi sangat relevan yang terbukti dapat menguatkan karakter peduli terhadap kebersihan lingkungan sekitar.

Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat

Seseorang menentukan pilihan menu makanan berdasarkan makanan yang biasa mereka makan. Terkadang orang memutuskan untuk mencoba memakan sesuatu karena perasaan penasaran akan tampilan makanan yang unik yaitu bentuk, warna dan gaya penyajiannya. Perasaan penasaran ini juga diperkuat karena belum pernah mencoba, kemudian melihat banyaknya orang yang berkunjung ketempat makan tersebut baik langsung maupun viral melalui media sosial, dan aroma makanan yang wangi.

Sebagian Remaja SMA Muhammadiyah 13 Jakarta menganggap jajanan sehat harus memiliki warna yang mencolok dan cerah agar kandungan vitaminnya tinggi. Pengetahuan ini justru membahayakan kesehatan mereka sebab makan tersebut bisa jadi menggunakan pewarna buat seperti pewarna tekstil dan lainnya. Berbeda dengan makanan sehat yang justru warnanya tampak cerah alami tidak kusam dan tidak terlalu mencolok.

Indonesia kaya akan keragaman aneka kuliner dari setiap daerah, namun masih banyak penjual yang tidak terlalu memperhatikan kualitas dari kandungan gizi dari setiap komposisi menu makanan jajanan tersebut. Remaja perempuan lebih mengutamakan penampilan fisik dibandingkan laki-laki yang mengutamakan harga murah tanpa memperhatikan kandungan gizinya.

Sehingga semakin rendah uang jajan mereka maka semakin rendah pula gizi makanan yang nantinya mereka makan karena persoalan daya beli tinggi terhadap makanan murah. Kondisi ini diperparah oleh penggunaan minyak untuk makanan yang digoreng yaitu sudah tidak layak seperti warna hitam yang telah digunakan berkali-kali. Ditambah lagi dari segi warna yang sangat mencolok karena menggunakan zat pewarna dan pengawet membuat kesehatan remaja ini semakin buruk nantinya (Damayanti, 2025).

Setengah dari remaja SMA Muhammadiyah 13 Jakarta dalam penelitian ini justru jarang membaca informasi nilai gizi dan menganggap tidak penting untuk dilakukan sebelum membelinya. Padahal komposisi makanan untuk *snack* dan sejenisnya pada kemasan itu sudah tersedia, hal ini juga menandakan bahwa kurangnya literasi justru membuat perilaku yang dilakukan menjadi bahaya dalam menjaga kesehatan individu. Namun mereka tetap mempertimbangkan dari segi kebersihan yakni mengonsumsi jajanan dengan tempat penjualan bersih dan terjaga.

Pentingnya pengetahuan tentang gizi seimbang memiliki keterkaitan pada komposisi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh agar kulit hidup sehat bisa terjaga. Pengetahuan ini tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal, melainkan bisa juga didapatkan melalui pendidikan informal, majalah, TV, Radio atau media Sosial (Internet). Selain pengetahuan gizi ada banyak faktor yang menentukan seseorang memilih makanan yakni pengetahuan tentang bahan tambahan pada jajanan, dan persoalan kebersihan makanan jajanan serta jumlah uang jajan turut menjadi penentu dalam pemilihan makanan (Sulistiyadewi & Wasita, 2022).

Dalam penelitian ini dilakukan kegiatan edukasi kepada Remaja SMA Muhammadiyah 13 Jakarta sebagai bentuk kegiatan pendidikan informal mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) salah satu indikatornya mengenai perilaku konsumsi Jajanan sehat. Media intervensi menggunakan poster kesehatan. Dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan edukasi menggunakan media poster terhadap perilaku konsumsi jajanan sehat dengan nilai *p-value* $0,00 < 0,05$ dengan terdapat ties 19 yang artinya tidak memiliki perubahan yakni nilai sama sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi.

Adanya pengaruh ini membuktikan bahwa media tersebut efektif digunakan, selain dari itu cara membangun suasana kegiatan edukasi yakni mengajak interaksi dengan memberikan kesempatan tanya jawab atau kesempatan kepada remaja dalam menyampaikan pendapat atau opini dari remaja akan membuat perhatiannya terfokus pada materi edukasi yang disampaikan melalui poster kesehatan. Dalam hasil observasi, kondisi kantin berada di lokasi yang bersih dan memiliki 3 titik kantin mulai dari lantai 1 sampai 3. Sebagian jajanan disajikan dengan wadah yang sudah tertutup atau disimpan pada lemari kaca jualan.

Selain itu adanya tempat jajanan yang sehat buah, susu, atau makanan bergizi lainnya dan dapat ditemukan pada *minimarket* sekolah. Fasilitas kantin yang memadai dan menyediakan makan bersih dan bergizi ini sebagai penunjang dalam membentuk perilaku konsumsi jajanan sehat. Seperti adanya peningkatan jumlah kategori perilaku positif setelah dilakukan edukasi sebanyak 28 orang.

Perubahan ini tentu di pengaruhi karena adanya fasilitas mendukung jauh sebelum kegiatan edukasi dilakukan. Mereka mendapatkan informasi yang valid dari kegiatan edukasi membuat

mereka berfikir akan pentingnya menjaga kesehatan dalam menjaga pola makanan dan konsumsi makanan bergizi.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Andi Nur Asmariyani, 2025 bahwa pilihan makanan pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi emosi dan motivasi dari lingkungan sekitar. Sedangkan pada faktor eksternal karena lingkungan sosial dan ketersediaan berbagai jenis jajanan di lingkungan sekolah. Kemudian kondisi kantin sekolah yang dalam hal ini pedagang yang tidak memenuhi standar higiene dan sanitasi pangan justru akan membahayakan kesehatan remaja, serta papan informasi kesehatan yang terbatas menyebabkan remaja berpotensi memiliki pengetahuan yang rendah (Asmariyani et al., 2025).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan judul pengaruh edukasi menggunakan media poster terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai signifikan *p-value* 0,00 yang sama di setiap variabel yaitu ada pengaruh edukasi menggunakan media poster terhadap perilaku cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, Perilaku Membuang Sampah dan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat pada remaja Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Penelitian ini menyarankan untuk; Pertama, melengkapi fasilitas cuci tempat cuci tangan seperti sabun dan pengering disetiap *wastafel* yang ada di sekolah. Kedua, Sekolah dapat memfasilitasi pengolahan sampah dalam memilah jenis sampah. Ketiga, memperbanyak media cetak meliputi informasi kesehatan tentang makanan yang bergizi.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Sumber Waras, khususnya seluruh pimpinan, dosen, dan tenaga kependidikan yang telah memberikan kesempatan, dukungan, bimbingan, serta fasilitas selama penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan penyusunan karya ilmiah ini.

Referensi

- Asmariyani, A. N., Irwan, Z., & Al-Fath, M. D. (2025). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Jajanan Sehat Di Smp Negeri 1 Mamuju Description Of Adolescents ' Knowledge And Attitudes Toward Healthy Snacks At Smp Negeri 1 Mamuju*. 5, 18–23.
- Budiwibowo, A. (2022). Terhahap Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Pesantren Imam Syafi ' Iy Kota Bima. *Profesional Health Journal*, 3(2), 203–216.
- Damanik, B. N., Ardinata, D., Khadijah, S., Sinaga, E., Sianturi, M. I. B., Utama, S., Nasution, M. N., & Daulay, D. K. (2025). Edukasi Phbs Di Sekolah Dasar : Strategi Promotif – Preventif Bagi Anak Dan Keluarga Balqis. *Jurnal Abdimas Maduma*, 4(2), 33–39.
- Damayanti, S. (2025). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja. *Journal Of Health Sciences Leksia*, 3(1).

- Ikhsan, A. M. N., Yusriani, & Nurgahayu. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Siswa Sma Angkasa Kabupaten Maros Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Pada Masa Pandemi*. 4(2), 187–194.
- Karyati, A., & Mindiharto, S. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Membuang Sampah Sembarangan Pada Siswa Di Man 2 Gresik Tahun 2023*. 06(01), 26–52.
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (Ski)*.
- Kemendes Kesehatan RI. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.Pdf.
- Kemendes Kesehatan RI. (2023). *Pentingnya Cuci Tangan: Manfaat, Langkah, Dan Momen Yang Tepat*. Direktorat Jendral Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2425/pentingnya-cuci-tangan-manfaat-langkah-dan-momen-yang-tepat
- Khairi, A., Azis, A., & Syarifudin. (2025). *Penggunaan Poster Edukatif Sebagai Alat Pembinaan Hidup*. 1(1), 40–47.
- Manu, P. M., Therik, J. J., Adam, C. V, & Kase, P. (2026). Dampak Keberadaan Tempat Pembuangan Akhir Sampah Di Kelurahan Manulai Ii Kecamatan Alak Kota Kupang. *Jurnal Publik*, 40(01), 23–36.
- Mubasyiroh, R., Dharmayanti, I., Indrawati, L., Tjandrarini, D. H., Rachmalina, R., Handayani, N., Despitarsari, M., Izwardy, D., Cadrana, B. P., Cover, D., & Raharjo, N. S. (2022). *Transformasi 10 Tahun Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Indonesia*.
- Noorratri, E. D., Sari, I. M., & Hartutik, S. (2023). Optimalisasi Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Yang Baik Dan Benar Di Sd Negeri Mojorejo 2 Kabupaten Sragen. *Community Development In Health Journal*, 1(2), 109–119.
- Nurhidayah, M., Kelana, A. H., Masawoy, S., Listianingrum, F., Pusmiati, Mubarak, T., Irawan, S., & Awom, T. E. S. (2026). *Analisis Tingkat Pengetahuan , Sikap , Dan Kesadaran Peserta Didik*. 4(3), 17284–17291.
- Nurjannah, E. (2022). *Pentingnya Cuci Tangan Untuk Kesehatan*. Kemendes Kesehatan Indonesia Direktur Jendral Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/139/pentingnya-cuci-tangan-untuk-kesehatan
- Sulistiyadewi, N. P. E., & Wasita, R. R. R. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja Di Smk Kesehatan Bali Khresna Medika. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 140–148.
- Who, W. Health O. (2025). *World Health Statistics 2025 Sustainable Development Goals*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/c992fbdc-11ef-43db-a478-7e7a195403ae/content>
- Zulfikar, A. M., Rahman, H., & Yusuf, R. A. (2024). Pengaruh Label Peringatan Kemasan Rokok Terhadap Kesadaran Bahaya Merokok Remaja Sman 12 Makassar. *Window Of Public Health Journal*, 5(3), 452–459.