

PEMBERDAYAAN PHBS MELALUI KEGIATAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA SISWA SD NEGERI 2 PADA KEMBANG

Puspa Virgiantika Adzkia Putri*, Nurlaili Dwi Hidayati.

Prodi S1 Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada

*Korespondensi: puspavirgiantikaap@gmail.com

ABSTRACT

Clean and healthy living behaviors in schools represent a collective awareness campaign for all school members to maintain cleanliness and health as an essential part of the educational process. The primary objective of this initiative is to instill healthy living habits from an early age, encouraging all individuals to independently improve their health. The implementation approach utilizes participatory educational methods, supported by hands-on practice, to facilitate students' understanding and application of healthy behaviors in their daily lives. This initiative also involves teachers and other educational staff to provide examples and provide ongoing supervision within the school environment. The results of this initiative indicate that 40% of students are able to understand and practice the eight recommended indicators. This demonstrates that consistently achieving clean and healthy living behaviors in schools is highly dependent on the students' motivation and awareness, which are key factors in fostering a healthy and clean school environment.

Keywords: School, Elementary school students, Washing hands with soap

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan bentuk tindakan kesadaran kolektif seluruh warga sekolah dalam menjaga kebersihan dan kesehatan sebagai bagian penting dari proses pendidikan. Tujuan utama dari penerapan hal ini adalah untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini, sehingga semua individu terdorong meningkatkan kualitas kesehatannya dengan cara mandiri. Kemudian dalam pelaksanaannya, pendekatan yang digunakan meliputi metode edukasi yang bersifat partisipatif, didukung dengan praktik langsung agar siswa lebih mudah memahami dan mengaplikasikan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga melibatkan guru dan tenaga kependidikan untuk memberikan contoh dan pengawasan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil kegiatan, tercatat bahwa 40% siswa sudah mampu memahami serta mempraktikkan kedelapan indikator yang dianjurkan. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten di sekolah sangat bergantung pada tingkat motivasi dan kesadaran dari para siswa sendiri, yang menjadi faktor kunci keberhasilan dalam membentuk lingkungan sekolah yang sehat dan bersih.

Kata Kunci: PHBS, Sekolah, Siswa sekolah dasar, Cuci tangan pakai sabun

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat dapat tercapai jika kita membiasakan perilaku yang mencerminkan kebersihan dan kesehatan (Nurfatihah *et al.*, 2022). Setiap orang berhak hidup sehat agar bisa beraktivitas sehari-hari, tujuan tersebut dapat dicapai dengan menerapkan PHBS singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Akbar *et al.*, 2023). PHBS mencerminkan gaya hidup sehat yang dijalankan oleh individu, keluarga, maupun masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatan secara menyeluruh mencakup aspek fisik. PHBS juga berperan dalam lingkungan mendorong penerimaan informasi, komunikasi, serta edukasi yang bertujuan meningkatkan wawasan, sikap, dan tindakan sehat. PHBS perlu dibiasakan sejak dini, terutama mulai dari masa kanak-kanak. Selanjutnya, penerapan PHBS dikembangkan dalam lima area utama, yaitu di lingkungan rumah tangga, fasilitas pelayanan kesehatan, ruang publik, institusi pendidikan seperti sekolah, serta di lingkungan kerja (Febria, 2022). Sekolah adalah tempat yang tepat untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat juga diajarkan serta menjadi amalan wajib untuk kehidupan sehari-hari pada semua agama dan keyakinan manusia, terlebih pada Agama

Islam, salah satu perintah pada umat Islam yang diperintahkan dalam *Hadist* adalah *kebersihan juga dianggap bagian dari iman* (Dayani *et al.*, 2022)

Sekolah menjadi salah satu sasaran utama dalam penerapan PHBS karena merupakan lingkungan pendidikan yang strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Data menunjukkan bahwa banyak usia 6 hingga 10 tahun berkaitan dengan rendahnya penerapan PHBS. Kurangnya pelaksanaan PHBS di sekolah dapat berdampak negatif, seperti lingkungan belajar yang tidak sehat, turunnya motivasi serta prestasi siswa, dan menurunnya citra sekolah. Berdasarkan laporan WHO tahun 2018, sekitar 80% anak-anak terserang penyakit akibat infeksi. Di Indonesia, kasus infeksi pada anak masih tinggi (Caesar *et al.*, 2024). Memberikan pemahaman tentang pentingnya PHBS sejak dini sangatlah krusial. Ketidakterapan PHBS dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Jika dibiarkan, hal ini dapat menurunkan derajat kesehatan masyarakat (Purnamasari *et al.*, 2023). Tahap sekolah dasar waktu yang baik untuk prinsip-prinsip PHBS, karena pada usia ini siswa memiliki potensi untuk menjadi pelopor dalam menyebarkan PHBS (Hestiyantari *et al.*, 2020).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kelompok KKN Puskesmas Cisaruni, informasi yang diperoleh perilaku siswa pada umumnya telah mencerminkan penerapan PHBS. Fakta dilapangan bahwa masih ditemukan sampah yang berserakan di lingkungan sekolah yang menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran terhadap kebersihan lingkungan. Hal tersebut membuat Kelompok KKN Cisaruni harus melaksanakan PHBS di sekolah yang tujuan utamanya menciptakan perubahan perilaku ke arah hidup sehat melalui peningkatan kesadaran akan kebersihan.

METODE

Pengabdian kepada siswa di SD Negeri 2 Padakembang dilaksanakan dengan metode edukasi partisipatif melalui penyuluhan dan praktik langsung dengan pendekatan demonstrasi. Kegiatan berlangsung dalam satu sesi berdurasi 90 menit dan menggunakan media poster untuk mempermudah penguasaan siswa. Materi disampaikan secara klasikal, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung. Demonstrasi dilakukan secara berkelompok agar setiap siswa mendapat kesempatan praktik langsung. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pemahaman siswa sebesar 40%, dan sebanyak 86,7% siswa berhasil menerapkan enam tahapan mencuci tangan sesuai protokol kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada siswa SD Negeri 2 Padakembang dilakukan pada 2 Mei 2025, dengan melibatkan 30 siswa. Edukasi diberikan melalui pemaparan materi dan demonstrasi langsung tentang cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Hasil dari kegiatan ini menggambarkan siswa memperoleh pengetahuan mengenai PHBS, berbagai jenis PHBS, manfaatnya bagi kesehatan, serta memahami langkah-langkah cuci tangan yang tepat. Hasil *Pre-test dan post-test* mencatat peningkatan pemahaman PHBS sebesar 40%, dan 85% siswa mampu menerapkan enam langkah cuci tangan dengan benar setelah demonstrasi.

Menjelaskan Tentang apa itu PHBS di Sekolah



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pada gambar 1. menjelaskan PHBS di lingkungan sekolah adalah langkah penting untuk mencapai kesehatan optimal. Kesehatan harus diupayakan secara terus-menerus, baik bagi individu maupun lingkungan (Andriansyah & Rahmantari, 2022). Metode penyampaian materi dilakukan secara langsung di hadapan siswa dengan menggunakan poster sebagai media pendukung, yang dibagikan kepada masing-masing siswa untuk mempermudah pemahaman.

Menjelaskan Macam-Macam PHBS

Menurut Sapalas *et al.* (2022), terdapat 5 jenis PHBS berdasarkan area kegiatan atau komunitas yaitu PHBS rumah tangga, PHBS sekolah, PHBS masyarakat, PHBS di tempat umum, dan PHBS tempat kerja. PHBS di area sekolah berupa serangkaian kegiatan yang diterapkan pada siswa berdasarkan kesadaran akan perilaku hidup bersih sehat (Kemendikbud, 2021). PHBS di masyarakat adalah upaya untuk mencegah penyebaran penyakit, sedangkan di tempat kerja bertujuan memberdayakan pekerja (Kemensos RI, 2020).

Menjelaskan Manfaat PHBS

PHBS di sekolah bermanfaat bagi berbagai pihak. Bagi siswa, meningkatkan kesehatan dan semangat belajar. Bagi warga sekolah, mengurangi biaya kesehatan dan memperbaiki citra sekolah. Bagi lembaga sekolah, PHBS membantu penyediaan panduan dan media edukasi untuk penerapannya (Wahyuni, 2016).

Menjelaskan Tentang Poster PHBS



Gambar 2. Poster 8 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Pada gambar 2. berisikan 8 perilaku hidup bersih dan sehat. Poster yaitu media memuat gambar guna menyampaikan pesan singkat (Astuti *et al.*, 2018). Poster PHBS ini mencakup cuci tangan, penggunaan toilet bersih, pencegahan jentik nyamuk, membuang sampah dengan benar, jajanan sehat, olahraga, pemantauan pertumbuhan, dan larangan merokok di sekolah.

Menjelaskan dan Mendemonstrasikan Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun



Gambar 3. Demonstrasi Kegiatan

Pada gambar 3. adalah proses demonstrasi mencuci tangan di SD Negeri 2 Padakembang. Mencuci tangan secara efektif memerlukan pemahaman tentang teknik yang tepat (Mardiyani *et al.*, 2020). Kebiasaan mencuci tangan dengan baik dan rutin sebelum serta setelah setiap kegiatan sangatlah penting (Wiritanaya *et al.*, 2024). Untuk memastikan siswa SD Negeri 2 Padakembang tidak keliru dalam menerapkan cara mencuci tangan yang benar, maka dilakukan penjelasan yang disertai dengan peragaan langsung menggunakan air dan sabun secara bersama-sama.

Pemahaman siswa meningkat secara signifikan setelah dilakukan demonstrasi, karena disertai praktik langsung yang membantu mereka lebih mudah memahami langkah-langkah yang benar. Metode demonstrasi diketahui memiliki sejumlah keunggulan, seperti membuat pembelajaran lebih mudah dipahami, meningkatkan fokus dan ketertarikan siswa, serta mendorong keaktifan mereka selama proses belajar (Widayanti *et al.*, 2023). Selain itu, menurut Izza (2017), kesadaran akan kebersihan juga berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai praktik kebersihan yang benar.

Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan melalui hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan, di mana terjadi perkembangan pemahaman siswa sebesar 40% terkait mencuci tangan yang benar. Sebanyak 26 dari 30 siswa (86,7%) setelah demonstrasi, siswa mampu mencuci tangan sesuai prosedur, menunjukkan efektivitas metode ini dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan PHBS.

SIMPULAN

Setelah diadakannya kegiatan menumbuhkan PHBS melalui kegiatan bersama siswa SD Negeri 2 Padakembang. Dapat ditarik kesimpulan:

1. Keberhasilan pembiasaan 8 indikator PHBS di sekolah sangat bergantung pada keinginan dan kesadaran siswa.
2. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 40% siswa telah memahami pentingnya PHBS untuk mencegah penyakit.
3. Siswa dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keseharian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada Universitas Bakti Tunas Husada, segenap jajaran pengurus Puskesmas Cisaruni, dan SD Negeri 2 Padakembang atas kesempatan yang diberikan untuk dapat melaksanakan kegiatan KKN ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & DN, N. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(01), 44–53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>
- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2022). Penyuluhan Dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 45–50.
- Astuti, H., Universitas, F., Unggul, E., Universitas, F., & Jaya, B. (2018). Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan 2018.
- Caesar, D. L., Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., Irawan, A. F., Suryaningtyas, A. F., Kurniasari, A., Muayana, & Yunanda, S. (2024). Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 113–121. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.652>
- Dayani, T. R., Pradikta, H. Y., Rizkiana, A., Lampung, B., Lampung, B., & Sungkai, K. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Serta Pentingnya Menjaga Kesehatan Diri Dan Kebersihan. *Al-Mu'awanah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 142–150.
- DepKes RI. (2014). 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. *Departemen Kesehatan RI*, 34, 1–48.
- Febria Nur Fitri Laeli. (2022). Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak di KB Mutiara Bangsa Wanatirta Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes. *Skripsi*, 30–31.
- Hestiyantari, D., Yudi, C., Putra, H., Yuliani, B., Subeantoro, Widiyansyah, M. R., Aristyana, I. W. W., Ma'mun, M. I., Malik, A., Irmajulianna, A., & Ekrep, L. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa di SDN Gerendong 1 dan SDN Gerendong 2, Kecamatan Keroncong Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(3), 504–512. [file:///C:/Users/Axioo/Downloads/31320-Article Text-105111-1-10-20200622 \(1\).pdf](file:///C:/Users/Axioo/Downloads/31320-Article Text-105111-1-10-20200622 (1).pdf)
- Izza, S. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Kebersihan Tangan Siswa Sekolah Dasar Komunitas Anak Asuh Rimbanl. *Jurnal Surya Medika*, 2(2), 2234–2239. <https://doi.org/10.16285/j.rsm.2007.10.006>
- Kemendikbud. (2021). PHBS Di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Tim Penyusun Direktorat Sekolah Dasar*, 24. <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. Penguatan Kapabilitas Anak Dan KeluaPerilaku Hidup Bersih Dan Sehat Atau PHBS Adalah Upaya Untuk Memperkuat Budaya Seseorang, Kelompok Maupun Masyarakat Agar Peduli Dan Mengutamakan Kesehatan Untuk Mewujudkan Kehiduparga, 1–14.
- Nurfatihah, F., Ismaya, N. I., Sheila, & Triyani, S. (2022). *Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar*. 08, 2558–2565.

- Purnamasari, N. D., Parmi, Kareba, L., Susianawati, D. E., & Hendrik. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 3288–3295.
- Sapalas, R. A., Ahyan, N. P. D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., & Rosfiani, O. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/15592>
- Wahyuni, S. (2016). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Untuk Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Al-Ahwan Kota ParePare. 1–23.
- Widayanti, U. A., Pratiwi, A. F., & Rofisian, N. (2023). Analisis Metode Demonstrasi Pembelajaran IPAS Perubahan Wujudbenda Kelas IV Mi Al-Ma'arif Drono. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* | E-ISSN: 3026-6629, 1(2), 261–265.
- Wiritanaya, S., Wati, N., & Yanuarti, R. (2024). Edukasi Cara Mencuci Tangan Yang Baik dan Benar Di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 61–65. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.395>