

# Penyuluhan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 8 Buttu Samang

Haerani1), Ariani2), Ramlah3)

<sup>1,2</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sulawesi Barat

## Abstrak

**Latar belakang :** PHBS di institusi pendidikan adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Anak-anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan diri dan lingkungan. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan hidup bersih, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan, jajan sembarangan, atau tidak menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dapat meningkatkan risiko penyakit menular seperti diare, cacingan, dan infeksi kulit. Melalui kegiatan promosi kesehatan dengan tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), diharapkan anak-anak dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan diri serta membiasakan perilaku sehat sejak dini.**Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik anak-anak sekolah dasar tentang perilaku hidup bersih dan sehat agar terbentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini **Metode :** Ceramah interaktif, Demonstrasi mencuci tangan menyikat gigi, Permainan edukatif dan kuis, **Hasil :** Rata- rata siswa yang mampu menjawab soal pre-tes yaitu  $\geq 80\%$  dan pada soal post test Rata-rata  $\geq 90\%$  dari seluru siswa

Kata kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pendidikan Kesehatan, Sekolah Dasar, Kesehatan Anak.

## Abstract

*Background: PHBS in educational institutions is a set of behaviors practiced by students, teachers, and the school community based on awareness as a result of learning, so that they are independently able to prevent disease, improve their health, and play an active role in creating a healthy environment. Elementary school-aged children are a group that is vulnerable to diseases caused by lack of personal and environmental hygiene. Lack of knowledge and habits of clean living, such as not washing hands before eating, buying snacks carelessly, or not maintaining the cleanliness of the school environment, can increase the risk of infectious diseases such as diarrhea, worms, and skin infections. Through health promotion activities with the theme of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), it is hoped that children will understand the importance of maintaining personal hygiene and foster healthy behaviors from an early age. Objective: To improve elementary school children's knowledge, attitudes, and practices regarding clean and healthy living behaviors to foster healthy habits from an early age. Methods: Interactive lectures, demonstrations of handwashing and tooth-brushing, educational games, and quizzes. Results: The average number of students who answered the pre-test questions was 80% or more, and the average number of students who answered the post-test questions was 90% or more*

*Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Health Education, Elementary School, Children's Health.*

## PENDAHULUAN

Kebersihan diri adalah sebuah upaya setiap individu dalam memelihara kebersihan diri sendiri yang meliputi kebersihan rambut, gigi dan mulut, mata, telinga, kuku, kulit, dan tangan. Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan seseorang karena setiap individu harus secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit agar tidak menularkan atau tertular. Pengetahuan kebersihan diri sangat dibutuhkan oleh setiap individu dalam mempertahankan kebiasaan hidup yang sesuai dengan kesehatan dan akan menciptakan kesejahteraan serta kesehatan yang optimal. Setiap individu yang melakukan perawatan kesehatan diri maka akan memperkecil kemungkinan terpapar infeksi.

sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan yang umum digunakan oleh setiap orang. Cuci tangan adalah merupakan sebuah program pengendalian infeksi. Oleh sebab itu, pihak Pelayanan Kesehatan setiap tamu, pasien ataupun petugas kita menggalakan untuk mencuci tangan sebelum bersentuhan. Hal ini berguna untuk menghindari penyebaran penyakit ke diri sendiri maupun orang lain. Tangan merupakan jalur utama pemindahan mikroorganisme ke area mukosa seperti mulut, hidung, dan mata, sehingga menjadi media yang sangat efektif dalam penularan berbagai penyakit. Praktik kebersihan tangan yang benar terbukti sebagai salah satu tindakan paling efektif untuk mencegah penularan infeksi di komunitas maupun di fasilitas pendidikan (WHO, 2021; CDC, 2024). Anak usia sekolah baik tingkat prasekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas adalah suatu masa usia anak yang sangat berbeda dengan usia dewasa, sehingga kesadaran penerapan kebersihan pada diri sendiri masih kurang dibandingkan dengan orang dewasa. Oleh karena itu, sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah anak-anak pra sekolah atau sekolah.

PHBS di institusi pendidikan adalah sekumpulan perilaku yang diperlakukan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Fahruzi & Devis, 2017).

Anak lebih menyukai pembelajaran yang menyenangkan karena anak sekolah adalah anak usia bermain maka anak dirasa lebih mudah untuk diberikan pembelajaran PHBS melalui sebuah lagu dan permainan, pengaruh pembelajaran yang menyenangkan akan menurunkan rasa jemu pada anak. Proses belajar yang efektif tidak cukup jika hanya dengan memberikan informasi saja, tetapi kepada pelajar tersebut perlu diberikan pengalaman. Pembelajaran yang menyenangkan akan menghilangkan rasa jemu bagi anak-anak (Notoatmodjo, 2010).

Anak-anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan diri dan lingkungan. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan hidup bersih, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan, jajan sembarangan, atau tidak menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dapat meningkatkan risiko penyakit menular seperti diare, cacingan, dan infeksi kulit. Melalui kegiatan promosi kesehatan dengan tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), diharapkan anak-anak dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan diri serta membiasakan perilaku sehat sejak dulu

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan observasi awal di SD Negeri 8 Buttu Samang untuk melihat kondisi lingkungan sekolah serta kebiasaan siswa terkait praktik kebersihan diri. Setelah melakukan observasi, tim mempersiapkan administrasi perizinan, menyusun materi penyuluhan, dan menyiapkan alat serta bahan yang diperlukan seperti media presentasi, leaflet, LCD/proyektor, sabun cuci tangan, air bersih, ember, sikat gigi, dan pasta gigi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 18 Oktober 2015 pukul : 08.30-12.00 wita, di ruang kelas sekolah. Sebelum penyuluhan dimulai, siswa diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dasar mereka tentang PHBS. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint, disertai penjelasan tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya praktik cuci tangan dan sikat gigi.

Setelah itu, tim melakukan demonstrasi langsung cara mencuci tangan enam langkah dan cara menyikat gigi yang benar. Siswa kemudian mempraktikkannya secara mandiri dengan pendampingan instruktur. Untuk menambah antusiasme, kegiatan juga diselingi permainan dan tanya jawab singkat.

Di akhir kegiatan, siswa diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai PHBS. Keseluruhan rangkaian kegiatan didokumentasikan melalui foto dan catatan lapangan sebagai bagian dari laporan PKM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 8 Buttu Saman mengenai penerapan *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, khususnya pada praktik cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan sikat gigi yang benar, menunjukkan hasil yang sangat positif dan memberikan dampak nyata bagi peningkatan kesehatan siswa.

Kegiatan diawali dengan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai langkah-langkah cuci tangan dan sikat gigi sesuai standar kesehatan. Berdasarkan hasil pretest, ditemukan bahwa 80% siswa telah menjawab kuesioner **dengan benar**, yang berarti sebagian besar siswa memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya kebersihan diri. Hal ini sejalan dengan temuan Kementerian Kesehatan (2018) yang menyebutkan bahwa siswa sekolah dasar umumnya sudah mengenal konsep kebersihan, namun masih memerlukan pendampingan untuk membentuk kebiasaan yang konsisten.

Setelah itu dilakukan penyuluhan, demonstrasi praktik, dan pendampingan langsung, sesuai dengan metode *health education* yang direkomendasikan oleh WHO, yaitu pendekatan edukatif yang menggabungkan penjelasan verbal dengan demonstrasi perilaku sehat (WHO, 2009). Pada kegiatan ini, siswa mempraktikkan tujuh langkah cuci tangan WHO serta teknik menyikat gigi dua menit menggunakan metode “Bass Modified” sesuai rekomendasi Ikatan Dokter Gigi Indonesia (IDGI).

Untuk mengevaluasi efektivitas edukasi, dilakukan posttest. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan, di mana 90% siswa mampu menjawab **pertanyaan dengan benar**. Peningkatan pengetahuan sebesar 10% setelah intervensi menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dan praktik langsung efektif dalam memperkuat pemahaman siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Notoatmodjo (2014) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan lebih mudah tercapai bila edukasi

disertai praktik dan contoh nyata.

Tidak hanya pada aspek pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada **sikap dan antusiasme siswa**. Selama penyuluhan berlangsung, siswa tampak aktif bertanya, mengikuti instruksi dengan benar, serta menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Partisipasi aktif seperti ini penting karena sikap positif merupakan salah satu indikator awal terbentuknya perilaku kesehatan yang berkelanjutan (Green & Kreuter, 2005).

Guru-guru juga menyampaikan bahwa kegiatan ini mendukung **program UKS** (Usaha Kesehatan Sekolah), khususnya dalam pilar pembiasaan hidup sehat. Pendampingan langsung yang diberikan kepada siswa membantu meningkatkan konsistensi dalam praktik PHBS di lingkungan sekolah. Dukungan sekolah ini penting mengingat Permenkes RI No. 39 Tahun 2017 tentang *Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat* menekankan perlunya intervensi promotif-preventif sejak usia sekolah.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berhasil, bukan hanya dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai cuci tangan dan sikat gigi yang benar, tetapi juga dalam **membangun sikap positif dan kebiasaan hidup sehat** yang diharapkan dapat terus berlanjut dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan ini memperlihatkan bahwa edukasi berbasis demonstrasi dan praktik langsung sangat efektif untuk diterapkan pada anak usia sekolah.



Gambar 1 Leaflet Penyuluhan Cuci tangan dan Sikat Gigi

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 8 Buttu Saman, khususnya pada praktik cuci tangan dan menyikat gigi yang benar, menunjukkan hasil yang efektif. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa dari hasil pretest sebesar 80% menjadi 90% pada posttest setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi. Selain peningkatan pengetahuan, siswa juga menunjukkan sikap positif dan antusias dalam mengikuti praktik langsung. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memperkuat pemahaman dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri, serta berpotensi membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Sebagai upaya keberlanjutan program, sekolah perlu mengintegrasikan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam aktivitas harian siswa, terutama praktik cuci tangan pakai sabun sebelum makan dan setelah bermain. Guru diharapkan dapat melakukan pendampingan rutin serta memberikan penguatan melalui kegiatan UKS dan pembelajaran tematik. Fasilitas kebersihan seperti wastafel, sabun, dan tempat sampah hendaknya disediakan dan dirawat secara berkelanjutan untuk mendukung kebiasaan sehat tersebut. Selain itu, monitoring berkala terhadap perilaku siswa perlu dilakukan agar perubahan perilaku tetap konsisten. Kerja sama lanjutan dengan tenaga kesehatan atau perguruan tinggi juga dianjurkan untuk mendukung evaluasi dan penguatan program PHBS di sekolah secara berkesinambungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *Handwashing: Clean Hands Save Lives — Facts and Stats*. CDC. Available at: <https://www.cdc.gov/clean-hands/data-research/facts-stats/index.html>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach*. McGraw-Hill.
- Hidayati, N., & Lestari, W. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 123–130.
- Ikatan Dokter Gigi Indonesia. (2019). *Pedoman menyikat gigi yang baik dan benar*. Ikatan Dokter Gigi Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2017 tentang penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Buku panduan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Rahayu, S., & Pratama, D. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat Sejahtera*, 5(1), 45–52.
- World Health Organization. (2009). *Hand hygiene: Why, how & when?* World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Promoting health through schools: The World Health Organization's global school health initiative*. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Key facts and figures: World Hand Hygiene Day 2021*. WHO. Available at: <https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day/2021/key-facts-and-figures>