Sosialisasi CTPS dengan Metode Gerak dan Lagu untuk Meningkatkan PHBS Siswa SDK Lewotala

Antonius Harun Ruron[1], Kristoforus Ado Aran[2], Yeremias Mamu Sare[3]
[1, 2, 3)] Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka
e-mail: harundadhenorn@gmail.com, kristoaran86@gmail.com, yeremiasmamusare30@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), merupakan kebiasaan penting yang perlu ditanamkan sejak usia sekolah dasar untuk mencegah penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan. Namun, masih banyak siswa yang belum mempraktikkan CTPS secara benar dan konsisten. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan CTPS pada siswa kelas III SDK Lewotala, Kecamatan Lewolema, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur. Kegiatan dilaksanakan pada 18 Maret 2026 dengan melibatkan 15 siswa menggunakan metode sosialisasi dan praktik langsung melalui pendekatan gerak dan lagu. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 87% siswa (13 dari 15) mampu menjawab pertanyaan pengetahuan tentang CTPS dengan benar, dan 73% siswa (11 dari 15) mampu mempraktikkan keenam langkah CTPS dengan urutan yang tepat, keduanya melampaui target ≥70% yang ditetapkan. Metode gerak dan lagu terbukti efektif menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memudahkan siswa mengingat langkah-langkah CTPS. Disarankan agar sekolah menjadwalkan praktik cuci tangan rutin dan program serupa direplikasi di sekolah lain yang belum terjangkau program penyuluhan PHBS.

Kata kunci: CTPS; PHBS; Metode gerak dan lagu; SDK Lewotala; Pengabdian masyarakat

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), particularly handwashing with soap (CTPS), is an essential habit that must be cultivated from elementary school age to prevent diarrhea and respiratory infections. However, many students have not practiced CTPS correctly and consistently. This Community Service activity (PKM) aims to improve the knowledge and skills of handwashing with soap among third-grade students at SDK Lewotala, Lewolema District, East Flores Regency, East Nusa Tenggara. The activity was conducted on March 18, 2026, involving 15 students through a socialization and direct practice method using a movement-and-song approach. Evaluation results showed that 87% of students (13 out of 15) correctly answered knowledge questions about handwashing, and 73% (11 out of 15) were able to practice all six steps in the correct sequence, both exceeding the target of ≥70%. The movement-and-song method proved effective in creating an enjoyable learning atmosphere and helping students remember the handwashing steps. It is recommended that schools schedule routine handwashing practice and that similar programs be replicated in other schools that have not yet received PHBS health education.

Keywords: *Handwashing with soap; Clean and healthy behavior; Movement and song; Elementary school; Community service*

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat tidak hanya menjadi tanggung jawab sektor kesehatan, melainkan juga memerlukan keterlibatan sektor pendidikan. Sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku sehat sejak dini karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan tersebut. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan, namun di saat yang sama sangat responsif terhadap upaya pembinaan perilaku positif, termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Budastra dkk., 2024).

Pendidikan kesehatan di sekolah secara formal terintegrasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hasibuan dkk. (2024) menegaskan bahwa PJOK

memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan motorik siswa. Kurikulum PJOK di Indonesia pada abad ke-21 diarahkan untuk merespons tantangan perubahan gaya hidup dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan (Mustafa & Dwiyogo, 2020). Lebih dari sekadar aktivitas fisik, PJOK juga mencakup materi pembiasaan pola hidup sehat sebagai wahana strategis menginternalisasikan nilai-nilai kesehatan bagi peserta didik (Megantara dkk., 2024).

Salah satu indikator utama PHBS yang perlu dibiasakan sejak dini adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Kebiasaan sederhana ini memiliki dampak besar dalam mencegah penyakit diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan berbagai penyakit infeksi yang kerap menyerang anak usia sekolah. Namun, temuan lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik: Inriyana dkk. (2025) mendapati banyak siswa SD dengan pengetahuan kurang tentang CTPS dan tindakan negatif dalam praktiknya, sementara Nurhayati dkk. (2025) menemukan bahwa meskipun sebagian siswa sudah memahami CTPS, kebiasaan mencuci tangan setelah bermain masih rendah. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa edukasi saja tidak cukup tanpa disertai metode penyampaian yang tepat dan pembiasaan yang konsisten.

Di SDK Lewotala, berdasarkan survei awal yang dilakukan, belum pernah dilaksanakan program penyuluhan atau intervensi yang secara khusus menyentuh aspek PHBS dan CTPS di luar pembelajaran formal. Kondisi ini mendorong tim untuk merancang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) sebagai bentuk kontribusi nyata dalam mengisi kekosongan program edukasi kesehatan yang aplikatif.

Untuk meningkatkan efektivitas penyampaian pesan dan partisipasi siswa, kegiatan ini dirancang dengan metode gerak dan lagu. Pendekatan ini dipilih karena anak usia sekolah dasar lebih mudah menyerap pesan dalam suasana bermain yang menyenangkan dan melibatkan gerakan fisik. Rahmawati dkk. (2022) membuktikan bahwa metode bermain yang melibatkan gerak fisik efektif meningkatkan kecerdasan kinestetik anak secara signifikan. Amiruddin dkk. (2024) menambahkan bahwa aktivitas gerak yang terstruktur merangsang koordinasi tubuh dan menciptakan suasana gembira yang membuat anak lebih reseptif terhadap pesan kesehatan. Dengan demikian, sosialisasi CTPS melalui gerak dan lagu diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membentuk kebiasaan yang melekat dalam keseharian siswa.

Tujuan kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktik CTPS sebagai bagian dari PHBS pada siswa kelas III SDK Lewotala melalui metode sosialisasi dan praktik langsung dengan pendekatan gerak dan lagu.

METODE

Kegiatan PKM ini menggunakan metode sosialisasi dan praktik langsung (direct instruction) dengan pendekatan gerak dan lagu. Pendekatan ini termasuk dalam kategori Pendidikan Masyarakat sekaligus Pelatihan, yakni kegiatan yang disertai demonstrasi dan percontohan untuk menghasilkan keterampilan CTPS yang benar pada siswa.

Kegiatan dilaksanakan di SDK Lewotala, Kecamatan Lewolema, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur pada tanggal 17 Maret 2026. Sasaran kegiatan adalah seluruh siswa kelas III (n=15 siswa, usia 8-9 tahun) dengan pertimbangan bahwa rentang usia tersebut berada pada masa perkembangan yang potensial untuk menanamkan kebiasaan positif dan telah memiliki koordinasi motorik yang cukup baik.

Tahap	Sesi	Kegiatan
Persiapan	Koordinasi & Survei Awal	Koordinasi dengan Kepala Sekolah dan guru PJOK; survei pengetahuan awal; menyiapkan materi, poster, lagu CTPS, instrumen evaluasi, ember, sabun, dan handuk.
Pelaksanaan	Pembukaan & Ice Breaking	Perkenalan tim, penyampaian tujuan, ice breaking (tepuk tangan dan nyanyian bersama) untuk membangun suasana akrab.

	Sosialisasi Gerak dan Lagu	Penyampaian materi CTPS melalui poster bergambar dan lagu CTPS beserta gerakan yang merepresentasikan 6 langkah cuci tangan.
	Praktik Langsung	Siswa bergiliran mempraktikkan 6 langkah CTPS di 2 titik cuci tangan darurat; siswa yang menunggu menyanyikan lagu CTPS.
Evaluasi	Tanya Jawab & Observasi	Evaluasi pengetahuan: tanya jawab lisan. Evaluasi keterampilan: observasi menggunakan checklist (urutan langkah, kebersihan permukaan tangan, cara membilas dan mengeringkan).

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan PKM CTPS

HASIL

Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2026 di SDK Lewotala dan diikuti oleh seluruh 15 siswa kelas III. Kegiatan juga dihadiri Kepala Sekolah, para guru khususnya guru PJOK, serta tim pengabdian yang terdiri dari 5 orang. Dari koordinasi awal, diketahui bahwa ketersediaan air bersih di sekolah cukup memadai, namun sabun untuk cuci tangan tidak selalu tersedia secara konsisten, sehingga tim membawa perlengkapan praktik secara mandiri.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan PKM oleh Kepala SDK Lewotala (18 Maret 2026)

Kepala SDK Lewotala dalam sambutannya menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya kegiatan ini dan berharap agar program serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan. Beliau juga menyoroti pentingnya pendidikan kesehatan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan karakter di sekolah. Ice breaking yang dilakukan berhasil mencairkan suasana dan membangun keakraban antara tim pengabdian dengan siswa, ditandai dengan antusiasme siswa dalam mengikuti tepuk tangan dan nyanyian bersama. Kondisi kesiapan psikologis siswa yang positif ini menjadi modal awal yang sangat baik bagi berlangsungnya sesi-sesi berikutnya.

Sesi sosialisasi dilaksanakan di ruang kelas dan di halaman sekolah dengan media poster bergambar enam langkah CTPS. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami anak. Respon positif siswa terlihat saat mereka dapat menyebutkan kembali waktu-waktu penting mencuci tangan: sebelum makan, setelah buang air, dan setelah bermain.

Puncak sesi sosialisasi adalah pengenalan lagu CTPS yang diciptakan khusus dengan irama gembira dan lirik sederhana tentang enam langkah cuci tangan. Seluruh siswa dengan antusias mengikuti gerakan yang dicontohkan tim. Dalam waktu singkat, sebagian besar siswa sudah hafal lirik dan mampu mempraktikkan gerakan yang sesuai. Siswa yang awalnya terlihat malu-malu, setelah beberapa menit, mulai bergerak bebas dan bersuara lantang. Hal ini sejalan dengan Amiruddin dkk. (2024) bahwa aktivitas gerak yang terstruktur dapat merangsang koordinasi tubuh sekaligus menciptakan suasana gembira yang membuat anak lebih reseptif terhadap pesan kesehatan.



Gambar 2. Sesi Sosialisasi CTPS dengan Metode Gerak dan Lagu di Ruang Kelas dan Halaman sekolah

Sesi praktik dilaksanakan di halaman sekolah dengan dua titik cuci tangan darurat (ember, gayung, sabun, dan handuk bersih). Siswa secara bergiliran mempraktikkan enam langkah CTPS dengan pendampingan intensif, sementara siswa yang menunggu giliran tetap menyanyikan lagu CTPS dan mengamati teman-temannya. Siswa yang sudah hafal lagu cenderung lebih mudah mengingat urutan langkah karena setiap gerakan dalam lagu merepresentasikan satu tahapan cuci tangan.

Selama praktik, terlihat interaksi positif antarsiswa: mereka saling mengingatkan dan membantu teman yang kesulitan dengan menyanyikan lagu bersama. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya mentransfer pengetahuan CTPS, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama dan kepedulian (Megantara dkk., 2024).



Gambar 3. Sesi Praktik Langsung CTPS di Halaman SDK Lewotala

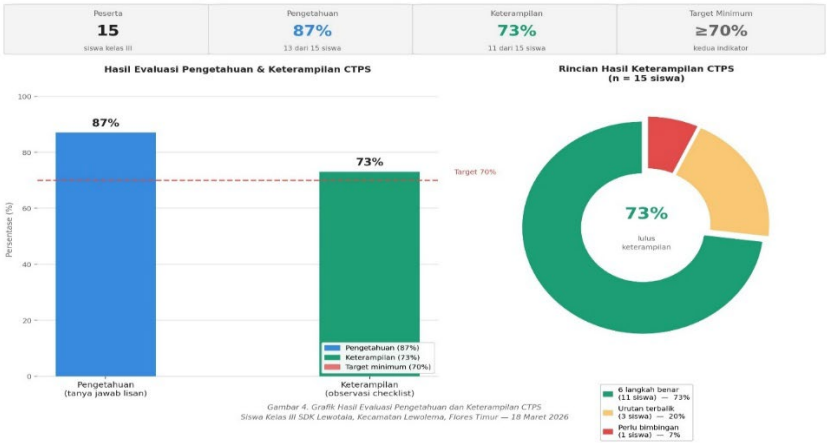
Beberapa siswa masih memerlukan bimbingan intensif, terutama pada langkah menggosok sela-sela jari dan membersihkan ujung kuku. Namun demikian, setelah mendapatkan koreksi dan bimbingan langsung dari fasilitator, siswa tersebut mampu memperbaiki tekniknya. Praktik langsung ini memberikan pengalaman belajar bermakna karena siswa tidak hanya mendengar dan melihat, tetapi juga melakukan sendiri. Hal ini penting mengingat kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku yang sering terjadi pada anak-anak. Sebagaimana diungkapkan oleh Nurhayati dkk. (2025), pemahaman siswa tentang CTPS mungkin sudah baik, namun kebiasaan melakukannya masih rendah. Praktik langsung menjadi jembatan untuk mengubah pengetahuan menjadi keterampilan yang terbiasa dilakukan.

Evaluasi dilakukan melalui dua instrumen: tanya jawab lisan untuk pengetahuan dan observasi checklist untuk keterampilan. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 2 berikut.

Aspek Evaluasi	Kategori	Siswa (n=15)	Persentase & Keterangan
Pengetahuan (Tanya Jawab)	Menjawab benar: waktu CTPS, akibat, dan urutan 6 langkah	13	87% — Melampaui target (≥70%)
Keterampilan (Observasi Checklist)	6 langkah urutan benar, seluruh permukaan terbasuh sabun	11	73% — Melampaui target (≥70%)
	Urutan beberapa langkah terbalik, permukaan terbasuh semua	3	20% — Perlu pembiasaan

Masih memerlukan bimbingan intensif	1	7% — Perlu perhatian khusus

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Keterampilan CTPS Siswa Kelas III SDK Lewotala



Gambar 4. Grafik Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Keterampilan CTPS Siswa

PEMBAHASAN

Aspek yang paling mudah dikuasai siswa adalah membasahi tangan dengan air dan menggosok telapak tangan, sementara aspek paling sulit adalah membersihkan sela-sela jari dan ujung kuku. Temuan ini menjadi catatan penting bahwa meskipun secara umum keterampilan siswa sudah baik, pengulangan dan pembiasaan tetap diperlukan agar seluruh langkah dapat dilakukan dengan sempurna.

Efektivitas metode gerak dan lagu sangat terlihat dari antusiasme siswa dan kemudahan mereka menyerap materi. Keberhasilan ini tidak terlepas dari karakteristik anak usia sekolah dasar yang berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami sesuatu yang dapat dilihat, didengar, dan dilakukan secara langsung. Metode gerak dan lagu mengakomodasi ketiga aspek tersebut sekaligus, memperkuat temuan Rahmawati dkk. (2022) tentang efektivitas pendekatan berbasis gerak dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak.

Peningkatan pengetahuan mencapai 87% dan keterampilan 73%, keduanya melampaui target ≥70% yang ditetapkan. Pencapaian ini mengonfirmasi temuan Anggraini dkk. (2022) bahwa peningkatan kesadaran CTPS melalui pendidikan aktif menghasilkan perubahan pengetahuan dan sikap yang signifikan: peningkatan pemahaman yang disertai praktik langsung membentuk sikap positif sebagai fondasi kebiasaan jangka panjang.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari dukungan aktif Kepala Sekolah dan guru PJOK sejak tahap perencanaan hingga pendampingan praktik. Sebagaimana dinyatakan Siregar & Handayani (2023), peran guru memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat siswa. Budastra dkk. (2024) menekankan bahwa promosi PHBS yang dilaksanakan secara terstruktur di sekolah akan berdampak positif hingga anak tumbuh menjadi anggota masyarakat yang produktif.

Kegiatan PKM ini secara tidak langsung menunjukkan pentingnya penguatan materi CTPS dalam mata pelajaran PJOK. Sumitra & Saraswati (2020) menemukan bahwa pembelajaran di sekolah dasar perlu dirancang secara menyenangkan dan kontekstual agar mudah dipahami dan diterapkan. Metode gerak dan lagu yang digunakan merupakan contoh pembelajaran kontekstual yang dekat dengan dunia anak dan sesuai dengan semangat Kurikulum Merdeka yang memberikan keleluasaan bagi guru untuk berinovasi dalam pembelajaran (Yustiyati dkk., 2022).

Temuan kegiatan ini memperkuat kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku yang diungkapkan oleh Inriyana dkk. (2025) serta Nurhayati dkk. (2025). Dengan menyediakan kesempatan praktik langsung, kegiatan ini berusaha mengubah pengetahuan menjadi keterampilan yang terbiasa dilakukan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mempraktikkan enam langkah CTPS, meskipun masih ada beberapa langkah yang perlu penyempurnaan. Temuan ini mengonfirmasi pendapat Anggraini dkk. (2022) tentang adanya

hubungan signifikan antara kesadaran CTPS dengan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat. Peningkatan pemahaman yang diikuti praktik langsung membentuk sikap positif terhadap CTPS, dan sikap positif ini menjadi fondasi bagi terbentuknya kebiasaan jangka panjang.

Beberapa implikasi penting dapat disimpulkan dari kegiatan ini. Pertama, metode gerak dan lagu terbukti efektif untuk sosialisasi kesehatan pada anak usia sekolah dasar dan dapat direplikasi untuk materi kesehatan lainnya seperti menggosok gigi, memilah sampah, atau mengonsumsi makanan bergizi. Kedua, keterlibatan aktif guru dan pihak sekolah sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Ketiga, pelaksanaan praktik secara bersama-sama di halaman sekolah terbukti efektif karena menciptakan suasana kebersamaan dan memungkinkan siswa belajar dari pengamatan terhadap teman-temannya.

Berdasarkan seluruh hasil dan pembahasan, beberapa rekomendasi operasional dapat diajukan. Pertama, pihak sekolah diharapkan menjadwalkan kegiatan cuci tangan bersama secara rutin, misalnya setiap hari sebelum masuk kelas atau sebelum makan siang dengan memanfaatkan lagu CTPS yang telah diajarkan. Kedua, Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan setempat diharapkan memfasilitasi penyediaan sarana CTPS yang memadai dan konsisten di sekolah-sekolah, termasuk SDK Lewotala. Ketiga, program serupa dapat dilaksanakan di sekolah-sekolah lain yang belum terjangkau program penyuluhan kesehatan, mengingat masih banyak sekolah dengan kondisi serupa. Keempat, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas metode gerak dan lagu dalam jangka panjang terhadap pembentukan kebiasaan CTPS pada anak.

SIMPULAN

Kegiatan PKM tentang sosialisasi dan praktik CTPS dengan metode gerak dan lagu di SDK Lewotala telah berhasil dilaksanakan dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan PHBS siswa kelas III. Metode gerak dan lagu terbukti efektif karena sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang lebih mudah menyerap materi melalui kegiatan menyenangkan yang melibatkan gerakan fisik, sehingga mampu meningkatkan antusiasme, partisipasi aktif, serta memudahkan siswa mengingat enam langkah CTPS.

Hasil evaluasi menunjukkan 87% siswa mencapai pemahaman yang baik tentang CTPS dan 73% siswa mampu mempraktikkan keenam langkah dengan urutan yang tepat, keduanya melampaui target ≥70% yang ditetapkan. Dukungan aktif Kepala Sekolah dan guru menjadi faktor kunci keberhasilan program. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan model intervensi pendidikan kesehatan yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain dengan karakteristik serupa, terutama yang belum terjangkau program penyuluhan PHBS.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, khususnya pada beberapa aspek keterampilan yang memerlukan pembiasaan lebih lanjut seperti membersihkan sela-sela jari dan ujung kuku. Oleh karena itu, kegiatan satu kali saja tidak cukup; diperlukan pengulangan dan pendampingan berkelanjutan dari pihak sekolah agar kebiasaan CTPS yang benar benar-benar terinternalisasi dalam keseharian siswa. Sebagaimana ditegaskan oleh Budastra dkk. (2024), promosi perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan secara terstruktur sejak usia dini akan berdampak positif jangka panjang bagi kesehatan anak dan masyarakat. Komitmen sekolah untuk melanjutkan pembiasaan CTPS pasca kegiatan PKM ini menjadi kunci utama keberlanjutan dampak positif yang telah dicapai.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, beberapa saran untuk penelitian dan kegiatan pengabdian lebih lanjut dapat diajukan. Pertama, perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang efektivitas metode gerak dan lagu dalam jangka panjang terhadap pembentukan kebiasaan CTPS anak, khususnya pada aspek yang masih perlu penyempurnaan seperti membersihkan sela-sela jari dan ujung kuku. Kedua, program serupa dapat dikembangkan untuk materi PHBS lainnya seperti menggosok gigi, memilah sampah, dan mengonsumsi makanan bergizi, menggunakan pendekatan gerak dan lagu yang telah terbukti efektif. Ketiga, diperlukan studi komparatif antara sekolah yang mendapatkan intervensi dengan yang tidak untuk mengukur efektivitas jangka panjang program PKM serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SDK Lewotala, seluruh guru, dan siswa kelas III yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan PKM ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Program Studi dan Fakultas yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, N. V., Anggraeni, D. T., & Rosaline, M. D. (2022). Peningkatan kesadaran PHBS cuci tangan dengan benar pada anak usia sekolah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, 5(4), 1172–1179. https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.5399

Apriyani, T. (2024). Literatur review: Gambaran pengetahuan, sikap terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *JK: Jurnal Kesehatan*, 2(3), 194–206. https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/view/116/127

Amiruddin, A., Nurdin, A., & Sabilla, A. M. (2024). Peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan motorik dasar peserta didik kelas rendah sekolah dasar. *Jurnal Penjaskesrek,* 11(1), 44–54. https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v11i1.2873

Budastra, W. C. G., Ulya, T., Attaya, K., Maulira, D. A., Hawarikatun, B., & Kanata, N. R. (2024). Promosi kesehatan: Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 4(3), 601–608. https://doi.org/10.54082/jamsi.1032

Hasibuan, J. A. S., Siregar, S., Giawa, I. B., & Zai, E. B. (2024). Permasalahan yang dihadapi oleh seorang guru dalam merancang pembelajaran penjas. *JPKO: Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 2(2), 84–92. https://doi.org/10.47662/jpko.v2i2.851

Inriyana, R., Putri, E. J., Hadi, J. C., & Alfiani, R. (2025). Efektivitas pendidikan kesehatan mengenai PHBS di lingkungan sekolah dasar negeri Rancamedalwangi, Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal Medika*, 4(3), 780–787. https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/434

Megantara, I., Nuryadi, N., Suriadiman, S., Hidayat, I., Herdiana, Y., Soleh, M., & Susanto, E. (2024). Kontribusi pendidikan jasmani dan olahraga terhadap pengembangan life skills peserta didik sekolah dasar. *Jurnal MensSana,* 9(1), 15–25. https://doi.org/10.24036/menssana.v9i1.495

Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. JARTIKA: *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268

Nafisa, I. M., Hariyanto, E., & Sari, D. K. (2024). Pengembangan e-modul aktivitas jasmani berbasis masalah kesehatan lingkungan untuk siswa kelas IV sekolah dasar. *Sport Science and Health*, 6(2), 119–133. https://doi.org/10.17977/um062v6i22024p119-133

Novitriani, K., Nurviana, V., Cahyani, R. P., Maulida, Z. A., Wulandari, R., Arif, K. J., Abdilah, R. F. P., Az-zahra, N., & Khoeruman, E. (2025). Role of PHBS education in promoting healthy life at SDN 3 Sukaratu. *Jurnal Medika*, 4(4), 1350–1355. https://doi.org/10.31004/pe992p09

Nurdin, I. P., Nabila, R. Z., Rahayu, N., Kartina, L., Mubaraq, R., Zulfan, Z., Simanjuntak, A. P., Fitri, M., Rangganis, S. A., Putri, R., Kembaren, B. B. J. A., & Yulianda, R. (2025). Optimalisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Medika*, 4(4). https://doi.org/10.31004/medika.v4i4

Nurhayati, N., Sirait, A., Sianturi, D. F., Simanjuntak, S. A., Sihombing, N. C., Sihaloho, N. N., Tambunan, S., Siburian, N. M. D., Panjaitan, F. A., & Pasaribu, B. J. (2025). Pemahaman dan kebiasaan cuci tangan pakai sabun siswa SD Negeri 163094 Tebing Tinggi. *Jurnal Medika*, 4(4), 1344–1349. https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/672

Pasaribu, R. A., Lubis, M. S., & Ritonga, A. S. (2023). Hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Journal of Sport Education (JOPE),* 5(2), 128–137. https://doi.org/10.31258/jope.5.2.128-137

Rahmawati, D., Hartini, S., & Rachmadtullah, R. (2022). Efektivitas metode bermain peran terhadap perkembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Jurnal Obsesi: *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4545–4554. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2693

Rohmah, N., & Solfiah, Y. (2021). Pengaruh metode gerak dan lagu terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. PAUD Lectura: *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 56–68. https://doi.org/10.31849/paudlectura.v5i1.7630

Siregar, R. A., & Handayani, L. (2023). Peran guru dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik di sekolah dasar. Jurnal Basicedu, 7(1), 680–688. https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4569

Sumitra, A., & Saraswati, L. (2020). Penggunaan metode bermain sambil belajar dalam upaya meningkatkan kreativitas anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 5(1), 1–7. https://doi.org/10.33369/jip.5.1.1-7

Syukur, M., Paramata, Y., & Manggopa, H. K. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa SDN 2 Tibawa ditinjau dari pengetahuan, sikap dan tindakan. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ), 11(1), 83–91. https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.387

Yustiyati, Y., Herlina, H., & Kusmaedi, N. (2022). Peran guru pendidikan jasmani dalam membentuk karakter peserta didik melalui Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO),* 7(2), 221–230. https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.48817