Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Prasekolah di RA Addina Syifa

Kursiah Warti Ningsih[1*], Mailiza Chayani[2], Agusviyanda[3], Rita Novita[4], Vinda Faiza[5], Kumala Sari[6], Ika Hudayani[7], Sasa Try Liani[8], Amar Wati[9], Kurniawan[10]

[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)] Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru, Indonesia

*e-mail korespondensi: kursiahwarti@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu usaha individu atau kelompok untuk menjaga kesehatan melalui penerapan kebiasaan yang sehat, menghindari tindakan yang dapat menyebabkan penyakit, serta menjaga kebersihan di sekitar. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan sejak dini, terutama bagi anak usia prasekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di RA Addina Syifa Pekanbaru melalui metode edukasi yang interaktif dan menyenangkan. Sebanyak 29 siswa mengikuti kegiatan yang terdiri dari dua sesi: penyampaian materi menggunakan media visual (video, poster, dan presentasi PowerPoint) dan sesi praktik langsung enam langkah cuci tangan sesuai standar WHO. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengikuti langkah-langkah CTPS dengan benar, meskipun beberapa membutuhkan bimbingan tambahan pada bagian sela jari dan kuku. Kendala seperti keterbatasan fasilitas dan karakter anak yang pemalu dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan antusiasme siswa terhadap kebersihan tangan, dan diharapkan kebiasaan CTPS dapat terus diterapkan di sekolah maupun di rumah sebagai upaya pencegahan penyakit.

Kata Kunci: PHBS, CTPS, anak prasekolah, edukasi kesehatan, kebersihan tangan

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an individual or group effort to maintain health through implementing healthy habits, avoiding actions that can cause disease, and maintaining cleanliness in the surrounding area. The Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) program is essential for improving public health awareness from an early age, particularly among preschool children. This activity aimed to promote handwashing with soap (CTPS) at RA Addina Syifa Pekanbaru by using interactive and engaging educational methods. The program involved 29 students and consisted of two sessions: a discussion session with visual aids (videos, posters, PowerPoint presentations) and a practical session demonstrating the six steps of handwashing based on WHO standards. Results showed that most students were able to follow the steps correctly, although some needed additional guidance, especially for cleaning between fingers and under nails. Despite minor challenges such as limited facilities and shy students, the program successfully increased knowledge and enthusiasm regarding hand hygiene. It is expected that students will continue practicing CTPS both at school and home, contributing to healthier habits and disease prevention. The initiative demonstrated that fun, practical education can effectively build lifelong hygiene habits in early childhood.

Keywords: *PHBS, CTPS, preschool, hygiene education, handwashing*

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu usaha individu atau kelompok untuk menjaga kesehatan melalui penerapan kebiasaan yang sehat, menghindari tindakan yang dapat menyebabkan penyakit, serta menjaga kebersihan di sekitar. Tujuan dari PHBS adalah untuk meningkatkan kualitas hidup dan menciptakan lingkungan yang bersih serta sehat, bebas dari berbagai penyakit menular. PHBS sangat krusial bagi kesehatan individu dan lingkungan. Melaksanakan PHBS dengan konsisten dalam kehidupan sehari-hari dapat mengurangi risiko penyakit menular, mendukung kesehatan mental dan fisik, meningkatkan keselamatan lingkungan, serta menekan biaya kesehatan. Program PHBS juga mencakup kebiasaan baik dalam kegiatan

sehari-hari, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan sehat (Kurnianingsih et al., n.d.).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan oleh siswa, pendidik, dan masyarakat sekitar sekolah berdasarkan pemahaman yang diperoleh melalui pembelajaran. Dengan demikian, mereka dapat secara mandiri menghindari penyakit, meningkatkan kesehatan mereka, dan berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang sehat. (Rosa et al., 2023)

Pembiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (Cuci Tangan Pakai Sabun atau CTPS) merupakan salah satu indikator utama dari penerapan PHBS pada jenjang Pendidikan Anak Prasekolah (PAUD/TK) (NSPK, 2020). Berdasarkan data dari (WHO, 2021), mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi risiko ncuci tangan dengan benar sangat penting dalam membentuk dasar perilaku hidup diare hingga 40% dan infeksi saluran pernapasan sebesar 20%. Di tingkat TK, kebiasaan ini sangat penting ditanamkan sejak dini karena anak usia 4–6 tahun sangat rentan terhadap penyakit yang ditularkan melalui tangan seperti diare, cacingan, dan penyakit infeksi lainnya (Sulistiawati & Septiani, 2024). Oleh karena itu, membiasakan anak-anak di TK Addina Syifa Pekanbaru untuk mebersih sejak dini.

TK Addina Syifa Pekanbaru, sebagai lembaga pendidikan di kota Pekanbaru, berpeluang besar mengimplementasikan CTPS secara sistematik dan menyenangkan bagi siswa. Dengan lingkungan sekolah yang mendukung guru sebagai role model, fasilitas wastafel yang mudah dijangkau anak, dan pengulangan praktik secara rutin (Khaeriyah & Kurniawaty, 2021). Anak-anak dapat belajar mencuci tangan sesuai urutan yang benar melalui metode interaktif dan kreatif. Berbagai pengalaman pengabdian masyarakat (PKM/KKN) di PAUD/TK di Indonesia menunjukkan bahwa metode edukasi yang efektif melibatkan media pembelajaran melalui lagu, poster, video, dan demonstrasi langsung. Misalnya, pemberian penyuluhan sambil bernyanyi mengenai "enam langkah cuci tangan" dapat meningkatkan pemahaman dan antusiasme anak dalam praktik CTPS. (Novitasari et al., 2018). Enam (6) langkah yang tepat untuk mencuci tangan berdasarkan WHO adalah sebagai berikut (Umar et al., 2022): 1) Tuangkan cairan handrub ke telapak tangan, lalu usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan gerakan melingkar. 2) Gosok dan usap juga bagian belakang tangan secara bergiliran,3) Bersihkan bagian sela jari dengan teliti. 4)Rawat ujung jari secara bergantian dengan posisi yang saling mengunci. 5)Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergiliran. 6)Tempatkan ujung jari pada telapak tangan, kemudian gosok dengan perlahan.

TK Addina Syifa Pekanbaru dapat menciptakan budaya CTPS melalui edukasi interaktif menggunakan lagu atau ceramah bergambar yang mudah dicerna anak-anak, demonstrasi langsung dan pendampingan saat anak mencuci tangan sesuai langkah cuci tangan yang benar, pengulangan rutin pada momen penting seperti sebelum makan, setelah bermain, dan setelah buang air besar/kecil serta fasilitas pendukung, seperti wastafel anak dan sabun serta dorongan dari guru dan orang tua untuk menjaga konsistensi kebiasaan tersebut.

Melalui penerapan program PHBS, khususnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, setelah bermain, dan setelah dari toilet, anak-anak tidak hanya diajarkan tentang kebersihan, tetapi juga diajak untuk bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan orang lain. Program ini diharapkan dapat mendukung terciptanya generasi yang sehat, cerdas, dan peduli terhadap lingkungan sekitarnya.

Dengan pendekatan ini, diharapkan CTPS menjadi kebiasaan otomatis di lingkungan TK Addina Syifa, mendorong tumbuhnya karakter anak yang disiplin dan sadar kesehatan sejak usia dini. Melalui penerapan metode serupa, TK Addina Syifa Pekanbaru berpotensi membentuk kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebagai bagian dari budaya sekolah. Hal ini dapat diwujudkan melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan, seperti penggunaan lagu-lagu atau poster bergambar yang mudah dipahami oleh anak-anak. Kegiatan mencuci tangan juga sebaiknya dilakukan dengan pendampingan langsung, agar anak memahami setiap langkah dengan benar. Kebiasaan ini perlu dilakukan secara konsisten, terutama pada waktu-waktu penting seperti sebelum makan, setelah bermain, atau setelah ke toilet. Dukungan sarana seperti wastafel yang ramah anak dan ketersediaan sabun, serta keterlibatan aktif guru dan orang tua, juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan kebiasaan ini. Diharapkan, pendekatan ini mampu menjadikan CTPS sebagai rutinitas alami bagi anak-anak, sekaligus menanamkan nilai kedisiplinan dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan sejak dini.

METODE

Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi serta edukasi tentang bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), terutama menekankan pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun (CTPS). Sasaran kegiatan ini adalah para murid RA Addina Syifa yang beralamat di Jl. Tanjung Jaya, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, yang dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Juli 2025. Kegiatan ini dilakukan kepada seluruh siswa RA Addina Syifa yang berjumlah 29 orang.

Proses pelaksanaannya dibagi menjadi dua sesi , yaitu sesi diskusi dan sesi praktik. Pada sesi diskusi, tim akan menjelaskan materi terkait PHBS. Materi disampaikan secara menarik melalui ceramah dengan penggunaan powerpoint, video animasi cuci tangan yang benar, penggunaan alat bantu visual seperti poster, serta membuka sesi tanya jawab agar peserta benar -benar paham. Pada sesi praktik, tim akan memperagakan enam langkah CTPS sesuai anjuran dari *World Health Organization* (WHO), dan para siswa langsung mencoba mengajarkannya dengan dipandu oleh tim. Sebagai bentuk dukungan, siswa diberikan sabun cuci tangan dan lap tangan agar proses belajar berjalan lancar (Pratami & Nugraheni, 2024). Penilaian keberhasilan kegiatan dilihat dari seberapa aktif partisipasi siswa, kemampuan mereka melakukan CTPS dengan benar, serta respon positif saat sesi tanya jawab. Peralatan dan perlengkapan yang digunakan antara lain poster edukasi, sabun cair, lap tangan, dan fasilitas air mengalir atau wastafel(Pratami & Nugraheni, 2024). Kegiatan ini dirancang dengan metode partisipatif agar siswa tidak hanya sekedar mengetahui teorinya, tetapi juga dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan perhatian khusus pada Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) telah dilaksanakan dengan sukses pada tanggal 21 Juli 2025 di RA Addina Syifa. Acara ini melibatkan 29 siswa dan dilakukan dengan cara interaktif serta edukatif, didampingi penuh oleh tim pelaksana selama sesi praktik. Tujuannya adalah untuk menjamin para siswa mendapatkan bimbingan langsung dari tim yang memiliki pengetahuan mendalam tentang teknik CTPS yang benar.

Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB dengan sesi pembukaan berupa senam ringan yang merupakan rutinitas pagi setiap hari kamis di RA Addina Syifa. Senam ini berfungsi sebagai ice breaker sekaligus pemanasan untuk mempersiapkan fisik dan mental anak-anak sebelum memasuki materi inti. Terlihat jelas antusiasme peserta yang terpancar dari semangat mereka dalam mengikuti gerakan-gerakan senam yang dipandu oleh tim pengajar.

Kegiatan inti dibagi menjadi dua bagian utama. Bagian pertama berupa penyampaian materi tentang pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Materi disajikan menggunakan berbagai media pembelajaran yang dirancang khusus untuk anak prasekolah berupa presentasi PowerPoint dengan animasi sederhana dan gambar-gambar berwarna yang menarik, video edukasi berbentuk animasi lagu cara mencuci tangan yang benar, serta poster dengan ilustrasi jelas tentang langkah-langkah CTPS. Metode penyampaian materi dibuat semenarik mungkin dengan melibatkan interaksi aktif dari peserta.





Gambar 1 Penyuluhan PHBS

Bagian kedua merupakan sesi praktik yang menjadi puncak dari seluruh kegiatan. Pada sesi ini, para siswa diajak untuk mempraktikkan langsung 6 langkah CTPS sesuai standar WHO. Proses

pembelajaran dilakukan secara bertahap yang dimulai dengan demonstrasi gerakan cuci tangan sambil bernyanyi yang dilakukan oleh tim. Kemudian sekitar 5-6 siswa maju ke depan untuk mempraktikkan gerakan cuci tangan didampingi oleh tim didepan semua peserta. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan praktik cuci tangan yang dibagi menjadi kelompok kecil agar setiap anak mendapatkan perhatian yang memadai. Hasil pengamatan selama sesi praktik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat mengikuti langkah-langkah CTPS dengan baik. Beberapa siswa mengalami kesulitan saat membersihkan sela-sela jari dan bagian bawah kuku, tetapi setelah diberikan bimbingan tambahan dari tim, mereka mampu melakukannya dengan benar. Tingkat partisipasi siswa sangat tinggi, terlihat dari antusiasme mereka dalam mengikuti setiap langkah dan keseriusan saat mempraktikkan CTPS.



Gambar 2 Praktik Cuci Tangan

Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan yaitu beberapa anak dengan karakter pemalu membutuhkan pendekatan khusus, keterbatasan jumlah wastafel atau fasilitas air mengalir membuat praktik harus dilakukan bergiliran serta beberapa peserta kesulitan mengingat urutan langkah secara lengkap. Secara keseluruhan semua anak dapat mempraktikkan 6 langkah cuci tangan setelah didampingi oleh tim secara keseluruhan. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan CTPS, tetapi juga dari reaksi positif yang mereka tunjukkan. Banyak siswa dengan sukarela mengulangi langkah-langkah CTPS tanpa diminta, yang menunjukkan bahwa materi telah dipahami dengan baik. Selain itu, tim memberikan sabun cuci tangan dan handuk kepada masing-masing siswa sebagai alat bantu praktik sekaligus media pembelajaran di rumah. Dalam hal dampak kesehatan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebersihan tangan.

Pelaksanaan CTPS yang benar dapat menurunkan risiko penyebaran penyakit infeksi seperti diare, ISPA, dan COVID-19 (Hasanah & Mahardika, 2020). Pendekatan langsung yang diterapkan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan sehat sejak dini. Faktor-faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain metode interaktif, penggunaan media visual yang menarik, serta bimbingan intensif dari tim. Namun, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk kegiatan serupa di masa depan, seperti penambahan waktu praktik agar semua siswa lebih memahami setiap langkah dan penguatan materi melalui pengulangan secara berkala. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memenuhi tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai PHBS, khususnya CTPS. Diharapkan, kebiasaan mencuci tangan dengan benar dapat terus diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah, sehingga dapat berkontribusi dalam menciptakan generasi yang sehat dan sadar akan pentingnya kebersihan.

KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan berupa sosialisasi dan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di RA Addina Syifa berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa terkait penerapan kebiasaan hidup sehat. Dengan menggunakan metode pembelajaran yang interaktif, yang menggabungkan penyampaian materi dan praktik langsung, siswa tidak hanya memahami pentingnya PHBS tetapi juga dapat melakukan 6 langkah CTPS sesuai standar WHO dengan benar. Tingginya minat dan partisipasi siswa selama program ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan yang berbasis praktik terbukti efektif

dalam membangun kesadaran akan kebersihan diri sejak dini. Dengan tercapainya tujuan dari kegiatan ini, diharapkan siswa dapat secara mandiri menerapkan CTPS dalam aktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah, untuk mencegah penyakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Ibu Eva Susanti, S.pd. selaku kepala RA Addina Syifa, Bunda Mila dan Bunda Dewi Mulyanto, S.Sn. selaku staf guru RA Addina Syifa, Seluruh siswa RA Addina Syifa yang berpartisipasi dalam sosialisasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2020). Edukasi prilaku cuci tangan pakai sabun pada anak usia dini untuk pencegahan transmisi penyakit. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.

Khaeriyah, N., & Kurniawaty, L. (2021). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(2), 5255–5261.

Kurnianingsih, F., Lamidi, Akhyary, E., Yudithia, Samin, R., & Subiyakto, R. (n.d.). *Aktualisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah Dasar*. UMRAH press.

Novitasari, Y., Filtri, H., & Suharni. (2018). *PENYULUHAN PROGRAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI KEGIATAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN Dosen Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini , FKIP , Unilak Email : yesinovitasari@unilak.ac.id PENDAHULUAN Peningkatan kualitas sumber daya man*. *2*(1), 44–49.

NSPK. (2020). Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). In *Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF*.

Pratami, A. R., & Nugraheni, N. (2024). Pengenalan Kebiasaan Cuci Tangan Dengan Sabun Sebagai Inisiatif Kesehatan di Sekolah Dasar. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *1*(10), 25–33.

Rosa, A. T. R., Gumelar, W. S., Septiati, Y. A., Hanurawaty, N. Y., Kurniawan, E., Rahayu, I. G., Hendriawan, E., Sanny, M. Y., Abdullah, M. N., & Purnama, W. (2023). *Pemberdayaan Siswa Sekolah Dasar Menuju Sekolah Sehat melalui Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Penerbit NEM.

Sulistiawati, F., & Septiani, B. D. S. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Remaja. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 78–81. https://doi.org/10.69503/abdinesia.v4i1.522

Umar, N. E., Herawati, T. M., Kp, S., Kep, M., Widiawati, N. S., Kep, M., Maryani, L., & Rahmayanti, Y. N. (2022). *Buku Ajar Manajemen S1 Keperawatan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama Group.

WHO. (2021). *WHO global water, sanitation and hygiene: annual report 2020*. World Health Organization.