Peran Edukasi PHBS Dalam Meningkatkan Hidup Sehat Siswa SDN 3 Sukaratu

Role of PHBS Education in Promoting Healthy Life at SDN 3 Sukaratu

Korry Novitriani[1], Vera Nurviana[2], Regita Putri Cahyani[3], Zahra Annisa Maulida[4], Ratna Wulandari[5], Kirana Johar Arif[6], Rizki Fuzia Putra Abdilah[7], Nurtsalits Az-zahra[8], Elan Khoeruman[9]

[1)] Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Bakti Tunas Husada
[2, 3, 4, 5, 6, 7)] Program Studi S1 Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada
[8)] Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, Universitas Bakti Tunas Husada
[9)] Program Studi S1 Bisnis Digital, Universitas Bakti Tunas Husada
e-mail: Vera Nurviana, veranurviana@universitas-bth.ac.id

Abstrak

Pada usia sekolah dasar, anak berada dalam masa pertumbuhan yang signifikan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun interaksi sosial. Sebagai calon generasi penerus bangsa, mereka perlu dibekali pemahaman dan keterampilan untuk menjaga kesehatannya sejak dini. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung hal tersebut adalah melalui edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting untuk mengembangkan pilihan gaya hidup sehat. Tujuan dari pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SDN 3 Sukaratu mencakup kegiatan pendidikan PHBS yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas lima tentang praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Metode pengabdian diawali dengan pre test dan dilanjutkan dengan pemaparan materi dan post test. Pentingnya tata cara cuci tangan yang baik dengan metode bernyanyi (*ice breaking*). Indikator keberhasilan dari pengabdian ini yaitu peningkatan pengetahuan anak sekolah mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Menggunakan metode analisis kuantitatif dengan deskriptif analitik. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Edukasi dengan metode visual dan praktik langsung terbukti efektif dalam menanamkan perilaku hidup bersih sejak dini.

Kata Kunci: PHBS, Edukasi Kesehatan, Cuci Tangan Pakai Sabun, Sekolah Dasar, Kesadaran Hidup Sehat

Abstract

During elementary school, children experience significant growth, both physically and psychologically, as well as socially. As the nation's future generation, they need to be equipped with the understanding and skills to maintain their health from an early age. One effective approach to supporting this is through Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) education. Elementary school is a crucial time for developing healthy lifestyle choices. The goal of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) education is to increase students' knowledge of the importance of maintaining personal and environmental health. The Community Service Program (KKN) at SDN 3 Sukaratu includes PHBS education activities designed to improve fifth-grade students' understanding of Handwashing with Soap (CTPS) practices. The community service method began with a pre-test, followed by material presentation and a post-test. The importance of proper handwashing procedures was emphasized through singing (icebreaker). The indicator of success of this community service was an increase in students' knowledge of clean and healthy living behaviors. Quantitative analysis methods with analytical descriptions were used. The results showed a significant increase in understanding. Education using visual methods and direct practice has proven effective in instilling clean living behaviors from an early age.

Keywords: *PHBS, Health Education, Handwashing with Soap, Elementary School, Healthy Living Awareness*

PENDAHULUAN

Pada usia sekolah dasar, anak berada dalam masa pertumbuhan yang signifikan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun interaksi sosial. Sebagai calon generasi penerus bangsa, mereka perlu dibekali pemahaman dan keterampilan untuk menjaga kesehatannya sejak dini. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung hal tersebut adalah melalui edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang tidak hanya menanamkan kebiasaan sehat tetapi juga membentuk pola pikir preventif terhadap risiko penyakit (dr. Lily S. Sulistyowati, 2011).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bukan sekadar materi teori dalam pendidikan kesehatan, melainkan merupakan pendekatan holistik yang bertujuan membentuk kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Di lingkungan sekolah dasar, edukasi PHBS berperan penting dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan melalui berbagai aktivitas praktis, seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, menjaga kebersihan lingkungan, serta mengonsumsi makanan dan jajanan yang sehat. Upaya ini tidak hanya membangun kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga diri dan lingkungan, tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan karakter sehat sejak dini (Kusumawardani & Saputri, 2020).

Pelaksanaan PHBS di sekolah juga bertujuan untuk memberdayakan seluruh elemen sekolah baik siswa, guru, maupun masyarakat sekitar agar memiliki kemauan dan kemampuan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keseharian. Beberapa bentuk nyata dari kegiatan PHBS di sekolah meliputi penggunaan jamban yang higienis, pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur, pengendalian populasi jentik nyamuk, penerapan kawasan bebas rokok di sekolah, kedisiplinan dalam membuang sampah, serta partisipasi dalam kegiatan kebersihan bersama guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan nyaman (Salim et al., 2021)

Di antara berbagai bentuk penerapan PHBS di sekolah, kebiasaan sederhana namun sangat penting yang patut mendapat perhatian khusus adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). CTPS merupakan aktivitas mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, yang bertujuan untuk membersihkan tangan dari kuman dan kotoran yang menempel. Berdasarkan pedoman dari World Health Organization (WHO), prosedur CTPS yang efektif dilakukan melalui enam langkah selama 20–30 detik. Kegiatan ini dianjurkan dilakukan sebelum dan sesudah beraktivitas, karena CTPS menjadi upaya awal dalam menjaga kebersihan tangan serta mencegah penyebaran penyakit yang ditularkan melalui tangan yang tidak bersih (Halawati & Nur'Aisah, 2025).

Dalam konteks pembangunan kesehatan berbasis masyarakat, keterlibatan mahasiswa melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) menjadi salah satu bentuk intervensi promotif yang strategis dan tepat sasaran. Mahasiswa sebagai agen perubahan memiliki potensi besar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan dengan pendekatan yang lebih inovatif, komunikatif, dan adaptif terhadap karakteristik peserta didik. Melalui kegiatan edukatif yang bersifat kreatif dan partisipatif, seperti permainan edukasi, media visual, simulasi praktik PHBS, hingga diskusi interaktif, siswa sekolah dasar dapat lebih mudah memahami makna dari perilaku hidup bersih dan sehat. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan, metode ini juga mampu mendorong siswa untuk menumbuhkan sikap dan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.

Kegiatan KKN yang berfokus pada edukasi PHBS turut memperkuat sinergi antara institusi pendidikan tinggi dengan masyarakat, khususnya lingkungan sekolah dasar. Peran mahasiswa di sini tidak hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator perubahan perilaku melalui pendekatan yang humanis dan menyenangkan bagi anak-anak. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menggambarkan kontribusi nyata dari edukasi PHBS yang dilaksanakan dalam program KKN terhadap peningkatan kesadaran dan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar, serta untuk meninjau potensi keberlanjutan dampak edukatifnya dalam jangka panjang.

METODE

Tempat pelaksanaan kegiatan di Sekolah Dasar 3 Sukaratu, Desa Indrajaya, Kecamatan Sukaratu. Adapun sasarannya adalah murid kelas 5 SD. Kegiatan dilaksanakan pada hari selasa, 22 Juli 2025. Dimulai pada pukul 10.00 – 12.00 WIB. Metode pengabdian diawali dengan pre test dan

dilanjutkan dengan pemaparan materi dan post test. Pentingnya tata cara cuci tangan yang baik dengan metode bernyanyi (*ice breaking*). Indikator keberhasilan dari pengabdian ini yaitu peningkatan pengetahuan anak sekolah mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Menggunakan metode analisis kuantitatif dengan deskriptif analitik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pemantauan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian menyusun rencana anggaran secara detail untuk memastikan kebutuhan logistik dan operasional dapat terpenuhi. Selain itu, tim juga membuat power point yang berisi informasi penting tentang PHBS, yang nantinya akan ditampilkan kepada para peserta sebagai bahan edukasi. Pembuatan ppt ini disesuaikan dengan materi penyuluhan yang telah disusun secara sistematis, dengan tujuan agar informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami oleh siswa kelas 5 SD. Materi penyuluhan dirancang untuk memberikan wawasan mendalam terkait Pengertian, tujuan, risiko, pencegahan dan gejala yang timbul bila phbs tidak diterapkan.

Sebelum kegiatan edukasi atau penyuluhan berlangsung, para peserta terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait PHBS, sehingga dapat diketahui seberapa jauh pemahaman mereka sebelum menerima informasi dari penyuluhan. Hasil dari kuesioner awal ini menjadi acuan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pengetahuan peserta setelah penyuluhan selesai. Tahap ini juga penting untuk memahami kebutuhan informasi siswa kelas 5 SD terkait PHBS, sehingga penyuluhan dapat lebih tepat sasaran dan memberikan dampak yang maksimal. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan dua pendekatan utama, yaitu pemberian lagu atau peragaan CTPS (cuci tangan oaki sabun) dan pemaparan materi secara singkat mengenai pentingnya PHBS.



Gambar 1. Edukasi PHBS

Tahap pemantauan dilaksanakan setelah acara edukasi, dengan meminta peserta untuk mengisi kuesioner terkait materi yang telah disampaikan mengenai PHBS. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat pemahaman peserta setelah menerima penyuluhan, dan juga untuk menilai apakah penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan mereka.

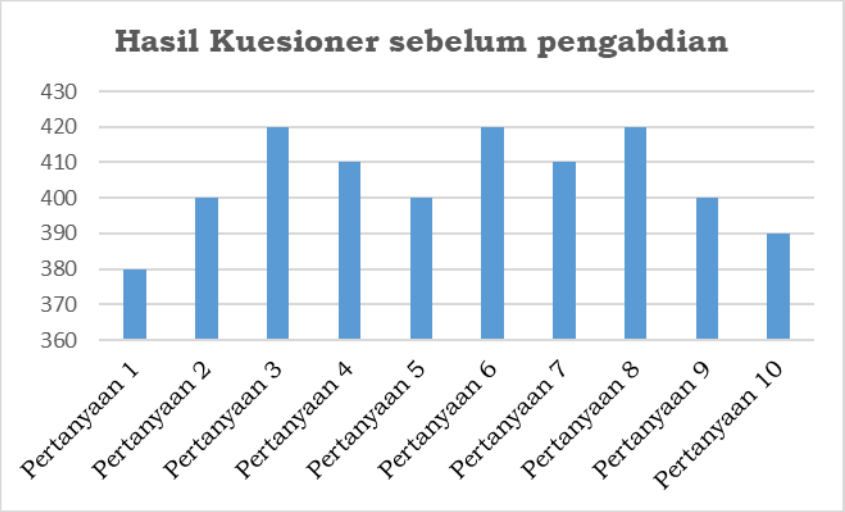


Diagram 1. Hasil Kuesioner Sebelum Pengabdian

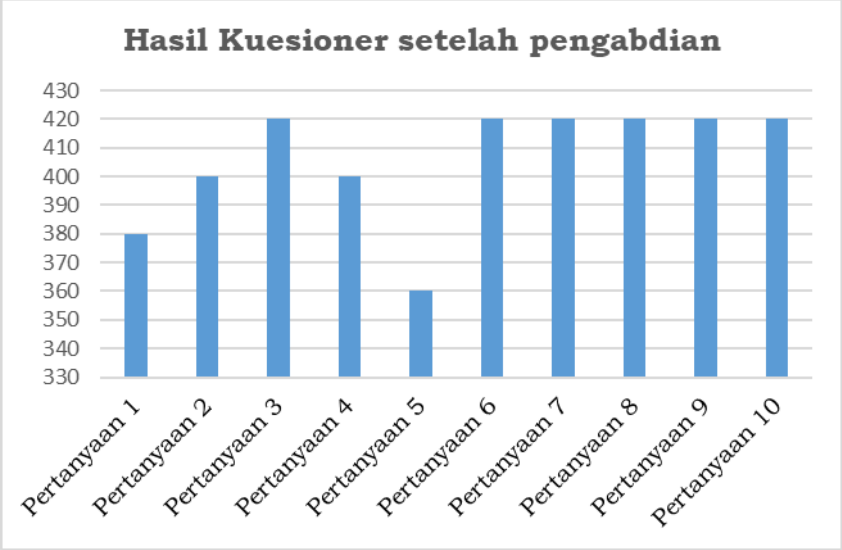


Diagram 2. Hasil Kuesioner Setelah Pengabdian

Keterangan:
Pertanyaan 1 = Apa kepanjangan dari PHBS?
Pertanyaan 2 = Mengapa kita harus melakukan PHBS?
Pertanyaan 3 = Salah satu cara mencegah penyakit adalah dengan?
Pertanyaan 4 = Apa akibat jika lingkungan tidak bersih?
Pertanyaan 5 = Berikut ini yang termasuk perilaku PHBS?
Pertanyaan 6 = Apa yang harus dilakukan setelah dari toilet?
Pertanyaan 7 = Minuman yang baik untuk kesehatan adalah?
Pertanyaan 8 = Mengapa kita harus berolahraga secara rutin?
Pertanyaan 9 = Apa yang terjadi jika kita tidak cukup tidur?
Pertanyaan 10 = Apa akibat jika tidak mengaja kebersihan makanan?

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum kegiatan edukasi, sebagian besar siswa sudah memahami beberapa aspek PHBS dengan baik, seperti tujuan mencuci tangan dengan sabun, manfaat menjaga kebersihan lingkungan, serta pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Beberapa pertanyaan menunjukkan tingkat pengetahuan yang tinggi, misalnya pada pertanyaan nomor 3, 6, dan 8 yang mencapai skor 420 poin. Namun, terdapat pula pertanyaan yang memperoleh skor relatif rendah, seperti pertanyaan nomor 1 (380 poin) dan nomor 10 (390 poin), yang menunjukkan bahwa masih ada bagian materi yang perlu diperkuat.

Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, hasil kuesioner menunjukkan peningkatan skor pada hampir seluruh pertanyaan. Peningkatan yang signifikan terlihat pada pertanyaan nomor 7, 9, dan 10 yang sebelumnya berada pada kategori sedang menjadi kategori tinggi, dengan skor mencapai 420 poin. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif yang menggabungkan ceramah interaktif, media visual, dan praktik langsung CTPS mampu meningkatkan pemahaman siswa secara merata.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa edukasi PHBS memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa, dan efektivitasnya akan lebih optimal jika dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Keberhasilan kegiatan ini dapat diukur melalui hasil post-test yang diikuti oleh para peserta program pengabdian. Dari hasil post-test tersebut, lebih dari 80% peserta berhasil menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Persentase ini merupakan indikator positif yang menunjukkan bahwa penyuluhan yang telah diberikan berhasil meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta mengenai pentingnya PHBS. Dampak positif ini memperlihatkan bahwa materi yang disampaikan selama kegiatan mampu menjawab kebutuhan informasi siswa kelas 5 SD. Pengetahuan ini menjadi bekal yang sangat penting bagi siswa kelas 5 SD dalam mempersiapkan diri untuk merawat kebersihan diri dan menjaga kesehatan. Dengan meningkatnya kesadaran siswa tentang pentingnya PHBS, diharapkan hal ini dapat berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Pelaksanaan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 3 Sukaratu efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa sejak dini mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, khususnya melalui praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Dengan menggunakan metode penyuluhan yang interaktif dan partisipatif, siswa kelas 5 mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan, yang terlihat dari meningkatnya hasil pre-test dan post-test. Sesi penyuluhan yang mencakup presentasi materi, demonstrasi praktik, dan diskusi ini sangat sesuai untuk anak-anak sekolah dasar yang sedang berada dalam tahap perkembangan kognitif aktif. Selain itu, keterlibatan mahasiswa KKN sebagai promotor kesehatan memberikan kontribusi positif melalui penyampaian pesan kesehatan dengan cara yang komunikatif dan menyenangkan. Secara keseluruhan, program ini berhasil membangun kolaborasi yang kuat antara pihak sekolah, siswa, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

SARAN

Untuk memastikan dampak positif dari edukasi PHBS tetap berlanjut, disarankan agar kegiatan sejenis dilaksanakan secara rutin dan menjadi bagian dari program sekolah yang berkelanjutan. Hal ini bertujuan agar siswa terus terlatih dalam membangun dan mempertahankan pola hidup sehat. Keterlibatan aktif dari pihak sekolah maupun orang tua sangat dibutuhkan untuk membimbing anak-anak agar tetap konsisten menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan rumah maupun sekolah. Selain itu, penyajian materi edukasi perlu terus disempurnakan dengan pendekatan yang inovatif dan menyenangkan, sehingga lebih mudah dipahami dan diminati oleh siswa. Kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah dasar juga perlu diperkuat guna memperluas jangkauan edukasi kesehatan dan memberikan dampak yang lebih signifikan dalam membentuk generasi yang sadar akan pentingnya kebersihan dan kesehatan lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Sekolah dan semua guru beserta staff di SDN 3 Sukaratu sehingga kegiatan ini dapat berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

dr. Lily S. Sulistyowati, M. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PBHS)*.

Halawati, F., & Nur'Aisah, E. (2025). *Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Sebagai Upaya*

Untuk Peningkatan Pengetahuan Dan Kesehatan Siswa SDN 1 Salareuma. *3*(1), 20–25.

Kusumawardani, L. H., & Saputri, A. A. (2020). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, *10*(02), 31–38. https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i02.514

Salim, M. F., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2021). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Kulonprogo observasi kepada pihak sekolah ditemukan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh tentang*. 19–24.

dr. Lily S. Sulistyowati, M. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PBHS)*.

Halawati, F., & Nur'Aisah, E. (2025). *Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai upaya untuk peningkatan pengetahuan dan kesehatan siswa SDN 1 salareuma*. *3*(1), 20–25.

Kusumawardani, L. H., & Saputri, A. A. (2020). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, *10*(02), 31–38. https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i02.514

Salim, M. F., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2021). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Kulonprogo observasi kepada pihak sekolah ditemukan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh tentang*. 19–24.