EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN ANAK SEKOLAH DASAR DI SDI BANTUK, DESA BEA NENGNCUNG, KECAMATAN RANA MESE

Oktaviana Flora[1], Maria Putriani Sadu[2], Margareta Sarina Lestari[3]
flora.oktaviana23@gmail.com[1], mariaputrianisadu@gmail.com[2], ersinlestari@gmail.com[3]
Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

ABSTRAK

Kebiasaan hidup bersih dan sehat perlu ditanamkan sejak dini guna membentuk pola perilaku yang mendukung derajat kesehatan jangka panjang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa kelas 5 SDI Bantuk, Desa Bea Ngencung mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Edukasi dilaksanakan pada tanggal 23-26 Juli 2026 bekerja sama dengan tim KKK Kelompok 120 Universitas Khatolik Indonesia Santu Paulus Ruteng dan melibatkan 25 siswa sebagai peserta. Metode pelaksanaan mencakup pemberian pre-test, edukasi interaktif berupa ceramah, serta praktik langsung mencuci tangan dengan benar, kemudian dilanjutkan dengan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah edukasi. Jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 24,24% menjadi 45,45%, sementara kategori pengetahuan kurang menurun dari 30,31% menjadi 15,16%. Edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menerapkan PHBS. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara menyenangkan dan melibatkan partisipasi aktif anak dapat membentuk kebiasaan hidup sehat. Dukungan dari guru, orang tua, dan masyarakat sekolah menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan penerapan PHBS di lingkungan sekolah dasar.
Kata Kunci: Edukasi, Phbs, Sekolah Dasar, Cuci Tangan, Kesehatan Anak.

ABSTRACT

Clean and healthy living habits need to be instilled from an early age to form behavioral patterns that support long-term health. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of fifth-grade students of Bantuk Elementary School, Bea Ngencung Village, regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The education program was conducted from July 23-26, 2026, in collaboration with the KKK Group 120 team from the St. Paul Catholic University of Indonesia, Ruteng, and involved 25 students as participants. The implementation method included a pre-test, interactive education in the form of lectures, and direct practice of proper handwashing, followed by a post-test. The results showed an increase in student knowledge after the education. The number of students with good knowledge increased from 24.24% to 45.45%, while the number with poor knowledge decreased from 30.31% to 15.16%. Education combined with direct practice proved effective in improving students' understanding and skills in implementing PHBS. This activity demonstrates that education conducted in a fun way and involving active participation of children can shape healthy living habits. Support from teachers, parents, and the school community is a crucial factor in maintaining the sustainability of PHBS implementation in elementary schools.
Keywords: *Education, PHBS, Elementary School, Handwashing, Children's Health.*

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan atau kebiasaan yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran (Helprida Sihite, Gloria Tambunan, 2023). Tujuannya adalah agar individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatannya secara mandiri serta ikut berpartisipasi aktif dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Laura B. S. Huwae et al., 2024).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya promotif dan

preventif dalam bidang kesehatan yang sangat penting untuk ditanamkan sejak usia dini (Akbar et al., 2023). PHBS mencakup kebiasaan sehari-hari seperti mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan lingkungan, membiasakan diri sarapan pagi, serta melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin dan gosok gigi 2 kali sehari. Pembiasaan PHBS sejak dini menjadi fondasi penting dalam membentuk generasi yang sehat dan produktif (Kemenkes RI, 2021).

Pembiasaan PHBS di lingkungan sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan sekolah yang, sehat (Caesarani et al., 2023). Kegiatan PHBS di lingkungan sekolah yaitu mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, membuang sampah pada tempatnya, dan melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat (Solikin, 2022).

Penerapan PHBS di lingkungan sekolah menjadi sangat krusial, mengingat anak sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, mental, maupun social (Safithri et al., 2024). Pada usia ini, anak-anak sangat mudah dibentuk dan diarahkan dalam membiasakan pola hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, mengonsumsi makanan sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara (Fradisa & Kartika, 2024). Kebiasaan tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan pribadi anak, tetapi juga mampu menciptakan lingkungan belajar yang bersih, nyaman, dan mendukung proses pembelajaran (WHO, 2020).

Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak sekolah dasar yang belum sepenuhnya menerapkan PHBS secara optimal (Safithri et al., 2024). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan dan hasil observasi di beberapa sekolah dasar, masih ditemukan kebiasaan siswa yang kurang mencerminkan perilaku hidup sehat, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan, tidak membawa bekal sehat, atau jajan sembarangan di luar sekolah. Kondisi ini tentu dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit menular, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, cacingan, dan penyakit kulit

(Salsabila et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku kesehatan yang negatif dapat meningkatkan kerentanan seseorang menderita penyakit. Sebaliknya, perilaku kesehatan yang positif dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian serta meningkatkan atau menjaga kesejahteraan dan aktualisasi diri seseorang (Cahyadi, 2022).

SDI Bantuk , yang terletak di Desa Beangencung, merupakan salah satu sekolah dasar yang menjadi target dalam pelaksanaan program pengabdian ini. Berdasarkan hasil koordinasi awal dan asesmen kebutuhan bersama pihak sekolah, diketahui bahwa pemahaman siswa terhadap praktik PHBS masih belum optimal. Guru dan tenaga pendidik telah berupaya menyisipkan materi PHBS dalam kegiatan belajar mengajar, namun keterbatasan media edukasi dan metode yang monoton membuat siswa kurang tertarik dan tidak aktif dalam penerapan sehari-hari.

Melalui kegiatan pengabdian kepada anak Sekolah Dasar ini yang bekerja sama dengan anak KKN kelompok 120 dari Universitas Khatolik Santu Paulus Ruteng , tim pelaksana berupaya memberikan edukasi

PHBS dengan pendekatan yang menyenangkan, interaktif, dan berbasis pada partisipasi aktif anak. Keterlibatan semua pihak menjadi kunci penting dalam membangun ekosistem sehat yang berkelanjutan. Dengan meningkatnya kesadaran dan perubahan perilaku siswa dalam menerapkan PHBS, maka secara tidak langsung akan mendukung

pencapaian tujuan pembangunan kesehatan nasional dan menciptakan generasi muda yang sehat, cerdas, dan berdaya saing.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada anak sekolah dasar yang dilakukan bersama tim KKN Kelompok 120 Universitas Khatolik Indonesia Santu Pulus Ruteng (UNIKA) ini diselenggarakan pada tanggal 23-26 Juli 2026 bertempat di SDI Bantuk, Desa Bea Ngencung. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan siswa kelas 5 sekolah dasar. Pemilihan lokasi dan jadwal pelaksanaan telah disesuaikan dengan kondisi dan aktivitas sekolah guna memastikan kegiatan tidak mengganggu proses belajar mengajar yang sedang berlangsung.

Penggunaan metode edukasi dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah dasar sangat penting karena usia anak-anak merupakan tahap perkembangan yang krusial dalam membentuk kebiasaan dan perilaku sehari-hari. Anak SD berada pada fase belajar yang aktif, di mana mereka mudah menerima informasi dan meniru perilaku di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, edukasi menjadi cara yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai penting tentang kebersihan dan kesehatan sejak dini (Helprida Sihite, Gloria Tambunan, 2023).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pelaksana berupaya memberikan edukasi PHBS dengan pendekatan yang menyenangkan, interaktif, dan berbasis pada partisipasi aktif anak. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, edukatif, praktik langsung seperti simulasi mencuci tangan yang benar, menggosok gigi yang baik dan benar yang dapat memotivasi anak untuk menerapkan PHBS. Diharapkan pendekatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya hidup bersih dan sehat, sekaligus mendorong mereka untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah dan keluarga.

Selain itu, edukasi PHBS membantu meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri dan orang lain, serta membentuk dasar perilaku positif yang dapat terbawa hingga dewasa. Dengan metode edukasi yang tepat, anak-anak tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga dapat menjadi agen perubahan yang menularkan kebiasaan sehat di lingkungan sekolah dan rumah (Anggraeni et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SDI Bantuk, Desa Bea Ngencung pada tanggal 23-26 Juli 2026 pada siswa kelas 5 dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri, khususnya melalui praktik cuci tangan pakai sabun yang benar. Sebelum pelaksanaan edukasi, siswa diberikan pre-test berupa kuesioner singkat yang mengukur tingkat pengetahuan awal mereka terkait perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk langkah-langkah mencuci tangan yang benar.

Setelah pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi interaktif yang disampaikan oleh mahasiswa KKN kelompok 120 dari Universitas Khatolik Indonesia Santu Paulus Ruteng (UNIKA). Materi disampaikan dengan metode ceramah singkat, pemutaran praktik langsung serta tanya jawab ringan agar siswa lebih memahami materi secara menyenangkan. Fokus utama edukasi adalah dua praktik penting dalam PHBS, yaitu: (1) mencuci tangan dengan enam langkah yang benar sesuai standar WHO dengan teknik yang tepat minimal dua kali sehari. Untuk memperkuat pemahaman, siswa secara bergiliran melakukan simulasi mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, dengan alat peraga dan instruksi langsung dari fasilitator.

Kegiatan berjalan dengan antusias, siswa terlihat aktif bertanya dan mengikuti praktik dengan penuh semangat. Setelah seluruh sesi edukasi selesai, peserta kembali diberikan post-test dengan soal yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata post-test dibandingkan pre-test. Sebelum diberikan edukasi, mayoritas siswa hanya mampu menjawab sekitar –50% pertanyaan dengan benar, sedangkan setelah edukasi, lebih dari 85% siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik dengan menjawab benar lebih dari 80% soal. Selain itu, melalui observasi langsung saat praktik, hampir seluruh siswa mampu mempraktikkan enam langkah mencuci tangan dengan urutan yang tepat.

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi PHBS yang dilakukan secara interaktif, disertai praktik langsung dan pendekatan visual, mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri. Selain memberi manfaat langsung kepada peserta, kegiatan ini juga berpotensi berdampak jangka panjang dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Hal ini sejalan dengan tujuan PHBS di lingkungan sekolah, yakni menciptakan generasi yang sehat, mandiri, dan sadar akan pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Meningkatkan Kesadaran Anak Sekolah Dasar di SDI Bantuk, Desa Bea Ngencung

Pengetahuan	**Pre-test**		**Post-test**	
	F	**%**	**F**	**%**
Baik	6	24	11	44
Cukup	11	44	10	40
Kurang	8	32	4	16
Total	25	**100**	25	**100**

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terhadap 25 siswa kelas 5 SDI Bantuk yang mengikuti edukasi PHBS, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan siswa. Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 6 siswa (24%) berada pada kategori pengetahuan baik, 11 siswa

(44%) berada dalam kategori cukup, dan 8 siswa (24%) berada dalam kategiri kurang.

Setelah dilakukan edukasi dan praktik langsung, hasil post-test menunjukkan adanya perbaikan. Jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 11 siswa (44%), sedangkan kategori cukup menurun sedikit menjadi 10 siswa (40%) dan siswa dengan pengetahuan kurang menurun drastis menjadi 4 siswa (16%).

Perubahan ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya dalam praktik mencuci tangan yang benar.

Penurunan jumlah siswa dengan kategori kurang dan peningkatan signifikan pada kategori baik menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan.

Pemberian edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat sesuai dilakukan pada anak usia sekolah karena pada tahap ini mereka memiliki kepekaan tinggi terhadap rangsangan yang diberikan. Hal ini menjadikan anak-anak usia sekolah lebih mudah untuk dibina, diarahkan, dan dibiasakan dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, keterlibatan aktif dari guru, orang tua, serta seluruh elemen masyarakat sekolah sangat penting dalam membentuk dan menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar (Afrina et al., 2024).

Penelitian yang pernah dilakukan dengan metode edukasi sangat penting dalam penyuluhan kesehatan karena mampu menyampaikan pesan kesehatan secara lebih efektif, terutama kepada anak-anak yang memiliki gaya belajar visual dan kinestetik. Pendekatan ini telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku anak menuju praktik.

Dengan demikian, keterlibatan aktif dari guru, orang tua, serta seluruh elemen masyarakat sekolah sangat penting dalam membentuk dan menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar (Afrina et al., 2024).



Gambar 1. Dokumentasi Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Meningkatkan Kesadaran Anak Sekolah Dasar di SDI Bantuk, Desa Bea Ngencung

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada siswa SD yang dilakukan di SDI Bantuk, Desa Bea Ngencung berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa kelas 5 tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Edukasi yang dilaksanakan melalui metode ceramah, serta praktik langsunng cuci tangan yang benar, mampu memberikan dampak positif.

Penelitian yang pernah dilakukan dengan metode edukasi sangat penting dalam penyuluhan kesehatan karena mampu menyampaikan pesan kesehatan secara lebih efektif, terutama kepada anak-anak yang memiliki gaya belajar visual dan kinestetik. Pendekatan ini telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku anak menuju praktik.

PHBS yang baik (Fradisa & Kartika, 2024). terhadap pemahaman dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test, di mana terjadi peningkatan jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik dan penurunan pada kategori pengetahuan kurang.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan interaktif efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Oleh karena itu, PHBS memerlukan dukungan dan keberlanjutan edukasi kolaborasi dari berbagai pihak, termasuk guru, dan orang tua, serta seluruh elemen siswa Sekolah Dasar. Perilaku hidup bersih dan sehat dapat tertanam kuat dalam kehidupan sehari-hari siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1(6), 699–703.
157. https://doi.org/10.31290/jiki.v8i2.3355
54. https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i2.69
Afrina, Y., Salsabilla, D. A., Frisilia, M., Baringbing, E. P., & Prasida, D. W. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN Talian Kereng. Jurnal

Pengabdian Masyarakat Kesosi,7(1), 8–14. https://doi.org/10.57213/abdimas.v7i1.206
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.
Anggraeni, R., Feisha, A. L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M. A. R.,
Aulyah, W. S. N., Pratiwi, I. R., Sultan, S. H., Wahyu, A., & Rachmat, M. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. PROMOTIF: Jurnal
Caesarani, S., Komariah, A., Rifayanto, R. P., & Susilo, D. (2023). Perilaku Hidup Bersih
Cahyadi, A. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima. JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala, 7(4), 2020–2023. https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4423
Dan Sehat Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas 4 SD Negeri Pereng Cibendung Taktakan Kota Serang Banten. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa,
Fradisa, L., & Kartika, K. (2024). Pemberian Edukasi PHBS di SD Negeri 25 Gadut Sawah Dangka dengan Metode PEREKAT. Journal Of Human And Education (JAHE), 4(6), 345–349.
Helprida Sihite, Gloria Tambunan, R. R. (2023). Edukasi Media Leaflet tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap
https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.1816
https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.974
https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.223
Humbang Hasundutan. Stikeskb.
Implementation Guidance.
Journal Pancar, 6(2), 238–241.https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/473/270
Kemenkes RI. (2021). Pedoman Pelaksanaan PHBS di Tatanan Sekolah.
Kesehatan, 8(2), 249.
Laura B. S. Huwae, Johan B. Bension, Revi A. Rumbawa, Fira A. Rehalat, Kuntum N. Lisaholet, Laury M. Ch. Huwae, & Ronald D. Hukubun. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Pemberian Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal
Pengabdian Bidang Kesehatan, 2(2), 49–
Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 65–75. https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p65-75
Pengetahuan Siswa Kelas 3 Sd. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI), 8(2),
Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas III-
Safithri, V., Fajar, N. A., & Rahmiwati, A. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar: Systematical Review. Jik Jurnal Ilmu
Salsabila, A. A., Lala, H., & Suharno, B. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Phbs Di Sekolah Terhadap Peningkatan
Solikin. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD Negeri Tambaan 1.
V SDN 175786 Pakkat Kabupaten
WHO. (2020). Health Promotion in Schools: