



MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI LATIHAN ENAM LANGKAH CARA CUCI TANGAN YANG BENAR PADA ANAK SD NEGERI NO 42 KABUPATEN SELUMA

Andri Kusuma Wijaya, Eva Oktavidiati, Fatsiwi Nunik Andari, M Bagus Andrianto
^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu



*Corresponding author
Andri Kusuma Wijaya
Email: andrikuwijaya@umb.ac.id
HP: +62 878-9498-0965

Kata Kunci:

Perilaku;
Hidup;
Bersih;
Sehat;
Cuci Tangan;

Keywords:

Behavior;
Life;
Clean;
Healthy'
Wash Hands'

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan terkait PHBS serta sosialisasi terkait cara cuci tangan yang benar dan pemberian makanan sehat. Proses perjalanan hidup manusia tidak pernah lepas dari namanya kesehatan karena ini merupakan hal yang sangat penting. Manusia berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda akan tetapi kesehatan ialah hal yang paling penting dalam proses kehidupan manusia. Manusia yang rentan bermasalah dalam konteks kesehatan ialah kelompok anak usia sekolah. Bentuk pencegahan permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah dengan cara melakukan peningkatan pola hidup sehat dengan melakukan berbagai kegiatan yang mampu menciptakan perilaku hidup sehat pada anak sekolah. PHBS yang dapat diberikan berupa pendidikan kesehatan tentang mencuci tangan dengan benar, makan makanan dan minuman sehat, tidak meludah sembarangan, tersedia jamban sehat, rutin olah raga, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di area sekolah, pemeriksaan berat dan tinggi badan. Hasil kegiatan menunjukkan pemeriksaan berat badan siswa rata-rata kelas 5 SDN 24 Kabupaten Seluma adalah 46 kg, sementara rata-rata tinggi badan siswa kelas 5 SDN 24 Kabupaten Seluma ialah 138 cm. Hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan siswa terkait pengetahuannya tentang PHBS dan cara cuci tangan yang benar

ABSTRACT

The community service activity aims to empower durian farmers This community service activity aims to improve clean and healthy living behavior by implementing health education activities related to PHBS as well as socialization related to proper handwashing and providing healthy food. The process of human life is



never separated from the name of health because it is very important. Humans come from various different backgrounds, but health is the most important thing in the process of human life. People who are vulnerable to problems in the context of health are the group of school-age children. The form of prevention of health problems in school-age children is by improving healthy lifestyles by carrying out various activities that can create healthy living behaviors in school children. PHBS that can be provided in the form of health education about washing hands properly, eating healthy food and drinks, not spitting carelessly, providing healthy toilets, regular exercise, eradicating mosquito larvae, not smoking in school areas, weight and height checks. The results of the activity showed that the average weight of fifth-grade students at SDN 24 Seluma Regency was 46 kg, while the average height of fifth-grade students at SDN 24 Seluma Regency was 138 cm. The results of the pre-test and post-test showed an increase in students' knowledge regarding PHBS and the correct way to wash their hands.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu pilar utama dalam membangun Indonesia menjadi sehat dan kegiatan ini juga sebagai bentuk strategi untuk mengurangi beban negara serta masyarakat untuk mengantisipasi pembiayaan kesehatan. Kondisi sehat mampu dicapai melalui perubahan perilaku dari perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta mampu menerapkan lingkungan sehat sehingga kesehatan harus mampu dijaga, dipelihara dan selalu ditingkatkan oleh setiap masyarakat serta diperjuangkan oleh semua pihak (Nurmahmudah et al., 2018.).

PHBS merupakan semua bentuk perilaku yang dikerjakan atas kesadaran sehingga individu dapat menolong baik dirinya sendiri pada bidang kesehatan dan mampu berperan aktif dalam kegiatan kesehatan yang ada di lingkungan sekolah dan masyarakat (Nur., et all., 2025)

PHBS dalam hal ini ialah berbagai kumpulan perilaku yang pada implementasinya dilaksanakan dalam kegiatan praktik dengan dasar kesadaran individu yang merupakan bentuk upaya pencegahan berbagai masalah dalam kesehatan. PHBS diimpelentasikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga membuat seseorang dapat menolong dirinya sendiri terkhusus pada bidang kesehatan dengan harapan mampu berperan aktif untuk meningkatkan derajat kesehatan. PHBS ini diharapkan dapat dilakukan dengan cara sebagai kesadaran dalam bentuk kebiasaan dengan harapan akhir terbentuknya kebiasaan hidup sehat. Untuk memperoleh hidup sehat dalam konteks terbaik individu diharapkan rutin melakukan kegiatan terkait cara merawat kebersihan diri, makan dan minum makanan yang bergizi, seimbang dalam melaksanakan aktivitas, olahraga yang cukup dan berupaya untuk mencegah diri dari berbagai penyakit (Munnawaroh, 2025).

Proses perjalanan hidup manusia tidak pernah lepas dari namanya kesehatan karena ini merupakan hal yang sangat penting. Manusia berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda akan tetapi kesehatan ialah hal yang paling penting dalam proses kehidupan manusia. Manusia yang rentan bermasalah dalam konteks kesehatan ialah kelompok anak usia sekolah. Bentuk pencegahan permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah dengan cara melakukan peningkatan pola hidup sehat dengan melakukan berbagai kegiatan yang mampu menciptakan perilaku hidup sehat pada anak sekolah. PHBS dilingkungan pendidikan memiliki berbagai indikator yang terdiri dari mencuci tangann dengan benar, makan makanan dan minuman sehat, tidak meludah sembarangan, tersedia jamban sehat, rutin olah raga, membrantas jentik nyamuk, tidak merokok diarea sekolah, pemeriksaan berat dan tinggi badan serta membuang sampah pada tempatnya (Munnawaroh, 2025)

Pendidikan dalam hal ini sekolah merupakan tempat yang rentan mengalami munculnya berbagai penyakit, dalam hal ini penerapan PHBS memiliki tujuan meminimalkan angka kesakitan dan kematian pada anak usia sekolah. Akan tetapi penerapan dalam implementasinya belum terlalu optimal sehingga diperlukan peran perawat untuk meningkatkan PHBS di lingkungan sekolah. Peran perawat dalam memberikan pendidikan kesehatan dalam berbagai media akan mampu mempengaruhi implementasi dari PHBS pada anak usia sekolah. Pelaksanaan PHBS dilingkungan sekolah akan mampu menghindari anak-anak dari berbagai penyakit seperti diare, cacangan, karies gigi dan anemia. Studi yang dilakukan oleh berbagai ahli didapatkan bahwa PHBS masih kurang disekolah dasar hal ini didasarkan pada indikator belum terlaksananya dengan baik kegiatan PHBS seperti cuci tangan dengan benar, mengkonsumsi makanan sehat yang merupakan hal pemicu munculnya berbagai penyakit pada anak usia sekolah (Albyn, 2023).

Peningkatan PHBS ini dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan terkait PHBS. Dimana pemberian pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah munculnya berbagai penyakit termasuk pada anak usia sekolah. Seseorang perlu mengimplementasikan dan mempertahankan pola hidup sehat yang diperoleh melalui berbagai media informasi salah satunya pemberian pendidikan kesehatan terkait PHBS yang sangat mempengaruhi kondisi kesehatan dari anak usia sekolah (Wijaya, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Huwae et al., 2024) dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa, guru dan komunitas mampu meningkatkan PHBS dilingkungan sekolah dasar. Kegiatan PHBS juga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan kesehatan kearah yang lebih positif melalui kegiatan promosi kesehatan yang dilaksanakan dikalangan anak sekolah dasar. Upaya PHBS melalui pendidikan kesehatan dan pemberian makanan sehat pada anak sekolah dasar mampu menciptakan perilaku yang sadar akan Kesehatan karena adanya proses pembelajaran.

Sehingga kegiatan pendidikan kesehatan terkait PHBS merupakan sebuah pendekatan yang tepat untuk merubah perilaku anak usia sekolah untuk menerapkan hidup bersih dan sehat. Implementasi PHBS dilingkungan sekolah ialah sebuah kebutuhan yang harus dilaksanakan karena adanya berbagai penyakit yang kerap kali menyerang anak usia sekolah, dimana penyakit ini muncul karena kurangnya PHBS pada anak. Dari berbagai ungkapan diatas maka proses kehidupan dengan mementingkan PHBS ialah proses yang sangat penting dikalangan anak usia sekolah dengan tujuan akan meningkatkan kesadaran dan

penambahan pengetahuan anak sehingga mampu mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat guna meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Nomor (SDN) 24 Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu dengan peserta anak kelas lima. Metode pelaksanaan terdiri dari empat tahapan utama sebagai berikut.

1. Pemeriksaan Kesehatan Anak

Tahap awal sebelum kegiatan pemeriksaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dilakukan tim pengabdian kepada masyarakat Fikes UM Bengkulu melakukan pertemuan dengan pihak sekolah untuk membahas hal-hal yang akan dilakukan pada anak-anak di SD Negeri 24 Kabupaten Seluma. Kegiatan selanjutnya ialah melakukan pemeriksaan kesehatan pada anak mulai dari berat badan dan tinggi badan anak kelas lima SD N 24 Kabupaten Seluma



Gambar 1
Rapat Persiapan dan pemeriksaan kesehatan anak

2. Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan pada anak sekolah dasar untuk mengedukasi program PHBS dengan harapan kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai kesadaran dalam bentuk kebiasaan dengan harapan akhir terbentuknya kebiasaan hidup sehat. Untuk memperoleh hidup sehat dalam konteks terbaik anak sekolah dasar diharapkan rutin melakukan kegiatan cara merawat kebersihan diri, makan dan minum makanan yang bergizi, seimbang dalam melaksanakan aktivitas, olahraga yang cukup dan berupaya untuk mencegah diri dari berbagai penyakit.



Gambar 2
Pendidikan Kesehatan Tentang PHBS

3. Sosialisasi Cuci Tangan Benar dan Makanan Sehat

Sosialisasi terkait cuci tangan yang benar diikuti oleh siswa kelas lima SDN 24 Kabupaten Seluma dengan jumlah 24 siswa yang mengikuti kegiatan ini. Kegiatan selanjutnya membagikan makanan sehat kepada siswa kelas lima SDN 24 Kabupaten Seluma. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan media LCD dan praktik langsung kepada siswa terkait cara cuci tangan yang benar.



Gambar 3.
Sosialisasi Cuci Tangan Benar & Pembagian Makanan Sehat

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemeriksaan Kesehatan Anak

Hasil kegiatan pemeriksaan kesehatan anak Kelas lima SDN 24 Kabupaten Seluma yang dilakukan pada tanggal 05 Mei 2025 yang diikuti oleh 24 siswa kelas lima dimana pemeriksaan yang dilakukan terkait:

- a. Berat Badan
- b. Tinggi badan

Hasil pemeriksaan berat badan siswa rata-rata kelas 5 SDN 24 Kabupaten Seluma adalah 46 kg, sementara rata-rata tinggi badan siswa kelas 5 SDN 24 Kabupaten Seluma ialah 138 cm. kondisi kesehatan siswa kelas 5 SDN 24 Kabupaten Seluma berada pada kategori ideal atau normal. Berat badan normal anak usia 10-12 Tahun untuk laki-laki idealnya 35 Kg sementara perempuan 37 kg. tinggi badan normal anak usia 10-12 Tahun untuk laki-laki 138 cm sementara perempuan 145 cm (Hidayat, 2008)

2. Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Kegiatan pendidikan kesehatan terkait PHBS yang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2025 di kelas lima SDN 24 Kabupaten Seluma diikuti oleh 24 siswa dengan materi yang disampaikan menggunakan media seperti infokus, alat peraga.. Pendidikan kesehatan terkait PHBS mencakup materi seperti pentingnya mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan gigi, kuku, dan rambut, menggunakan jamban yang sehat, memilih jajanan yang bersih dan bergizi, serta membuang sampah pada tempatnya. Pelaksanaan pendidikan dilakukan melalui ceramah, demonstrasi langsung, dan diskusi kelompok, yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak-anak sekolah dasar. Kegiatan ini diikuti secara kooperatif oleh siswa dimana dilihat dari antusias siswa untuk bertanya setelah pemberian materi pendidikan kesehatan terkait PHBS serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan. Kegiatan PHBS dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dengan cara penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi anak dalam melaksanakan perilaku kehidupannya sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat lainnya ialah terciptanya anak yang sadar akan pentingnya kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan kesadaran dalam melaksanakan perilaku hidup dengan tetap menjaga kebersihan sesuai dengan standar kesehatan (Nur, et all., 2025)

3. Sosialisasi Cuci Tangan Benar dan Makanan Sehat

Kegiatan sosialisasi cuci tangan benar dan pemberian makanan sehat kepada siswa kelas lima SDN 24 Kabupaten Seluma diikuti oleh 24 siswa yang kegiatannya dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025 dimana pesertnya ialah siswa dan tim pengabdian masyarakat Fikes UM Bengkulu. Kegiatan ini dilaksanakan dengan antusias yang tinggi dari siswa SDN 24 Kabupaten Seluma. Adapun Sosialisasi dilaksanakan dengan pemberian pelatihan terkait cara cuci tangan yang benar dan dilanjutkan oleh pemberian makanan sehat kepada siswa kelas lima SDN 24 Kabupaten Seluma.

Kegiatan cuci tangan diawali dengan gosok kedua telapak tangan hingga merata, gosok punggung tangan dan sela-sela jari bagian luar tangan kiri dan kanan, gosok sela-sela jari bagian dalam dengan posisi saling bertautan (seperti huruf A), gosok jari-jari sisi dalam dari kedua tangan dengan posisi seperti saling mengunci, gosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan sebaliknya, gosok dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan ditelapak tangan kiri dan sebaliknya (Ramadini & Widia., 2025).

Hasil kegiatan ini juga terlihat berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan siswa terkait pengetahuannya tentang PHBS dan cara cuci tangan yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilanjutkan dengan kegiatan praktik langsung mencuci tangan dengan benar sangat efektif dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sehingga muncul kesadaran untuk menjaga kebersihan diri dan tetap sehat (Wijaya, 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pendidikan kesehatan tentang PHBS dan sosialisasi cuci tangan benar dan pemberian makanan sehat telah

memberikan manfaat yang bersifat positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas 5 SDN 24 Kabupaten Seluma tentang kegiatan PHBS. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 24 Kabupaten Seluma berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah.. Melalui metode penyuluhan yang interaktif dan praktik langsung seperti mencuci tangan dengan benar, serta pemberian materi terkait edukasi mengenai jajanan sehat dan penggunaan jamban bersih, siswa menjadi lebih aktif dan mampu menerapkan kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan siswa ditunjukkan dari hasil evaluasi pre-test dan post-test, yang menunjukkan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya PHBS dalam mencegah penyakit dan mendukung pertumbuhan yang sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan PHBS secara dini sangat efektif dalam membentuk pola hidup sehat dan menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman.

SARAN

1. **Pihak Sekolah.** Sekolah diharapkan dapat melanjutkan program pendidikan kesehatan tentang PHBS secara berkelanjutan dengan melibatkan guru, orang tua, dan petugas kesehatan setempat agar perilaku hidup bersih dan sehat menjadi bagian dari budaya sekolah.
2. **Bagi Guru dan Orang Tua.** Guru dan orang tua perlu menjadi teladan dalam penerapan PHBS, serta memberikan pengawasan dan dukungan kepada anak agar terbiasa menerapkan kebersihan diri dan lingkungan baik di sekolah maupun di rumah
3. **Bagi Mahasiswa dan Institusi Pendidikan.** Mahasiswa dan institusi pendidikan kesehatan diharapkan dapat terus berkontribusi aktif melalui kegiatan pengabdian yang serupa, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sejak usia sekolah dasar

DAFTAR PUSTAKA

- Albyn Faiqh Devanda. (2023). *Dasar Dasar Keperawatan Pengantar Teori dan Praktik*.
https://www.google.co.id/books/edition/Dasar_dasar_Keperawatan/cYjvEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pendidikan+kesehatan+tentang+phbs+pada+anak&pg=PA347&printsec=frontcover
- Aziz Alimul Hidayat. (2008). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan*. Salemba Medika.
- Huwae, L. B. S., Bension, J. B., Rumbawa, R. A., Rehalat, F. A., Lisaholet, K. N., Hukubun, R. D., Kedokteran, F., Pattimura, U., Pattimura, U., & Pattimura, U. (2024). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Pemberian Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Clean and Healthy Living Behavior and Providing Healthy Food To Elementary School Children*. 2(2).
- Nur Fadhilah., Umi Aniroh., Syahrul., Dewi Yuliana., H. T. W. (2025). *Buku Ajar Promosi Kesehatan. PT Optimal Untuk Negeri*.



https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_PROMOSI_KESEHATAN/LihSEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=manfaat+edukasi+PHBS&pg=PA74&printsec=frontcover

Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (n.d.). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah*. 46–52.

Ramadini., Indri., I. H. W. (2025). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Dalam Keperawatan*. Penerbit NEM.

https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Promosi_Kesehatan_dalam_Kepera/uZcUEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=6+langkah+cara+cuci+tangan+yang+benar&pg=PA138&printsec=frontcover

Saadiatul Munnawaroh. (2025). *Integrasi Pendidikan Karakter Profil Pelajar Pancasila dalam Pembiasaan PHBS di Sekolah*. CV Adanu Abimata.

https://www.google.co.id/books/edition/Integrasi_Pendidikan_Karakter_Profil_Pelajar_Pancasila_dalam_Pembiasaan_PHBS_di_Sekolah/I7XuHEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=phbs+pada+anak&pg=PA33&printsec=frontcover

Wijaya, A. K. (2023). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Pada Lansia di Posbindu Damai*. 3, 149–153.