

Edukasi Pentingnya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar di SDN 101 Kendari

Mursalim¹, Weka Gusmiarty Abdullah², La Ode Santiaji Bande³, Putu Arimbawa⁴, Rizal Adi Saputra⁵, Edi Syah Mihrad⁵, Florencia Virgiane Evalyn Padang⁶, Fitya Aulia Fauzi^{7*}, Asrumin⁷, Rizkah Nurhasanah⁶, Wildayanti⁸, Suci Oktavia Rahmadani⁸, Ayu Pratiwi Ndibola⁸, Marni Mulyani²

¹ Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia;

² Program Studi Agribisnis, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia;

³ Program Studi Proteksi Tanaman, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia;

⁴ Program Studi Penyuluhan Pertanian, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia;

⁵ Program Studi Teknologi Informasi, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia;

⁶ Program Studi Ilmu Lingkungan, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia;

⁷ Program Studi Farmasi, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia.

⁸ Program Studi Agroteknologi, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia.

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v8i4.13364>

Sitasi: Mursalim., Abdullah, W. G., Bande, L. O. S., Arimbawa, P., Saputra, R.A., Mihradi, E. S., Padang, F. V. E., Fauzi, F. A., Nurhasanah, A. R., Wildayanti., Rahmadani, S. O., Ndibola, A. P., Mulyani, M. (2025). Edukasi Pentingnya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar di SDN 101 Kendari. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 8(4)

Article history

Received: 7 November 2025

Revised: 13 November 2025

Accepted: 19 November 2025

*Corresponding Author: Fitya Aulia Fauzi, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia;
Email:

fityaauliafauzi@gmail.com

Abstract: This community service activity aimed to enhance the understanding and implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) among elementary school students at SDN 101 Kendari. The program applied a participatory and interactive educational approach through lectures, educational videos, and direct demonstrations on proper handwashing and toothbrushing techniques. The activity involved students from grades 1 to 6 in October 2024. Evaluation results showed a 35% increase in students' understanding of PHBS after the activity. Moreover, students demonstrated high enthusiasm, particularly during practical sessions, and teachers supported the continuation of PHBS practices in the school environment. These findings indicate that interactive health education methods effectively improve awareness and healthy habits among elementary students. Future programs are recommended to involve parents and conduct long-term evaluations to ensure sustainable behavior changes.

Keywords: Health education; PHBS; Elementary School; Clean and Healthy Behavior; Interactive Learning

Pendahuluan

Sistem Pendidikan Nasional yang diatur dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 mengamanatkan kepada Perguruan Tinggi untuk menjalankan Tridharma Perguruan Tinggi, baik di bidang pengajaran, penelitian, maupun pengabdian masyarakat. Peran penting perguruan tinggi untuk

berpartisipasi dalam upaya pembangunan nasional yang tertuang di dalam visi dan misi institusi tercermin pada pelaksanaan dharma tersebut (UU No. 20/2003, 2003). Pengabdian masyarakat menjadi rangkaian kegiatan akademis dalam pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Salah satu

sasaran kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan upaya preventif pada tatanan sekolah dengan kegiatan promotif. Perilaku hidup bersih dan sehat menjadi upaya peningkatan kualitas kesehatan pada individu maupun masyarakat secara umum melalui segala hal yang berkontribusi kepada setiap perorangan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari yang bersih dan sehat, serta dilakukan dengan penuh kesadaran pada diri sendiri dalam menjaga kesehatannya, sehingga dapat kebiasaan yang baik ini dapat berpengaruh pada lingkungan terdekat seperti keluarga hingga lingkungan masyarakat yang lebih luas (Fandianta dkk., 2024).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terbagi atas berbagai tatanan, yaitu Tatanan Rumah Tangga, Institusi Pendidikan (Sekolah), Institusi Kesehatan, Tempat Kerja maupun Tempat-tempat Umum. Pendidikan kesehatan diartikan sebagai upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar kepribadiannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Pendidikan kesehatan meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan PHBS. Kaitannya dengan pendidikan kesehatan, sekolah sehat harus memberikan bantuan kepada siswanya untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan tindakan PHBS, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Bur dan Septiyanti, 2020).

Selain itu, PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Manusia perlu menjaga kebersihan lingkungan agar tidak menyebarkan kotoran atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain. Pentingnya menjaga kebersihan ini juga sejalan dengan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim yang menyatakan bahwa “Kebersihan itu sebagian dari iman”. Sekolah sebagai instansi pendidikan yang dapat menjadi sasaran dalam penerapan PHBS perlu untuk diperhatikan pelaksanaannya, karena tidak menutup kemungkinan jika masalah kesehatan

yang terjadi pada siswa disebabkan karena PHBS yang rendah. Saat berada di sekolah, anak mempunyai hak untuk mendapatkan perlindungan dan lingkungan belajar yang aman dan nyaman (Yulianingsih dkk., 2022).

Masa pertumbuhan pada anak adalah saat anak berusia antara 6-12 tahun dan ini merupakan usia yang rawan terhadap penyakit. Pola pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pembinaan usia sekolah dasar. Mencegah selalu lebih mudah daripada mengobati, sebab itu penting sekali mengusahakan agar pada anak usia 6-12 tahun supaya orang tua dan guru dapat berbuat dan melakukan usaha pencegahan. Masa sekolah dasar adalah masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai agen of change, kesehatan di pengaruhi oleh perilaku yang menjunjung tinggi keadaan kebersihan. Masalah kebersihan yang masih banyak dialami oleh siswa SD yaitu, masalah pada gigi sebanyak 86%, tidak bisa potong kuku sebanyak 53%, tidak bisa menggosok gigi sebanyak 42% dan tidak mencuci tangan sebelum makan sebanyak 8%. Sedangkan penyakit yang banyak diderita oleh siswa SD yaitu penyakit cacangan sebesar 60-80%, dan karies gigi sebanyak 74,4% (Akbar dkk., 2023).

Adapun indikator penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah yaitu mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, dan membuang sampah pada tempatnya. Pemberian informasi tentang PHBS dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam penerapan PHBS di sekolah. Pembentukan perilaku sehat di sekolah menjadi penting karena banyak anak Indonesia yang bersekolah. Institusi pendidikan dipandang sebagai tempat di mana siswa dapat belajar tentang perilaku sehat dan tidak sehat. Untuk meningkatkan kesehatan peserta didik, sekolah diharapkan mampu menanamkan sikap dan penerapan perilaku hidup sehat kepada peserta didik, sebagai salah satu upaya melalui pengaktifan layanan usaha Kesehatan sekolah maka implementasi penerapan PHBS dapat dilaksanakan para siswa (Harahap dkk., 2023).

Metode

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di SDN 101 Kendari, Kelurahan Matabubu, Kecamatan Poasia, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara. Peserta kegiatan merupakan siswa siswi dari kelas 1 hingga kelas 6.

Alat dan Bahan

Materi sosialisasi utama disajikan dalam bentuk bahan tayang interaktif berbasis PowerPoint, dilengkapi dengan video edukasi yang dirancang untuk memperkuat pesan-pesan kunci Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya tentang cara mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Untuk mengukur efektivitas penyampaian materi dan perubahan tingkat pemahaman peserta, digunakan instrumen evaluasi berupa post-test. Adapun fasilitas dan peralatan penunjang yang dimanfaatkan meliputi ruang kelas yang representatif di SDN 101 Kendari, didukung oleh perangkat multimedia seperti proyektor, laptop, dan sistem audio, guna memastikan penyampaian materi yang jelas dan optimal kepada seluruh peserta.

Langkah Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang berfokus pada peningkatan pemahaman serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penentuan jadwal kegiatan, serta persiapan materi dan media edukasi seperti poster, video edukatif, alat peraga cuci tangan, dan sikat gigi. Tim pelaksana juga menyiapkan instrumen observasi untuk menilai perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah kegiatan.
2. Penyuluhan dan edukasi interaktif, meliputi metode ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, dan permainan edukatif. Materi yang diberikan mencakup: 1) Pentingnya mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah beraktivitas; 2) Cara menjaga kebersihan diri (mandi, memotong kuku, dan menyikat gigi secara teratur); 3) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan rumah; 4) Pola makan sehat dan manfaat konsumsi buah serta sayur; 5)

Manfaat olahraga rutin dan istirahat cukup bagi kesehatan tubuh.

3. Demonstrasi (praktik langsung), dengan mengajak siswa mempraktikkan langsung cara mencuci tangan yang benar menggunakan enam langkah cuci tangan sehat WHO dan cara menyikat gigi yang benar. Kegiatan dilakukan dengan bimbingan fasilitator, dan setiap siswa diminta mendemonstrasikan ulang hingga langkahnya benar.
4. Evaluasi, dilakukan dengan cara menggunakan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa SDN 101 Kendari menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan dan penerapan perilaku sehat. Berdasarkan hasil evaluasi post-test, terjadi peningkatan rata-rata pemahaman siswa sebesar 35% dibanding sebelumnya kegiatan sosialisasi. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif yang digunakan, seperti praktik langsung dan permainan edukasi, efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah.

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini, mahasiswa KKN-Tematik melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal, tempat, serta sasaran kegiatan. Media edukatif disiapkan dalam bentuk:

- PPT PHBS, berisi langkah-langkah mencuci tangan, cara menyikat gigi yang benar, dan pola makan sehat.
- Video edukasi singkat, menampilkan animasi anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Kegiatan ini bertujuan agar siswa memiliki gambar visual dan praktis sebelum praktik dilakukan.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara intensif dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung. Berikut rincian tiap kegiatan:

- Edukasi cuci tangan

Siswa diajari enam langkah cuci tangan sesuai standar WHO, yaitu:

- 1) Menggosok telapak tangan
- 2) Punggung tangan
- 3) Sela-sela jari
- 4) Punggung jari ke telapak tangan
- 5) Ibu jari berputar
- 6) Ujung jari digosok ke telapak tangan

Seluruh siswa diminta mendemonstrasikan ulang hingga langkah dilakukan dengan benar.



Gambar 1 Siswa Memperagakan Mencuci Tangan

- Edukasi Menyikat Gigi

Pada sesi ini, siswa diajarkan menyikat gigi dua kali sehari dengan teknik putaran kecil dari gusi ke gigi. Fasilitator memberikan contoh menggunakan model gigi besar dari plastik, kemudian siswa mempraktikkan dengan sikat gigi masing-masing.



Gambar 2 Mahasiswa Menjelaskan Tentang Cara Menggosok Gigi yang Benar

- Edukasi Pola Makan Sehat

Materi ini diberikan dalam bentuk permainan tebak gambar makanan. Siswa diajarkan untuk membedakan makanan bergizi dan jajanan tidak sehat, serta pentingnya konsumsi sayur, buah, dan air putih.



Gambar 3 Siswa Diajak Maju ke Depan untuk Diberi Kuis Tentang Jajanan Apa Saja yang Tidak Sehat

3. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui post-test sederhana yang diisi oleh siswa kelas 3–6 untuk menilai peningkatan pemahaman. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor 35% dibanding sebelum kegiatan. Selain itu, observasi langsung juga menunjukkan:

- Lebih banyak siswa mencuci tangan sebelum makan di kantin,
- Kuku siswa lebih bersih seminggu setelah kegiatan,
- Beberapa siswa mengingat dan mempraktikkan lagu “Cuci Tanganku” yang diajarkan saat kegiatan.



Gambar 4 Siswa Maju ke Depan Menjawab Test dengan Memperagakan Cara Mencuci Tangan dan Menyikat Gigi yang Baik dan Benar

4. Pembahasan

Hasil ini sejalan dengan penelitian Harahap dkk. (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis praktik langsung meningkatkan perilaku sehat siswa hingga 30%. Kegiatan ini juga membuktikan teori Bur dan Septiyanti (2020) bahwa metode interaktif lebih efektif dibanding ceramah pasif.

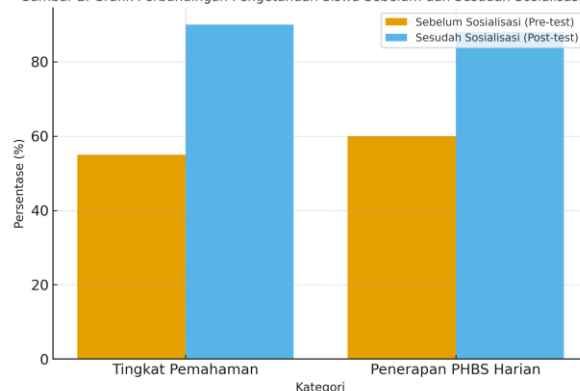
Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak sosial, seperti meningkatnya kesadaran guru dalam mengingatkan PHBS setiap pagi dan terbentuknya “Duta PHBS” dari kalangan siswa. Faktor keberhasilan utama adalah penerapan pendekatan partisipatif dan praktik langsung yang membuat anak-anak lebih mudah memahami konsep kebersihan.

Namun demikian, keterbatasan waktu membuat pemantauan perubahan perilaku jangka panjang belum dapat dilakukan. Oleh karena itu, direkomendasikan agar kegiatan lanjutan melibatkan orang tua dan komite sekolah untuk memantau konsistensi penerapan PHBS di rumah.

Secara kualitatif, siswa menunjukkan antusias tinggi selama pelaksanaan kegiatan, terutama pada sesi demonstrasi mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Sebagian siswa mampu menirukan langkah-langkah mencuci tangan sesuai tanda WHO dan memperlihatkan perubahan perilaku positif setelah kegiatan. Guru dan pihak sekolah juga turut aktif mendukung kegiatan ini, sehingga penerapan PHBS dapat berkelanjutan melalui pembiasaan di lingkungan sekolah.

Temuan ini selaras dengan pendapat Harahap dkk. (2023) yang menekankan pentingnya pendidikan kesehatan di sekolah dasar sebagai sarana efektif membantu perilaku hidup sehat anak sejak dini. Selain itu, hasil kegiatan ini memperkuat temuan Bur dan Septihanti (2020) bahwa penerapan metode edukatif dan praktik langsung lebih efektif dibanding ceramah konvensional dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai PHBS.

Gambar 2. Grafik Perbandingan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Sosialisasi PHBS



Gambar 5. Grafik Perbandingan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Sosialisasi PHBS

Gambar dua memperlihatkan bahwa setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pemahaman dan praktik PHBS siswa. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dan edukasi yang diterapkan selama kegiatan berlangsung.

Tabel 1 Perbandingan Metode Ceramah dan Edukasi Interaktif dalam Peningkatan Pemahaman PHBS

Metode	Waktu pelaksanaan	Peningkatan Pengetahuan	Keterlibatan Siswa
Ceramah	30 Menit	20 %	Sedang
Edukasi Interaktif (Praktik dan Permainan)	60 Menit	35 %	Sangat Tinggi

Kesimpulan

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 101 Kendari terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar, dengan peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 35% setelah kegiatan berlangsung. Metode edukasi interaktif yang diterapkan, seperti praktik mencuci tangan dan menyikat gigi, menjadi kelebihan utama karena mampu mendorong partisipasi aktif siswa dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan dalam hal evaluasi jangka

panjang, sehingga belum dapat mengukur keberlanjutan perubahan perilaku siswa di luar lingkungan sekolah. Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan edukasi PHBS disarankan melibatkan peran aktif orang tua serta dilakukan monitoring berkala agar pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dapat terjaga secara berkelanjutan.

Saran

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu melibatkan peran aktif orang tua dan dilakukan evaluasi jangka panjang untuk memantau keberlanjutan perilaku sehat siswa di luar lingkungan sekolah. Pengembangan media pembelajaran yang menarik seperti video animasi, permainan interaktif, atau modul berbasis teknologi informasi dapat meningkatkan minat dan pemahaman siswa. Kolaborasi lintas disiplin antara bidang kesehatan, pendidikan, dan teknologi informasi penting dilakukan agar penyampaian materi lebih komprehensif serta efektif dalam menumbuhkan kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor UHO, Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Halu Oleo (LPPM-UHO), Kepala Kelurahan dan masyarakat Kelurahan Matabubu Kecamatan Poasia Kota Kendari yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan KKN Tematik terintegrasi Pengabdian pada Masyarakat.

Daftar Pustaka

- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., dan Dn, N. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(1), 44-53.
- Ananda, W., Yulianingsih, N. F. A., dan DS, Y. N. (2022). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar. *Jurnal Pancar (Pendidik Anak cerdas dan Pintar)*, 6(1), 193-199.
- Bur, N., dan Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas*, 2(1), 47-52.

- Fandianta., Erisa, F., Ari, A., Imelda, E., Indra, P., Masayu, N., dan Sri, W. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Abdikemas*, 6(2).
- Harahap, Y. W., Ahmad, H., Aritonang, S., dan Antoni, A. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sekolah di SD Negeri Ujung Gurap Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 18-23.