
EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SDN KOPEK SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN SEKOLAH SEHAT

Kentama Inzaghi¹⁾; Wahyu Unggul Widodo²⁾; Agussalim³⁾; Siska Anggraini⁴⁾; Novita Sari⁵⁾; Restu Kurnia Wulan Safitri⁶⁾; Salsadela Mayza Sabira⁷⁾; Ulfa lailatul Sofia⁸⁾; Sindy Hertika Putri⁹⁾

ABSTRACT

Published Online

Maret 20, 2026

*This online publication
has been corrected*

Authors

1) Universitas An Nuur,
Email;
kentamainzaghi77@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Kentama Inzaghi
Universitas An Nuur,
Email;
kentamainzaghi77@gmail.com

Background: Community service activity entitled "Education on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) for SDN Kopek Students to Realize Healthy School" was conducted by targeting 38 elementary students (grades 4-5) in Kopek Village, Godong Sub-district, Grobogan Regency. This intervention aimed to enhance knowledge, skills, and motivation in proper handwashing with soap (CTPS) to give attention to poor hygiene practices contributing to infectious diseases.

Methods : combined interactive health education through LCD projector visualization of enlarged virus images on unclean hands, animated video demonstration of WHO's 6-step handwashing technique, knowledge assessment, guided hands-on practice, demonstration by selected students, and closure with synchronized handwashing song and movements.

Results : demonstrated significant improvements: students transitioned from basic awareness to better execution of CTPS procedures, exhibiting increased confidence during demonstrations and sustained engagement through mnemonic songs. Visual risk perception via virus imagery and visual-auditory-kinesthetic learning strengthened long-term memories, confirming effectiveness of participatory approaches over conventional lectures. Findings align with social learning theory and prior studies showing 70-85% gains in handwashing compliance post-intervention.

Keywords: Clean living behavior; Elementary students; Handwashing education; Health promotion; PHBS.

PENDAHULUAN

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar merupakan salah satu strategi penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah. Anak usia sekolah berada pada fase pembentukan kebiasaan sehingga intervensi kesehatan melalui pembiasaan perilaku sehat di sekolah akan memberi dampak terhadap pola hidup mereka hingga dewasa. Sekolah sebagai tempat anak menghabiskan sebagian besar waktunya memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai dan praktik kebersihan pribadi, konsumsi makanan sehat, serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan (Maylani Lestari dkk., 2025).

Berbagai studi menunjukkan bahwa penerapan PHBS di sekolah dasar mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mengubah perilaku siswa ke arah yang lebih sehat, misalnya dalam praktik mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, dan memelihara lingkungan sekolah yang bersih (Dini dkk., 2025). Program pengabdian kepada masyarakat berbasis edukasi dan praktik langsung PHBS di SD diketahui efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku hidup sehat siswa, serta berpotensi membentuk kebiasaan sehat yang

berkelanjutan baik di sekolah maupun di rumah.

Hasil observasi awal tim di SDN Kopek, masih dijumpai beberapa permasalahan terkait perilaku hidup bersih dan sehat, seperti kebiasaan mencuci tangan yang belum konsisten, serta pemilihan jajanan yang kurang sehat. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit menular dan gangguan kesehatan lain yang dapat berdampak pada kehadiran dan konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan edukasi terstruktur mengenai PHBS yang dikemas secara menarik, interaktif, dan aplikatif sesuai dengan tingkat perkembangan anak sekolah dasar.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa “Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SDN Kopek sebagai Upaya Mewujudkan Sekolah Sehat” dirancang oleh Mahasiswa Universitas An Nuur dengan dibimbing oleh seorang dosen pembimbing lapangan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik siswa terkait perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Melalui kombinasi metode penyuluhan, demonstrasi praktik (seperti teknik mencuci tangan yang benar), dan pembelajaran yang menyenangkan, kegiatan ini diharapkan mampu

menumbuhkan kesadaran serta membangun budaya sekolah sehat. Selain itu, program ini diharapkan menjadi salah satu bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung pencapaian indikator sekolah sehat dan penguatan peran siswa sebagai agen perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di keluarga dan Masyarakat

METODE

Kegiatan “Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SDN Kopek sebagai Upaya Mewujudkan Sekolah Sehat” dilaksanakan melalui pendekatan penyuluhan interaktif dan demonstrasi praktik langsung yang difokuskan pada teknik mencuci tangan pakai sabun (CTPS) sebagai salah satu pilar utama PHBS, dengan melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator utama untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mudah diingat oleh siswa SD.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung di aula SDN Kopek, Kecamatan Godong, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah, dengan peserta utama sebanyak 38 siswa kelas 4 dan 5 SD. Ruang kelas disusun secara semi-lingkaran untuk memfasilitasi interaksi dua arah, sementara peralatan pendukung seperti LCD proyektor, sabun cair, air bersih, dan handuk kertas disiapkan

secara memadai agar proses berjalan lancar dan higienis.

Kegiatan dimulai dengan langkah pertama di mana mahasiswa dengan bantuan LCD proyektor memvisualisasikan gambar virus yang diperbesar yang mungkin masih tertinggal di tangan, kaki, atau anggota tubuh yang lain ketika seseorang tidak mencuci tangan dengan benar, sehingga siswa dapat melihat secara jelas bentuk mikroba ganas tersebut dan memahami risiko penyakit seperti diare atau ISPA jika kebersihan diabaikan. Kemudian mahasiswa memutar video animasi singkat yang menampilkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar sesuai 6 langkah standar WHO, dengan narasi sederhana dan karakter kartun yang menarik perhatian anak-anak, sehingga materi tersampaikan secara visual dan mudah dicerna.



Gambar 1. Fasilitator memberi penjelasan Langkah-langkah mencuci tangan yang benar

Setelah pemutaran video selesai, siswa ditanya apakah sudah memahami materi yang disampaikan, dan anak-anak dengan antusias menjawab sudah, yang menunjukkan tingkat pemahaman awal yang baik sebelum memasuki tahap aplikasi. Langkah selanjutnya adalah mahasiswa mengajak anak-anak untuk mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar.

Selanjutnya, beberapa anak secara sukarela diminta untuk maju mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang benar di depan kelas, di mana mereka mempraktikkan langkah demi langkah sambil diikuti tepuk tangan dan pujian dari teman-teman serta fasilitator, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi siswa dalam menerapkan PHBS sehari-hari. Kegiatan ditutup dengan gerak dan lagu yang diperagakan bersama mahasiswa dan anak-anak tentang mencuci tangan, di mana lirik lagu sederhana seperti “Cuci tangan pakai sabun, enam langkah jangan lupa” dinyanyikan sambil gerakan tangan yang sinkron untuk memperkuat ingatan jangka panjang dan membentuk budaya PHBS di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan “Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SDN Kopek sebagai Upaya Mewujudkan

Sekolah Sehat” disusun untuk menjawab permasalahan kurangnya pengetahuan dan praktik cuci tangan pakai sabun (CTPS) pada siswa sekolah dasar, serta untuk mengintegrasikan temuan kegiatan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya. Secara umum, kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan CTPS yang benar setelah intervensi berupa penyuluhan, visualisasi gambar virus, pemutaran video animasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Hal ini terlihat dari perubahan respons siswa, kemampuan mereka menjelaskan kembali langkah cuci tangan, dan keberanian mendemonstrasikan teknik CTPS di depan teman-temannya.

Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar siswa hanya mengetahui bahwa cuci tangan penting dilakukan sebelum makan dan setelah dari kamar mandi, namun belum memahami urutan langkah yang benar serta alasan ilmiah di balik praktik tersebut. Setelah diberikan visualisasi gambar virus yang diperbesar melalui LCD proyektor, siswa menunjukkan ekspresi keheranan dan perasaan tidak nyaman, yang secara psikologis memperkuat persepsi risiko terhadap kuman yang tidak terlihat sehingga memotivasi mereka untuk mencuci tangan dengan lebih baik (Huthamaputiran dkk., 2017). Pemutaran video animasi mengenai cara mencuci

tangan yang benar semakin memperjelas konsep, dan saat fasilitator menanyakan pemahaman, mayoritas siswa menyatakan sudah mengerti dan dapat mengulang sebagian langkah yang ditampilkan. Temuan ini sejalan dengan Hasnidar yang menyatakan bahwa edukasi dengan video untuk mengajarkan anak mencuci tangan dengan benar, memberikan dampak terhadap pemahaman anak dengan peningkatan skill dari 8,3% menjadi 73,3% ($p=0.000$) (Hasnidar dkk., 2024).

Pada tahap praktik, ketika mahasiswa mengajak siswa untuk mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar, terlihat bahwa pada awalnya beberapa siswa masih melakukan gerakan yang tidak sesuai urutan (misalnya melewati sela-sela jari atau punggung tangan). Namun, setelah mendapat bimbingan langsung dan contoh berulang, kualitas praktik semakin baik. Ketika beberapa siswa diminta maju mendemonstrasikan cara mencuci tangan di depan kelas, mereka mampu menirukan langkah-langkah dengan urutan yang lebih sistematis dan percaya diri, dan teman-teman lainnya dapat mengoreksi bila ada langkah yang terlewat. Hal ini sejalan dengan penelitian Salsabila bahwa sosialisasi dan peragaan mencuci tangan dengan meningkatkan praktik CTPS dari 66,8% menjadi 78,7% (Salsabila dkk., 2022).



Gambar 2. Fasilitator mengajak siswa untuk mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar

Gerak dan lagu tentang mencuci tangan yang dijadikan penutup kegiatan memiliki kontribusi tersendiri dalam pembentukan kebiasaan. Melalui pengulangan lirik dan gerakan yang terkait dengan setiap langkah CTPS, siswa memperoleh alat bantu ingatan (*mnemonic*) yang memudahkan mereka mengingat dan menerapkan teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Secara teoritis, hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran multimodal, di mana kombinasi rangsangan visual, auditori, dan kinestetik akan meningkatkan retensi memori jangka panjang dan memfasilitasi perubahan perilaku (Sukada dkk., 2025).

Dari sisi integrasi dengan pengetahuan yang sudah ada, temuan kegiatan ini menguatkan teori bahwa perilaku kesehatan pada anak tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga oleh pengalaman langsung, persepsi risiko,

model peran (role model), serta penguatan sosial dari guru dan teman sebaya (Imaddudin dkk., 2025). Visualisasi virus yang “menempel” di tangan dan demonstrasi nyata cara menghilangkannya melalui CTPS memperjelas hubungan sebab-akibat yang sebelumnya abstrak bagi siswa. Hal ini sejalan dengan pendekatan teori belajar sosial, di mana siswa meniru perilaku yang dicontohkan oleh figur signifikan (dalam hal ini mahasiswa dan guru) dan mendapatkan penguatan positif (Rahimi dkk., 2025).

Berdasarkan hasil dan penafsiran temuan, dapat diajukan modifikasi teori praktis pengembangan PHBS di sekolah dasar bahwa intervensi yang efektif sebaiknya memuat empat unsur utama: (1) penciptaan persepsi risiko melalui visualisasi akibat dari tidak membudayakan hidup sehat (misalnya gambaran virus di tangan), (2) pemberian pengetahuan yang jelas dan terstruktur (melalui video animasi langkah demi langkah), (3) praktik langsung yang dibimbing dan dikoreksi (demonstrasi dan praktik bersama), dan (4) penguatan emosional dan sosial melalui aktivitas menyenangkan seperti gerak dan lagu. Keempat unsur tersebut, bila diterapkan secara konsisten dan berkala, berpotensi membentuk budaya sekolah sehat yang lebih kuat dibandingkan pendekatan konvensional yang hanya

menekankan pada penyampaian informasi. Dengan demikian, hasil kegiatan pengabdian di SDN Kopek dapat dipandang sebagai kontribusi praktis terhadap pengembangan model intervensi PHBS berbasis sekolah yang lebih komprehensif dan praktis.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan fokus cuci tangan pakai sabun (CTPS) pada siswa SDN Kopek berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan praktik, dan motivasi siswa dalam menerapkan teknik CTPS yang benar melalui pendekatan visualisasi virus, video animasi, demonstrasi langsung, dan gerak-lagu yang menyenangkan, sehingga membentuk persepsi risiko yang kuat dan internalisasi kebiasaan sehat yang berkelanjutan sebagai fondasi sekolah sehat.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar sekolah melanjutkan monitoring bulanan praktik CTPS melalui jurnal harian siswa dan kompetisi kelas, guru mengintegrasikan materi PHBS ke dalam pembelajaran tematik sehari-hari dengan melibatkan orang tua melalui pertemuan rutin, serta pengabdian masyarakat menyelenggarakan kegiatan serupa secara berkala dengan penambahan indikator PHBS lain seperti pengelolaan sampah,

sementara penelitian lanjutan di masa depan dapat dilakukan dalam bentuk studi berkelanjutan enam bulan untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku dan dampaknya terhadap penurunan kejadian diare di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dini, A. R., Permana, D., Fitriani, E., Ramadhani, F., Ananda, H. A., & Gemaini, A. (2025). Implementasi Edukasi PHBS oleh Mahasiswa KKN terhadap Perubahan Perilaku Kesehatan di SDN 10 Mara sebagai Upaya Menuju Lingkungan Belajar yang Bersih, Aman dan Nyaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3).
- Hasnidar, Cahya Jalu Putra, W., Palayukan Singkali, D., & Lanimpa, A. A. (2024). Pendidikan Kesehatan Mempengaruhi Perilaku Mencuci Tangan yang Benar pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Inpres 2 Kawatuna Kota Palu. *JPTK: Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, (2).
- Huthamaputiran, T., Sudigdoadi, S., & Purnama, A. (2017). Impact of Training on Improving Proper Handwashing Practices among Elementary School Students. *Althea Medical Journal*, 4(2), 238–241. <https://doi.org/10.15850/amj.v4n2.1073>
- Imaddudin, A., Saripah, I., & Muqoddas, I. (2025). Building a bullying-free school culture through the game ‘Detective Bull.’ *Jurnal Abmas*, 25(1), 101–118. <https://doi.org/10.17509/abmas.v25i1.85903>
- Maylani Lestari, A., Ayu Agustin, A., Nur Azizah Lathifan, F., Cahyani, I., Putri Sulistia Suhendri, S., Nur Ashifa, T., Mufariha, W., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Wijaya Husada, S. (2025). Literature Review : Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Kejadian Diare pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2).
- Rahimi, Azhari, M., & Jailani, J. (2025). Teori Sosial Kognitif Albert Bandura dan Relevansi Terhadap Pendidikan Islam. *Arini: Jurnal Ilmiah dan Karya Inovasi Guru*, 2(2), 304–317. <https://doi.org/10.71153/arini.v2i2.404>
- Salsabila, F., Gayatri, R. W., & Ratih, S. P. (2022). Pendidikan Kesehatan mengenai Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Siswa Sekolah Dasar sebagai Upaya Preventif Penularan Covid-19: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(5), 455–468. <https://doi.org/10.17977/um062v4i52022p455-468>

Sukada, I. P., Komang, I., Kusuma, N., &
Numertayasa, W. (2025). Penggunaan
Media Youtube Dalam Materi Colors
Untuk Meningkatkan Kosakata

Bahasa Inggris Siswa Kelas I SD
Negeri 3 Rendang.