

Penyuluhan dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) SD Negeri 01 Panjerejo

Anisa Dwi Kartika¹, Niken Fitria Maya², Runia Safitri³, Warda jahrotul Jannah⁴, Nadila Aurofitha⁵

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

^{3,4}Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

⁵Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

E-mail: annisakartika1204@gmail.com¹, fitriniken531@gmail.com²

Article History:

Received: 02 Februari 2026

Revised: 28 April 2026

Accepted: 04 Mei 2026

Keywords:

Edukasi
Kesehatan; Pengabdian
Masyarakat; Perilaku Hidup
Bersih dan Sehat; Siswa
Sekolah Dasar

Abstract: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini, khususnya pada anak sekolah dasar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa terhadap pentingnya PHBS melalui penyuluhan dan edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 01 Panjerejo dengan sasaran siswa kelas 1 dan 2. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatif melalui penyampaian materi menggunakan media PowerPoint (PPT), diskusi interaktif, demonstrasi, serta praktik langsung, khususnya praktik mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun. Hasil kegiatan menunjukkan adanya antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan serta peningkatan pemahaman terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini berkontribusi dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan kondusif.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kumpulan kebiasaan serta tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta menjalani gaya hidup yang sehat, dengan tujuan untuk menghindari penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. PHBS tidak hanya terbatas pada kebiasaan dasar seperti mencuci tangan menggunakan sabun, tetapi juga mencakup pengelolaan sanitasi, pola makan yang baik, pengelolaan sampah, serta akses ke air bersih dan layanan kesehatan. Dengan demikian, penerapan PHBS sangat krusial dalam membangun masyarakat yang sehat, produktif, dan

memiliki daya saing (Tarigan & Usiono, 2025).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah ide fundamental dalam membangun generasi yang bugar dan berdaya guna. Kebiasaan baik yang dimulai dari usia dini akan memberikan efek positif bagi kesehatan dalam jangka panjang, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Di sekolah dasar, anak-anak mulai memahami tentang menjaga kebersihan diri, pentingnya pola makan yang sehat, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Oleh sebab itu, mengenalkan PHBS di awal kehidupan sangat krusial untuk menciptakan kebiasaan hidup sehat yang akan mereka persiapkan hingga mereka dewasa (Priliana & Herlina, 2025).

Tujuan pokok dari Gerakan PHBS adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan dengan cara memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang kesehatan, yang merupakan langkah awal bagi individu untuk menerapkan perilaku sehari-hari yang bersih dan sehat. Salah satu manfaat utama dari PHBS adalah terbentuknya komunitas yang memiliki kesadaran akan kesehatan serta pengetahuan untuk menjalani gaya hidup yang bersih dan memenuhi standar kesehatan. Manfaat dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga mencakup pembentukan masyarakat yang peduli akan kesehatan dan dilengkapi dengan pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani gaya hidup yang bersih dan sesuai dengan norma kesehatan. Secara umum, tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjalani kehidupan bersih dan sehat. Hal ini penting agar masyarakat dapat mencegah dan mengatasi berbagai masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Pasma et al., 2025).

Menurut (Wiritanaya et al., 2024) melalui tangan, berbagai mikroorganisme dapat memasuki tubuh kita. Untuk mencuci tangan dengan benar, kita membutuhkan pemahaman mengenai teknik yang tepat. Sangat penting untuk mencuci tangan secara menyeluruh dan teratur sebelum dan setelah melakukan berbagai kegiatan. Berikut adalah waktu yang tepat untuk mencuci tangan:

1. Sebelum dan setelah makan.
2. Sebelum dan setelah menyajikan makanan serta saat menangani bahan mentah.
3. Sebelum dan setelah memotong.
4. Setelah buang air besar dan kecil.
5. Sebelum dan setelah bekerja.
6. Setelah berinteraksi dengan bahan kimia atau pelarut.
7. Setelah ada perubahan dalam proses kerja.
8. Setelah berinteraksi dengan hewan seperti hewan peliharaan.
9. Setelah mengalami batuk atau bersin.
10. Setelah menggunakan fasilitas umum.
11. Setelah membuang sampah.

Beberapa anak hanya mencuci tangan saat tangan mereka terlihat kotor, tanpa memperhatikan momen penting seperti sebelum makan, setelah ke toilet, atau setelah bermain. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, fasilitas yang terbatas, serta belum adanya kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri. Maka dari itu, diperlukan upaya pendidikan dan sosialisasi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman dan menciptakan kebiasaan baik di kalangan anak-anak. Pendidikan kesehatan, terutama tentang perilaku hidup bersih dan sehat, merupakan cara yang efektif untuk memberikan informasi, membangun kesadaran, dan menanamkan sikap positif terkait kebersihan pribadi. Program sosialisasi yang disampaikan dengan cara yang menarik, interaktif, serta melibatkan praktik langsung dapat membantu anak memahami cara mencuci

tangan yang benar dan melatih mereka untuk menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari. Dengan cara ini, diharapkan program pendidikan tentang perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya meningkatkan pemahaman tetapi juga membentuk adat sehat yang berkelanjutan (Djuari et al., 2025).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 01 Panjerejo dengan sasaran siswa kelas 1 dan 2. Metode yang digunakan adalah metode edukatif partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran Kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui ceramah singkat, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung mencuci tangan menggunakan sabun.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah PowerPoint (PPT) sebagai sarana penyampaian materi agar mudah dipahami oleh siswa. Tingkat ketercapaian kegiatan diukur melalui observasi partisipasi siswa, antusiasme selama kegiatan, serta kemampuan siswa dalam mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar. Indikator keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh meningkatnya pemahaman dan kesadaran siswa terhadap penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa penyuluhan dan pendidikan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah dilaksanakan di SD Negeri 01 Panjerejo, dengan fokus pada siswa-siswi kelas 1 dan 2. Proses pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapatkan reaksi positif dari para peserta. Anak-anak menunjukkan semangat yang tinggi selama kegiatan berlangsung, baik pada saat penyampaian materi maupun pada sesi praktik langsung. Ini menunjukkan bahwa metode pendidikan yang diterapkan berhasil menarik perhatian siswa dan menciptakan suasana belajar yang aktif serta partisipatif dapat diperhatikan pada Gambar 1



Gambar 1. Siswa-Siswi Kelas 1 dan 2

Penyampaian materi menggunakan alat bantu PowerPoint (PPT) sangat membantu siswa dalam memahami konsep PHBS secara visual dan terstruktur. Materi yang disampaikan

mencakup pentingnya mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan pribadi, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah dapat dilihat pada Gambar 2. Metode pendidikan ini sejalan dengan konsep PHBS yang menekankan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sebagai serangkaian kebiasaan dan tindakan yang bertujuan untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan demi mencegah penyakit serta meningkatkan kualitas hidup (Tarigan dan Usiono, 2025)



Gambar 2. Penyuluhan PHBS menggunakan media PowerPoint

Pada sesi praktik, siswa mengambil bagian secara langsung dalam simulasi dan pelaksanaan cuci tangan. Kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang nyata sehingga siswa tidak hanya memahami materi secara teori, tetapi juga mampu melaksanakannya secara langsung. Pengamatan menunjukkan bahwa siswa dapat mengikuti langkah-langkah cuci tangan dengan benar dan menyadari pentingnya menjaga kebersihan tangan untuk mencegah penyakit dapat dilihat pada Gambar 3. Hal ini sejalan dengan pernyataan Wiritanaya et al. (2024) yang menyatakan bahwa tangan merupakan jalur utama bagi mikroorganisme masuk ke dalam tubuh, sehingga edukasi mengenai cara mencuci tangan dengan benar sangat penting untuk mencegah penyakit.



Gambar 3. Praktik langsung cuci tangan oleh siswa-siswi

Hasil dari aktivitas ini juga mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran

siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitar. Pendidikan yang diberikan berhasil membangun pemahaman dasar bahwa perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya aktivitas sementara, melainkan menjadi kebiasaan yang perlu diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Penemuan ini sejalan dengan pandangan Priliana dan Herlina (2025) yang menekankan bahwa pembiasaan perilaku sehat sejak usia muda akan memberikan efek jangka panjang terhadap kualitas kesehatan anak di masa depan.

Selain itu, metode pendidikan yang melibatkan praktik langsung terbukti efektif dalam membangun sikap serta kebiasaan sehat di kalangan anak-anak. Hal ini sejalan dengan pernyataan Djuari et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa program edukasi kesehatan yang disampaikan dengan cara interaktif dan aplikatif dapat meningkatkan pemahaman serta membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan pada anak-anak di tingkat sekolah dasar.

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman siswa tentang arti penting dari perilaku hidup bersih dan sehat. Temuan ini selaras dengan tujuan utama Gerakan PHBS, yaitu menciptakan masyarakat yang peduli akan kesehatan, menguasai pengetahuan mengenai kesehatan, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Pasma et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini tidak hanya membawa dampak positif sementara dalam hal peningkatan pengetahuan siswa, namun juga berpotensi untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan sejak usia dini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa sosialisasi dan pendidikan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 01 Panjerejo untuk siswa kelas 1 dan 2 berlangsung dengan lancar dan memberikan hasil yang baik terkait peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran siswa mengenai pentingnya kebersihan dan kesehatan. Hal ini terutama terkait dengan praktik mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan diri, dan merawat kebersihan lingkungan sekolah. Metode edukasi yang melibatkan partisipasi dengan menggunakan media PowerPoint (PPT), diskusi yang interaktif, demonstrasi, dan praktik secara langsung terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini, serta mendukung terbentuknya lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan mendukung.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SD Negeri 01 Panjerejo atas dukungan dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, serta kelancaran kegiatan penyuluhan dan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi seluruh peserta.

DAFTAR REFERENSI

- Djuari, L., Hamda, E. N., Octavi, Z. N., Mutiara, A. M., Fauziah, N., Rifqi, M. A., & Akhbar, M. (2025). *Peran Penyuluhan PHBS dalam Membentuk Kebiasaan Cuci Tangan yang Benar pada Anak Usia Sekolah. 0*.
- Pasma, L. Z., Hasanah, A. N., Maesika, M., Febriana, R., Amalia, N., Natasya, D. A., Putri, S. Z.

- Z., Aprilia, L. M., Cahyadi, U. A., Silfani Dwi Lestari, Azhim, H. F., & Athoriq, R. M. (2025). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Terhadap Masyarakat Desa Karsanagara Kota Tasikmalaya*. 6(2), 81–89.
- Priliana, W. K., & Herlina, T. (2025). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah Dasar : “Meningkatkan Kesadaran Dan Penerapan Phbs Untuk Kesehatan Siswa.”* 3(1), 61–64.
- Tarigan, R. N. B., & Usiono. (2025). *Upaya Peningkatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Di Pedesaan*. 2(2).
- Wiritanaya, S., Wati, N., & Yanuarti, R. (2024). *Edukasi Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar di Sekolah Dasar Negri 67 Kota Bengkulu*.