

## Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar

### *Counseling for Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) for Sekolah Dasar Students*

Erni Susanty Tahir<sup>1\*</sup>, Fatika Puteri Rosyi<sup>2</sup>, Puput Mulyono<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup> Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [erni\\_susantytahir@udb.ac.id](mailto:erni_susantytahir@udb.ac.id)

#### Article History:

Naskah Masuk: 13 Oktober 2025;

Revisi: 25 November 2025;

Diterima: 20 Desember 2025;

Terbit: 30 Desember 2025;

**Keywords:** Clean and Healthy Living Behavior (PHBS); Community service; School-age children; Disease prevention; School health education.

**Abstract.** Schools serve as environments where children receive a formal education. In addition to serving as educational institutions, schools can also pose a risk for spreading diseases. Diarrhea accounts for up to 65% of deaths, while other illnesses contribute to 26%. Healthy and clean living practices involve initiatives to offer learning experiences or establish environments for individuals, families, groups, and communities by facilitating communication, sharing information, and arranging educational opportunities to enhance knowledge, attitudes, and actions. This community service seeks to impart knowledge and awareness of clean and healthy living habits to Sekolah Dasar children, enabling them to incorporate these practices into their everyday lives. This community service is conducted through counseling delivered via lectures, interactive discussions, and simulations utilizing LCD media and instructional materials. The event was successful, and everyone involved was excited about this service project.

#### Abstrak

Sekolah berfungsi sebagai lingkungan di mana anak-anak menerima pendidikan formal. Selain berfungsi sebagai lembaga pendidikan, sekolah juga dapat menimbulkan risiko penyebaran penyakit. Diare menyumbang hingga 65% dari kematian, sementara penyakit lain berkontribusi pada 26%. Praktik hidup sehat dan bersih melibatkan inisiatif untuk menawarkan pengalaman belajar atau membangun lingkungan bagi individu, keluarga, kelompok, dan komunitas dengan memfasilitasi komunikasi, berbagi informasi, dan mengatur kesempatan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pengabdian masyarakat ini berupaya untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada anak-anak Madrasah Ibtidaiyah, memungkinkan mereka untuk memasukkan praktik ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan yang disampaikan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi dengan memanfaatkan media LCD dan materi instruksional. Acara ini berhasil, dan semua orang yang terlibat sangat senang dengan proyek layanan ini.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Pengabdian kepada masyarakat; Anak usia sekolah; Pencegahan penyakit; Penyuluhan kesehatan sekolah.

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gaya hidup sehat adalah cara hidup yang meminimalisir risiko penyakit serius atau kematian dini. Gaya hidup sehat tidak hanya tentang makan makanan bergizi dan berolahraga tetapi mencakup semua aspek kehidupan yang terkait dengan kondisi fisik, mental, dan sosial. Desa Jombor adalah salah satu desa di dalam kecamatan Bendosari. Terletak sekitar 10 kilometer dari Kabupaten Sukoharjo. Desa Jombor merupakan salah satu desa potensial di mana hasil pertanian mendominasi pendapatan penduduk. Desa Jombor merupakan salah satu desa di Kecamatan Bendosari yang menjadi

lokasi program pengabdian masyarakat terpadu bagi mahasiswa. Kami melakukan edukasi kesehatan tentang pola hidup bersih dan sehat karena tingkat kesadaran siswa di SDIT Mutiara Insan Jombor masih rendah. Hal ini dibuktikan dengan kondisi lingkungan yang kurang bersih di kawasan tersebut dan kebersihan diri para siswa yang tidak maksimal. Kondisi kebersihan diri yang kurang optimal dapat diubah sendiri sehingga perlu diberikan edukasi dan demonstrasi terkait hal-hal kecil yang dapat dilakukan seperti cara mencuci tangan dengan benar dan cara menyikat gigi dengan benar. Kegiatan ini didukung dengan hadirnya beberapa fasilitas di SDIT. Selain menjaga kebersihan diri untuk mencapai kesehatan yang optimal, mengonsumsi gizi seimbang juga menjadi indikator penting yang perlu diperhatikan. Siswa perlu memahami tentang apa saja komponen makanan bergizi dan seimbang namun tetap menarik untuk dimakan sehingga perlu diberikan edukasi tentang hal ini. Potensi untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar dipastikan terlihat dari ketersediaan tempat sampah. Namun, kesadaran Ssiswa SDIT masih kurang. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi dan penyuluhan tentang pentingnya kebersihan lingkungan untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Terpadu (PPMT) dalam bentuk edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah upaya untuk mentransfer pengetahuan dan pengalaman mengenai praktik hidup sehat kepada individu, kelompok, maupun masyarakat luas melalui berbagai saluran komunikasi sebagai media penyebaran informasi. PHBS berfungsi sebagai strategi rekayasa sosial yang bertujuan mendorong sebanyak mungkin anggota masyarakat menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari menuju hidup yang bersih dan sehat (Larira et al., 2021; Wati, 2011). Pendekatan ini dilakukan agar anak mampu mengenali serta memahami berbagai permasalahan kesehatan di lingkungannya, khususnya pada jenjang sekolah dasar, sehingga dapat menjadi dasar dalam pembentukan pola dan gaya hidup yang lebih sehat. Manfaat yang diharapkan adalah terbentuknya anak yang memiliki kesadaran kesehatan, baik dari segi pengetahuan maupun sikap dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sesuai standar kesehatan (Sya'roni RS, 2007). Implementasi pendidikan PHBS di sekolah juga bertujuan memberdayakan siswa, guru, dan seluruh warga sekolah untuk berkomitmen menjalani pola hidup sehat guna mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat. Melalui kegiatan ini, seluruh warga sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, mendukung peningkatan kualitas proses pembelajaran, serta menjadikan siswa, guru, dan masyarakat sekolah lebih sehat.

## 2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, tahap perencanaan (20–30 jam), yang mencakup proses pendekatan kepada tokoh masyarakat, pengenalan tim kepada warga, pengurusan perizinan, serta survei lapangan untuk mengidentifikasi permasalahan dan potensi yang tersedia, kemudian dapat dilanjutkan dengan penyusunan proposal. Kedua, tahap implementasi (60–70 jam), yang mencakup rangkaian kegiatan sosialisasi. Pada fase ini dilakukan penyuluhan dan edukasi kepada siswa sekolah dasar mengenai kebersihan diri melalui demonstrasi praktik mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar, edukasi terkait kebersihan lingkungan, serta materi mengenai konsumsi makanan bergizi dan seimbang. Ketiga, tahap pelaporan dan tindak lanjut (30–55 jam), yang meliputi penyusunan laporan kegiatan, penulisan artikel ilmiah, publikasi melalui media massa, serta pembuatan konten video sebagai dokumentasi.

## 3. HASIL

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada 15 Februari 2025 dan mencakup tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Pada tahap persiapan, tim terlebih dahulu menyerahkan surat izin kepada pihak sekolah dasar negeri, kemudian melakukan pendataan dan observasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat pada para siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga diperlukan penyusunan program konseling yang sesuai. Tahap pelaksanaan merupakan tahap penerapan program yang telah dirancang. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, demonstrasi teknik mencuci tangan yang benar, serta pemaparan cara menyikat gigi yang tepat kepada siswa.

Setelah liburan semester berakhir, pada tanggal 4 Januari 2025 kami melaksanakan program kerja pertama yaitu memberikan edukasi dan penyuluhan tentang pentingnya kebersihan untuk mencapai kesehatan yang optimal. Sasaran untuk kegiatan ini adalah kelas 3 hingga 6. Media yang kami gunakan adalah Power Point (PPT) dan video animasi. Kebersihan lingkungan sekitar sekolah penting untuk dijaga karena akan berdampak pada proses kegiatan belajar mengajar yang berlangsung. Dalam proses kegiatan ini, sebagian besar dari mereka memahami beberapa jenis sampah, manfaat menjaga kebersihan, dampak negatif yang ditimbulkan jika tidak menjaga kebersihan lingkungan.

Setelah kegiatan kedua terkait kebersihan lingkungan, kami melanjutkan kegiatan selanjutnya yang berlangsung pada tanggal 6 Januari 2025 dimana kami melakukan kegiatan bersama siswa kelas 4 hingga 6 terkait PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat). Dalam kegiatan ini kami menggunakan media Power Point (PPT) dan video animasi. Dalam kegiatan ini kami sampaikan bahwa saat ini makanan telah banyak diolah dengan berbagai rasa dan jenis, dimana anak-anak lebih memilih makanan yang dibeli di luar daripada dimasak di rumah. Makanan bergizi merupakan salah satu bagian dari PHBS yang perlu diperhatikan dengan baik oleh mahasiswa. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada siswa agar lebih memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan yang harus seimbang dengan makanan bergizi. Dari kegiatan yang kami lakukan, mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan materi yang kami berikan dengan antusias. Di sela-sela materi kami juga menyediakan ice breaking, setelah itu kami melanjutkan dengan memberikan doorprize.

#### 4. DISKUSI

Pada tanggal 10 Januari 2025 kami menghadiri acara yang diselenggarakan sebulan sekali di Dusun Tosaren yaitu Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) untuk balita dan lansia. Acara berlangsung di rumah ibu kepala desa. Dalam kegiatan ini kami juga memiliki mahasiswa dari salah satu universitas yang memiliki tugas mengambil data terkait makanan dan sebagainya untuk balita. Kemudian kami membantu beberapa bagian mulai dari menimbang, mengukur lingkar kepala dan lengan, mengukur tinggi badan, dan setelah itu yang mengisi buku KMS (Kartu Menuju Sehat) adalah bidan dari puskesmas desa. Setelah balita selesai pemeriksaan, maka diberikan PMT (Pemberian Makanan Tambahan). Selain balita, ada juga lansia yang diperiksa tekanan darahnya.

Setelah itu, kami kembali diminta untuk mendampingi siswa-siswi SDIT Mutiara Insan Jombor pada tanggal 12 Januari 2025 untuk mempersiapkan lomba pesta siaga yang akan dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2025. Namun, sebelum melakukan beberapa latihan untuk kompetisi kami melakukan latihan pagi dan juga menyikat gigi. Kedua hal ini telah dilakukan secara rutin di SDIT setiap hari Jumat. Selain itu, kami juga membantu memeriksa kebersihan kuku siswa.

Tahap evaluasi meliputi tiga rangkaian kegiatan, yaitu observasi, pemantauan, dan penilaian akhir. Observasi dilakukan sepanjang proses pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Untuk mendukung kegiatan observasi dan pemantauan tersebut, digunakan instrumen berupa lembar checklist serta kolom isian yang disesuaikan dengan indikator pencapaian program perilaku hidup bersih dan sehat.

| No | Evaluasi  | Targets: Siswa Sekolah Dasar |
|----|-----------|------------------------------|
| 1  | Prates    | Di awal program              |
| 2  | Pasca-tes | Di akhir program             |

Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test, kegiatan konseling mengenai perilaku hidup bersih dan sehat terbukti mampu meningkatkan kesadaran serta pengetahuan siswa sehingga mereka dapat menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku pada dasarnya merupakan tindakan yang dapat mengalami perubahan. Perubahan tersebut dapat dicapai melalui berbagai pendekatan, salah satunya pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan (Rini et al., 2022). Pendidikan kesehatan berfungsi sebagai upaya persuasif yang mendorong masyarakat untuk melakukan tindakan nyata dalam menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatannya (Fitri et al., 2023; Hasibuan et al., 2023; Mustar et al., 2018). Tindakan atau perubahan kesehatan yang muncul sebagai hasil pendidikan kesehatan didasarkan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran melalui proses pembelajaran (Nurmahmudah et al., 2018). Pengetahuan sendiri dapat diperoleh melalui pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain (Abriani et al., 2021; Cahyadi, 2022). Yuliana (2017) menyatakan bahwa pengalaman pribadi maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain merupakan faktor penting yang memengaruhi pengetahuan, karena pengalaman tersebut menjadi sumber kebenaran pengetahuan. Dalam konteks ini, penambahan usia juga menjadi bentuk akumulasi pengalaman yang memperluas wawasan seseorang.

Pengetahuan merupakan sesuatu yang pernah dipahami individu dan berpotensi memperkaya pemahamannya. Pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan terhadap objek tertentu melalui lima indera, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba (Astuti et al., 2024; Herniyanti et al., 2023). Sebagian besar pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan, akses informasi melalui media massa, kondisi ekonomi, lingkungan sosial budaya, serta pengalaman hidup (Manyullei et al., 2022; Sanjaya et al., 2019). Berdasarkan hasil evaluasi, peningkatan pengetahuan siswa terlihat signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang diberikan memberikan dampak positif. Dukungan dari pihak sekolah turut berperan besar dalam kelancaran kegiatan ini. Selain itu, keterlibatan aktif pendidik dan mahasiswa membantu mengoptimalkan peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku pada siswa.



Gambar 1 Penyuluhan Kepada Siswa SD

## 5. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa SDIT telah terlaksana dengan baik. Para guru menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, sehingga pelaksanaan penyuluhan ini berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam menerapkan praktik hidup bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilanjutkan secara berkesinambungan agar penerapan pola hidup bersih dan sehat dapat menjadi kebiasaan yang melekat pada diri siswa.

Keberlanjutan program PPMT ini, terutama dalam aspek pemeliharaan kebersihan lingkungan sekolah, memiliki potensi besar untuk mendukung keberlangsungan berbagai kegiatan yang telah diterapkan di SDIT Mutiara Insan Jombor yang berkaitan dengan PHBS. Dengan dukungan fasilitas yang sudah memadai serta beberapa tambahan yang disediakan melalui program ini, diharapkan seluruh warga sekolah mampu menjaga kebersihan lingkungan secara optimal sehingga tercipta lingkungan sekolah yang bersih dan sehat.

## DAFTAR REFERENSI

- Abriani, N. ., Rahmayanti, Y. N., & Uatami, R. . (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Enam Langkah terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa. *Jurnal Stethoscope*, 1(2).
- Astuti, R., Andirwana, A., Etnis, B. R., Arianto, M. F., Lerebulan, E. F., & Marasabessy, H. (2024). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Upaya Pencegahan Kecacingan Pada Anak-Anak di SD YPK Elim Malanu Kota Sorong. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), 100–104.
- 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).
- Fitri, M., Halimatushadyah, E., Wahyu, S., Punomo, F. O., & Rahma, K. (2023). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak di SDN Langkob Desa Majalaya. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(3), 309–315.
- Hasibuan, K., Siregar, H. R. N., & Rangkuti, N. A. (2023). Penyuluhan dan Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Cuci Tangan 6 Langkah di SDN 200120 Padang Sidempuan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 7–11.
- Herniyanti, R., Febrian, R., Yuwaldi, D., Hairunisa, T., & Zulaini, R. V. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan “YOK MAKU”(Mandi dan Potong Kuku) di SD Negeri 62 Pekanbaru. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 101–108.
- Larira, D. M., Rasmiati, K., & Mien, M. (2021). Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS). *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 2(01), 16–20.
- Manyullei, S., Saleh, L. M., Arsyi, N. I., Azzima, A. P., & Fadhilah, N. (2022). Penyuluhan Pengelolaan Sampah dan PHBS di Sekolah Dasar 82 Barangmase Kecamatan Galesong Selatan Kab. Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 169–175.
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 2(2).
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52.
- Rini, Z. R., Purwanti, K. Y., & Minardo, J. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Ngudi Waluyo Empowerment: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 80–84.
- Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Sagita, Y. D. (2019). Pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 55–59.
- Sya’roni RS. (2007). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Rineke Cipta.

- Wati, R. (2011). Pengaruh pemberian penyuluhan PHBS tentang mencuci tangan terhadap pengetahuan dan sikap mencuci tangan pada siswa kelas V di SDN Bulukantil Surakarta.
- Yuliana, E. (2017). Analisis pengetahuan siswa tentang makanan yang sehat dan bergizi terhadap pemilihan jajanan di sekolah. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.