

Peran Penyuluhan PHBS dalam Membentuk Kebiasaan Cuci Tangan yang Benar pada Anak Usia Sekolah

**Lilik Djuari¹, Endanova Nur Hamda², Ziba Naila Octavi³, Alyssa Mutia Mutiara⁴,
Najma Fauziah⁵, Muhammad Andika Rifqi⁶, Muhammad Akhbar⁷**

^{1,2} Universitas Airlangga, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Lilik Djuari

E-mail: lilik-d@fk.unair.ac

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan strategi penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, salah satunya melalui kebiasaan mencuci tangan yang benar. Anak usia sekolah menjadi sasaran utama karena berada pada fase pembentukan perilaku dan berisiko tinggi terhadap penyakit menular. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peran penyuluhan PHBS dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan mencuci tangan yang benar pada siswa sekolah dasar. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SDS Kurnia Indah pada tanggal 7 Agustus 2025 dengan melibatkan 65 siswa kelas 5. Metode yang digunakan meliputi pre-test dan post-test, presentasi materi dengan media visual, serta demonstrasi praktik cuci tangan menggunakan media akrilik. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test. Rata-rata nilai pre-test siswa sebesar 2,82 meningkat menjadi 4,38 pada post-test. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Pendekatan edukasi yang interaktif dan disertai praktik langsung terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman siswa mengenai pentingnya mencuci tangan dengan benar. Penyuluhan PHBS berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan mencuci tangan yang benar pada anak usia sekolah. Dukungan guru, orang tua, serta sarana prasarana yang memadai di sekolah diperlukan agar kebiasaan sehat ini dapat berkelanjutan.

Kata kunci - PHBS, cuci tangan, penyuluhan kesehatan, anak sekolah

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is an essential strategy to improve public health, particularly through proper handwashing habits. School-age children are a key target group because they are at a formative stage of behavior development and are highly susceptible to infectious diseases. This study aimed to determine the role of CLHB education in improving knowledge and shaping proper handwashing habits among elementary school students. The health education activity was conducted at SDS Kurnia Indah on August 7, 2025, involving 65 fifth-grade students. The intervention included pre-test and post-test assessments, presentations using visual media, and handwashing demonstrations with acrylic paint as a simulation medium. Data were analyzed descriptively by comparing the mean pre-test and post-test scores. The average pre-test score was 2.82, which increased to 4.38 in the post-test. This indicates an improvement in knowledge following the PHBS education. The use of interactive methods combined with hands-on practice was effective in strengthening students' understanding of proper handwashing practices. CLHB education plays a significant role in increasing knowledge and shaping proper handwashing habits among school-age children. Continuous support from teachers, parents, and the availability of adequate handwashing facilities at school are essential to ensure the sustainability of this healthy behavior.

Keywords - clean and healthy living behavior, health education, school children

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi promotif-preventif dalam pembangunan kesehatan masyarakat yang bertujuan menanamkan kebiasaan sehat sejak dini. Anak usia sekolah merupakan kelompok strategis dalam penerapan PHBS karena berada pada fase perkembangan yang mudah menerima informasi, meniru perilaku, serta membentuk kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa. Sekolah sebagai institusi pendidikan tidak hanya berperan dalam pembentukan pengetahuan akademik, tetapi juga menjadi tempat pembiasaan perilaku sehari-hari, termasuk perilaku kebersihan.

Salah satu indikator penting dalam PHBS di tatanan sekolah adalah kebiasaan mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir (Dinkes Kab. Buleleng, 2014). Cuci tangan terbukti sebagai tindakan sederhana namun sangat efektif dalam mencegah berbagai penyakit menular, terutama diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan penyakit kulit. Badan Kesehatan Dunia (WHO EMRO, n.d.) menegaskan bahwa kebiasaan mencuci tangan dapat menurunkan insiden penyakit menular hingga 30–40%. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak usia sekolah yang belum menerapkan praktik cuci tangan dengan benar.

Di Indonesia tingkat pengetahuan dan perilaku cuci tangan anak tergolong masih rendah, indikatornya dapat dilihat dengan tingginya prevalensi penyakit diare. Prevalensi kejadian diare di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013, berdasarkan pola penyebab kematian menurut umur, diare berada pada peringkat ke-13, sementara berdasarkan penyakit menular berada pada peringkat ke-3 penyebab kematian setelah tuberkulosis (TB) dan pneumonia. (Budi et al., 2023). Beberapa anak hanya mencuci tangan ketika terlihat kotor, tanpa memperhatikan waktu penting seperti sebelum makan, setelah buang air besar, atau setelah bermain. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, terbatasnya fasilitas pendukung, serta belum terbentuknya kesadaran akan pentingnya kebersihan diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan penyuluhan yang tepat sasaran untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk kebiasaan yang baik pada anak. Penyuluhan kesehatan, khususnya penyuluhan PHBS, menjadi sarana efektif untuk memberikan informasi, menanamkan kesadaran, dan membentuk sikap positif terkait kebersihan diri. Penyuluhan yang dilakukan dengan metode menarik, interaktif, serta melibatkan praktik langsung dapat membantu anak memahami langkah-langkah cuci tangan yang benar sekaligus membiasakannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penyuluhan PHBS diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk mengetahui peran penyuluhan PHBS dalam membentuk kebiasaan cuci tangan yang benar pada anak usia sekolah. Rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana pengetahuan anak usia sekolah tentang perilaku cuci tangan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan PHBS. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi program kesehatan sekolah serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi promosi kesehatan yang lebih efektif dalam mendukung terciptanya generasi sehat sejak usia dini. Dengan demikian, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui peran penyuluhan PHBS dalam membentuk kebiasaan cuci tangan yang benar pada anak usia sekolah.

METODE

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan dengan beberapa metode, yaitu pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan; presentasi menggunakan media PowerPoint dan poster untuk menjelaskan konsep PHBS secara visual dan menarik; serta demonstrasi dengan alat peraga berupa sarung tangan medis dan media akrilik untuk mempraktikkan langsung perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan benar. Kombinasi metode ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan

peserta, sehingga mereka lebih aktif dalam memahami materi. Kegiatan penyuluhan PHBS difasilitasi oleh enam orang Dokter Muda yang bertugas di Puskesmas Tanah Kali Kedinding. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga dengan surat keterangan laik etik Nomor 49/EC/KEPK/FKUA/2025 tertanggal 3 Februari 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilaksanakan dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” pada hari Kamis, 7 Agustus 2025 pukul 09.00 WIB di SDS (Sekolah Dasar Swasta) Kurnia Indah. Tim penyuluhan beranggotakan 6 dokter muda sebagai fasilitator. Target penyuluhan adalah siswa kelas 5 SD dengan total peserta terhitung sebanyak 65 orang. Capaian yang diharapkan yakni dapat memberikan tambahan pengetahuan dan edukasi mengenai PHBS terutama tentang cuci tangan yang baik dan benar. Penyuluhan dimulai dengan *pre-test*, lalu dilanjutkan dengan presentasi materi dan praktik cara cuci tangan yang baik dan benar dengan media cat akrilik, lalu ditutup dengan *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* terdiri dari 5 soal terkait PHBS dan cuci tangan.

Tabel 1.

Hasil *pre-test* dan *post-test*

	rata-rata	min	max
Nilai <i>Pre-test</i>	2,82	0	4
Nilai <i>Post-test</i>	4,38	1	5

Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai *post-test* (4,38) dibandingkan dengan nilai *pre-test* (2,82) setelah dilakukan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tentang cuci tangan yang baik dan benar pada siswa kelas 5 SDS Kurnia Indah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa intervensi edukasi melalui penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai praktik cuci tangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga melaporkan bahwa program edukasi kesehatan di sekolah terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan praktik kebersihan tangan siswa (Ikasari & Widniah, 2022; Sari et al., 2025). Sebagai bagian dari penyuluhan, siswa diperkenalkan pada poster enam langkah cuci tangan yang dianjurkan dalam pedoman nasional ditunjukkan pada Gambar 1 untuk memudahkan pemahaman (Kemenkes, 2022). Poster ini menjadi media visual yang membantu siswa mengingat setiap tahapan praktik mencuci tangan dengan benar



Gambar 1.

Poster 6 Langkah cuci tangan

Peningkatan pengetahuan siswa dapat dijelaskan karena metode penyuluhan yang diberikan menggunakan pendekatan komunikatif, interaktif, dan disertai praktik langsung. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran kognitif yang menyebutkan bahwa pemahaman lebih mudah diperoleh jika materi disampaikan melalui pengalaman langsung (Sakur et al., 2024). Kegiatan ini mendukung temuan studi sebelumnya yang melaporkan bahwa program edukasi kesehatan di sekolah mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan tangan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit menular (Haryanti et al., 2023).

Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan siswa tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga membentuk kebiasaan mencuci tangan dengan benar dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pembiasaan mencuci tangan di sekolah dapat memberikan efek domino pada lingkungan keluarga dan masyarakat, karena siswa berpotensi menjadi agen perubahan perilaku sehat. Namun demikian, keberlanjutan perilaku ini sangat bergantung pada dukungan dari guru, orang tua, serta ketersediaan sarana cuci tangan di sekolah (Nurmawaty et al., 2025; Solikin et al., 2022).



Gambar 2.

Penyuluhan PHBS tentang cuci tangan pada anak SD

KESIMPULAN

Berdasarkan penyuluhan PHBS terkait praktik cuci tangan pada siswa kelas 5 SDS Kurnia Indah, memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hal ini terbukti dari adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, di mana nilai rata-rata *pre-test* sebesar 2,82 meningkat menjadi 4,38 pada *post-test*.

Peningkatan pengetahuan siswa ini tidak terlepas dari metode penyuluhan yang digunakan, yaitu komunikatif, interaktif, dan disertai praktik langsung. Pendekatan tersebut sesuai dengan teori pembelajaran kognitif yang menyatakan bahwa pengetahuan akan lebih mudah dipahami dan diingat apabila materi disampaikan melalui pengalaman langsung dan melibatkan partisipasi aktif peserta. Selain itu, dalam teori perubahan perilaku dijelaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan salah satu tahap awal dalam proses perubahan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan siswa tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga mampu membentuk kebiasaan baru yang lebih sehat, seperti mencuci tangan dengan benar dalam kehidupan sehari-hari.

Dasar pelaksanaan kegiatan ini adalah program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang merupakan upaya pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Menurut Kementerian Kesehatan RI, PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau kelompok mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat sekitarnya. Salah satu indikator utama dari PHBS di sekolah adalah kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih. Kebiasaan ini terbukti efektif dalam mencegah penularan berbagai penyakit

menular, khususnya penyakit berbasis lingkungan dan infeksi saluran cerna seperti diare, serta infeksi saluran pernapasan akut (ISPA).

Oleh karena itu, dukungan guru, orang tua, serta tersedianya sarana dan prasarana yang memadai di sekolah, seperti wastafel, sabun, dan air bersih, sangatlah penting. Pengetahuan yang sudah diperoleh siswa dari hasil penyuluhan akan lebih mudah diterapkan dan bertahan dalam jangka panjang apabila didukung oleh lingkungan yang kondusif. Dengan adanya kolaborasi antara pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat, maka peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan PHBS dapat berlanjut menjadi suatu kebiasaan sehat yang tertanam dalam kehidupan sehari-hari siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas Airlangga, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Ketua Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat-Kedokteran Pencegahan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga dan Ketua Program Studi Spesialis Ilmu Gizi Klinis Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga atas supportnya dalam Program Kemitraan Pengabdian Masyarakat. Serta Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo, Kepala Puskesmas Waru, Penanggungjawab Program Lansia di Puskesmas Waru serta Kepala Desa, para kader lansia dan para lansia desa Berbek atas partisipasinya dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi, O. S., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2023). Gambaran Pengetahuan Cuci Tangan Yang Benar Menggunakan Sabun Pada Anak SD (Di SDN Prungahan 01 Kecamatan Semandingkabupaten Tuban). *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.511>
- Dinkes Kab. Buleleng. (2014). *10 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat | Dinas Kesehatan*. <https://dinkes.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/10-indikator-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-76>
- Haryanti, N. F., Darmini, A. A. A. Y., & Bhandesa, A. M. (2023). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan PHBS Cuci Tangan Terhadap Tingkat Pengetahuan Cuci Tangan Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Banjar Panca Bhineka Desa Adat Tanjung Benoa. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 58–65. <https://doi.org/10.37294/JRKN.V7I1.476>
- Ikasari, F. S., & Widniah, A. Z. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Cuci Tangan pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 0(0), 86–92. <https://doi.org/10.33846/SF13NK415>
- Kemendes. (2022). *6 Langkah Mencuci Tangan*. <https://farmalkes.kemkes.go.id/2022/03/6-langkah-mencuci-tangan/>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurmawaty, D., Muniroh, Indrawan, B., Azahra, G., & Putri, M. N. (2025). Health Education on Clean and Healthy Living Behavior through Proper Handwashing among Elementary School Students at SD Negeri Serdang Kulon 1. *Jurnal Abdimas Paspama*, 4(1), 1–8. <https://paspama.org/index.php/abdimas/article/view/194/193>
- Sakur, M., Rustan, M. A., & Selviani. (2024). Meningkatkan kesadaran dan praktik cuci tangan pada anak usia dini melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi. *Jurnal Dedikasi Masyarakat*, 7(2), 61-66–61 – 66. <https://doi.org/10.31850/JDM.V7I2.3150>
- Sari, T. B., Ningsih, A. P., & Sudirham, S. (2025). Edukasi Pentingnya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar GP Tombasian Atas. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 7(2), 129. <https://doi.org/10.36722/jpm.v7i2.4054>
- Solikin, R., Cahyani, I. W. N., & Setyawan, A. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD Negeri Tamban 1. *Jurnal Pancar*, 6(2), 238–241. <https://jurnal.ungha.ac.id/index.php/pancar/article/view/473/270>

WHO EMRO. (n.d.). *Health promotion and disease prevention through population-based interventions, including action to address social determinants and health inequity*. Retrieved September 17, 2025, from <https://www.emro.who.int/about-who/public-health-functions/health-promotion-disease-prevention.html>