

Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Kegiatan Penyuluhan di SDN No 100205 Sibongbong

Sallum Putri Sania Harahap¹, Suci Khoiriah Harahap², Dira Chyntia³, Jella Ananda⁴, Saverius Anggi Purba⁵, Rizky Rosanna Siregar⁶

^{1,2,3,5} Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aupa Royhan, Indonesia

⁴ Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Aupa Royhan, Indonesia

⁶ Prodi Pendidikan Vokasional Desain Fashion, Fakultas Bisnis dan Pendidikan Terapan, Universitas Aupa Royhan, Indonesia

Received : 3 Juni 2026, Revised : 26 Juni 2026, Published : 8 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Sallum Putri Sania Harahap

E-mail: Syallumputri01@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah. Kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan di sekolah dasar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang penerapan PHBS di lingkungan sekolah maupun rumah. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi, serta praktik langsung mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar. Kegiatan dilaksanakan pada siswa SDN No.100205 Sibong-Bong dengan memberikan materi tentang pengertian PHBS, manfaat PHBS, dan langkah-langkah menjaga kebersihan diri. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap pemahaman dan kemampuan siswa dalam mempraktikkan PHBS. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat. Siswa mampu mempraktikkan cara mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar serta mengikuti kegiatan dengan antusias. Kegiatan penyuluhan PHBS diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada siswa sejak dini.

Kata kunci - PHBS, penyuluhan kesehatan, siswa sekolah dasar

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the important efforts to improve the health status of school-age children. The lack of students' understanding regarding the importance of maintaining personal and environmental hygiene is still a common problem in elementary schools. This community service activity aimed to increase students' knowledge about the implementation of PHBS both at school and at home. The methods used in this activity included health education through lectures, question and answer sessions, demonstrations, and direct practice of proper handwashing and toothbrushing techniques. The activity was conducted for students of SDN No.100205 Sibong-Bong by providing materials about the definition of PHBS, the benefits of PHBS, and the steps to maintain personal hygiene. Evaluation was carried out through observation of students' understanding and ability to practice PHBS. The results showed an improvement in students' knowledge and awareness regarding the importance of clean and healthy living behavior. Students were able to practice proper handwashing and toothbrushing techniques and participated enthusiastically during the activity. PHBS counseling activities are expected to build clean and healthy living habits among students from an early age.

Keywords - clean and healthy living behavior (PHBS), health education, elementary school students

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Harahap, S. P. S., Harahap, S. K., Chyntia, D., Ananda, J., Purba, S. A., & Siregar, R. R. (2026). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Kegiatan Penyuluhan di SDN No 100205 Sibongbong. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 1996 - 2001. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i5.4514>

Copyright ©2026 Sallum Putri Sania Harahap, Suci Khoiriah Harahap, Dira Chyntia, Jella Ananda, Saverius Anggi Purba, Rizky Rosanna Siregar

PENDAHULUAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada siswa SDN No. 100205 Sibong-Bong. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan serta jumlah peserta yang akan mengikuti penyuluhan. Selain itu, tim menyusun materi edukasi mengenai PHBS dan menyiapkan media pendukung berupa slide presentasi, leaflet, serta alat peraga untuk demonstrasi cuci tangan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pemberian pretest sederhana untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai PHBS. Selanjutnya, tim menyampaikan materi tentang pengertian dan manfaat PHBS, pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, cara mencuci tangan yang benar, serta pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi tanya jawab. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi enam langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan, kemudian siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkannya secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana.

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi siswa selama kegiatan, sesi tanya jawab, serta pemberian posttest untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan PHBS pada anak usia sekolah memiliki peran penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan yang sering terjadi akibat kurangnya kebersihan diri dan lingkungan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam menerapkan hidup bersih dan sehat (Sitorus & Hidayat, 2020; Fitriani et al., 2021). Selain itu, metode demonstrasi dan praktik langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa dibandingkan penyampaian materi secara teoritis saja (Handayani et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan PHBS perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN No. 100205 Sibongbong pada tanggal 30 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah dasar dengan jumlah peserta sebanyak 60 siswa. Objek kegiatan adalah peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), meliputi kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan mencuci tangan, serta pemeliharaan kesehatan gigi dan kuku. Kegiatan dilaksanakan selama 120 menit atau 2 jam, dimulai dari pukul 08.00 WIB hingga 10.00 WIB.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap observasi dan identifikasi permasalahan. Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi kebersihan lingkungan sekolah serta tingkat pengetahuan siswa terkait penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi

menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum memahami pentingnya mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan kuku, serta membuang sampah pada tempatnya. Berdasarkan hasil tersebut, tim pengabdian menyusun materi penyuluhan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Tahap berikutnya adalah persiapan kegiatan yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi berupa materi presentasi, leaflet, alat demonstrasi cuci tangan, serta perlengkapan pendukung lainnya yang digunakan selama penyuluhan berlangsung.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi mengenai pengertian PHBS, manfaat PHBS, pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila PHBS tidak diterapkan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Selanjutnya, dilakukan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman terkait kebiasaan hidup bersih dan sehat. Kegiatan juga dilengkapi dengan demonstrasi enam langkah mencuci tangan yang benar, kemudian siswa diminta mempraktikkan kembali langkah-langkah tersebut secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai PHBS. Evaluasi dilakukan melalui tiga cara, yaitu observasi partisipasi peserta selama kegiatan, pemberian pertanyaan lisan setelah penyampaian materi, dan penilaian praktik cuci tangan. Observasi dilakukan dengan memperhatikan keaktifan siswa dalam mengikuti penyuluhan, mengajukan pertanyaan, serta berpartisipasi dalam diskusi dan praktik. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pertanyaan mengenai materi yang telah diberikan, seperti manfaat PHBS, pentingnya mencuci tangan, dan cara menjaga kebersihan diri. Sementara itu, evaluasi keterampilan dilakukan dengan mengamati kemampuan siswa dalam mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar. Hasil evaluasi digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa terhadap penerapan PHBS di lingkungan sekolah maupun di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN No.100205 Sibong-Bong berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan diikuti oleh siswa sekolah dasar dengan antusias dan partisipasi yang baik selama proses penyuluhan berlangsung. Pihak sekolah juga memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan optimal. Pada tahap awal kegiatan, sebagian siswa masih belum memahami pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut terlihat dari kebiasaan beberapa siswa yang masih kurang menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah. Beberapa siswa belum mengetahui langkah-langkah mencuci tangan yang benar, masih membuang sampah sembarangan, serta kurang memperhatikan kebersihan kuku dan gigi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai PHBS masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan edukasi kesehatan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa. Materi yang diberikan meliputi pengertian PHBS, manfaat PHBS, pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, cara mencuci tangan yang benar, serta pentingnya menyikat gigi secara teratur. Selama penyampaian materi, siswa terlihat aktif dan memberikan respon yang baik terhadap pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

Kegiatan demonstrasi dan praktik langsung menjadi bagian yang paling menarik perhatian siswa. Siswa terlihat antusias saat mengikuti praktik mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sesuai langkah-langkah yang benar. Selain itu, siswa juga diajarkan cara menyikat gigi yang

baik dan benar untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Melalui praktik langsung, siswa menjadi lebih mudah memahami materi yang diberikan dibandingkan hanya melalui penjelasan teori. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, siswa mampu menjelaskan kembali pengertian PHBS dan manfaat menjaga kebersihan diri. Siswa juga mampu mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar sesuai arahan yang telah diberikan. Penyuluhan kesehatan mengenai PHBS memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Siswa menjadi lebih sadar pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan untuk mencegah berbagai penyakit. Selain itu, kegiatan ini juga membantu meningkatkan kesadaran siswa untuk membiasakan hidup sehat baik di sekolah maupun di rumah. Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan pihak sekolah dan partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Kerja sama yang baik antara tim pengabdian dan pihak sekolah menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program. Dengan adanya kegiatan penyuluhan PHBS ini diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN No. 100205 Sibong-Bong berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, termasuk kebiasaan mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan gigi dan kuku, serta membuang sampah pada tempatnya. Metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam membantu siswa memahami materi yang diberikan. Peningkatan pemahaman siswa terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan dan mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar.

Melalui kegiatan ini diharapkan siswa dapat menerapkan PHBS secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Selain itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah, guru, dan orang tua untuk membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah secara optimal.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya PHBS. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitriani et al. (2021) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat sehari-hari (Handayani et al., 2023). Dengan demikian, kegiatan penyuluhan PHBS dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah.

Tabel 1.

Hasil Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN No. 100205 Sibongbong

Aspek Kegiatan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Pengetahuan tentang PHBS	Sebagian siswa belum memahami pengertian dan pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari.	Siswa mampu menjelaskan pengertian PHBS serta manfaat menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Kebiasaan Cuci Tangan	Beberapa siswa belum mengetahui langkah-langkah mencuci tangan yang benar.	Siswa mampu mempraktikkan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sesuai langkah yang benar.
Kebersihan Diri dan Lingkungan	Masih ditemukan kebiasaan membuang sampah sembarangan serta	Siswa lebih sadar menjaga kebersihan diri, gigi, kuku, dan lingkungan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kurang memperhatikan kebersihan sekolah.
gigi dan kuku.
Siswa lebih sadar menjaga kebersihan diri, gigi, kuku, dan lingkungan sekolah.



Gambar 1.

Pelaksanaan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada Siswa SDN No. 100205 Sibongbong

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN No.100205 Sibong-Bong berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa maupun pihak sekolah. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Siswa mampu memahami dan mempraktikkan langkah-langkah PHBS seperti mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Penyuluhan kesehatan mengenai PHBS menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah. Diharapkan pihak sekolah dapat terus mendukung penerapan PHBS melalui kegiatan edukasi kesehatan secara rutin agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh siswa baik di sekolah maupun di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SDN No. 100205 Sibong-Bong atas dukungan dan partisipasinya dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing serta seluruh anggota tim KKN yang telah berkontribusi dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asep Fithri, A., Nurhayati, S., & Rahmawati, D. (2022). Peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar tentang PHBS melalui media ular tangga yang dimodifikasi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*, 14(2), 85–92.
- Asep Fithri, dkk. (2022). Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang PHBS melalui Media Ular Tangga yang Dimodifikasi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*.
- Behavior Among Primary School Students. *International Journal of Community Health*, 8(1), 34–41.

- Bungai, J., dkk. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Sekolah Dasar di Desa Cangkang Kabupaten Murung Raya Kalimantan Tengah. *Al-Madrasah*, 6(4), 1305–1314.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *About hand hygiene in schools and early care and education settings*. <https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/about-hand-hygiene-in-schools-and-early-care-and-education-settings.html>
- Fitriani, Y., Sari, D., & Ramadhani, N. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan PHBS pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 177–184.
- Handayani, E., Rahmawati, N., & Kurniawan, A. (2023). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap perilaku cuci tangan pakai sabun pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45–53.
- Joni Bungai, dkk. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Sekolah Dasar di Desa Cangkang Kabupaten Murung Raya Kalimantan Tengah. *Al-Madrasah*, 6(4), 1305–1314.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mulyani, T., Siregar, R., & Hasibuan, E. (2022). Penyuluhan kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 67–74.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sitorus, R., & Hidayat, T. (2020). Pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 45–52.
- Sitorus, R., & Hidayat, T. (2020). Pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 45–52.
- Wati, N., & Simanjuntak, R. (2021). Upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 20–27.
- Wati, N., & Simanjuntak, R. (2021). Upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 20–27.
- World Health Organization. (2023). *Health Promoting Schools: Improving Health and Education Outcomes*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. Ensuring Water, Sanitation and Hygiene in Schools.
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2025). *Healthy habits, healthy schools: Good practices for hand hygiene and menstrual health in schools in the pan-European region*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Zulfikar, A., Rahman, H., & Syafitri, L. (2023). Effectiveness of Clean and Healthy Living Behavior Education Among Elementary School Students. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(2), 88–95.