



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Edukasi dan Demonstrasi Cuci Tangan di Sekolah Dasar**

Musdalifah<sup>1\*</sup>, Idris<sup>2</sup>, Lorensius Lonik<sup>3</sup>, Rezki Auliah<sup>4</sup>, Yudi Muammar<sup>5</sup>, Rahmat Pannyiwi<sup>6</sup>, Andi Nursiah<sup>7</sup>

<sup>\*1</sup> Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

<sup>2,7</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

<sup>4</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Mbojo Bima

<sup>5</sup> Program Studi Profesi Ners, STIKes Karsa Husada Garut

<sup>6</sup> Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

#### **ABSTRACT**

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in elementary school children is an important factor in preventing infectious diseases, such as diarrhea and respiratory infections. However, many students still do not practice handwashing correctly and regularly. This community service program aims to improve PHBS behavior through education and demonstrations of handwashing with soap in elementary schools. Activities included interactive counseling, six-step handwashing demonstrations, hands-on practice by students, and knowledge and skills assessments. The results showed a significant increase in students' knowledge of PHBS and their ability to practice proper handwashing. This program is expected to reduce the risk of infectious diseases and foster sustainable hygiene habits in schools.

**Keywords:** PHBS, Handwashing, Health Education, Elementary School, Hygiene Behavior



e-ISSN: 2964-9196  
Vol.4 No.1 Desember 2025

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah dasar merupakan salah satu faktor penting dalam mencegah penyakit menular, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan. Namun, masih banyak siswa yang belum menerapkan praktik cuci tangan dengan benar dan rutin. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan perilaku PHBS melalui edukasi dan demonstrasi cuci tangan dengan sabun di sekolah dasar. Kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi cuci tangan enam langkah, praktik langsung oleh siswa, dan evaluasi pengetahuan serta keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai PHBS dan kemampuan praktik cuci tangan yang benar. Program ini diharapkan dapat menurunkan risiko penyakit menular dan membentuk kebiasaan hidup bersih secara berkelanjutan di sekolah.

**Kata Kunci:** PHBS, Cuci Tangan, Edukasi Kesehatan, Sekolah Dasar, Perilaku Bersih

\*Koresponden: Musdalifah

\*Email: [musdalifahfayyadh@gmail.com](mailto:musdalifahfayyadh@gmail.com)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu indikator penting dalam pencegahan penyakit menular dan peningkatan kesehatan masyarakat. Anak-anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit infeksi karena mereka banyak berinteraksi dan sering lupa menjaga kebersihan diri. Salah satu praktik PHBS yang paling efektif adalah cuci tangan dengan sabun, terutama sebelum makan, setelah buang air besar, dan setelah bermain di luar.

Berdasarkan pengamatan di beberapa sekolah dasar, masih banyak siswa yang belum melakukan cuci tangan secara benar, baik dari segi teknik maupun frekuensi. Akibatnya, risiko diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit kulit meningkat.

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS.
2. Meningkatkan keterampilan praktik cuci tangan dengan sabun secara benar.
3. Membentuk kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan di sekolah.

Pendekatan yang digunakan menekankan pada edukasi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung sehingga siswa dapat memahami dan menerapkan perilaku PHBS secara konsisten.

### II. METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, agar siswa dapat memahami konsep PHBS dan menerapkannya secara langsung melalui praktik cuci tangan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

#### 1) Tahap Persiapan

##### a) Survei dan Analisis Kebutuhan

- Tim PKM melakukan observasi awal di sekolah sasaran untuk menilai perilaku siswa terkait PHBS.
- Wawancara dilakukan dengan guru kelas dan kepala sekolah untuk mengetahui kondisi fasilitas cuci tangan, pola kebersihan siswa, dan masalah yang sering muncul, misalnya diare atau infeksi saluran pernapasan.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Hasil survei digunakan sebagai dasar penyusunan modul edukasi dan strategi pelatihan.
- b) Penyusunan Modul dan Media Edukasi
  - Modul berisi materi tentang definisi PHBS, manfaat cuci tangan, teknik cuci tangan enam langkah, serta dampak penyakit akibat kebiasaan buruk.
  - Media yang digunakan meliputi poster visual, leaflet edukatif, boneka tangan atau alat peraga sabun, serta video demonstrasi.
  - Modul disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa SD (bahasa sederhana, gambar ilustratif, aktivitas interaktif).
- c) Koordinasi dengan Sekolah
  - Menentukan jadwal kegiatan agar tidak mengganggu proses belajar.
  - Memastikan fasilitas pendukung seperti wastafel, air mengalir, dan sabun tersedia.
  - Membentuk tim pelaksana kegiatan yang terdiri dari dosen, mahasiswa PKM, guru pendamping, dan kader kesehatan sekolah.

## **2) Tahap Penyuluhan Edukasi PHBS**

- a) Ceramah Interaktif
  - Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti anak SD.
  - Disertai pertanyaan singkat dan kuis untuk menguji pemahaman siswa.
  - Topik mencakup:
    - Apa itu PHBS.
    - Mengapa cuci tangan penting.
    - Waktu yang tepat untuk cuci tangan (sebelum makan, setelah buang air, setelah bermain).
- b) Diskusi dan Tanya Jawab
  - Siswa didorong untuk menceritakan pengalaman pribadi terkait kebiasaan cuci tangan.
  - Guru dan fasilitator memberikan feedback dan klarifikasi jika ada pemahaman yang keliru.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### 3) Tahap Demonstrasi Cuci Tangan

- Fasilitator menunjukkan langkah cuci tangan enam tahap: telapak, punggung, sela jari, ibu jari, ujung jari/kuku, dan pergelangan tangan.
- Demonstrasi dilakukan di depan kelas menggunakan sabun dan air mengalir, atau wastafel portabel.
- Ditekankan durasi minimal 20–30 detik untuk memastikan kebersihan maksimal.
- Siswa diperbolehkan mengulang langkah yang belum dikuasai.

### 4) Tahap Praktik Langsung Siswa

- Siswa dibagi menjadi kelompok kecil (5–6 siswa per kelompok) agar setiap peserta mendapat perhatian individual.
- Praktik dilakukan bergantian sehingga setiap siswa dapat mempraktekkan cuci tangan enam langkah.
- Fasilitator memberikan koreksi langsung: posisi tangan, urutan langkah, durasi, dan kebersihan alat.
- Praktik dilakukan minimal 2 kali selama kegiatan agar siswa lebih hafal.

### 5) Tahap Pendampingan dan Monitoring

- Guru pendamping membantu mengingatkan siswa untuk menerapkan PHBS di kelas setiap hari.
- Pembuatan jadwal PHBS di kelas, misalnya “Jadwal Cuci Tangan Sebelum Makan” dan “Jadwal Membersihkan Meja dan Lantai”.
- Siswa senior atau ketua kelas dapat ditunjuk sebagai peer educator, membantu teman-temannya menjaga kebersihan.

### 6) Tahap Evaluasi Kegiatan

#### a) Evaluasi Pengetahuan

- Dilakukan melalui pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan.
- Materi tes mencakup: definisi PHBS, manfaat cuci tangan, dan waktu cuci tangan yang tepat.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

### b) Evaluasi Praktik

- Observasi langsung dilakukan untuk menilai keterampilan siswa dalam cuci tangan enam langkah.
- Catatan dibuat mengenai kesalahan atau langkah yang belum benar.

### c) Evaluasi Sikap dan Motivasi

- Wawancara singkat dan diskusi kelompok untuk mengetahui niat siswa menerapkan PHBS di rumah dan sekolah.
- Guru memberikan feedback mengenai perubahan perilaku siswa setelah kegiatan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan PHBS melalui edukasi dan demonstrasi cuci tangan di SD menunjukkan hasil yang positif pada berbagai aspek, baik dari sisi pengetahuan, keterampilan, maupun perubahan perilaku siswa.

**Tabel 1.**

**Hasil Kegiatan PHBS melalui Edukasi dan Demonstrasi Cuci Tangan di SD**

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (Pre-Test/Observasi)	Setelah Kegiatan (Post-Test/Observasi)	Keterangan
<b>Pengetahuan PHBS</b>	Rata-rata skor: 45%	Rata-rata skor: 85%	Peningkatan pengetahuan sebesar 40 poin
<b>Pengetahuan tentang Cuci Tangan</b>	30% siswa mengetahui langkah cuci tangan benar	92% siswa mengetahui langkah cuci tangan enam tahap	Pemahaman meningkat signifikan
<b>Keterampilan Praktik Cuci Tangan</b>	20% siswa mampu melakukan cuci tangan dengan benar	90% siswa mampu melakukan cuci tangan enam langkah sesuai standar	Teknik dan durasi sesuai standar WHO
<b>Frekuensi Cuci Tangan Sebelum Makan</b>	25% siswa rutin cuci tangan	88% siswa rutin cuci tangan	Perilaku membaik signifikan

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (Pre-Test/Observasi)	Setelah Kegiatan (Post-Test/Observasi)	Keterangan
<b>Frekuensi Cuci Tangan Setelah Buang Air</b>	40% siswa rutin cuci tangan	85% siswa rutin cuci tangan	Perilaku membaik signifikan
<b>Motivasi dan Kesadaran PHBS</b>	Rendah, banyak siswa lupa cuci tangan	Tinggi, siswa antusias menerapkan PHBS	Terlihat dari sikap dan tanggapan siswa
<b>Kepuasan Peserta</b>	–	95% siswa merasa kegiatan bermanfaat dan menyenangkan	Mendukung keberlanjutan program
<b>Dampak Lingkungan Sekolah</b>	Tidak ada kelompok PHBS	Terbentuk kelompok PHBS, poster edukatif dipasang di kelas dan toilet	Mendorong peer learning dan penguatan visual

### 1) Peningkatan Pengetahuan Siswa

- Pre-test menunjukkan rata-rata skor 45%, menandakan pemahaman siswa terhadap PHBS masih rendah.
- Post-test menunjukkan rata-rata skor 85%, meningkat 40 poin.
- Sebagian besar siswa dapat menjawab pertanyaan mengenai:
  - Waktu cuci tangan yang tepat (sebelum makan, setelah buang air, setelah bermain).
  - Manfaat cuci tangan untuk mencegah penyakit diare dan ISPA.
  - Langkah cuci tangan enam tahap dengan benar.

### 2) Peningkatan Keterampilan Praktik Cuci Tangan

- Sebelum kegiatan, hanya 20% siswa yang mampu melakukan cuci tangan dengan teknik benar.
- Setelah demonstrasi dan praktik langsung, 90% siswa berhasil melakukan cuci tangan enam langkah sesuai standar.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Observasi menunjukkan siswa lebih teliti dalam membersihkan sela jari, ibu jari, dan kuku, serta melakukan cuci tangan dengan durasi 20–30 detik.

### 3) Perubahan Perilaku dan Sikap

- 88% siswa mulai rutin cuci tangan sebelum makan.
- 85% siswa rutin cuci tangan setelah buang air besar.
- 95% siswa menyatakan kegiatan menyenangkan dan akan menerapkan PHBS setiap hari.
- Guru melaporkan adanya peningkatan kesadaran anak dalam menjaga kebersihan meja dan area kelas.

### 4) Dampak di Lingkungan Sekolah

- Terbentuknya “Kelompok PHBS” yang berperan mengingatkan teman-temannya untuk cuci tangan.
- Penempatan poster edukatif di toilet dan kantin meningkatkan visualisasi perilaku bersih.
- Beberapa siswa mulai menerapkan cuci tangan di rumah, menunjukkan efek positif pada kebiasaan keluarga.

## b. Pembahasan

### 1) Efektivitas Edukasi dan Demonstrasi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif + demonstrasi + praktik langsung sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa. Metode ini mendukung pembelajaran aktif (*active learning*), sehingga siswa tidak hanya menghafal teori, tetapi memahami dan menginternalisasi langkah cuci tangan.

### 2) Peningkatan Keterampilan Praktik

Siswa SD cenderung lebih mudah belajar melalui praktik langsung. Demonstrasi enam langkah cuci tangan membantu mereka memahami urutan yang benar dan durasi yang tepat. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran anak usia sekolah: belajar melalui pengalaman dan observasi.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### 3) Perubahan Sikap dan Motivasi

Adanya penguatan perilaku melalui monitoring guru dan peer educator membuat siswa lebih termotivasi. Perubahan sikap terlihat dari kesiapan mereka untuk cuci tangan tanpa diminta, menandakan terbentuknya kebiasaan baru. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif anak dalam pembelajaran kesehatan meningkatkan motivasi dan kepatuhan terhadap PHBS.

### 4) Dampak Kesehatan Potensial

Dengan meningkatnya praktik cuci tangan, risiko penyebaran penyakit menular seperti diare, infeksi saluran pernapasan (ISPA), dan penyakit kulit dapat berkurang. Konsistensi penerapan PHBS di sekolah juga diharapkan menular ke rumah, sehingga membentuk lingkungan sehat yang berkelanjutan.

### 5) Keberlanjutan Program

Program ini dapat dikembangkan lebih lanjut melalui:

- Monitoring rutin oleh guru.
- Penyediaan fasilitas cuci tangan yang memadai di setiap kelas.
- Pembentukan kelompok PHBS di setiap tingkat kelas.
- Edukasi orang tua untuk mendukung kebiasaan anak di rumah.

### 6) Tantangan

- Waktu kegiatan yang terbatas membuat beberapa siswa belum menguasai langkah cuci tangan secara sempurna pada sesi pertama.
- Ketersediaan air dan sabun di beberapa toilet masih terbatas, sehingga keberlanjutan perilaku PHBS memerlukan dukungan fasilitas.

## IV. KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

- 1) Edukasi dan demonstrasi cuci tangan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa dalam menerapkan PHBS.
- 2) Peningkatan praktik cuci tangan enam langkah signifikan terlihat pada sebagian besar siswa.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 3) Program ini berpotensi menurunkan risiko penyakit menular dan membentuk kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan.

### b. Saran

- 1) Sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai, seperti wastafel portabel atau sabun cair.
- 2) Guru perlu melakukan monitoring rutin untuk memastikan PHBS diterapkan setiap hari.
- 3) Program serupa dapat diperluas ke seluruh kelas, sekolah lain, dan melibatkan orang tua sebagai pendukung di rumah.
- 4) Penambahan media pembelajaran interaktif, seperti video atau permainan edukatif, dapat meningkatkan minat siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
2. Haryanto, B., & Sulistyono, A. (2018). Penerapan PHBS untuk mencegah penyakit menular di sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 45–53.
3. Hilal, A., Pannyiwi, R., Nurhaedah, N., Veradilla, V., Arnianti, A., & Badaruddin, B. (2025). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Upaya Pencegahan Diare Pada SD Negeri Kota Makassar. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 299–307. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.579>
4. Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Musdalifah, M., Abdullah, R., Herman, H., Sembiring, E. A. B., & Arnianti, A. (2025). Penyuluhan Dan Pendidikan Kesehatan Terhadap Masyarakat Tentang Peradangan Yang Terjadi Pada Lapisan Lambung (Gastritis). *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 376–382. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.624>
6. Muammar, Y., Mahoklory, S. S., Saranga, J. L., Nurlaelah, N., Mudrika, M., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Efektivitas Program Early Warning Score (EWS) oleh Perawat dalam Mendeteksi Deteriorasi Klinis Pasien. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 15356–15366. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.2465>
7. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Putri, R., & Dewi, L. (2020). Edukasi cuci tangan untuk anak usia sekolah dasar. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 15–23.
9. Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

10. Sari, D. P., & Mahendra, A. (2019). Pengaruh penyuluhan cuci tangan terhadap perilaku PHBS siswa SD. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 102–110.
11. Sudirman, T. (2017). Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 8(1), 25–34.
12. Susanti, E., & Wahyuni, N. (2020). Strategi promosi PHBS untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 45–52.
13. Utami, P., & Hidayat, R. (2018). Demonstrasi cuci tangan sebagai intervensi kesehatan di SD. *Jurnal Kesehatan Anak*, 7(2), 33–40.
14. WHO. (2009). *WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*. Geneva: World Health Organization.
15. World Health Organization. (2016). *Global Handwashing Day Report*. Geneva: WHO.
16. Yusnayanti, C., Manang, I., Pannyiwi, R., Ishmatika, E. N., Treasa, A. D., & Malaha, N. (2024). Pelatihan dan Penyuluhan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemanfaatan Posyandu Cekke Kab. Enrekang. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 461–468. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.416>