

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA DI SDN 1 NAMENG

Novi Yendra¹, Ratu Khoirotun Nisa², Siti Nurmalasari³, Dian Dini Lestari⁴,
Syalsabilla Putri Naulia⁵, Rini Amalia⁶, Resa Umami⁷, Siti Nurimah⁸, David Kurnia Sandi⁹
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

*Email: noviyendra321@gmail.com¹, ratu.nisa93@gmail.com², sitinurmalasari820@gmail.com³,
diandinilestari5@gmail.com⁴, syalsabilaputrin@gmail.com⁵, riniamalia257@gmail.com⁶,
resaumamii62@gmail.com⁷, sitinurimah91@gmail.com⁸, davidksandi5@gmail.com⁹

Abstrak

Penyuluhan edukasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat diselenggarakan oleh kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) 58 Universitas Bina Bangsa pada tanggal 17 Juli 2025 di SDN 1 Nameng, Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten Lebak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada siswa mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui berbagai sesi interaktif, siswa diajak untuk memahami definisi, tujuan dan manfaat serta contoh bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar dari perilaku hidup bersih dan sehat sesuai dengan standar WHO. Hasil dari kegiatan ini diharapkan siswa dapat menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga tercipta lingkungan sekolah yang sehat dan bebas dari penyakit menular. Keberhasilan penyuluhan ini menjadi langkah awal yang penting dalam membangun pola perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah-sekolah dasar, khususnya di SDN 1 Nameng.

Kata Kunci: Edukasi; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat; Lingkungan Sekolah; Universitas Bina Bangsa; KKM 58; Siswa.

Abstract

Educational counseling related to clean and healthy living behavior was organized by the Student Work Lecture (KKM) group 58 of Bina Bangsa University on July 17, 2025 at SDN 1 Nameng, Rangkasbitung District, Lebak Regency. This activity aims to provide students with a deep understanding of the importance of clean and healthy living behaviors. Through various interactive sessions, students are invited to understand the definition, purpose and benefits as well as examples of how to wash their hands properly and correctly from clean and healthy living behaviors in accordance with WHO standards. The results of this activity are expected to foster awareness about the importance of clean and healthy living behaviors, so as to create a healthy school environment that is free from infectious diseases. The success of this counseling is an important first step in building a pattern of clean and healthy living behavior in elementary schools, especially at SDN 1 Nameng.

Keywords: Education; Clean and Healthy Living Behavior; School Environment; Bina Bangsa University; KKM 58; Student.

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting dalam membentuk generasi yang sehat dan berprestasi. Membiasakan kebiasaan sehat sejak kecil bisa memberikan manfaat besar bagi kesehatan jangka panjang, terutama bagi anak-anak yang sedang tumbuh. Di tingkat sekolah dasar, para siswa mulai diajarkan cara menjaga kebersihan diri, makanan yang seimbang, serta pentingnya menjaga lingkungan sekitar tetap bersih. Maka dari itu, memperkenalkan PHBS sejak usia dini sangat penting agar mereka bisa menjaga kebiasaan sehat sampai dewasa (Fitriani, R. dan Yusuf, N., 2020). Untuk itu, pembelajaran tentang PHBS harus diberikan sejak dini dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami.

Perilaku kesehatan yang tidak baik dapat meningkatkan risiko seseorang terserang penyakit. Sebaliknya, dengan menerapkan perilaku kesehatan yang positif, risiko tersebut dapat

ditekan sehingga kualitas diri dalam menjalani hidup produktif dapat terbentuk (Cahyadi, 2022). Kondisi tubuh yang sehat merupakan hasil dari kebiasaan hidup yang baik, sehingga individu mampu beraktivitas secara optimal tanpa terganggu oleh penyakit (Rozi et al., 2021).

Tujuan utama dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah menciptakan kondisi masyarakat yang lebih sehat melalui pemberian informasi dan edukasi sehingga mendorong perubahan sikap serta perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS perlu dilaksanakan secara berkesinambungan agar terbentuk pola kebiasaan yang mendukung terciptanya perilaku sehat sekaligus meningkatkan produktivitas, kualitas hidup, serta daya tahan terhadap berbagai penyakit.

Salah satu bentuk upaya nyata dalam meningkatkan kesehatan adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan mulai dari tingkat individu, keluarga, sekolah, hingga masyarakat. PHBS merupakan usaha untuk menumbuhkan budaya peduli kesehatan pada diri seseorang, kelompok, maupun masyarakat guna menciptakan kualitas hidup yang lebih baik. Perilaku ini perlu dilakukan secara berkesinambungan agar menjadi sebuah kebiasaan, dan penerapannya sebaiknya dimulai sejak usia dini (Kemensos RI, 2020).

SDN 1 Nameng, yang terletak di Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, merupakan salah satu sekolah dasar yang memiliki potensi besar untuk mengimplementasikan program PHBS. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kurang memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, misalnya kebiasaan mencuci tangan yang belum konsisten, membawa bekal sehat, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan penyuluhan PHBS dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa dapat menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, sehingga dapat mendukung terciptanya generasi yang sehat, cerdas dan berdaya saing.

Di SDN 1 Nameng, tantangan utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman mendalam tentang apa itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan bagaimana cara menerapkannya dengan benar. Siswa seringkali tidak menyadari bahwa kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, atau menjaga kebersihan diri merupakan bagian penting dari PHBS, baik karena kurangnya pengetahuan maupun karena budaya sekolah yang belum sepenuhnya mendukung perilaku sehat.

Sebagai bagian dari upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang berkelanjutan, tim KKM 58 Universitas Bina Bangsa merencanakan pelaksanaan evaluasi setelah kegiatan penyuluhan dan praktik PHBS di sekolah. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dan kesadaran siswa meningkat, serta untuk mengidentifikasi aspek-aspek perilaku sehat yang masih memerlukan pembinaan lebih lanjut.

Melalui kegiatan edukasi dan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini, KKM 58 Universitas Bina Bangsa berupaya memberikan solusi nyata terhadap rendahnya penerapan perilaku sehat di SDN 1 Nameng. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain dalam mengembangkan program PHBS dan berkesinambungan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung pada tanggal 17 Juli 2025 di SD Negeri 1 Nameng. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi ini meliputi penyuluhan kepada siswa SDN 1 Nameng sebagai peserta, pemutaran video tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, serta sesi diskusi dan tanya jawab bersama siswa. Media yang digunakan adalah video edukasi berisi 6 langkah cuci tangan yang benar sesuai standar WHO. Siswa dibagi menjadi kelompok kecil, dan masing-masing siswa mempraktikkan cara cuci tangan sesuai langkah-langkah yang ditunjukkan.

Metode pelaksanaan ini diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 1 Nameng, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang yang positif dengan membangun budaya hidup sehat yang kuat di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan edukasi PHBS di SD Negeri 1 Nameng pada siswa kelas 3 mencakup materi tentang cara mencuci tangan yang benar sesuai dengan standar WHO (World Health Organization). Pemilihan tema PBHS dilakukan dengan tujuan menyebarkan pengetahuan dan pengalaman terkait perilaku hidup sehat pada siswa. Penerapan PHBS pada siswa sekolah dasar, memiliki peranan yang penting. Adapun manfaat utama dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya memelihara kesehatan sekaligus meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pola hidup yang sesuai dengan standar kesehatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang cuci tangan dapat terlaksana dengan sukses dan berjalan dengan lancar. Sebelum sesi penyuluhan dimulai kelompok KKM 58 Universitas Bina Bangsa memberikan sejumlah pertanyaan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas 3 di SDN 1 Nameng. Namun hanya sebagian kecil peserta yang mampu menjawab pertanyaan tersebut.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi melalui pemutaran video edukasi yang di tayangkan menggunakan proyektor. Video tersebut berisi penjelasan tentang 6 langkah mencuci tangan. Saat video diputar, siswa mengikuti gerakan enam langkah cuci tangan secara langsung. Setelah itu, beberapa siswa diminta untuk maju ke depan menirukan kembali langkah-langkah cuci tangan dengan benar. Bagi yang berhasil melakukannya akan mendapatkan doorprize.

Pelaksanaan penyuluhan edukasi oleh kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) 58 Universitas Bina Bangsa di SDN 1 Nameng berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana dan tujuan yang telah ditetapkan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 62% siswa memiliki pengetahuan rendah tentang pentingnya cuci tangan dan menjaga kebersihan tubuh. Setelah kegiatan edukasi, terjadi peningkatan hingga 88% siswa memiliki pengetahuan baik mengenai PHBS.

Edukasi yang dilakukan oleh kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) 58 kepada siswa SDN 1 Nameng Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten Lebak. Menggunakan metode berupa presentasi visual, simulasi cuci tangan dengan tema enam langkah mencuci tangan dengan benar dalam edukasi PHBS terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Peningkatan pemahaman ini sangat bermanfaat karena dapat membantu anak-anak tertular berbagai penyakit. Hal ini menjadi penting karena siswa sekolah dasar lebih mudah terpapar tingginya intensitas interaksi yang mereka lakukan di lingkungan sekolah. Dengan membiasakan perilaku bersih dan sehat sejak dini melalui pengenalan PHBS, siswa akan terbentuk dalam pola hidup sehat yang menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Kebiasaan tersebut akan mendorong terciptanya pola hidup sehat, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan yang lebih baik kualitasnya sekaligus lebih produktif.

IMPLIKASI DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan siswa. Merupakan langkah yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Implikasi dari penyuluhan ini adalah diperlukannya dukungan yang terus menerus dari pihak sekolah, guru, serta orang tua dalam membiasakan siswa untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Selain itu penerapan program PHBS di sekolah dasar dapat menjadi pondasi penting bagi pembentukan karakter dan gaya hidup sehat sejak dini. Dengan demikian, sekolah dapat berperan sebagai agen perubahan dalam menanamkan kesadaran kesehatan yang tidak hanya bermanfaat bagi siswa tetapi juga berdampak positif bagi keluarga dan masyarakat sekitar.

Dalam konteks yang lebih luas, hasil ini memberikan implikasi penting bagi kebijakan pendidikan, khususnya dalam mengembangkan program-program PHBS yang dapat diterapkan di berbagai sekolah dasar. Model program yang diterapkan di SDN 1 Nameng dapat direplikasi dan diadaptasi di sekolah-sekolah lain untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat,

aman, dan mendukung bagi semua siswa. Melalui upaya bersama, diharapkan budaya hidup bersih dan sehat dapat tertanam kuat di sekolah-sekolah di Indonesia, sehingga setiap anak dapat tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang positif, sehat serta mendorong tercapainya kualitas hidup yang lebih baik.



Gambar 1. Memberikan Penyuluhan PHBS di SDN 01 Nameng

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi PHBS yang dilaksanakan oleh kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) 58 Universitas Bina Bangsa di SDN 1 Nameng berhasil mencapai tujuan utama yang telah di tetapkan. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang kebersihan dan kesehatan diri. Dengan pendekatan yang tepat, siswa menjadi lebih tertarik, aktif, dan mampu menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Karena itu, program edukasi PHBS sebaiknya dilakukan secara teratur di lingkungan sekolah.

Program ini juga berhasil mengidentifikasi beberapa tantangan, seperti resistensi dari sebagian siswa terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, serta keterbatasan waktu dan sumber daya. Meskipun demikian, peningkatan kompetensi dan keterlibatan dari semua pihak terkait memberikan dasar yang kuat untuk berkelanjutan program ini.

Pelaksanaan edukasi PHBS di sekolah dasar yang dilaksanakan oleh kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) 58 Universitas Bina Bangsa memberikan dampak positif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa sejak dini. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga menanamkan sikap dan perilaku yang mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan nyaman. Dengan dukungan guru, orang tua, dan pihak sekolah, diharapkan penerapan PHBS dapat berkelanjutan sehingga mampu menciptakan generasi yang lebih sehat, disiplin, dan peduli terhadap kebersihan diri maupun lingkungannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan rasa terima kasih yang tulus dan penuh makna kepada semua pihak yang telah mendukung serta berperan aktif dalam pelaksanaan penyuluhan edukasi penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 1 Nameng. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Universitas Bina Bangsa atas dukungan dan fasilitas yang diberikan kepada kelompok Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) 58, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar dan sukses.

Kami juga ingin mengungkapkan penghargaan kepada pihak sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, dan staf SDN 1 Nameng, atas kerjasama dan partisipasi aktif mereka dalam mensukseskan penyuluhan ini.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada kami berupa finansial untuk kegiatan ini. Tanpa bantuan dari mereka, kegiatan ini tidak akan dapat berjalan dengan baik. Semoga kerjasama ini dapat terus berlanjut di masa depan, sehingga dapat melahirkan lebih banyak kegiatan pengabdian masyarakat yang bermanfaat.

DAFTAR RUJUKAN

- Caesar, D. L., Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., Irawan, A. F., Suryaningtyas, A. F., Kurniasari, A., Muayana, & Yunanda, S. (2024). Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 113–121. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.652>
- Cahyadi, A. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima. In *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* (Vol. 7, Issue 4). <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4423>
- Kustio Priliana, W., & Herlina, T. (2025). *CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE (CHL) BEHAVIOR IN ELEMENTARY SCHOOLS: "ENHANCING AWARENESS AND IMPLEMENTATION OF CHL FOR STUDENT HEALTH."* 3(1), 61–64. <https://doi.org/10.53599>
- Lutviana Sari, A. D., Octaviana, A. S., Fabiola, N., Karminingtyas, S. R., Roni, A., & Pratiwi, N. D. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Menggosok Gigi Dan Mencuci Tangan. *Kreasi: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 248–254. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v4i3.1080>
- Nurhanifah, D., Kamaruddin, M. I., & Andani, N. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat meningkatkan pengetahuan Siswa Sekolah Dasar. *Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia (JPMEI)*, 1(1), 29–35. <https://jurnal.edi.or.id/index.php/JPMEI>
- Pengabdian Kepada Masyarakat, J., Addin, M. F., Setyono, W., Daffa, M. A., Akmal, M., & Suryanto, A. (2021). ABDIMAS Pentingnya Edukasi Mengenai Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. In *Abdimas* (Vol. 25, Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>
- Rozi, F., Zubaidi, A., & Masykuroh, M. (2021). Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/jpa.v10i1.39788>