

## Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SD Negeri 1 Tua, Tabanan

**Made Dharmesti Wijaya<sup>\*</sup>, Ida Bagus Agung Dody Wira Putra, Amirah Khairunnisa, Anak Agung Gede Indraningrat, Desak Putu Citra Udiyani, Putu Austin Widyasari Wijaya, Putu Shinta Widari Tirka**

*Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa*

*\*Email: dharmestiwijaya@gmail.com*

### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Anak usia sekolah dasar menjadi kelompok strategis untuk diberikan edukasi PHBS karena sedang berada dalam tahap pembentukan kebiasaan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan siswa melalui edukasi dan praktik langsung di SD Negeri 1 Tua, Desa Tua, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan. Metode kegiatan meliputi ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi praktik mencuci tangan yang benar, memilih makanan bergizi, dan menggosok gigi. Sebanyak 35 siswa kelas V dan VI mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata nilai 9,77 dan meningkat menjadi 9,91 pada *posttest*, atau sekitar 1,4%, yang mengindikasikan bahwa pengetahuan siswa tentang PHBS sebelumnya sudah baik, namun kegiatan edukasi tetap berdampak sebagai penyegaran pengetahuan dan penguatan keterampilan praktis. Kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi berbasis praktik mampu menjaga konsistensi pemahaman sekaligus mendorong siswa untuk menerapkan PHBS secara lebih baik dalam kehidupan sehari-hari di sekolah maupun di rumah.

**Kata kunci :** edukasi kesehatan, PHBS, siswa sekolah dasar, pengabdian masyarakat

### Abstract

*[Health Education on Clean and Healthy Living Behavior among Elementary School Students at SD Negeri 1 Tua, Tabanan]*

*Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is an important effort to improve public health. Elementary school students are a strategic group to receive CHLB education since they are at the stage of developing lifelong habits. This community service activity aimed to strengthen students' knowledge and skills through health education and hands-on practice at SD Negeri 1 Tua, Desa Tua, Marga District, Tabanan Regency. The methods included interactive lectures, discussions, and demonstrations of proper handwashing, choosing nutritious food, and correct toothbrushing techniques. A total of 35 students from grades V and VI participated enthusiastically. The average pre-test score was 9.77, which slightly increased to 9.91 on the post-test. Although the difference was minimal, the results indicate that students already had a high level of knowledge about CHLB, and the activity primarily served as a refresher and reinforcement of practical skills. This activity highlights that practice-based health education plays an important role in maintaining awareness and motivating students to consistently apply CHLB both at school and at home.*

**Keywords:** health education, clean and healthy living behavior, elementary school students, community service

## PENDAHULUAN

Kesehatan anak sekolah dasar sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari yang tampak sederhana, seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan gigi, atau memilih makanan yang sehat. Kebiasaan kecil ini, apabila dilakukan secara konsisten, dapat menjadi pondasi penting untuk mencegah berbagai penyakit menular yang umum terjadi pada anak<sup>(1)</sup>. Namun, di beberapa sekolah dasar, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) belum sepenuhnya menjadi budaya yang melekat pada siswa.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sendiri merupakan salah satu strategi sederhana namun sangat penting untuk menjaga kesehatan masyarakat serta diharapkan dapat meningkatkan perilaku sehari-hari masyarakat demi menciptakan hidup yang bersih dan sehat<sup>(2)</sup>. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri, memilih makanan sehat, hingga rajin berolahraga merupakan contoh PHBS yang sebaiknya ditanamkan sejak dini<sup>(3)</sup>. Anak-anak usia sekolah dasar menjadi kelompok yang tepat untuk mendapatkan edukasi ini, karena pada masa inilah kebiasaan sehari-hari sedang terbentuk dan akan terbawa hingga dewasa<sup>(4)</sup>.

Sayangnya, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih ada anak-anak yang belum terbiasa menerapkan PHBS dengan benar. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat bahwa penyakit yang berhubungan dengan perilaku kebersihan seperti diare dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) masih cukup tinggi pada kelompok usia sekolah (5-14 tahun), yaitu sebesar 1,8% dan 2,8%<sup>(5)</sup>. Diare dan ISPA juga menjadi penyebab sakit dan kematian utama pada anak di dunia, terutama negara-negara berpendapatan rendah dan menengah seperti Indonesia<sup>(6, 7)</sup>. Kondisi serupa terlihat di tingkat kabupaten. Data Badan Pusat Statistik Provinsi Bali menunjukkan bahwa Kabupaten Tabanan mencatat angka kejadian diare tertinggi di Provinsi Bali pada tahun 2019 yaitu 10.225 kasus, dan meskipun menurun menjadi 8.074 kasus

pada tahun 2020, Tabanan tetap termasuk salah satu kabupaten dengan angka kejadian diare yang tinggi<sup>(8)</sup>. Fakta ini memperlihatkan bahwa meskipun program kesehatan telah berjalan, penerapan kebersihan diri dan lingkungan di tingkat individu maupun keluarga belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, edukasi mengenai kebersihan dan kesehatan masih perlu terus diperkuat, terutama di lingkungan sekolah.

Sekolah dasar menjadi tempat strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, sehingga materi kesehatan yang diberikan di sekolah akan sangat berpengaruh pada pola hidup mereka sehari-hari. Lebih dari itu, anak-anak juga bisa menjadi agen perubahan kecil di rumah, dengan membawa pulang pengetahuan dan kebiasaan baik yang mereka pelajari di sekolah.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan edukasi PHBS di SD Negeri 1 Tua, Desa Tua, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan. Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya diberikan pemahaman tentang pentingnya hidup bersih dan sehat, tetapi juga diajak melakukan praktik langsung seperti mencuci tangan dengan benar, memilih makanan bergizi, dan menggosok gigi dengan tepat. Harapannya, edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan anak-anak, sekaligus menumbuhkan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah maupun di rumah.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 1 Tua, Desa Tua, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan. Pelaksanaan dilakukan pada bulan Agustus tahun 2025. Peserta kegiatan adalah 35 siswa kelas V dan VI. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada jenjang tersebut sudah memiliki kemampuan kognitif yang cukup baik untuk memahami materi kesehatan sekaligus mampu mempraktikkan keterampilan yang diajarkan secara mandiri. Pelaksanaan

kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu:

### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal dan teknis kegiatan. Materi edukasi mengenai PHBS disusun secara sederhana dengan penekanan pada tiga keterampilan utama, yaitu mencuci tangan dengan benar, memilih makanan bergizi, dan menggosok gigi. Untuk mendukung penyampaian materi, disiapkan media edukasi berupa poster, leaflet, dan alat peraga seperti sabun cair, wadah air, dan sikat gigi. Selain itu, tim juga menyiapkan soal *pretest* dan *posttest* sederhana yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan skor maksimum 10.

### Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai PHBS. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan interaktif dengan metode ceramah, diskusi ringan, dan tanya jawab agar siswa lebih aktif terlibat. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri, kebiasaan mencuci tangan, memilih makanan sehat, serta menjaga kesehatan gigi dan mulut. Setelah itu, siswa diajak untuk mengikuti demonstrasi dan praktik langsung. Dalam sesi ini, siswa mempraktikkan cara mencuci tangan enam langkah dengan sabun, memilih contoh makanan bergizi, serta cara menggosok gigi dengan benar. Kegiatan praktik berlangsung dalam suasana menyenangkan, sehingga siswa dapat belajar sambil bermain.

### Tahap Evaluasi

Setelah kegiatan selesai, siswa diberikan *posttest* dengan pertanyaan yang sama seperti *pretest*. Nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kemudian dihitung untuk menilai perubahan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, tim juga melakukan observasi selama praktik berlangsung, misalnya memperhatikan

apakah siswa mampu mengikuti langkah mencuci tangan dengan benar, menunjukkan pemahaman dalam memilih contoh makanan bergizi, serta menirukan cara menggosok gigi yang tepat. Observasi ini dilakukan secara sederhana dengan mencatat keterlibatan dan ketepatan gerakan siswa selama sesi praktik.

Respon guru kelas juga dihimpun sebagai umpan balik. Guru pada umumnya menilai bahwa kegiatan edukasi ini bermanfaat untuk menyegarkan kembali pemahaman siswa mengenai PHBS dan menambah variasi pembelajaran di kelas. Guru juga mengapresiasi metode praktik langsung yang membuat siswa lebih antusias, serta menyarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin atau dikembangkan dengan topik kesehatan lain yang relevan bagi anak sekolah dasar.

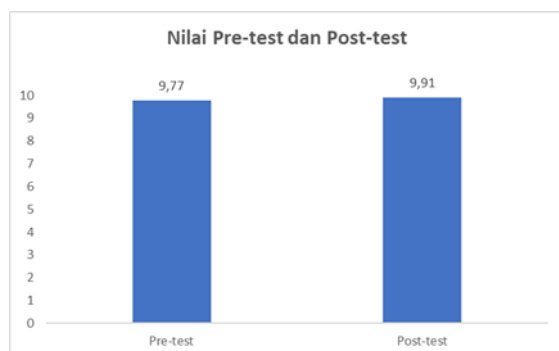
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi PHBS diikuti oleh 35 siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Tua. Seluruh siswa mengikuti rangkaian acara mulai dari penyuluhan, diskusi interaktif, hingga praktik langsung. Materi yang disampaikan mencakup penjelasan tentang kebiasaan menjaga kebersihan diri, seperti mandi teratur dan menjaga kebersihan kuku, pentingnya memilih makanan bergizi seimbang terutama yang mengandung sayur dan buah, serta praktik mencuci tangan enam langkah sesuai anjuran WHO dan cara menggosok gigi yang benar. Siswa tampak antusias mengikuti penjelasan sekaligus terlibat aktif dalam sesi diskusi maupun praktik yang dilakukan (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan pemberian materi

Untuk melihat gambaran pemahaman siswa, dilakukan *pretest* dan *posttest* singkat berisi 10 pertanyaan sederhana yang mencakup topik dasar PHBS, seperti manfaat mencuci tangan, langkah mencuci tangan yang benar, pentingnya menggosok gigi secara teratur, serta contoh makanan bergizi. Hasilnya menunjukkan rata-rata skor *pretest* sebesar 9,77, sedangkan *posttest* sedikit lebih tinggi dengan nilai rata-rata 9,91 (Gambar 2).



Gambar 2. Hasil *pretest* dan *posttest*

Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* memang sangat kecil, yang menunjukkan bahwa sejak awal pengetahuan siswa tentang PHBS sudah tergolong sangat baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang sudah ditanamkan di sekolah maupun dukungan dari lingkungan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa lingkungan sekolah dan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat anak sejak dini<sup>(9, 10)</sup>. Meski demikian, edukasi yang diberikan tetap memiliki makna penting. Kegiatan ini berfungsi sebagai penyegaran dan penguatan kembali pemahaman siswa, sekaligus menjadi momen untuk memperdalam praktik yang sebelumnya mungkin belum dilakukan dengan benar. Pengenalan PHBS sejak dini dapat memupuk kebiasaan-kebiasaan positif bagi anak untuk kesehatan jangka panjang<sup>(9)</sup>.

Selain penyuluhan, siswa juga diberikan pelatihan langsung melalui demonstrasi mencuci tangan enam langkah, memilih makanan bergizi, serta cara menggosok gigi yang benar. Dalam praktik mencuci tangan, sebagian besar siswa dapat mengikuti

semua langkah dengan baik. Pada sesi makanan bergizi, anak-anak diminta menyebutkan contoh makanan sehat dan dengan antusias menyebut buah-buahan serta sayuran yang mereka sukai, sambil membandingkannya dengan jajanan yang sering dibeli di sekolah. Sementara itu, pada sesi menggosok gigi, siswa menirukan gerakan sikat gigi yang benar. Anak-anak tampak antusias mencoba, saling mengingatkan langkah-langkah yang benar, dan bahkan menjadikan kegiatan tersebut seperti sebuah permainan yang menyenangkan. Dengan cara ini, pesan kesehatan tidak hanya dipahami secara teori, tetapi juga benar-benar dipraktikkan<sup>(1)</sup>.

Temuan ini sejalan dengan pengalaman di lapangan yang menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar, edukasi berbasis praktik jauh lebih efektif dalam menanamkan kebiasaan dibanding hanya mengandalkan penyampaian materi<sup>(11)</sup>. Dengan demikian, meskipun peningkatan skor pengetahuan tidak terlalu besar karena sejak awal siswa sudah memiliki pemahaman yang baik tentang PHBS, kegiatan ini tetap bermanfaat dalam membentuk sikap positif dan keterampilan sehari-hari yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

## SIMPULAN

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 1 Tua, Desa Tua, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan, berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa. Sebanyak 35 siswa kelas V dan VI berpartisipasi aktif dalam penyuluhan maupun praktik langsung. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata nilai *pretest* sebesar 9,77 dan sedikit meningkat menjadi 9,91 pada *posttest*. Meskipun peningkatannya kecil, hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan siswa tentang PHBS sejak awal sudah sangat baik, kemungkinan karena telah mendapatkan pembiasaan dan pemaparan serupa di sekolah maupun dari keluarga. Dengan demikian, kegiatan ini lebih berperan sebagai penyegaran pengetahuan sekaligus penguatan

keterampilan praktis, sebagaimana terlihat dari antusiasme siswa dalam praktik mencuci tangan, memilih makanan bergizi, dan menggosok gigi dengan benar. Untuk keberlanjutan, kegiatan serupa perlu mendapat dukungan dari pihak sekolah dan guru agar pembiasaan PHBS dapat terus dijaga dan dikembangkan di lingkungan sekolah maupun rumah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SD Negeri 1 Tua, Desa Tua, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan, khususnya kepala sekolah, guru, serta seluruh siswa kelas V dan VI yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Dukungan dan kerja sama yang baik dari pihak sekolah sangat membantu kelancaran pelaksanaan program edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

### DAFTAR PUSTAKA

1. Priliana WK, Herlina T. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar: "Meningkatkan Kesadaran dan Penerapan PHBS untuk Kesehatan Siswa". *Jurnal Abdimas Pamenang*. 2025;3(1):61-2.
2. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. PHBS Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI; 2021 [Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/agenda/phbs>].
3. Wijaya MD, Indraningrat AAG, Idawati IAA, Wijaya WA. Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pengelolaan Sampah, serta Pelatihan Literasi Finansial pada STT Wira Dharma, Desa Bangbang, Bangli. *Community Service Journal*. 2023;5(2):50-4.
4. Indraningrat AAG, Wijaya MD, Idawati IAA. PKM Penyuluhan Kesehatan Reproduksi, Perilaku Bersih dan Sehat (PHBS) dan Gerakan Menabung Pada Guru dan Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Batur, Kecamatan Kintamani, Bangli. *Community Service Journal*. 2024;6(2):01-106.
5. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. In: RI KK, editor. Jakarta2023.
6. Purnama TB, Wagatsuma K, Saito R. Prevalence and risk factors of acute respiratory infection and diarrhea among children under 5 years old in low-middle wealth household, Indonesia. *Infect Dis Poverty*. 2025;14(1):13.
7. Tekeba B, Gebrehana DA, Mekonnen EG, Zegeye AF, Mekonnen CK, Abate HK, et al. The comorbidities of diarrhea and acute respiratory tract infection and risk factors among under-five children in 45 low- and middle-income countries. *Scientific Reports*. 2025;15(1):30139.
8. Jumlah Kasus Penyakit Menurut Jenis Penyakit Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Bali, 2019-2024 [Internet]. Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. 2025 [cited 24 September 2025]. Available from: <https://bali.bps.go.id/id/statistics-table/1/NjkjMQ==/jumlah-kasus-penyakit-menurut-jenis-penyakit-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-bali-2019-2024.html>.
9. Putri A, Lina Eta S, Abdul H. Pengenalan dan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini Pada Siswa TK Dharma Wanita Sebewe. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*. 2023;1(4):74-82.
10. Rexmawati S, Santi AUP, editors. Pengaruh peran keluarga terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah dasar usia 10 sampai 12 tahun di Kampung Baru Pondok Cabe Udik. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*; 2021.
11. Fitriani A, Setyowati YD, Arumsari I. Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 2020;4(4):560-9.