

## EDUKASI PHBS DENGAN PENDEKATAN PRAKTIK LANGSUNG SEBAGAI UPAYA MEMBENTUK KEBIASAAN CUCI TANGAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 01 SUKODADI

Jazala Jihan Rufaeda<sup>1</sup>, Muhammad Arifin Ilham<sup>2</sup>, Aprilia Nurul Aini Yasin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang

\*Korespondensi: askaprell19@gmail.com

### ABSTRACT

*The health of school-aged children is often affected by the lack of clean and healthy living practices, particularly proper handwashing, which can increase the risk of infectious diseases. This activity aimed to improve students' knowledge and skills in applying clean and healthy living behaviors through direct handwashing education using soap. The method applied consisted of simple material delivery, demonstration of the six steps of handwashing, guided practice, interactive discussion, and educational games designed to create an engaging learning experience. The program was conducted at SDN 01 Sukodadi involving second- and third-grade students who actively participated in each session. The results showed an increase in students' understanding of the importance of handwashing and its benefits for health, as well as improvements in their ability to follow the correct steps of handwashing. Observations indicated that most students were able to recall and perform the handwashing sequence properly after receiving direct guidance and demonstration. Moreover, students were enthusiastic and more motivated to learn because the materials were delivered through visual media, songs, and interactive games. Based on these findings, it can be concluded that practice-based education had a positive impact on enhancing students' awareness, knowledge, and skills in maintaining personal hygiene. This activity proved to be effective in fostering clean and healthy habits from an early age and is expected to be implemented continuously both at school and at home.*

**Keywords:** Education, Clean and Healthy Living Behavior, Handwashing, Elementary School

### ABSTRAK

Kesehatan anak usia sekolah sering terganggu akibat kurangnya penerapan perilaku hidup bersih, terutama kebiasaan mencuci tangan, yang berisiko menimbulkan penyakit menular. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui edukasi praktik mencuci tangan menggunakan sabun. Metode yang digunakan berupa penyampaian materi sederhana, demonstrasi enam langkah mencuci tangan, praktik bersama, sesi tanya jawab, serta permainan edukatif yang menyenangkan. Kegiatan dilaksanakan di SDN 01 Sukodadi dengan sasaran siswa kelas dua dan tiga yang diajak terlibat aktif dalam setiap sesi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya mencuci tangan dan manfaatnya bagi kesehatan, sekaligus keterampilan mereka dalam mengikuti tahapan mencuci tangan dengan benar. Observasi juga memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengingat dan mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan setelah diberikan bimbingan dan contoh secara langsung. Selain itu, siswa terlihat antusias dan lebih mudah memahami materi karena dikemas dengan media visual, lagu, dan permainan interaktif. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa edukasi berbasis praktik langsung memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri. Kegiatan ini terbukti efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih sejak dini dan diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun rumah tangga.

**Kata Kunci:** Edukasi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Cuci Tangan, Sekolah Dasar

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan sejak usia dini, karena pada masa anak-anak terbentuklah kebiasaan dan perilaku yang akan dibawa hingga dewasa. Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS pada anak usia sekolah sangat penting karena sekolah merupakan tempat berkumpulnya banyak individu dengan interaksi yang intens, sehingga berpotensi tinggi terjadi penularan berbagai penyakit menular, terutama yang ditularkan melalui tangan. WHO menyatakan bahwa setiap tahun sebanyak 90.000 anak di Indonesia meninggal karena diare. Selain itu Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan menunjukkan, bahwa 300 orang dari 900 penduduk terjangkau penyakit diare sepanjang tahun (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2011)

Cuci tangan dengan sabun merupakan salah satu indikator utama PHBS yang paling sederhana, murah, namun efektif dalam mencegah penyebaran penyakit. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mencuci tangan dengan benar mampu menurunkan risiko diare, penyakit kulit, serta infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) pada anak (WHO, 2020) (UNICEF, 2017). Namun, kenyataannya masih banyak anak usia sekolah yang belum memiliki kebiasaan mencuci tangan secara benar dan teratur. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, rendahnya kesadaran, maupun belum adanya pembiasaan praktik langsung dalam kehidupan sehari-hari (Sari, 2019)

Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang tidak hanya bersifat teori, tetapi juga berbasis pendekatan praktik langsung. Melalui praktik langsung, anak-anak dapat mengalami, meniru, dan membiasakan diri untuk mencuci tangan dengan benar sesuai langkah-langkah yang dianjurkan. Pendekatan ini diyakini lebih efektif dibandingkan sekadar penyampaian informasi, karena anak dapat belajar sambil melakukan, sehingga terbentuk ingatan jangka panjang dan kebiasaan baru yang lebih melekat (Notoatmodjo, 2012)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki tujuan untuk menjadikan masyarakat sebagai agen perubahan yang dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kebiasaan sehari-hari, sehingga tercipta pola hidup yang lebih sehat dan bersih. Pelaksanaan program PHBS sendiri diterapkan dalam lima tatanan lingkungan, yaitu lingkungan sekolah, rumah tangga, fasilitas kesehatan, tempat kerja, serta tempat umum (KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, 2023)

Sekolah dasar merupakan salah satu lingkungan penting bagi anak untuk membiasakan diri menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Anak usia sekolah (6–12 tahun) termasuk kelompok yang cukup rentan terhadap berbagai penyakit, karena masih rendahnya praktik PHBS dalam keseharian mereka. Upaya penerapan PHBS di sekolah umumnya lahir dari kesadaran yang terbentuk melalui proses pendidikan serta contoh nyata yang ditunjukkan oleh siswa, guru, warga sekolah, dan para pemangku kepentingan yang memahami bahwa penyakit dapat dicegah bila perilaku sehat dibiasakan.

Pemilihan SDN 01 Sukodadi sebagai lokasi intervensi didasarkan pada observasi empiris yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum menerapkan kebiasaan mencuci tangan secara konsisten, baik sebelum makan, setelah bermain, maupun sesudah menggunakan toilet. Ketidakteraturan dalam menerapkan praktik kebersihan sederhana ini memiliki potensi besar untuk memicu berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit yang ditularkan melalui tangan yang tidak higienis. Oleh karena itu, sangat diperlukan intervensi edukatif melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diformulasikan dengan pendekatan dan metode yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah. Metode intervensi seperti ceramah, demonstrasi langsung, media visual, dan praktik simulasi telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan maupun perilaku mencuci tangan pada siswa, seperti dinyatakan dalam penemuan berbagai studi pelaksanaan edukasi di sekolah dasar.

## **METODE**

Kegiatan sosialisasi mengenai penerapan PHBS mencuci tangan menggunakan sabun di sekolah SDN 01 di Sukodadi dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi dan mempraktikkan cuci tangan langsung kepada anak-anak kelas 2 dan 3, dan diskusi tanya jawab terkait PHBS secara langsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 9 Agustus 2025 pukul 08.00 sampai dengan 9.00 WIB di dalam kelas dan di lingkungan sekolah. Selanjutnya kegiatan ini di isi dengan materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang bertujuan untuk meningkatkan kepedulian anak-anak terhadap kesehatan dan kebersihan diri sendiri dan lingkungan sejak dini, dimulai dengan mencuci

tangan menggunakan sabun. Selain itu, kegiatan ini juga melakukan praktik langsung 6 tata cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Dan sesi permainan edukatif bertujuan untuk mengingat kembali materi PHBS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 9 Agustus 2025, bertempat di SD Negeri 01 Sukodadi mulai pukul 07.00 hingga 9.00 WIB. Edukasi berlangsung di ruang kelas serta area lingkungan sekolah, dengan rangkaian kegiatan yang dipandu oleh tim KKN MB UIN Walisongo posko 62. Materi yang diberikan berfokus pada pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya pentingnya kebiasaan mencuci tangan. Penyampaian materi tidak hanya dilakukan melalui penjelasan, tetapi juga disertai dengan demonstrasi praktik mencuci tangan yang benar, di mana siswa-siswi turut berpartisipasi secara langsung. Selama kegiatan berlangsung, sesi tanya jawab dilakukan secara fleksibel agar siswa lebih leluasa dalam bertanya. Untuk menunjang pemahaman, sosialisasi ini menggunakan berbagai media, antara lain presentasi PowerPoint yang menampilkan gambar dan materi tentang PHBS, serta lagu edukatif mengenai enam langkah mencuci tangan yang benar.



**Gambar 1. Ice Breaking**

(Sumber: Kegiatan 2025)

Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar dan seluruh rangkaian acara dapat terlaksana sesuai dengan rencana. Acara dimulai dengan pembukaan singkat yang bertujuan untuk memperkenalkan pelaksana dan menjelaskan tujuan kegiatan, yaitu mendorong kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) salah satunya dengan mencuci tangan dengan benar. Untuk menarik perhatian anak-anak, tim KKN memulai dengan memberikan *ice breaking*, yaitu *dance banana shake*. Anak-anak terlihat sangat antusias, suasana menjadi lebih cair, dan mereka lebih siap menerima materi.



**Gambar 2. Penyampaian Materi**

(Sumber: Kegiatan 2025)

Acara dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian PHBS, pentingnya PHBS, pentingnya dan manfaat mencuci tangan, serta 6 langkah mencuci tangan yang benar. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana, interaktif, dan diselingi pertanyaan singkat agar siswa lebih aktif dalam mengikuti kegiatan. Materi disajikan melalui *powerpoint* agar siswa tidak bosan karena hanya mendengarkan penyampaian materi.



**Gambar 3. Demonstrasi PHBS**

(Sumber: Kegiatan 2025)

Selanjutnya adalah demonstrasi Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui praktik 6 langkah mencuci tangan yang dikemas dengan cara yang lebih menyenangkan, yaitu menggunakan lagu. Para siswa diajak untuk menirukan gerakan sambil bernyanyi mengikuti irama lagu tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan, metode ini terbukti memudahkan anak dalam mengingat urutan langkah mencuci tangan, karena proses belajar dilakukan dengan cara yang menyenangkan serta sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Polly et al (Polly et al., 2024) yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi secara signifikan lebih efektif dibanding ceramah dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mencuci tangan pada siswa SD di Manumuti.



**Gambar 4. Praktik Cuci Tangan**

(Sumber: Kegiatan 2025)

Siswa SDN 01 Sukodadi diberikan kesempatan untuk melakukan praktik mencuci tangan secara langsung. Kegiatan ini dibimbing oleh tim KKN MB Posko 62. Sebagian besar siswa dapat mengikuti tahapan mencuci tangan dengan cukup baik, meskipun pada awalnya beberapa di antaranya masih mengalami kesulitan dalam mengurutkan langkah tertentu. Namun, berkat arahan yang diberikan secara langsung, kesalahan tersebut dapat diperbaiki sehingga keterampilan siswa dalam mencuci tangan menjadi lebih baik.



**Gambar 5. Game**

(Sumber: Kegiatan 2025)

Untuk memperdalam pemahaman sekaligus mengetahui sejauh mana siswa dapat menangkap materi, kegiatan dilanjutkan dengan dua permainan edukatif, yakni “Tebak Gaya Sehat” dan “Benar atau Salah PHBS”. Pada permainan ini, anak-anak diajak menebak gerakan yang diperagakan oleh tim KKN serta memberikan jawaban atas pernyataan seputar perilaku hidup bersih dan sehat dengan pilihan benar atau salah. Selama permainan berlangsung, siswa tampak aktif, penuh semangat, bahkan menunjukkan sikap kompetitif dalam menebak maupun menjawab. Aktivitas ini terbukti efektif sebagai pengulangan materi sehingga lebih mudah diingat oleh anak-anak. Kegiatan kemudian ditutup dengan sesi foto bersama.



**Gambar 6. Foto Bersama Peserta Edukasi**  
(Sumber: Kegiatan 2025)

Edukasi PHBS kepada siswa SDN 01 Sukodadi merupakan salah satu bentuk kontribusi sosial tim KKN MB UIN Walisongo Posko 62 dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran siswa sejak dini mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui penerapan PHBS. Melalui sosialisasi tersebut, anak-anak memperoleh pengetahuan serta pemahaman tentang kebiasaan sederhana yang bermanfaat, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas. Setelah mengikuti kegiatan, siswa diharapkan mampu membiasakan diri menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, tidak hanya di sekolah tetapi juga di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data observasi praktik mencuci tangan, dapat disimpulkan bahwa edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, serta permainan edukatif berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa SDN 01 Sukodadi. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS dengan keterampilan praktik enam langkah mencuci tangan, yang berarti semakin baik pemahaman siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mempraktikkan perilaku sehat tersebut. Dengan demikian, kegiatan edukasi berbasis praktik langsung terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian teori semata dalam menumbuhkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang mendalam kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan sosialisasi penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 01 Sukodadi. Dukungan dan kerjasama yang diberikan sangat berarti sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. (2023). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*

- (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Polly, J. Y., Nayoan, C. R., Limbu, R., & Marni, M. (2024). Demonstration Method Better Increased Knowledge, Attitude, and Skills on Hand Washing With Soap in Elementary School Students. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 7(3), 249–255. <https://doi.org/9.1479/jphtcr.v7i3.22869>
- Sari, D. (2019). Perilaku Cuci Tangan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(7), 45–53.
- UNICEF. (2017). *Handwashing with Soap: Why it Matters*. New York: UNICEF.
- WHO. (2020). *Global Handwashing Report 2020*. Geneva: World Health Organization.