

PENYULUHAN PHBS SEBAGAI UPAYA MENANAMKAN PERILAKU SEHAT SEJAK USIA SEKOLAH DASAR

Siti Imroatus Hasanah, Tria Ma'rifaturrohmah, Pupu Samrotul Puadah, Fatimatun Nafingah, Rayhan Khori Irawan, Khaerullah Adi Rahmanda, Anisa Nabila, Lulu Syafi Zakiyah, Enjen Zaenal Mutaqin

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Imroatunn11@gmail.com, triaaamr@gmail.com, pupusp06@gmail.com,
fatimnafiah311@gmail.com, rayhankhoriirawan@gmail.com, muhammadkiki3101@
gmail.com, anisanbl12@gmail.com, lulusyafi@gmail.com,
enjenzaenalmutaqin@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebiasaan penting yang harus ditanamkan sejak usia sekolah dasar agar anak mampu menjaga kesehatan diri serta peduli pada lingkungan sekitarnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan PHBS dengan pendekatan *Asset Based Community Development (ABCD)* di SDN Kecepit, Kabupaten Pematang. Tujuan kegiatan adalah memberikan pengetahuan dasar mengenai PHBS, menumbuhkan kesadaran menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta membiasakan perilaku sederhana seperti mencuci tangan pakai sabun dan membuang sampah pada tempatnya. Strategi pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi, praktik cuci tangan, serta penggunaan media edukasi berupa booklet dan plang sampah terurai. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan data diperoleh melalui observasi partisipasi siswa selama kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa 3 siswa (3%) aktif bertanya, 3 siswa (3%) menjawab pertanyaan, 95 siswa (95%) mengikuti praktik dengan benar, dan 78 siswa (78%) menunjukkan partisipasi antusias. Dengan demikian, penyuluhan PHBS berbasis ABCD ini efektif dalam membangun kesadaran awal siswa meskipun hanya dilaksanakan dalam satu hari, serta diharapkan dapat mendorong pembiasaan perilaku sehat secara berkelanjutan dengan dukungan pihak sekolah dan guru.

Kata kunci : Penyuluhan, PHBS, Siswa, Kesehatan

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an essential habit that must be instilled since elementary school age so that children are able to maintain personal health and care for their surrounding environment. This community service activity was carried out through PHBS counseling using the Asset Based Community Development (ABCD) approach at SDN Kecepit, Pematang Regency. The purpose of this program was to provide basic knowledge about PHBS, raise

awareness of personal hygiene and environmental cleanliness, and encourage simple healthy behaviors such as washing hands with soap and throwing garbage in the proper place. The implementation strategies included interactive lectures, discussions, handwashing practice, and the use of educational media in the form of booklets and waste-decomposition signboards. The method used was descriptive qualitative, with data obtained from direct observation of student participation during the activity. The results showed that 3 students (3%) actively asked questions, 3 students (3%) answered questions, 95 students (95%) correctly practiced handwashing, and 78 students (78%) participated enthusiastically. Thus, this ABCD-based PHBS counseling was effective in fostering students' initial awareness even though it was conducted only in one day, and it is expected to encourage sustainable healthy behavior with the support of teachers and schools.

Keywords : PHBS, Counseling, ABCD, Students, Health

Pendahuluan

Kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dasar masih sering diabaikan. Misalnya, sebagian siswa belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, atau menjaga kebersihan diri secara konsisten. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti diare akibat bakteri *E.coli* (Tim YPCII 2020). Situasi tersebut menunjukkan bahwa kesadaran menjaga kebersihan pada anak usia sekolah dasar masih perlu ditingkatkan melalui edukasi yang terarah (Mulasari et al. 2021).

Masa pendidikan dasar merupakan periode emas dalam pembentukan perilaku hidup sehat (Tim YPCII 2020). Anak-anak di usia ini tidak hanya sedang tumbuh dan berkembang, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah, rumah, dan masyarakat. Dengan jumlah populasi mencapai 20% dari total penduduk Indonesia, anak usia sekolah merupakan investasi penting bagi bangsa, meskipun rentan terhadap penyakit menular apabila tidak dibekali dengan kebiasaan sehat (Sulaiman et al. 2024). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sejak usia sekolah dasar sangat strategis untuk membentuk generasi yang cerdas sekaligus sehat.

PHBS sendiri didefinisikan sebagai serangkaian tindakan yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan (Suhendy et al. 2023). Implementasi PHBS di sekolah berfungsi sebagai media pembelajaran agar siswa mampu meningkatkan kualitas kesehatan pribadi sekaligus berkontribusi pada kesehatan masyarakat (Suhendy et al. 2023). Hal ini juga sejalan dengan komitmen pemerintah dalam mendukung *Sustainable Development Goals (SDGs) 2015–2030*, di mana penerapan PHBS menjadi salah satu indikator penting untuk peningkatan kualitas hidup masyarakat (Akbar et al. 2023).

Lebih jauh, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat yang dibiasakan sejak masa anak-anak akan terbawa hingga dewasa (Zendrato and Herawati 2023). Misalnya, membiasakan mencuci tangan dengan sabun terbukti lebih efektif mengurangi bakteri dibanding hanya menggunakan air (Tim YPCII 2020). Sebaliknya,

anak yang tidak memiliki pembiasaan hidup bersih berisiko lebih tinggi terkena penyakit menular seperti batuk-pilek, TBC, diare, campak, dan masalah kulit (Suhendy et al. 2023).

Menurut DepKes RI (Zuhra, Filasofa, and Mursid 2025), terdapat delapan indikator PHBS yang perlu ditanamkan di sekolah dasar, yaitu mencuci tangan dengan sabun, menggunakan toilet bersih, mengonsumsi makanan sehat, memberantas jentik nyamuk, berolahraga teratur, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok di sekolah, serta menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara rutin. Indikator-indikator tersebut penting sebagai pedoman praktis dalam menumbuhkan kesadaran hidup sehat di kalangan siswa.

Dengan memperhatikan kondisi nyata di sekolah dasar dan pentingnya penerapan PHBS sejak usia sekolah dasar (Tim YPCII 2020), kegiatan penyuluhan diharapkan menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, serta menumbuhkan budaya sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Metode

Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD (Bukido and Mushlihin 2022)). Metode ini dipilih karena kegiatan tidak melibatkan pre-test maupun post-test, melainkan bertujuan menggambarkan partisipasi siswa melalui observasi langsung. Pendekatan ABCD digunakan dengan memanfaatkan aset lokal yang ada di sekolah (Sidik et al. 2023), antara lain fasilitas cuci tangan, dukungan guru, serta budaya kebersihan yang sudah diterapkan. Tahapan kegiatan meliputi: (1) *Discovery* yaitu identifikasi aset sekolah yang relevan, (2) *Dream* yaitu mengajak siswa membayangkan kondisi sekolah yang bersih dan sehat, (3) *Design* yaitu penyusunan materi penyuluhan, praktik cuci tangan, dan media edukasi, serta (4) *Destiny* yaitu pelaksanaan kegiatan penyuluhan, diskusi, praktik, dan pemasangan plang edukasi sampah. Data diperoleh melalui observasi partisipasi siswa dengan indikator yakni, keaktifan bertanya, menjawab, mengikuti praktik, dan antusiasme. Hasil observasi dicatat oleh mahasiswa KKN UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menggunakan catatan lapangan, kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan persentase.

Hasil



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Kecepat

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berbasis pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD). Dengan mengusung tema “Membangun Generasi Cerdas dengan Hidup Bersih dan Sehat Sejak Usia Sekolah Dasar”, diikuti oleh 100 siswa kelas IV–VI yaitu pada tanggal 24 juli 2025 di SDN Kecepat, Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pemalang. Proses pelaksanaan kegiatan berjalan melalui empat tahapan utama. Serta pemasangan plang edukasi sampah tentang “Tahukah kamu berapa lama sampah terurai?” sebagai media pembiasaan perilaku sehat di lingkungan sekolah.



Gambar 2. Plang Edukasi Sampah Tentang “Tahukah Kamu Berapa Lama Sampah Terurai?”.

Pada tahap **discovery**, teridentifikasi sejumlah aset sekolah yang dapat mendukung penerapan PHBS, seperti fasilitas wastafel, budaya piket kebersihan, serta dukungan guru kelas. Tahap **dream**, dilaksanakan dengan mengajak siswa membayangkan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat apabila seluruh warga sekolah konsisten menerapkan PHBS. Respon siswa pada tahap ini menunjukkan antusiasme yang baik, meskipun hanya

sebagian kecil yang memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pendapat secara langsung.

Tahap **design**, menghasilkan rancangan kegiatan berupa penyuluhan interaktif, sesi tanya jawab, praktik mencuci tangan yang benar, serta penggunaan media edukasi berupa booklet dan plang sampah terurai. Selanjutnya, tahap **destiny** diwujudkan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada 24 Juli 2025. Kegiatan inti meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan praktik cuci tangan dengan sabun, yang diikuti oleh seluruh siswa dengan antusiasme tinggi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipasi siswa beragam pada setiap indikator yang diamati. Jumlah siswa yang aktif bertanya maupun menjawab relatif sedikit, masing-masing 3 siswa (3%). Namun, hampir seluruh siswa mampu mengikuti praktik mencuci tangan dengan benar, yaitu sebanyak 95 siswa (95%). Selain itu, sebagian besar siswa (78 siswa atau 78%) menunjukkan partisipasi yang antusias selama kegiatan berlangsung.

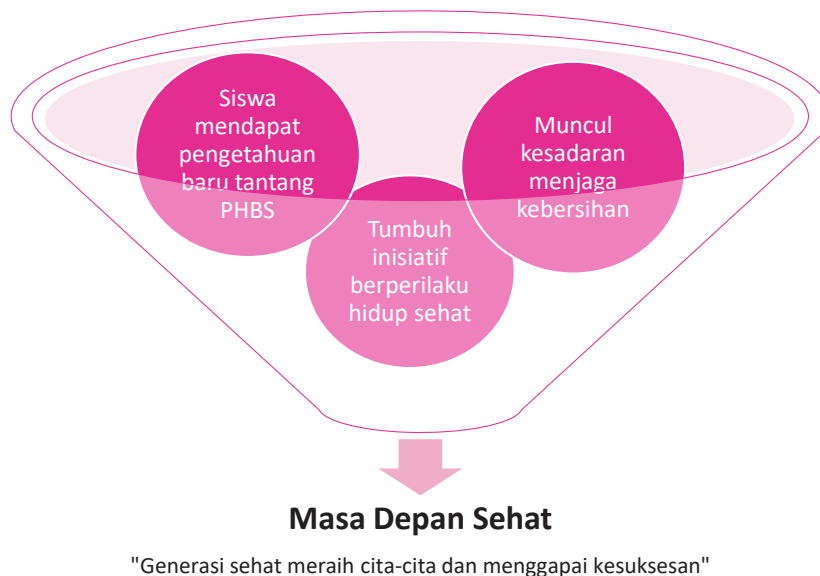
Tabel Hasil Observasi Partisipasi Siswa dalam Penyuluhan PHBS

Kategori Aktivitas	Jumlah Siswa	Presentase
Aktif bertanya	3	3%
Menjawab pertanyaan	3	3%
Mengikuti Praktik dengan benar	95	95%
Berpartisipasi dengan antusias	78	78%
Total Peserta	100	100%

Secara umum, data tersebut menggambarkan bahwa meskipun keaktifan siswa dalam bertanya dan menjawab masih terbatas, mayoritas mampu menerapkan praktik cuci tangan dengan benar serta memperlihatkan antusiasme yang tinggi. Fakta ini menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS dengan pendekatan ABCD cukup efektif dalam membangun kesadaran awal siswa terhadap pentingnya hidup bersih dan sehat. Selain itu, guru kelas menyatakan dukungan dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program sekolah sehat.

Pembahasan

Kegiatan penyuluhan PHBS berbasis pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD) di SDN Kecepit berhasil menumbuhkan kesadaran awal siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sejak usia sekolah dasar (Sidik et al. 2023). Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengikuti praktik mencuci tangan dengan benar (95%) dan 78% menunjukkan antusiasme tinggi. Namun, keaktifan dalam bertanya maupun menjawab masih rendah (3%). Hal ini sejalan dengan pendapat (Tim YPCII 2020) bahwa pembelajaran praktik lebih efektif bagi anak-anak dibandingkan metode ceramah semata, karena pengalaman langsung membantu membentuk kebiasaan sehat.



Tahapan ABCD yang dilaksanakan juga mendukung keberhasilan program (Bukido and Mushlihah 2022). Pada tahap *discovery* ditemukan aset sekolah berupa fasilitas cuci tangan, budaya piket kebersihan, serta dukungan guru. Tahap *dream* mengajak siswa membayangkan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat, yang disambut dengan antusiasme meski hanya sebagian kecil yang menyampaikan pendapat. Pada tahap *design* dirumuskan kegiatan berupa penyuluhan, praktik mencuci tangan, serta penggunaan media edukasi seperti booklet dan plang sampah. Akhirnya, tahap *destiny* diwujudkan melalui pelaksanaan penyuluhan pada 24 Juli 2025, yang diikuti seluruh siswa dengan antusias.

Sebagai tindak lanjut, mahasiswa KKN menyerahkan sebuah plang edukatif bertuliskan "Tahukah kamu berapa tahun sampah terurai?". Plang ini berisi informasi mengenai lamanya waktu berbagai jenis sampah terurai, misalnya botol plastik 450 tahun, kaleng 200 tahun, dan sampah multilayer 20 tahun. Plang dipasang di area strategis halaman sekolah sehingga berfungsi sebagai pengingat visual dan media edukasi berkelanjutan. Inisiatif ini menjadi langkah konkret menanamkan kesadaran lingkungan yang tidak hanya teoritis, tetapi juga praktis dalam kehidupan sehari-hari di sekolah (Siwa et al. 2023).

Pelaksanaan penyuluhan ini juga berdampak positif terhadap perilaku siswa (Kemeterian Kesehatan RI 2020). Setelah kegiatan, beberapa siswa mulai menunjukkan perubahan sederhana, seperti lebih peduli membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan kelas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Inriyana et al. (2025) di SDN Rancamedalwangi, yang membuktikan bahwa pendidikan kesehatan dengan ceramah, demonstrasi, dan media interaktif mampu meningkatkan kesadaran serta praktik PHBS pada siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan PHBS di SDN Kecepit berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai kebersihan dan kesehatan, sekaligus menumbuhkan budaya hidup sehat dan ramah lingkungan yang berpotensi terbawa hingga ke rumah dan masyarakat sekitar. Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk nyata dari kontribusi mahasiswa dalam hasil kegiatan ini menegaskan bahwa

penyuluhan PHBS yang dilakukan dengan pendekatan edukatif yang interaktif, partisipatif dan menyenangkan mampu memberikan dampak positif secara langsung kepada siswa (Kemeterian Kesehatan RI 2020). Interaksi aktif, dukungan guru, serta penggunaan media edukatif yang menarik dapat memperkuat pesan yang disampaikan, sehingga siswa lebih mudah memahami sekaligus mengingat pentingnya hidup bersih dan sehat sejak usia sekolah dasar (Mulasari et al. 2021). Integrasi antara edukasi kebersihan diri dan pengelolaan sampah menjadikan kegiatan ini bermanfaat ganda, yaitu membentuk karakter siswa yang sehat, disiplin, dan peduli lingkungan (Rahayu et al. 2021).

Dengan demikian, kegiatan PHBS berbasis ABCD ini tidak hanya membangun pengetahuan siswa, tetapi juga menanamkan pembiasaan melalui praktik langsung dan media edukasi berkelanjutan (Kemeterian Kesehatan RI 2020). Harapan guru agar program ini terus dilaksanakan menegaskan pentingnya keberlanjutan agar pembiasaan PHBS benar-benar tertanam dalam kehidupan sehari-hari siswa (Ari Angga Rianto 2023).

Kesimpulan

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan pendekatan ABCD di SDN Kecepit berjalan lancar dan mendapat respon positif dari siswa. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi siswa dalam menjaga kebersihan diri serta lingkungan sekolah (Suhendy et al. 2023). Meskipun pelaksanaan hanya dilakukan dalam satu hari, penyuluhan ini menjadi langkah awal yang strategis untuk menanamkan kebiasaan sehat sejak usia sekolah dasar (Sulaiman et al. 2024). Ke depan, diharapkan pihak sekolah bersama guru dapat menjadikan kegiatan serupa sebagai program berkelanjutan sehingga pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dapat terus terjaga.

REFERENSI

- Akbar, Fajar, Ridhayani Adiningsih, Fahrul Islam, And Nurhidayah Dn. 2023. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia* 4 (01): 44–53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>.
- Ari Angga Rianto. 2023. "Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Anestesi* 1 (4): 356–62.
<https://doi.org/10.59680/Anestesi.V1i4.796>.
- Bukido, Rosdalina, And Muhammad Azhar Mushlih. 2022. "Pemberdayaan Usaha Ekonomi Produktif Bagi Masyarakat Miskin Di Desa Gangga Li Dengan Menggunakan Metode Abcd." *Nyiur-Dimas: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 2 (1): 45–56. <https://doi.org/10.30984/Nyiur.V2i1.286>.
- Kemeterian Kesehatan Ri. 2020. "Buku Phbs Pada Masa Akb-No 2."
- Mulasari, Asti, Dwi Saptadi, Liena Sofiana, And Syamsu Hidayat. 2021. *Modul Pengabdian Masyarakat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*. [https://eprints.uad.ac.id/52894/2/Fix Buku Hidup Bersih Dan Sehat Rev 2.Pdf](https://eprints.uad.ac.id/52894/2/Fix%20Buku%20Hidup%20Bersih%20Dan%20Sehat%20Rev%202.Pdf).
- Rahayu, Putri, Ratri S Si, M Biomed, Miftahul Jannah, S Gz, M Gizi Sabran, S Km, M P H Dhyani, And Ayu Perwiraningrum. 2021. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Penerbit Cv. Pena Persada*.
- Sidik, Ahmad, Fathan Fadhil, Lukman Dwi, Nur Agi Romadon, Mildan Vicky Ramadhan, Surya Wijaya, Adi Sulistio, Et Al. 2023. "Pendampingan Dan Sosialisasi Kepada Umkm Dengan Metode Abcd Sebagai Upaya Peningkatan Ekonomi Masyarakat." *Kampelmas* 2 (1): 129–39.
<https://proceedings.uinsaizu.ac.id/index.php/kampelmas/article/view/627>.
- Siwa, Isak P, Azwar Annas Borut, Sandowik Rutumaleasy, Widyawati Adi, Sefnat Henrik Rada, Fara Syaharani Lya, Septi Halim, Et Al. 2023. "Mengenai Lama Terurainya Sampah Anorganik Di Desa" 1 (November): 259–63.
- Suhendy, Hendy, Lutfi Nur Iskandar, Dayu Putri, Lisma Dwi Putri, Liya Ameliya, Nanda Kamila Sabrina, And Pia Yuniar. 2023. "Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 01 Bantar." *Indra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4 (2): 90–94.
<https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.265>.
- Sulaiman, Zulkarnain, Muhammad Yasmin, Mkn Rahman Yakub, Map Muhammad Rohadi Ramadhan, Msi Afrilia Cahyani, And Mh Taufan Kurniawan. 2024. "Desain Pendidikan

Phbs (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Di Sekolah,” 1–172. <https://Repository.Penerbiteureka.Com/Media/Publications/585314-Desain-Pendidikan-Phbs-Perilaku-Hidup-Be-184651db.Pdf>.

Tim Ypcii. 2020. *Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pendidikan Anak Usia Dini*. Direktorat Pembinaan Paud. Vol. 5.

Zendrato, Inda Sari, And Julita Herawati. 2023. “Peran Guru Terhadap Kebersihan Diri Anak Yang Berpengaruh Pada Proses Pembelajaran.” *Manajemen Pembiayaan Pendidikan Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan* 1 (3): 170–80.

<https://Publisherqu.Com/Index.Php/Pediaqu>.

Zuhra, Hazimah Hubby, Lilif Muallifatul Khorida Filasofa, And Mursid Mursid. 2025. “Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Program Sekolah Ramah Anak Paud.” *Aulad: Journal On Early Childhood* 8 (1): 70–81.

<https://Doi.Org/10.31004/Aulad.V8i1.903>.

