



|                                   |                               |                                 |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <b>Accepted:</b><br>Februari 2025 | <b>Revised:</b><br>Maret 2025 | <b>Published:</b><br>April 2025 |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|

## **Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SDN 2 Sindanglaut Kab. Cirebon**

**Ine Suharyani<sup>1</sup>, Ayunda<sup>2</sup>, Ghany Ahadi<sup>1</sup>, Vina Nurul Fitriani<sup>1</sup>, Naida  
Ajeng Maryanto<sup>2</sup>, Fathiya Putri Alifia<sup>1</sup>, Meliani<sup>2</sup>, Halimah Tussadiyah<sup>1</sup>**

E-mail: [inesuharyani25@gmail.com](mailto:inesuharyani25@gmail.com)<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Farmasi, Sekolah Tinggi Farmasi Muhammadiyah Cirebon, Jawa  
Barat, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, Universitas Muhammadiyah Ahmad  
Dahlan Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

### **Abstract**

*The implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is important to care their health because of almost half of their time in school. In addition, application PHBS from elementary school will maintain health habits in the future. Therefore, PHBS, specifically the correct procedure to wash hands and brush teeth, was conducted for children to reduce the risk of infectious diseases at SDN 2 Sindanglaut. The method of this activity is survey, implementation, and evaluation. The implementation of the counseling was carried out through the delivery of material, discussions, and practical demonstrations on how to wash hands and brush teeth correctly. This activity was conducted at SDN 2 Sindanglaut in August 2024. The process of this community service consists of the stages of preparation, implementation, and evaluation. The results show that the PHBS activity successfully improved students' knowledge about proper handwashing and tooth brushing habits. Evaluation with pre-test and post-test conducted orally showed a significant increase in students' knowledge. Support from the school and active participation from the students greatly influenced the success of this activity. The conclusion of this activity is that the PHBS outreach at SDN 2 Sindanglaut successfully increased students' awareness and knowledge about clean and healthy living behaviors. It is recommended that the activities would applied continuously and involve in their activity, and supported by teachers and parents both in school and home to consistently do this health behaviour in the future.*

**Keywords:** *Washing hands; brush teeth; health; clean; SDN 2 Sindanglaut.*

### Abstrak

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) penting untuk dilakukan mengingat sebagian besar waktu anak-anak dihabiskan di sekolah. Selain itu penanaman PHBS sejak usia sekolah dasar diharapkan mampu memberikan pembiasaan yang akan dilakukan hingga dewasa. Berdasarkan hal ini maka dilakukan penyuluhan mengenai PHBS khususnya cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar untuk anak-anak dari risiko penyakit yang disebabkan oleh infeksi di SDN 2 Sindanglaut. Metode penyuluhan ini adalah survey, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan cara penyampaian materi, diskusi, dan demonstrasi praktis tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 2 Sindanglaut pada Bulan Agustus 2024. Proses pengabdian ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kebiasaan cuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Evaluasi dengan *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan secara lisan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa. Dukungan dari sekolah dan partisipasi aktif siswa sangat mempengaruhi keberhasilan kegiatan ini. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penyuluhan PHBS di SDN 2 Sindanglaut berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Disarankan agar kegiatan penyuluhan dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan peran aktif guru serta orang tua dalam mendukung penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan rumah untuk menjaga kesehatan anak-anak secara konsisten.

**Kata Kunci:** Cuci tangan; gosok gigi; sehat; bersih; SDN 2 Sindanglaut.

### Pendahuluan

Anak yang sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, makanya teratur, bersih, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. (Patandung et al., 2022)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan adalah keadaan sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari

penyakit dan cacat. Kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera (Jacob & Sandjaya, 2018; Nurhajati, n.d.).

Kondisi yang sehat bisa dilakukan dengan cara mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat. Oleh karena itu, setiap anggota rumah tangga perlu menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan. Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berarti dapat menjaga, meningkatkan, serta melindungi kesehatan diri dari risiko penyakit dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung untuk hidup sehat. Penerapan PHBS merupakan tanggung jawab setiap individu yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait dengan fasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat berjalan dengan efektif. Pada anak usia 6-12 tahun, penerapan PHBS tidak hanya dilakukan di lingkungan rumah, tapi juga dilakukan di lingkungan sekolah. Pada penerapan PHBS di sekolah, perlu kesadaran dan kesungguhan akan pentingnya menjaga kesehatan (Kemendikbud, 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah di Indonesia menghadapi tantangan serius dengan cakupan yang masih rendah. Data dari Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan hanya 35,8% sekolah yang telah melaksanakan PHBS, sementara target nasionalnya adalah 70%. Akibatnya, terjadi peningkatan kasus diare, dan Provinsi Sulawesi Tengah menempati peringkat ke-22 dengan 80.091 kasus. Dampak buruk PHBS juga mencakup peningkatan penyakit seperti diare, TBC, dan kusta. Meskipun siswa memiliki pemahaman tentang kebersihan, sebagian belum sepenuhnya menyadari pentingnya PHBS. Dampak kesehatan yang serius, seperti diare, cacingan, dan gizi buruk, ditimbulkan akibat kurangnya PHBS. (Purnamasari et al., 2023)

Anak-anak umumnya menghabiskan sebagian waktunya di sekolah untuk belajar, berinteraksi dengan teman sebayanya dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di lingkungan sekolah. Namun jika sekolah tidak dikelola dengan baik, hal ini juga dapat menimbulkan ancaman penularan penyakit. (Wiritanaya et al., 2024) Anak usia sekolah lebih rentan terkena penyakit, sehingga pada kegiatan pengabdian ini dilakukan penyuluhan mengenai cara mencuci tangan dan

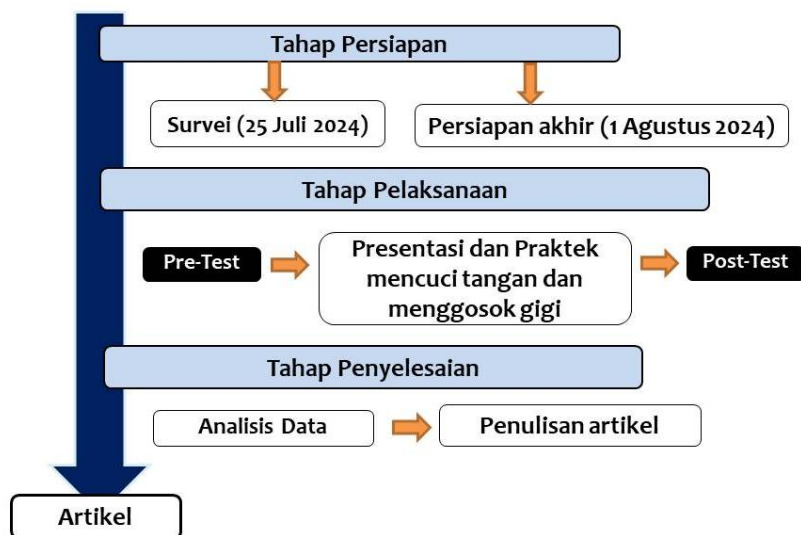
menggosok gigi yang benar, agar mengurangi resiko infeksi di lingkungan sekolah.

## Metode

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 05 Agustus 2024 di SDN 2 Sindanglaut Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon, Jawa Barat.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemaparan, simulasi, dan demonstrasi. (Suharyani et al., 2024; Yuniarti et al., 2024) pemaparan disini membahas mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), simulasi dan demonstrasi untuk mempraktikkan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar (gambar 1). Rancangan pengabdian terdiri dari empat komponen (Suharyani et al., 2023; Wathoni et al., 2023), yaitu:

1. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta didik diberikan pertanyaan secara lisan terkait materi yang akan dibawa. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan yaitu tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar serta cara menggosok gigi yang benar.
2. Penyuluhan mengenai demonstrasi cara mencuci tangan dengan benar dan cara menggosok gigi dengan benar
3. Setelah penyuluhan diberikan, mereka kembali diberikan pertanyaan yang sama pada saat sebelum dilakukan penyuluhan.
4. Peserta mendemonstrasikan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar



**Gambar 1.** Metode pelaksanaan penyuluhan PHBS di SDN 2 Sindanglaut Kabupaten Cirebon Jawa Barat

## Hasil

Keguatan ini dilaksanakan dengan melalui beberapa tahap, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penyelesaian (gambar 1). Pada tahap pelaksanaan, dilakukan survey ke tempat pengabdian dan persiapan akhir. Ketika survey, dilakukan diskusi dengan Kepala Desa, perangkat desa serta penggerak PKK mengenai kebutuhan tema pengabdian di daerah tersebut, salah satunya adalah untuk membiasakan hidup bersih yang tidak hanya cara mencuci tangan di lingkungan Sekolah Dasar tetapi juga disertai dengan penyuluhan mengenai cara menggosok gigi yang benar. Pada persiapan akhir, dilakukan pengumpulan alat dan bahan, serta materi penyuluhan.

Tema ini dipilih karena pada saat program ini dilaksanakan, karena berdasarkan hasil diskusi dengan perangkat desa dan tim penggerak PKK menyimpulkan bahwa walaupun Pandemi Covid-19 baru saja berlalu, namun pembiasaan ini tetap harus diterapkan terutama sejak usia Sekolah Dasar, agar kesehatan anak-anak tetap terjaga.

Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta didik diberikan pertanyaan secara lisan terkait materi yang akan dibawakan. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan yaitu tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar serta cara menggosok gigi yang benar (gambar 2).

Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan dengan melalui 4 tahapan, yaitu tanya jawab dengan peserta sebelum pemaparan materi, dilanjutkan dengan pemaparan materi dan demonstrasi mengenai cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Pada akhir penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktekkan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar secara bersama-sama maupun bergantian.



**Gambar 2.** Penyampaian materi PHBS

Pada akhir penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar. Proses ini dilakukan secara bergantian oleh peserta lainnya. Setelah itu, peserta juga mempraktekkan cara menggosok gigi dengan benar secara bergantian (gambar 3). Siswa diberikan arahan, agar mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar ini di rumah setiap setelah beraktivitas, sebelum makan dan sebelum tidur, juga menggosok gigi minimal 2 kali sehari, yaitu ketika mandi pagi dan sebelum tidur agar terhindar dari penyakit.

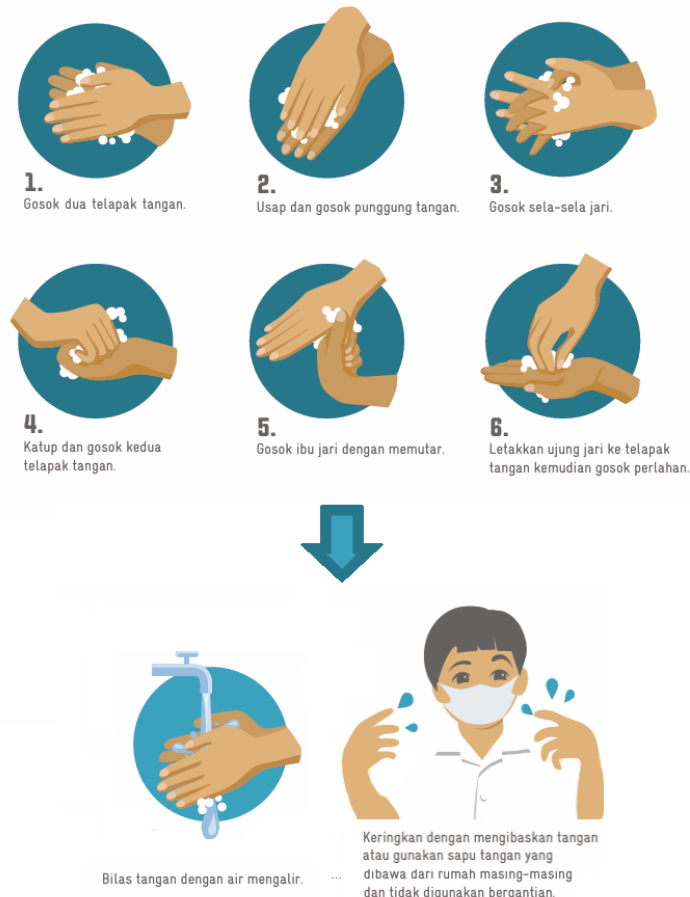


**Gambar 3.** Demonstrasi cara mencuci tangan

## Pembahasan

Perilaku hidup bersih tidak hanya tanggung jawab beberapa orang, tetapi semua unsur mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. PHBS yang ditanamkan sejak usia Sekolah Dasar yang penting untuk dilatih adalah mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Berdasarkan survey awal sebelum penyuluhan bersama perangkat desa dan penggerak PKK, perlu adanya penanaman kesadaran dan kebiasaan hidup bersih, yang dimulai dari hal-hal kecil seperti terbiasa mencuci tangan sebelum makan atau setelah beraktivitas agar terhindar dari infeksi, seperti diare, TBC, dan kusta (Purnamasari et al., 2023), apalagi saat itu baru normalisasi setelah Covid-19. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah di Indonesia menghadapi tantangan serius dengan cakupan yang masih rendah. Meskipun siswa memiliki pemahaman tentang kebersihan, sebagian belum sepenuhnya menyadari pentingnya PHBS, sehingga dilakukan penyuluhan PHBS yang dimulai dari hal-hal kecil seperti mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar (Purnamasari et al., 2023).

Berikut merupakan langkah-langkah cara mencuci tangan dengan sabun:



**Gambar 4.** Cara mencuci tangan yang benar(Kemendikbud, 2021)

Berbagai bakteri bisa masuk ke dalam tubuh kita melalui tangan. Untuk dapat mencuci tangan yang efektif mencegah masuknya bakteri ke dalam tubuh kita secara pasif, maka diperlukan pengetahuan tentang teknik mencuci tangan yang benar.(Mardiyani et al., 2020; Wiritanaya et al., 2024) Penting untuk mencuci tangan secara menyeluruh dan teratur sebelum dan sesudah setiap aktivitas. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan,(Purnamasari et al., 2023) diantaranya:

1. Sebelum dan setelah makan
2. Sebelum dan setelah menyajikan makanan

3. Sebelum dan setelah melakukan aktivitas memasak
4. Sesudah buang air besar dan kecil
5. Sebelum dan selesai bekerja
6. Sesudah memegang pelarut /bahan kimia
7. Sesudah memegang binatang
8. Sesudah batuk atau bersin
9. sesudah kontak dengan fasilitas umum
10. Sesudah memegang sampah
11. Sesudah beraktivitas yang menyebabkan tangan kotor atau beresiko kontak dengan bakteri, virus dan lain-lain

Berikut merupakan langkah-langkah cara menggosok gigi yang benar:



**Gambar 5.** Cara menggosok gigi yang benar(Kemendikbud, 2021)

Setelah penyuluhan diberikan, mereka kembali diberikan pertanyaan yang sama pada saat sebelum dilakukan penyuluhan. Hal ini dilakukan untuk melihat tingkat pemahaman peserta didik terhadap teknik mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Setelah penyuluhan dilakukan, dilanjutkan pada tahap kedua yaitu demonstrasi tentang teknik mencuci tangan dan menggosok gigi. Salah satu dari mahasiswa mencoba mempraktikkan secara langsung teknik mencuci tangan dengan benar kepada para peserta didik.

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) yang dilakukan di SDN 2 Sindanglaut bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan terkait PHBS serta pentingnya penerapan PHBS sejak dini pada anak-anak. Kegiatan

penyuluhan ini sebagai wujud bakti Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan (UMMADA) Cirebon dalam mengabdikan dan membagikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman agar dapat meningkatkan pemahaman masyarakat sekitar, terutama anak-anak dalam kegiatan penyuluhan ini.

Untuk memberikan apresiasi atas usaha peserta mengikuti kegiatan ini, peserta yang bisa mendemonstrasikan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar, akan diberikan *doorprize* sebagai *reward*.



**Gambar 6.** Pemberian *reward* bagi peserta yang dapat mempraktekkan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar

Kendala pada pelaksanaan penyuluhan ini adalah kurangnya wastafel bersih yang tersedia di lingkungan sekolah, sehingga praktek menggosok gigi dilakukan di kelas secara demonstrasi, namun untuk pelaksanaan praktek mencuci tangan masih dapat dilakukan karena dapat menggunakan kran dari galon dengan penampung ember.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pengetahuan peserta didik meningkat, yang mengindikasikan bahwa penyuluhan PHBS yang diberikan bermanfaat bagi mereka. Dukungan dari pihak sekolah sangat berperan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Selain itu, peran aktif dari peserta didik mempermudah dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku pada peserta didik di SDN 2 Sindanglaut.

## Penutup

Kegiatan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SDN 2 Sindanglaut berlangsung dengan sukses dan lancar. Semua siswa di sekolah tersebut menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini, sehingga kegiatan tersebut berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Terkait dengan perilaku, disarankan agar kegiatan penyuluhan PHBS dilakukan secara berkelanjutan, sehingga siswa dapat membiasakan diri dengan pola hidup bersih dan sehat. Pada penerapan PHBS, baik guru maupun orang tua disarankan berperan penting dalam mendorong anak untuk selalu memperhatikan kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekitar mereka. Melalui penerapan PHBS yang efektif, diharapkan anak-anak di sekolah selalu menjaga kesehatan mereka dan terhindar dari penyakit, terutama yang rentan menyerang anak-anak usia sekolah dasar.

### **Acknowledgements**

Ucapan terima kasih dihaturkan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan (UMMADA) Cirebon, yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini. Terima kasih kepada masyarakat, Ketua PKK, Kepala Desa, Kepala Dusun di Lingkungan Desa Sindanglaut kec. Lemahabang Kab. Cirebon dan jajarannya, serta PDM Kab. Cirebon dan PCM Lemahabang yang turut berpartisipasi sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Jacob, D., & Sandjaya. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1, 1–16.
- Julianti, R., Nasirun, & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 11–17. [www.dinkes.go.id](http://www.dinkes.go.id)
- Kemendikbud. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Sekolah. In *Tim Penyusun Direktorat JSekolah Dasar*. Direktorat Jenderal Pendidikan

Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Menengah, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.  
<http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>

- Mardiyani, A., Hidayatullah, M., Sofa, M., Muhamad, H., Anggi, M., Nugraha, T., Pirain, A., Yaqin, M., Sukari, S., Bajuber, A., Mulya, B., Abbas, B., Azrina, N., & Syahputra, T. (2020). *Edukasi praktek cuci tangan standar who dan peduli lingkungan*. 1(2), 85–91.
- Nurhajati, N. (n.d.). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*. 1–18.
- Pagayang, I., Terok, A., & Lengkong, G. (2023). Penyuluhan cara menggosok gigi yang baik dan benar di SDN 105 Manado. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 08–14.
- Patandung, P., Royke, A., Langingi, C., Rembet, I., & David, B. (2022). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(1), 2022.
- Purnamasari, D., Sudirman, Kareba, L., Susianawati, D., & Hendrik. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 3288–3295.
- Rini, R., Purwanti, K., & Minardo, J. (2022). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Ngudi Waluyo Empowerment*, 1(2), 80–84.
- Safithri, V., Fajar, A., & Rahmiwati, A. (n.d.). *Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar: Systematical Review Counseling on Clean and Healthy Living Behaviors to Primary School Students : Systematical Review*. 8(2), 249–259.
- Suharyani, I., Nuriansyah, A., Ulfa, B., Sopia, S., Akbar, R., Naros, D., Savira, J., Mursalim, A., Ghazany, M., Raihan, A., & Hajar, S. (2023). Utilization of waste cooking oil into aromatherapy candles. *Community Empowerment*, 8(12), 2094–2100. <https://doi.org/10.31603/ce.10790>
- Suharyani, I., Sulastri, L., Hamidan, A., Fitriah, A., Prasetyo, T., Intan, Putri, A., Hafidah, N., Fatikhatussa'adah, I., Fadillah, F., & Arikhatuzzahro, Ussya'adah, N. (2024). Sosialisasi Pembuatan Minuman Bunga Telang dengan Variasi pH di SMK Manba'ul Ulum Majalengka. *GEMAKES: JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa*, Vol. 6, No. 1, April 2025

*Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 353–358.  
<https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i3.1664>

Wathoni, N., Milanda, T., Gozali, D., Purnomo, D., & Suharyani, I. (2023). Pemanfaatan Kulit Manggis dalam Sediaan Sabun Cair Antiseptik di Desa Ciliang Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran. *Dharmakarya*, 12(2), 284–289.

Wiritanaya, S., Wati, N., & Yanuarti, R. (2024). Edukasi Cara Mencuci Tangan Yang Baik dan Benar Di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 61–65.  
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.395>

Yuniarti, F., Pratama, P., Liu, D., Syafiq, F., Mulyani, A., & Suharyani, I. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa SMAN 5 Cirebon terhadap Bunga Telang (*Clitoria ternatea* L.) sebagai Minuman Kesehatan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 39–43.  
<https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1440>

Copyright © 2025 *JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa*: Vol. 6, No.1, April 2025, , e-ISSN; 2745-5947