

Optimalisasi Perilaku PHBS di Sekolah untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesehatan pada Anak Usia Dini di TK Cut Nyak Dien, Kendal, Jawa Tengah

Alfath Dzea Haqilana^{1✉}, Deka Agus Putra Setiawan², Divka Rizki Sasqia Putri², Luthfilbert Gibran Sahertian², Iren Etriani Pratistha¹, Radiktyo Nindyo Sumarno²

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

²Program Studi S1 Rekayasa Elektro, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: alfathdzea@gmail.com, +62 82245746168

Diterima: 30 December 2025

Disetujui: 30 Januari 2026

Diterbitkan: 31 Januari 2026

Abstrak

Latar belakang: Masa anak usia dini merupakan periode kritis untuk pembentukan perilaku hidup sehat guna mencegah penularan penyakit. Namun, observasi di TK Cut Nyak Dien menunjukkan kurangnya fasilitas sanitasi dan rendahnya pengetahuan siswa mengenai teknik mencuci tangan yang benar. **Tujuan:** Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui edukasi dan perbaikan sarana sanitasi di sekolah. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan (koordinasi dan pengadaan sarana), pelaksanaan (penyuluhan interaktif, demonstrasi cuci tangan enam langkah, dan instalasi kran wastafel otomatis), serta evaluasi. Media edukasi yang digunakan meliputi media audiovisual, poster, dan leaflet. **Hasil:** Kegiatan yang dilaksanakan pada 12 November 2025 ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa dan wali murid mengenai PHBS. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta tidak memahami langkah cuci tangan yang benar, namun setelah edukasi, mereka mampu mendemonstrasikannya secara mandiri dengan antusiasme tinggi. Selain itu, telah terpasang sistem sanitasi air bersih dan wastafel otomatis untuk mendukung praktik kebersihan di sekolah. **Kesimpulan:** Integrasi antara penyediaan infrastruktur sanitasi dan edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan kesadaran PHBS. Program ini diharapkan menjadi investasi jangka panjang untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan mendukung pencapaian target pembangunan berkelanjutan (SDGs).

Kata kunci: cuci tangan, pendidikan kesehatan, PHBS, SDGs

Abstract

Background: Early childhood is a critical period for the formation of healthy living behaviors to prevent disease transmission. However, observations at TK Cut Nyak Dien revealed a lack of sanitation facilities and low student knowledge regarding proper handwashing techniques. **Objective:** This community service program aims to optimize Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) through education and improvement of sanitation facilities at the school. **Method:** The activities were carried out in three stages: preparation (coordination and procurement of facilities), implementation (interactive counseling, demonstration of the six-step handwashing technique, and installation of automatic faucet sinks), and evaluation. Educational media used included audiovisual, posters, and leaflets. **Result:** The activities held on November 12, 2025, showed a significant increase in PHBS knowledge for students and guardians. Before the intervention, most participants did not understand the correct handwashing steps; however, after the education, they were able to demonstrate them independently with high enthusiasm. Additionally, a clean water and sanitation system and automatic sinks have been installed to support hygiene practices at the school. **Conclusion:** The integration of sanitation infrastructure provision and health education has proven effective in increasing PHBS awareness. This program is expected to be a long-term investment in creating a healthy school environment and supporting the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs).

Keywords: handwashing, health education, PHBS, SDGs

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan masa kritis dalam pembentukan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan sehingga mencapai kesehatan yang optimal [1]. PHBS dapat disebarkan melalui berbagai cara, termasuk edukasi melalui media informasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat tentang cara hidup yang bersih dan sehat. Cuci tangan merupakan salah satu perilaku hidup bersih dan sehat yang sangat penting untuk memutus penyebaran penyakit terutama pada anak usia dini [2].

Masa balita dan taman kanak-kanak merupakan kelompok rentan terhadap penyakit karena sistem imun mereka yang belum sempurna [3]. Taman Kanak-Kanak (TK) adalah lembaga pendidikan dini yang berperan penting dalam membentuk perilaku anak termasuk perilaku hidup bersih dan sehat [4]. Namun, masih banyak peserta didik di TK yang belum memahami pentingnya cuci tangan yang baik dan benar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan edukasi tentang PHBS kepada anak-anak terutama di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, sangat penting diberikan pendidikan kesehatan terutama tentang perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah kepada anak-anak sejak dini [5].

Pendidikan tentang PHBS memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan siswa. Salah satu aspek kunci dalam PHBS adalah praktik mencuci tangan yang efektif, terutama di kalangan anak-anak usia sekolah dasar. Anak-anak pada usia ini sangat berisiko terkena penyakit karena mereka sering berinteraksi dengan lingkungan sekitar, teman-teman, dan menyentuh berbagai objek tanpa memperhatikan kebersihan [6].

Mencuci tangan dengan sabun merupakan metode yang efektif untuk menjaga kebersihan tangan dan jari, serta menghilangkan mikroorganisme patogen dengan menggunakan air dan sabun. Proses ini juga berperan sebagai langkah preventif untuk mencegah penyebaran penyakit, karena tangan potensial menjadi media penyebaran kuman dan patogen. Kuman dapat berpindah dari satu individu ke individu lain melalui kontak langsung maupun tidak langsung, seperti melalui permukaan benda seperti handuk atau gelas yang terkontaminasi [7].

Mencuci tangan hanya dengan air tidak cukup efektif untuk melindungi individu dari mikroorganisme yang menempel di tangan [8]. Penggunaan sabun saat mencuci tangan sangat penting karena sabun dapat membantu menghilangkan lapisan minyak, lemak, dan kotoran yang tidak terlihat oleh mata, serta meninggalkan kesan bersih dan aroma yang segar. Selain itu, mencuci tangan dengan

sabun harus dilakukan dengan teknik yang tepat dan gerakan yang efektif untuk mencapai tingkat kebersihan yang optimal [9]. Hal ini memerlukan perhatian khusus karena kebiasaan hidup bersih dan sehat harus ditanamkan sejak dini agar menjadi bagian dari gaya hidup anak. Anak-anak di usia sekolah dasar masih dalam proses memahami konsep kebersihan, sehingga kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan dapat berakibat pada penyebaran penyakit dan meningkatkan risiko terkena berbagai jenis penyakit, seperti diare yang disebabkan oleh bakteri *Escherichia coli* [10].

Setelah tim pengabdian melakukan observasi bersama guru kelas dan kepala sekolah di TK Cut Nyak Dien menunjukkan kurangnya fasilitas sanitasi air yang kurang memadai dan cukup rendahnya tingkat pengetahuan peserta didik tentang perilaku PHBS di lingkungan sekolah. Tim pengabdian menilai bahwa mitra perlu mendapatkan sistem sanitasi yang layak dan memadai serta diberikan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa dan wali murid untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal. Dengan adanya pengabdian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman untuk menciptakan generasi yang sehat dan produktif.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diimplementasikan melalui pendekatan edukasi kesehatan terintegrasi yang menggabungkan metode ceramah, penayangan media audiovisual, serta pendistribusian media cetak berupa leaflet kepada peserta. Fokus utama dari materi yang disampaikan adalah urgensi penerapan PHBS dalam lingkup lingkungan sekolah. Guna memastikan pemahaman yang bersifat aplikatif, rangkaian penyuluhan ini turut disertai dengan sesi diskusi interaktif serta demonstrasi praktis mengenai teknik mencuci tangan yang baik dan benar berdasarkan protokol enam langkah kesehatan.

Proses pengabdian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama sebagai berikut: 1) Tahap Persiapan, fase awal dimulai dengan melakukan koordinasi intensif bersama mitra penanggung jawab program untuk menyepakati jadwal pelaksanaan dan menyusun gambaran umum kegiatan. Selanjutnya, tim melakukan penyusunan materi edukasi secara mendalam serta melakukan pengadaan sarana fisik berupa peralatan cuci tangan. Sebelum sosialisasi PHBS dimulai, tim memastikan sistem sanitasi sekolah telah siap digunakan. Seluruh media pembelajaran, termasuk poster dan leaflet, dirancang dan dicetak pada tahap ini sebagai instrumen pendukung edukasi yang komprehensif. 2) Tahap Pelaksanaan, edukasi kesehatan disampaikan secara langsung kepada peserta didik melalui penyuluhan yang didukung dengan

pembagian leaflet sebagai referensi bacaan. Kegiatan dilanjutkan dengan ruang diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman peserta. Sebagai bentuk implementasi nyata, para siswa diminta melakukan demonstrasi praktik cuci tangan yang benar secara mandiri. Tahap ini diakhiri dengan sosialisasi mengenai tata cara penggunaan kran wastafel otomatis sebagai bagian dari modernisasi sarana kebersihan sekolah. 3) Tahap Evaluasi, Tahap akhir ini difokuskan pada pengukuran efektivitas dan keberhasilan penyuluhan kesehatan yang telah dilaksanakan. Penilaian dilakukan melalui sesi diskusi dua arah terkait materi yang telah dipaparkan guna melihat sejauh mana penyerapan informasi oleh peserta. Seluruh rangkaian kegiatan ditutup dengan evaluasi program secara menyeluruh untuk menentukan dampak dan keberlanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

TK Cut Nyak Dien merupakan sebuah sekolah usia dini yang terletak di Desa Surokonto Wetan, Kecamatan Pageruyung, Kabupaten Kendal. Jarak sekolah dengan pusat Kabupaten Kendal kurang lebih 29 Km dan jarak dengan Ibu Kota Provinsi adalah 55 km. Sistem sanitasi air bersih merupakan masalah penting di sekolah terutama di bidang kesehatan guna mencapai SDGs yang optimal [11]. Sistem sanitasi yang memadai di sekolah memiliki peran penting dalam menjaga kondisi kesehatan siswa untuk menciptakan generasi yang sehat dan unggul [12]. Upaya promotif yang dilakukan melalui program pendidikan kesehatan dan penyuluhan kesehatan, sedangkan upaya preventif yang dapat dilakukan dengan melakukan pemantauan dan menyediakan fasilitas yang memadai bagi warga sekolah.



Gambar 1. Koordinasi dengan Mitra sebelum kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan survei ke lokasi mitra terkait kondisi dan kebutuhan, serta mengidentifikasi masalah yang dihadapi. Selanjutnya dilakukan analisis data dan identifikasi prioritas masalah kesehatan yang perlu diatasi. Hasil survei menunjukkan bahwa kurangnya fasilitas wastafel dan rendahnya pengetahuan siswa tentang cara melakukan cuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan pengabdian dilanjutkan

dengan membeli barang kebutuhan untuk melengkapi sistem sanitasi yang kurang, lalu merakit wastafel dan memasang instalasi air bersih di sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas sanitasi dan kesehatan di sekolah.

Selain aspek edukatif, optimalisasi PHBS di sekolah juga dicapai melalui revitalisasi infrastruktur, termasuk pengadaan sistem sanitasi air bersih dan instalasi kran wastafel otomatis. Ketersediaan fasilitas yang memadai ini menjawab tantangan akses sanitasi yang sebelumnya menghambat implementasi pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Integrasi penyediaan infrastruktur dan edukasi kesehatan sejak dini merupakan investasi strategis jangka panjang untuk menciptakan ekosistem sekolah yang sehat, kondusif, dan berkelanjutan, demi menghasilkan generasi yang lebih produktif dan berkualitas.



Gambar 2. Perakitan wastafel untuk cuci tangan

Selain itu, tim pengabdian juga melakukan sosialisasi dan edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kepada siswa yang didampingi oleh wali murid dan guru dengan metode ceramah yang interaktif pada hari Rabu, 12 November 2025 mulai pukul 09.00-11.00 WIB. Edukasi PHBS pada anak usia dini memiliki tujuan yang lebih luas, tidak hanya berfokus pada kesehatan individu anak, tetapi juga pada peningkatan kualitas lingkungan sekitar [13].



Gambar 3. Sosialisasi PHBS

Materi penyuluhan berupa penjelasan tentang Pola Hidup

Bersih dan Sehat dan cara melakukan cuci tangan dengan langkah yang benar. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, terlihat siswa dan sebagian wali murid tidak mengetahui apa itu PHBS dan bagaimana langkah cuci tangan yang baik dan benar, hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendidikan kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang PHBS di kalangan siswa dan wali murid. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, penyuluh memberikan sesi diskusi interaktif secara langsung kepada partisipan serta menunjukkan interaktif dan antusiasme yang baik antara penyuluh dan audiens, hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan PHBS antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Program edukasi ini dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih bersih dan sehat, serta dapat diaplikasikan di rumah dan masyarakat sekitar. Dengan hal tersebut, diharapkan dapat mengurangi risiko penyakit yang disebabkan oleh perilaku tidak sehat dan menciptakan budaya kebersihan dan kesehatan yang berkelanjutan.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan siswa

Indikator Pengetahuan PHBS	Jawaban Benar (%)	
	Pre-test	Post-test
Pengertian PHBS	30	90
Pentingnya cuci tangan	40	95
Waktu penting cuci tangan (sebelum makan, setelah dari toilet)	35	92
Penggunaan sabun saat cuci tangan	45	98
Jumlah tahapan cuci tangan yang benar	25	90
Mampu menyebutkan tahapan cuci tangan secara urut	20	30

Pendidikan PHBS pada anak usia dini merupakan investasi jangka panjang yang sangat penting untuk kesehatan individu dan masyarakat [14]. Edukasi yang tepat sejak dini dapat mempersiapkan anak untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup anak secara keseluruhan [15]. Dengan memberikan edukasi PHBS pada anak usia dini, kita dapat membantu menciptakan generasi yang lebih sehat, lebih cerdas, dan lebih produktif.

Kegiatan pengabdian diakhiri dengan demonstrasi cuci tangan sesuai tahapan yang benar dengan media cat akrilik dan *handscoen*. Evaluasi dan monitoring pada peserta penyuluhan dilakukan untuk memastikan pemahaman yang benar.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran terkait PHBS di kalangan siswa dan wali murid TK Cut Nyak Dien, melalui implementasi pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif. Kombinasi metode ceramah dan demonstrasi praktis teknik mencuci tangan enam langkah terbukti efektif mentransformasikan pemahaman peserta, dari yang awalnya kurang pengetahuan menjadi mampu mengaplikasikannya secara mandiri. Kesuksesan ini diperkuat oleh tingginya partisipasi dan antusiasme siswa serta orang tua selama sesi edukasi dan praktik

REKOMENDASI

Pihak sekolah dan tenaga pendidik di TK Cut Nyak Dien disarankan untuk memasukkan pembiasaan mencuci tangan dan edukasi PHBS ke dalam kurikulum atau kegiatan harian siswa, guna memastikan keberlanjutan budaya hidup sehat yang telah terbentuk. Selain itu, diperlukan perawatan rutin terhadap fasilitas sanitasi dan wastafel otomatis yang telah terpasang, agar sarana tersebut tetap berfungsi optimal dalam jangka panjang untuk mendukung kesehatan seluruh warga sekolah. Orang tua atau wali murid diharapkan untuk terus memantau dan mendampingi anak dalam mempraktikkan teknik mencuci tangan yang benar di rumah, sehingga perilaku sehat ini menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Pemerintah daerah atau instansi kesehatan terkait juga disarankan untuk melakukan monitoring secara berkala dan memberikan dukungan fasilitas sanitasi tambahan di sekolah-sekolah anak usia dini lainnya, guna mencapai target lingkungan sekolah yang sehat secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa sekolah TK Cut Nyak Dien, Kendal, atas izin dan kerja sama yang kooperatif sebagai mitra kegiatan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para wali murid dan siswa yang telah berpartisipasi aktif dengan antusiasme tinggi dalam kegiatan edukasi dan praktik PHBS ini. Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Semarang melalui Biro Administrasi Kemahasiswaan kegiatan Hibah Internal PKM atas dukungan administratif dan bimbingan teknis selama proses pengabdian.

REFERENSI

- [1] Kemenkes RI. PHBS. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- [2] Wardani IU, Hidayat Y, Putri SN, Rahmawati R, Aulia TK, Rosalina R. Penerapan Kegiatan Cuci Tangan Serentak Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan di SDN 2 Kesik. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2025; 1(4): 530-534

<https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/jannah/article/view/568/332>.

- [3] Harahap YN, Yuris E, Oktariani R. Stimulasi Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Imunitas dan Kesehatan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting* 2024; 4(2): 68-72. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/ALHANIF/article/view/22490/pdf>.
- [4] Siregar N, Hasibuan M, Harahap NY, Hisbuan R, Nasution D. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di TK Andri Desa Ulu Aer. *Jurnal Ilmiah Nusantara* 2025; 2(6): 241-248. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jinu/article/view/6340/5517>.
- [5] Sari TB, Ningsih AP, Sudirham S. Edukasi Pentingnya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar GP Tombasian Atas. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia* 2025; 7(2): 129-136. <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/JPM/article/view/4054>.
- [6] Hudzaifa TN, Putri SA, Mirajiani M. Penerapan Program Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar Negeri Kadumaneuh Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pengabdian Dinamika* 2023; 10(2): 1-12. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/Dinamika/article/view/23087/11492>.
- [7] Imanda N, Islami P, Mubasyiroh A, Rahayu AP, Fafebta H. Pentingnya Mencuci Tangan Pakai Sabun dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Kampus Jurusan Keperawatan Gigi. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2023; 1(2): 111-116. <https://yptb.org/index.php/jik/article/view/225/163>.
- [8] Muhani N, Febriani CA, Yanti DE, Rahmah A, Rafika E, Sari FA, Yusuf GG, Rudi RO, Pratiwi YA. Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah di SDN 01 Langkapura. *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences* 2022; 4(1): 27-38. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/JLS/article/view/17249/pdf>.
- [9] Nurmahmudah E, Puspitasari T, Agustin IT. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. *Jurnal Abdimas Umtas* 2018; 1(2): 46-52. <https://journal.umtas.ac.id/ABDIMAS/article/view/327/201>.
- [10] Kemenkes RI. Hal-Hal yang Harus Diketahui Para Orang Tua Seputar Diare pada Anak, <https://ayosehat.kemkes.go.id/hal-hal-yang-harus-diketahui-para-orang-tua-seputar-diare-pada-anak>
- [11] Widiastutie S, Juned M, Darmastuti S, Manurung SM, Shaliha SN. Penyuluhan Sanitasi Bersih dalam Upaya Mewujudkan Sustainable Development Goals (SDGs) di Kelurahan Seruan Depok. *Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat* 2023; 4(4): 764-773. <https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/jpu/article/view/8831/5081>.
- [12] Tyas WM, Pawestri AY. Peningkatan Kesehatan Lingkungan Sekolah Melalui Pengadaan Sanitasi Dasar Toilet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2024; 7(1): 56-67. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/monsuan/article/view/3243>.
- [13] Sunarno RD, Firmanda GI, Pratiwi WN. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lingkungan dan Diri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2025; 1(8): 283-288. <https://jurnalpengabdianmasyarakatmentari.com/index.php/jpmm/article/view/60/63>.
- [14] Nurlaela BQ, Hafiz J, Sautiana S, Fipdayati T, Fikni Z. Perilaku Hidup Bersih DAN Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani* 2024; 1(2): 44-47. <https://journal.elfarazy.com/index.php/pabma/article/view/27/20>.
- [15] Safitri E, Sinaga S, Sumarmi S, Pasa MA, Luviriani E, Calyptrianti R. Menanamkan Perilaku Hidup Sehat sejak Usia Dini: Edukasi Cuci Tangan di TK Assidiqiyah Kaliwadas. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2025; 1(2) 214-223, <https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/jannah/article/view/290/221>.