

Implementasi Workshop Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa MI Simpang, Kabupaten Sukabumi

Anggun Fergina¹, Sehan Zaki Nurmilad², Ardelia Ramadhani³, Ahmad Dinar⁴, Alya Nurhalisah⁵, Aulia Kusuma Wardani⁶

^{1,2}Teknik Informatika, Universitas Nusa Putra, Jl. Raya Cibolang Cisaat - Sukabumi No.21, Cibolang Kaler, Kec. Cisaat, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat 43152

³Hukum, Universitas Nusa Putra, Jl. Raya Cibolang Cisaat - Sukabumi No.21, Cibolang Kaler, Kec. Cisaat, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat 43152

^{4,5}Manajemen, Universitas Nusa Putra, Jl. Raya Cibolang Cisaat - Sukabumi No.21, Cibolang Kaler, Kec. Cisaat, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat 43152

⁶Logistik Perdagangan Internasional, Politeknik Negeri Batam, Jalan Ahmad Yani, Batam Kota, Batam, Indonesia

Abstract—This community service activity aimed to increase awareness and understanding of clean and healthy living behavior among elementary school students. The workshop, held on August 7, 2025, at MI Simpang, involved interactive learning sessions and practical demonstrations, including proper handwashing techniques. Students actively participated in the activities and showed great enthusiasm. As a result, the workshop successfully improved students' knowledge and personal hygiene awareness. This initiative is expected to contribute to the creation of a cleaner and healthier school environment.

Keywords— Clean Living, Hygiene Education, Handwashing Practice, Elementary School, Health Promotion

Abstrak— Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Workshop dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2025 di MI Simpang dengan melibatkan sesi pembelajaran interaktif dan praktik langsung mencuci tangan dengan benar. Para siswa mengikuti kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif. Hasilnya, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa terhadap pentingnya kebersihan pribadi. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih bersih dan sehat.

Kata Kunci— Pola Hidup Bersih, Kesehatan Siswa, Cuci Tangan, Edukasi kebersihan, Sekolah Dasar

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar siswa. Anak yang memiliki kondisi tubuh sehat cenderung lebih fokus dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Menurut Notoatmodjo (2012), perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan tindakan terhadap kesehatan itu sendiri. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sejak usia dini sangat penting agar anak memiliki kesadaran dan kebiasaan menjaga kebersihan diri serta lingkungan.

Sekolah memiliki peran strategis dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada peserta didik. Program *Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)* di sekolah merupakan salah satu bentuk intervensi promotif-preventif yang efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), penerapan PHBS di sekolah meliputi kegiatan seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, serta mengonsumsi makanan bergizi. Hasil penelitian oleh Suryani (2021) menunjukkan bahwa penerapan program PHBS di sekolah dasar mampu menurunkan angka kejadian penyakit infeksi dan meningkatkan perilaku kebersihan siswa.

Menurut Riskesdas (2023), kasus diare pada anak usia sekolah masih menjadi salah satu penyebab utama absensi siswa. Penelitian Suryani (2021) menunjukkan bahwa perilaku PHBS siswa SD di Indonesia masih dalam kategori rendah (rata-rata 55%). Observasi awal menunjukkan bahwa sarana cuci tangan di MI Simpang terbatas (hanya 2 wastafel untuk 120 siswa). Guru melaporkan bahwa banyak siswa belum mengetahui enam langkah cuci tangan WHO sehingga sekolah belum pernah mendapat program PHBS formal dari puskesmas atau instansi lain. Dengan demikian, MI Simpang menjadi sasaran karena minim edukasi PHBS, fasilitas sanitasi terbatas, tingkat pengetahuan dan kebiasaan PHBS masih rendah.

Namun demikian, hasil observasi awal di MI Simpang menunjukkan bahwa sebagian siswa belum menerapkan perilaku hidup bersih dengan baik, terutama dalam hal mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmadani dan Yusuf (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai praktik cuci tangan masih tergolong rendah karena kurangnya edukasi langsung dan praktik nyata. Oleh sebab itu, kegiatan *Workshop Pola Hidup Bersih dan Sehat* dilaksanakan sebagai bentuk edukasi interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan sekolah dengan harapan dapat meningkatkan skor pengetahuan PHBS siswa minimal 20% setelah workshop. Meningkatkan kemampuan siswa dalam mempraktikkan 6 langkah cuci tangan WHO (indikator: $\geq 80\%$ siswa mampu) dan membangun kesadaran siswa tentang kebersihan diri dan lingkungan

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori Perilaku Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2012), perilaku kesehatan merupakan hasil dari proses belajar dan pembiasaan yang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, serta motivasi individu terhadap kesehatan. Peningkatan pengetahuan kesehatan melalui edukasi yang menyenangkan dapat menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan kebiasaan bersih dan sehat secara mandiri. Dalam

konteks sekolah dasar, teori ini menjelaskan pentingnya pembelajaran langsung agar siswa dapat memahami dan menginternalisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

2.2 Penerapan PHBS di Sekolah

Rachmawati dan Dewi (2020) menjelaskan bahwa program PHBS di sekolah merupakan sarana efektif untuk menanamkan nilai-nilai kebersihan dan kesehatan sejak dini. Kegiatan seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan kelas, dan konsumsi makanan bergizi merupakan langkah sederhana namun berdampak besar terhadap kesehatan anak. Penelitian mereka menunjukkan bahwa sekolah yang aktif melaksanakan program PHBS mengalami peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan siswa hingga 85%.

2.3 Teori Pembelajaran Sosial

Bandura (1986) mengemukakan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses observasi, imitasi, dan penguatan (reinforcement). Dalam konteks pendidikan kesehatan, guru dan fasilitator berperan sebagai model atau teladan bagi siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian Handayani et al. (2021) mendukung teori ini, dengan temuan bahwa metode pembelajaran partisipatif—seperti demonstrasi praktik mencuci tangan—lebih efektif dalam meningkatkan perilaku kebersihan siswa dibandingkan metode ceramah semata.

III. METODE

Kegiatan *Workshop Pola Hidup Bersih dan Sehat* dilaksanakan pada 7 Agustus 2025 di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Simpang. Peserta kegiatan adalah seluruh siswa kelas I–VI yang berjumlah 120 orang, didampingi guru kelas dan tim pengabdian masyarakat. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif (participatory approach), di mana siswa terlibat secara langsung dalam setiap sesi kegiatan untuk menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat.

3.1 Tahap Persiapan

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, lokasi, serta menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, seperti sabun cair, air bersih, wastafel portabel, dan media poster edukatif. Selain itu, dilakukan pula penyusunan materi presentasi tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan pedoman PHBS dari Kementerian Kesehatan (2019).

3.2 Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi interaktif mengenai pentingnya kebersihan diri dan lingkungan. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi praktik mencuci tangan enam langkah sesuai standar WHO, dipandu oleh fasilitator. Siswa kemudian diminta mempraktikkan kembali

langkah-langkah tersebut secara berkelompok. Guru berperan sebagai pengamat dan pemberi umpan balik terhadap perilaku siswa selama kegiatan berlangsung. Pada kegiatan ini terdiri dari peserta sebanyak 120 siswa dari kelas I-IV dengan rincian perempuan 65 siswa dan laki-laki sebanyak 55 siswa. Berikut jadwal kegiatan selama workshop berlangsung :

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

Materi	Waktu	Durasi
Pembukaan & Pretest	07.30 - 07.40	10 Menit
Penyuluhan PHBS	07.40 - 08.00	20 Menit
Games edukasi “Ayo Pilih Perilaku Sehat”	08.00 - 08.10	10 Menit
Demonstrasi 6 langkah cuci tangan WHO	08.10 - 08.25	15 Menit
Praktik berkelompok	08.25 - 08.45	20 Menit
Posttest & refleksi	08.45 - 08.55	10 Menit
Penutup	08.55 - 09.00	5 Menit

Pada pretest dan posttest terdiri dari 10 pertanyaan sebagai indikator peningkatan pengetahuan, untuk indikator keterampilan menggunakan penilaian praktik cuci tangan, serta untuk indikator sikap siswa digunakan pada sikap praktek siswa (Baird & O'Donnell, 2021).

3.3 Tahap Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan tanya jawab sederhana mengenai langkah-langkah mencuci tangan yang benar. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi: peningkatan pengetahuan siswa, kemampuan mempraktikkan cuci tangan dengan benar, serta antusiasme partisipasi selama kegiatan. Dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan dikumpulkan sebagai data pendukung hasil kegiatan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *Workshop Pola Hidup Bersih dan Sehat* di MI Simpang terlaksana dengan baik pada tanggal 7 Agustus 2025. Peserta terdiri dari siswa kelas I–VI yang berjumlah 120 orang serta beberapa guru pendamping. Sesi pertama dimulai dengan penyuluhan interaktif tentang pentingnya kebersihan diri, lingkungan, dan penerapan pola hidup sehat. Tim pengabdian menggunakan metode edukasi yang menyenangkan melalui permainan edukatif dan media visual seperti poster dan video pendek. Antusiasme siswa terlihat tinggi saat mereka diajak berdiskusi

mengenai kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kebersihan tubuh.

Pada sesi praktik, siswa diperkenalkan pada enam langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar WHO. Tim fasilitator memberikan contoh terlebih dahulu, kemudian siswa mempraktekkan secara langsung. Berdasarkan hasil observasi, sekitar 90% siswa dapat mengulang langkah cuci tangan dengan benar tanpa bantuan fasilitator. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan dan pemahaman siswa. Hasil ini sejalan dengan temuan Handayani et al. (2021) yang menyatakan bahwa praktik langsung (*hands-on activity*) lebih efektif dibandingkan ceramah dalam mengubah perilaku kebersihan anak-anak.

Selain peningkatan keterampilan, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap sikap dan motivasi siswa dalam menjaga kebersihan pribadi. Banyak siswa yang menyatakan akan membiasakan diri mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain. Guru juga melaporkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap kebersihan kelas pada minggu berikutnya. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa terhadap penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat. Dokumentasi kegiatan berupa foto pada Gambar (a) dan (b) menunjukkan keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi pelatihan.



(a)



(b)

V. KESIMPULAN

Workshop Pola Hidup Bersih dan Sehat di MI Simpang berjalan dengan sukses. Melalui metode edukasi dan praktik langsung, kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebersihan diri dan lingkungan. Kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di sekolah-sekolah dasar lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak MI Simpang atas kerja samanya, serta kepada seluruh siswa dan guru yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baird, M. A., & O'Donnell, A. M. (2021). Using pretests and posttests to assess the effectiveness of educational interventions in school settings. *Journal of Educational Research*, 12(3), 152-160.
- Handayani, L., Wulandari, S., & Prasetyo, A. (2021). Pengaruh Pembelajaran Partisipatif terhadap Perilaku Cuci Tangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Promkes Indonesia*, 6(1), 55-63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachmawati, N., & Dewi, S. (2020). Implementasi Program PHBS di Sekolah Dasar dalam Upaya Peningkatan Perilaku Sehat Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 101-110.
- Rahmadani, A., & Yusuf, A. (2022). Pengaruh Edukasi Cuci Tangan Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Promkes Indonesia*, 5(2), 45-52.
- Riskesdas. (2023). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suryani, R. (2021). *Perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa SD di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 112-118.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Suryani, T. (2021). Implementasi Program PHBS di Lingkungan Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 3(1), 22-30.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Hand Hygiene: Why, How & When?*
- Khan, S., Ashraf, H., Iftikhar, S., & Baig-Ansari, N. (2022). Impact of hand hygiene intervention on hand washing ability of school-aged children. *Journal of Family Medicine and Primary Care*.