

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SDIT INSAN MADANI

Aisyah Rahmanita¹, Siti Rohmah², Audini Dwi Agustin³, Heru Ardiansyah³, Imam Budiansyah⁴, Ahmad Dimas Febrian⁵, Ihwanul Mukmin^{6*}

¹ Program Studi Pendidikan Guru PAUD (P.G PAUD), Fakultas Pendidikan, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Fakultas Pendidikan, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

³ Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

⁴ Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

⁵ Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

⁶ Program Studi Teknik Industri, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

Aisyahrahmanita03@gmail.com¹, sitirohmah12479@gmail.com², audinidwiagustin@gmail.com³, heruardiansyah487@gmail.com³, mbudwiguna@gmail.com⁴, ahmaddimasbanten01@gmail.com⁵, ihwannulmukmin37@gmail.com^{6*}

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an essential effort to promote healthy habits among school-age children. This community service activity was conducted to increase students' knowledge and understanding of PHBS at SDIT Insan Madani. The activity was carried out through health education involving presentations, discussions, and question-and-answer sessions. The materials addressed several aspects of healthy living, including proper handwashing with soap, consumption of balanced nutritious foods, sufficient water intake, regular physical activity, appropriate waste management, and prevention of smoking and drug abuse. Students actively participated in the educational activities, supported by visual media to facilitate their understanding of the presented information. Throughout the session, students were encouraged to recognize practical applications of healthy behaviors in both school and home environments. The activity also helped students understand the connection between personal hygiene, nutritional intake, physical activity, environmental cleanliness, and disease prevention. Sustained support from teachers, parents, and the school environment is important to ensure that the knowledge gained can be applied consistently in students' daily lives.

Keywords: clean and healthy living behavior; health education; elementary school students; healthy lifestyle; school health

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu langkah penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman siswa mengenai penerapan PHBS di SDIT Insan Madani. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang melibatkan pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. Materi edukasi mencakup kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, konsumsi makanan bergizi seimbang, pemenuhan kebutuhan air putih, aktivitas fisik secara teratur, pengelolaan sampah yang tepat, serta upaya menghindari rokok dan penyalahgunaan narkoba. Siswa berperan sebagai peserta kegiatan dengan dukungan media visual untuk membantu mempermudah pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlibat dalam proses penyampaian materi dan diskusi serta memperoleh contoh penerapan perilaku hidup sehat yang dapat dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Kegiatan ini membantu siswa memahami hubungan antara kebersihan diri, pola makan, aktivitas fisik, kebersihan lingkungan, dan upaya pencegahan penyakit. Agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan, diperlukan dukungan dan penguatan

dari guru, orang tua, serta lingkungan sekolah sehingga PHBS dapat menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari siswa.

Kata kunci: perilaku hidup bersih dan sehat; edukasi kesehatan; siswa sekolah dasar; gaya hidup sehat; kesehatan sekolah

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah upaya untuk memperkuat kemampuan warga sekolah dalam mengenali, memahami, dan menerapkan cara-cara yang mendukung kesehatan. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan karena anak menghabiskan banyak waktu untuk belajar, bermain, makan, berinteraksi dengan orang lain, dan melakukan kegiatan fisik. Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa PHBS di sekolah mencakup beberapa kebiasaan, seperti mencuci tangan dengan sabun, memakan makanan sehat, menggunakan toilet yang bersih, berolahraga, tidak merokok, dan membuang sampah di tempatnya [1].

Membiasakan diri dengan kebiasaan sehat sejak usia sekolah sangat penting karena perilaku yang terbentuk saat usia anak-anak bisa terus diikuti hingga masa tua. Penelitian pada siswa SD menunjukkan bahwa PHBS terkait dengan kebersihan diri, kebersihan lingkungan, makanan dan minuman yang sehat, serta rutinitas aktivitas harian [2]. Penelitian lain terhadap siswa SD juga menunjukkan bahwa aspek PHBS masih ada perbedaannya, khususnya pada kebiasaan membuang sampah, kebersihan lingkungan, serta beberapa indikator pencegahan penyakit [3]. Hal itu menunjukkan bahwa pengetahuan dan kebiasaan tetap diperlukan meskipun materi kesehatan sudah diajarkan di sekolah.

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu komponen penting dalam PHBS. WHO dan UNICEF menganggap kebersihan tangan, akses air, sanitasi yang memadai, serta kebiasaan higiene sebagai hal penting dalam lingkungan sekolah, karena dapat mendukung kesehatan murid dan proses belajar mengajar [4]. Di Indonesia, rencana aksi nasional tentang kebersihan tangan bertujuan meningkatkan akses ke tempat cuci tangan yang memiliki air dan sabun di berbagai lingkungan, termasuk sekolah [5]. Mengajarkan cara mencuci tangan dapat membantu anak-anak lebih baik dalam menjaga kebersihan tangan mereka [6]. Selain itu, kegiatan PHBS juga mencakup hal-hal seperti makan makanan bergizi, minum air putih secukupnya, berolahraga, membuang sampah dengan benar, serta menghindari merokok dan menggunakan narkoba.

Pendekatan sekolah sehat harus memperhatikan lingkungan sekitar, pembelajaran

tentang kesehatan, serta kebiasaan yang membantu anak mendapatkan nutrisi dan bergerak secara aktif [7]. WHO juga mengingatkan bahwa berolahraga secara teratur bagi anak dan remaja sangat penting, serta mengurangi kebiasaan duduk terlalu lama agar bisa mendapatkan manfaat kesehatan yang baik [3]. Oleh karena itu, edukasi PHBS harus disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, contoh yang relevan dengan kehidupan siswa, serta dukungan dari lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai cara untuk memberikan edukasi kesehatan kepada siswa SDIT Insan Madani. Permasalahan yang diperhatikan adalah pentingnya meningkatkan pemahaman siswa tentang kebiasaan hidup yang bersih dan sehat, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan penjelasan yang sederhana tentang PHBS dan mendorong para siswa untuk memahami serta menerapkan kebiasaan sehat, baik di dalam lingkungan sekolah maupun di rumah.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SDIT Insan Madani, dengan tujuan utama memberikan layanan kepada siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi kesehatan dengan cara memberi penyuluhan. Tahapan kegiatan mencakup persiapan materi dan media pembelajaran, penyampaian materi kepada siswa, diskusi serta sesi tanya jawab, dan penguatan kembali pesan-pesan PHBS yang dapat diterapkan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Penyampaian dilakukan dengan cara yang ramah dan mudah dipahami agar materi sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah. Materi yang diberikan disusun berdasarkan materi PHBS yang digunakan dalam kegiatan tersebut. Pokok materi mencakup pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, makan makanan bergizi yang seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, sayuran, buah, dan susu, minum air putih cukup, berolahraga secara teratur, membuang sampah ke tempatnya dengan membedakan sampah organik dan anorganik, serta tidak merokok dan menjauhi penggunaan narkoba.

Materi tersebut disampaikan menggunakan media visual agar siswa bisa menghubungkan informasi dengan contoh perilaku yang mereka jumpai setiap hari. Evaluasi kegiatan

dilakukan secara deskriptif dengan mengamati sejauh mana siswa terlibat selama penyampaian materi dan diskusi, serta kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi tersebut. Karena kegiatan ini tidak menerapkan desain pretest-posttest dan tidak mengumpulkan data kuantitatif yang standar, maka hasil yang dilaporkan lebih menekankan pada proses pelaksanaan, tanggapan para peserta, serta sejauh mana materi yang disampaikan berhasil disampaikan. Pendekatan ini digunakan agar kesimpulan tidak melebihi data yang benar-benar didapat selama kegiatan tersebut. Hasil dan Pembahasan

Gambar



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)

Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi PHBS di SDIT Insan Madani

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Edukasi PHBS

Kegiatan edukasi PHBS dilakukan di SDIT Insan Madani dengan melibatkan siswa sebagai peserta. Kegiatan dilakukan agar peserta memahami kebiasaan sehat yang mudah dan bisa dikerjakan sendiri. Materi diberikan secara bertahap agar siswa tidak hanya mengenal arti PHBS, tetapi juga mengerti bagaimana cara

menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut diadakan dengan memberikan materi dan berinteraksi melalui diskusi serta tanya jawab. Dokumentasi kegiatan menunjukkan siswa terlibat bersama tim pelaksana dalam suasana pembelajaran yang interaktif.

Materi Kebersihan Tangan dan Lingkungan

Materi pertama menekankan betapa pentingnya membersihkan tangan dengan sabun. Tangan bisa menjadi sarana penyebaran kotoran dan mikroorganisme, sehingga mencuci tangan secara rutin adalah kebiasaan penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Di sekolah, kebiasaan mencuci tangan harus didukung dengan air dan sabun yang cukup serta pengingat yang terus-menerus. WHO dan UNICEF memandang hygiene tangan sebagai bagian penting untuk kesehatan di sekolah [5], sedangkan rencana aksi nasional Indonesia berupaya meningkatkan akses layanan hygiene tangan di sekolah dan tempat umum [6]. Buku referensi menyatakan bahwa memberi penjelasan dan contoh langsung bisa membantu anak-anak lebih mahir dalam mencuci tangan. Khan dan timnya menemukan bahwa pendidikan tentang kebersihan tangan dapat membantu anak-anak usia sekolah lebih baik dalam mencuci tangan. Temuan itu memperkuat cara kerja yang tidak hanya menjelaskan ide, tetapi juga menunjukkan contoh tindakan yang bisa dilakukan. Kebiasaan perlu dilatih berulang kali karena hanya pengetahuan saja tidak selalu langsung membuat perubahan perilaku yang tetap. Materi berikutnya adalah membuang sampah ke tempatnya. Peserta diajarkan perbedaan antara sampah organik dan anorganik serta pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Kebiasaan membuang sampah dengan benar adalah bagian dari perilaku lingkungan yang mendorong terciptanya sekolah sehat. Penelitian di sekolah dasar menunjukkan bahwa indikator PHBS, seperti cara membuang sampah, masih berbeda di antara para siswa, sehingga pembiasaan dan dukungan dari lingkungan sekolah tetap diperlukan [3].

Gizi Seimbang dan Kecukupan Air

Materi tentang gizi seimbang membantu siswa memahami jenis makanan yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, sayuran, buah, dan susu. Pesan ini penting karena sekolah adalah tempat yang bisa membantu membentuk kebiasaan makan sehat. WHO menegaskan bahwa sekolah memainkan peran penting dalam membantu membentuk pola makan sehat serta lingkungan pangan yang mendukung tumbuh kembang anak [7]. Oleh karena itu, pendidikan gizi

tidak hanya melarang makanan tertentu, tetapi juga mengenalkan berbagai pilihan makanan yang sehat. Materi tentang minum air putih juga diajarkan sebagai bagian dari kebiasaan hidup yang sehat. Bahan edukasi tersebut menyampaikan bahwa kebutuhan air sehari sekitar 2 liter atau setara dengan minimal 8 gelas per hari sebagai panduan yang sederhana, dan menghubungkannya dengan cara mencegah dehidrasi. Ketika memberitahu anak, angka tersebut sebaiknya dijelaskan sebagai pesan yang mudah dipahami dan bukan pengganti kebutuhan cairan yang sesungguhnya, karena kebutuhan tersebut bisa berbeda-beda tergantung usia, aktivitas, kondisi lingkungan, dan kesehatan anak.

Aktivitas Fisik dan Pencegahan Perilaku Beresiko

Olahraga secara rutin diperkenalkan sebagai bagian dari pola hidup bersih dan sehat karena aktivitas fisik membantu menjaga kebugaran tubuh serta mendukung kesehatan anak-anak. WHO merekomendasikan agar anak-anak dan remaja diberi kesempatan untuk beraktivitas fisik secukupnya sesuai dengan usia mereka [3]. Di lingkungan sekolah, siswa bisa menggerakkan tubuh melalui olahraga, permainan yang membutuhkan gerakan, kegiatan pembelajaran jasmani, serta kegiatan sehari-hari yang mendorong gerak badan. Pada bagian akhir, materi tersebut membahas tentang cara menghindari kebiasaan merokok dan menjauhi penggunaan narkoba. Pesan ini disampaikan untuk membantu mengingatkan sejak awal pentingnya menjaga tubuh agar tidak terkena zat-zat yang bisa merusak kesehatan. Pendidikan di usia sekolah harus menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan fokus pada kemampuan anak untuk memilih perilaku yang sehat serta berani menolak ajakan yang berisiko.

Respons Peserta dan Implikasi Kegiatan

Selama kegiatan berlangsung, siswa mengikuti penyampaian materi dan turut serta dalam sesi diskusi serta berinteraksi. Respons tersebut menunjukkan bahwa cara mengajar yang menggunakan gambar dan bahasa mudah cocok untuk memberi informasi tentang PHBS kepada anak-anak sekolah. Hasil ini sesuai dengan laporan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menggunakan metode seperti ceramah, diskusi, media presentasi, dan leaflet dalam memberikan edukasi tentang PHBS kepada siswa SD [1].

Kegiatan sosialisasi PHBS di siswa SD di daerah lain juga dilaporkan berjalan secara interaktif dan menunjukkan kesponsoran peserta. Meski kegiatan ini tidak menghasilkan perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, proses pelaksanaannya memberikan dasar untuk memperkuat program PHBS di sekolah. Penelitian

di SDN 6 Panimbang, Kabupaten Pandeglang, menunjukkan bahwa beberapa indikator PHBS di kalangan siswa masih perlu diperhatikan, seperti kebiasaan membuang sampah dan mencuci tangan, sedangkan aktivitas olahraga dan lingkungan bebas rokok menunjukkan hasil yang lebih baik [2]. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan PHBS sebaiknya dilakukan secara menyeluruh, bukan hanya pada satu kebiasaan saja. Keberlanjutan program menjadi hal yang penting dalam pembahasan. Sekolah bisa mengulang pesan PHBS dengan cara rutin, menempelkan papan pengingat, memastikan ada tempat cuci tangan dan tempat sampah, serta melibatkan guru dan orang tua. Pendekatan yang melibatkan seluruh sekolah dianjurkan karena lingkungan, kebijakan, pendidikan, dan dukungan layanan saling memengaruhi kesehatan siswa [6]. Dengan penguatan yang terus-menerus, satu kali edukasi bisa dikembangkan menjadi kebiasaan yang terus-menerus.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDIT Insan Madani telah membantu siswa memahami kebiasaan sehat yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Materi meliputi mencuci tangan menggunakan sabun, makan makanan yang bergizi dan seimbang, minum air putih secara cukup, berolahraga dengan teratur, membuang sampah ke tempatnya, serta tidak merokok dan menghindari penggunaan narkoba. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif dalam proses penyampaian materi dan diskusi. Karena tidak ada pengukuran jumlah sebelum dan setelah kegiatan, maka tingkat kesuksesan kegiatan tidak dinyatakan dalam bentuk persentase peningkatan pemahaman. Secara berkala, sekolah dapat terus memberikan pendidikan dan melakukan penilaian menggunakan tes awal dan tes akhir sederhana untuk mengukur perubahan pengetahuan. Selain itu, jika memungkinkan, observasi perilaku juga dapat dilakukan untuk melihat apakah praktik PHBS tetap diterapkan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada SDIT Insan Madani yang telah memberi kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi PHBS, serta kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Terima kasih juga diucapkan kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Anggraeni, A. L. Feisha, and T. Muflihah, "Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar," vol. 2, pp. 65–75, 2022.
- [2] H. S. Siagian, S. R. Samosir, and R. Anggraeni, "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 101737 Kecamatan Sunggal," vol. 3, no. 2, pp. 59–63, 2024.
- [3] W. K. Priliana and T. Herlina, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Dasar: " Meningkatkan Kesadaran dan Penerapan PHBS Untuk Kesehatan Siswa", vol. 3, no. 1, pp. 61–64, 2025.
- [4] M. Jessica *et al.*, "Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar menggunakan pendekatan asset-based community development," vol. 7, no. 10, pp. 542–555, 2026, doi: 10.33474/jp2m.v7i2.25059.
- [5] I. Nurhidayah, L. Asifah, and U. Rosidin, "Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar," vol. 13, no. 1, pp. 61–71, 2021, doi: 10.32528/ijhs.v13i1.4864.
- [6] I. Ayu, W. Zeiya, E. Avani, I. G. Ngurah, and P. Dharmayasa, "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Meningkatkan Kesehatan Siswa SD Negeri 4 Bebandem," vol. 4, no. 3, pp. 4315–4323, 2026.
- [7] I. A. Fakhrezi, S. P. Revika, and E. T. Aksana, "Sosialisasi Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 054945 Desa Dogang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat kebiasaan hidup bersih sejak masa pertumbuhan . Hal ini krusial dilakukan karena anak usia," 2026.