

Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Sejak Dini di SD Negeri Buket Seuraja Kecamatan Julok Aceh Timur

Elisa Putri¹, Hamidah Hanim², Saiful Bahri³, Sri Wastuti⁴, Dewi Yuniharni⁵, Fitri Muliyan⁶

1).4).5).6) Program Studi Farmasi Universitas Sains Cut Nyak Dhien

2) Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Sains Cut Nyak Dhien

3) Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Sains Cut Nyak Dhien

Article history

Received : 11 Maret 2025

Accepted : 10 April 2025

Published : 05 Mei 2025

*Corresponding author

Email : elisa.putri@uscnd.ac.id

Abstrak

Permasalahan kesehatan masih seringkali terjadi di lingkungan masyarakat baik pada anak-anak, remaja, dan dewasa tanpa disadari dan diketahui penyebab dari permasalahan kesehatan tersebut. Seringkali hal tersebut terjadi dikarenakan minimnya pengetahuan masyarakat Indonesia tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus ditanamkan sejak dini. PHBS baik di lingkungan keluarga ataupun sekolah masih belum dapat dipahami dengan baik oleh masyarakat dikarenakan kurangnya penyebaran informasi dan keterbatasan dari dukungan fasilitas untuk program sosialisasi atau penyuluhan PHBS kepada masyarakat. Oleh karena itu penting dilakukan edukasi sejak dini agar terbentuk dan tertanam kebiasaan untuk hidup sehat. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kepada siswa SD Negeri Buket Seuraja untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Metode kegiatan ini dilakukan dalam dua tahap yaitu edukasi dan pendampingan praktik. Hasil kegiatan secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini berjalan lancar dan didukung dengan antusias para peserta, yaitu siswa SD Negeri Buket Seuraja dalam mengikuti serangkaian kegiatan. Dari kegiatan ini tim memberikan edukasi untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi PHBS yang diberikan berupa praktik cara Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), menyikat gigi yang baik dan benar, melaksanakan olahraga secara teratur. Dari kegiatan ini memberikan peningkatan pengetahuan dan sikap siswa tentang penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Edukasi; Kesehatan; PHBS, Sejak Dini

Abstract

Health issues still frequently occur in the community environment, affecting children, adolescents, and adults, often without awareness or understanding of their underlying causes. These problems are frequently attributed to the limited knowledge of the Indonesian population regarding Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), which should be instilled from an early age. CHLB practices, both in the family and school environments, are still poorly understood by the public due to a lack of information dissemination and limited support facilities for CHLB outreach or education programs. Therefore, early education is crucial to form and embed healthy lifestyle habits.

The purpose of this community service activity is to provide education to students of SD Negeri Buket Seuraja in applying CHLB in their daily lives. This activity was carried out in two stages: education and guided practice. Overall, the implementation of the community service activity went smoothly and was met with enthusiasm from the participants, namely the students of SD Negeri Buket Seuraja, in participating in the series of activities. The team provided education on the application of CHLB in daily life, which included practices such as proper handwashing with soap (HWWS), correct tooth brushing techniques, and regular physical exercise. This activity contributed to an increase in students' knowledge and attitudes toward the implementation of CHLB in their everyday routines.

Keywords: Education; Health; Clean and Healthy Living Behavior; Early Intervention

2025

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu,

kelompok ataupun masyarakat luas. Perilaku PHBS ini penting diterapkan sejak dini agar terbentuk dan tertanam kebiasaan untuk hidup sehat. Anak mempunyai posisi yang strategis sebagai

“cikal bakal” sebuah kelompok masyarakat baru dan menjadi penentu nasib perjalanan kelompok tersebut. Dengan lingkungan yang mendukung, anakanak akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Proses pembelajaran di lingkungan sekolah tidak hanya dilakukan untuk membentuk keterampilan akademis siswa, tetapi juga perlu untuk membentuk kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat agar membantu mereka dalam menjaga kebersihan dan kesehatan tubuhnya (Bukit et al., 2022).

PHBS dapat dibiasakan dengan memulai hal-hal yang kecil seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menggosok gigi, membuang sampah pada tempatnya dan menggolongkan sampah sesuai jenisnya, dan kebiasaan menjaga kebersihan lainnya (Handayani et al., 2016).

Pengetahuan yang perlu dimiliki siswa tentang PHBS diantaranya adalah memahami pentingnya melaksanakan 8 indikator PHBS sekolah, manfaat dan dampak apabila PHBS tidak dilakukan. Di samping diperlukan pengetahuan, sikap juga merupakan bagian penting yang memungkinkan siswa melaksanakan PHBS. Sikap merupakan hal yang perlu diperhatikan siswa di sekolah sebagai bahan untuk pembentukan karakter. Karakter yang baik terdiri dari pengetahuan, sikap dan pikiran yang baik sehingga siswa dapat melakukan kebiasaan dalam berperilaku seperti halnya dalam pelaksanaan PHBS. PHBS di lingkungan sekolah mempunyai delapan indikator, yaitu:

1. Mencuci tangan menggunakan air mengalir dan memakai sabun.

2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah,
3. Menggunakan fasilitas jamban bersih dan sehat.
4. Melaksanakan olahraga secara teratur.
5. Memberantas jentik nyamuk di sekolah,
6. Tidak merokok
7. Mengukur berat badan dan tinggi badan.
8. Membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.

Kedelapan indikator ini harus dilakukan dengan baik agar tercipta perilaku sehat di lingkungan sekolah. Pengawasan tersebut dapat dimulai dari usia dini yaitu mulai dari tingkat pra sekolah, SD, SMP, dan SMA. Pada usia ini, anak akan belajar langsung dari lingkungannya sehingga mereka dapat mempelajari bagaimana harus bertingkah laku yang sesuai dan tidak sesuai dengan aturan (Lina, 2017).

Kesehatan merupakan suatu kondisi dimana kondisi tubuh manusia jauh atau terbebas dari suatu penyakit (Hidayati, 2019). Peserta didik dengan kesehatan yang maksimal memiliki modal kuat dalam mencapai keterampilan hidup (*life skills*) yang dibutuhkannya. Hal tersebut diperkuat lagi dari pendapat Bur & Septiyanti, (2020) bahwa kesehatan adalah merupakan salah satu faktor penting dalam upaya pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) termasuk peserta didik. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan pengabdian ini untuk menumbuhkan kesadaran PHBS sejak dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SD Negeri Buket Seuraja Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timut, Pada Hari Kamis s/d Jumat, Tanggal 23 s/d 24 Januari 2025.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui promosi

kesehatan. Diawali dengan tahap edukasi dengan memberi materi-materi tentang pentingnya PHBS, dan bentuk-bentuk kegiatan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya tahap praktek Bersama, tim pengabdian mendampingi siswa-siswa SD Negeri Buket Seuraja untuk melakukan praktek-prakteh PHBS.

Edukasi yang diberikan yaitu tentang bagaimana cara Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), menyikat gigi yang baik dan benar, melaksanakan olahraga secara teratur, dan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan sosialisasi dan edukasi PHBS bagi anak-anak di SD Negeri buket Seuraja, Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur. Kegiatan ini dilakukan selama dua hari, yaitu pada hari kamis dan jumat (23 s/d 24 Januari). Kegiatan diawali dengan memberikan edukasi tentang PHBS, dan pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya tim melakukan pendampingan bagi siswa-siswa untuk melakukan praktik cara Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), menyikat gigi yang baik dan benar, melaksanakan olahraga secara teratur.

1. Kegiatan Cara Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)



Gambar 1. Skema 6 Langkah Cuci Tangan

a. Gosok Telapak dengan Telapak Bagian telapak tangan bisa jadi

mengandung banyak kuman dan bakteri. Saat Anda berkeringat, keringat bisa berkumpul di telapak tangan. Jika dibiarkan, bakteri atau kuman yang menempel bisa terus berkembang biak. Telapak tangan juga adalah bagian utama yang bersentuhan dengan benda dan sumber kotoran. Saling gosokkan telapak tangan yang satu dengan telapak tangan lainnya untuk menghilangkan bakteri.

- b. Gosok Telapak Kanan di Atas Punggung Tangan Kiri & Sebaliknya Punggung tangan juga berpotensi menyimpan kuman dan kotoran. Oleh karena itu, membersihkan punggung tangan juga tak boleh dilewatkan saat Anda sedang mencuci tangan. Untuk membersihkannya, Anda bisa menggosok punggung tangan kiri dengan telapak tangan kanan. Sebaliknya, punggung tangan kanan dibersihkan dengan cara digosok menggunakan telapak tangan kiri.
- c. Gosok Telapak & Telapak, Dengan Jari Saling Terkait
- d. Langkah ini dilakukan untuk membersihkan kotoran atau bakteri yang ada di sela-sela jari. Rapatkan kedua telapak tangan, lalu saling kaitkan jari layaknya orang tengah berdoa. Selanjutnya, saling gosok sela-sela jari tersebut.
- e. Putar Punggung Jari di Atas Telapak Langkah ini memastikan agar bagian punggung jari juga ikut dibersihkan dan dapat terkena busa sabun secara maksimal. Pada langkah ini, Anda hanya perlu meletakkan punggung jari tangan kanan di atas telapak tangan kiri dengan posisi saling mengunci. Selanjutnya, putar-putarkan punggung jari tersebut di atas

telapak tangan. Lakukan hal yang sama untuk tangan sebaliknya.

- f. Jempol Kanan Digosok Memutar oleh Telapak Kiri & Sebaliknya Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa kuman dan kotoran yang ada di sekeliling jempol ikut terbilas. Sela-sela jempol adalah bagian yang paling sering bersentuhan dengan benda asing, sehingga tak boleh luput untuk ikut dibersihkan. Cara melakukan langkah ini adalah dengan menggenggam jempol kiri menggunakan telapak tangan kanan. Gosok memutar selama beberapa kali, lalu lakukan untuk tangan sebaliknya. Yakni giliran jempol kanan yang digosok memutar menggunakan telapak tangan kiri.
- g. Kuncupkan Jari dan Putar di Atas Telapak Tangan
- h. Pada tangan, kuku jari juga menjadi salah satu bagian yang rawan menjadi sarang kuman. Untuk itu, Anda perlu membersihkannya saat sedang mencuci tangan. Caranya, kuncupkan jari tangan kanan di atas telapak tangan kiri, lalu putar selama beberapa kali. Lakukan hal yang sama untuk tangan sebaliknya. Langkah cuci tangan yang bermanfaat membersihkan daerah kuku ini tentu akan semakin efektif jika kuku berada dalam kondisi pendek dan rajin dipotong.

Informasi cuci tangan yang diberikan kepada siswa secara langsung diterapkan oleh siswa tersebut di sekolah. Pengabdian ini berfungsi untuk membentuk pengetahuan dan pemahaman siswa akan pentingnya melakukan cuci tangan.

Praktik cuci tangan yang benar mempunyai banyak manfaat dalam mencegah penyakit, seperti diare dan kecacingan. Diare merupakan penyakit yang didapatkan dari perilaku anak yang

sulit menjaga kebersihan dirinya meliputi tidak mencuci tangannya saat makan dan dengan cara atau langkah yang tidak benar. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun adalah bagian dari perilaku sehat. Perilaku cuci tangan tidak hanya dilihat dari caranya tetapi dilihat juga dari air yang digunakan dalam mencuci tangan tersebut (Manurung, 2020).



Gambar 2. Dokuemtasi Pendampingan6 Langkah Cuci Tangan

2. Menyikat gigi yang baik dan benar



Gambar 3. Dokuemtasi Pendampingan Menyikat Gigi yang Baik dan Benar

Pada kegiatan ini tim memberikan edukasi kepada siswa-siswa SD Negeri Buket Seuraja untuk menjaga kebersihan gigi, agar terhindar dari gigi berlubang

dan sakit gigi karena tidak menerapkan sikat gigi yang teratur. Menyikat gigi dapat dilakukan minimal dua kali sehari sesudah makan dan sebelum tidur wajib untuk siapa pun, termasuk anak-anak. Gigi yang sakit akan sangat mempengaruhi aktivitas dan kesehatan anak sehari-hari karena menimbulkan rasa sakit dan tidak nyaman.

3. Melaksanakan olahraga secara teratur



Gambar 3. Dokumentasi Pendampingan Olahraga Secara Teratur

Olahraga merupakan kegiatan yang harus dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga secara teratur dapat memberikan berbagai manfaat positif bagi kesehatan diantaranya adalah melancarkan aliran darah, meningkatkan kesehatan jantung dan daya tahan tubuh (Wina Safutri et al., 2023).

Pendampingan olahraga ini dilaksanakan setiap pagi sebelum siswa-siswa memulai pelajaran. Pembiasaan olahraga ini dilakukan untuk mendukung pola hidup sehat sejak dini khususnya bagi siswa SD Negeri Buket Seuraja Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur.

Secara keseluruhan kegiatan ini berjalan dengan baik, dan mendapat dukungan penuh dari kepala sekolah dan dewan guru SD Negeri Buket Seuraja

Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur. Kegiatan ini diikuti oleh adik-adik SD Negeri Buket Seuraja dengan penuh antusias dan semangat. Mulai dari mendengarkan materi edukasi PHBS, sampai pada tahap praktek dan tanya jawab. Kegiatan ini semoga memberikan dampak positif bagi kehidupan sehari-hari, yang dapat diterapkan sejak dini, dan menjadi kebiasaan yang baik, untuk menjaga kesehatan diri, dan lingkungan.

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini berjalan lancar dan didukung dengan antusias para peserta, yaitu siswa SD Negeri Buket Seuraja dalam mengikuti serangkaian kegiatan. Dari kegiatan ini tim memberikan edukasi untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi PHBS yang diberikan berupa praktik cara Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), menyikat gigi yang baik dan benar, melaksanakan olahraga secara teratur. Dari kegiatan ini memberikan peningkatan pengetahuan dan sikap siswa tentang penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah dan Dewan Guru SD Negeri Buket Seuraja yang telah mendukung untuk pelaksanaan kegiatan ini. Dan kepada seluruh siswa SD Negeri Buket Seuraja yang antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Serta kepada seluruh tim yang telah mensukseskan sampai selesainya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bukit, S., Hutagalung, S. L., & Sarbaini, W. (2022). Analisis Pemberdayaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar. *Journal of Community Development (JCD)*, 1(1), 11-18.

- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 47–52. <https://doi.org/10.37541/celebesabdimas.v2i1.301>
- Handayani, R., Novaryatiin, S., & Ardhany, S. D. (2016). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar di Desa Tabore Kecamatan Mentangai Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 2(1), 8–13. <https://doi.org/10.33084/jsm.v2i1.363>
- Hidayati, P. N. (2019). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sesuai Ajaran Islam Siswa Kelas V MI Maarif Dukuh. *ELEMENTARY: Islamic Teacher Journal*, 7(1), 37–53. <https://doi.org/10.21043/elementary.v7i1.4417>
- Lina, H. P. (2017). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal PROMKES*, 4(1). <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i1.2016.92-103>
- Manurung. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Praktek Cuci Tangan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Pada Anak Sekolah Dasar Marsudirini Kefamenanu. *Warta Pengabdian*, 14(2), 134–140.
- Wina Safutri, Muji Lestari, Haikal Fadhila, Silvi Alfiani, Siti Rahmawati, & Arum Vika Sari. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sdn 03 Wonodadi Dusun li Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 1(1), 8–16. <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i1.1028>