



Edukasi PHBS: Membangun Kesadaran pada Siswa SDN Potrobangsari 3 Magelang

Langen Sukmaningtyas¹, Annisa Fadhillah², Masna An Nadifa³, Aji Yudha
Purnama⁴, Widyadhana Nafi Kurniawan⁵, Joko Tri Nugraha⁶

Program Studi Ilmu Administrasi Negara, Universitas Tidar
e-mail: langen.sukmaningtyas@students.untidar.ac.id

Abstrak

Pentingnya menjaga kesehatan terutama pada anak usia sekolah tidak selalu berkaitan dengan bebasnya mereka dari berbagai macam penyakit akut, akan tetapi juga menyangkut proses tumbuh kembang fisik, perkembangan kognitif serta pembentukan kebiasaan seumur hidup. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan melalui penyebaran pengalaman gaya hidup sehat kepada individu, kelompok, dan komunitas dengan menggunakan komunikasi sebagai sarana berbagai informasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui kegiatan sosialisasi dan pendampingan kepada para siswa. Dari beberapa rangkaian kegiatan yang telah dilakukan didapati bahwa tujuan dari kegiatan pengabdian sudah memberikan dampak positif. Terlihat dari data pre-test dan post test yang menunjukkan peningkatan melalui skala 1-5 dari 4,6 menjadi 4,7. Meskipun tidak terlalu signifikan, akan tetapi hal tersebut menunjukkan bahwa para siswa telah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik dan dari kegiatan sosialisasi ini dapat memperkuat serta memperjelas pemahaman tersebut.

Kata Kunci: *Pemberdayaan, Edukasi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.*

Abstract

The importance of maintaining health, especially for school-age children, is not always related to their freedom from various acute diseases, but also concerns the process of physical growth and development, cognitive development, and the formation of lifelong habits. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a strategic effort to improve public health by disseminating healthy lifestyle experiences to individuals, groups, and communities through communication as a means of sharing information. The method used in this community service activity is a participatory approach through outreach and mentoring for students. From several series of activities that have been carried out, it was found that the objectives of the community service activities have had a positive impact. Data from the pre-test and post-test showed an increase on a scale of 1-5 from 4.6 to 4.7. Although not very significant, this still indicates that students have a fairly good basic understanding, and this outreach activity can strengthen and clarify that understanding.

Keywords: *Empowerment, Education, Clean and Healthy Lifestyle.*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak asasi dan investasi bangsa, serta indikator penting kualitas sumber daya manusia. Pentingnya menjaga kesehatan anak usia sekolah tidak hanya berkaitan dengan bebasnya mereka dari penyakit akut, tetapi juga menyangkut tumbuh kembang fisik, perkembangan kognitif, dan pembentukan kebiasaan seumur hidup. Anak usia sekolah (6–12 tahun) merupakan kelompok rentan namun berada pada masa emas pembentukan kebiasaan, sehingga pembinaan perilaku hidup sehat pada tahap ini menjadi penting untuk kualitas kesehatan di masa depan (Fatmawati & Fitriawati, 2017) ; (Diana & Alwaliyu, 2024). Pendidikan kesehatan pada usia ini bukan hanya transfer informasi, melainkan pembentukan pola perilaku, sikap, dan kemampuan praktis yang berdampak pada risiko penyakit, kesiapan anak untuk belajar, dan kualitas hidup di masa dewasa. Kondisi kesehatan yang baik menurunkan angka absensi, meningkatkan konsentrasi dan daya serap pelajaran, serta mengurangi beban ekonomi keluarga akibat biaya pengobatan berulang.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya strategis untuk meningkatkan mutu kesehatan masyarakat melalui penyebaran pengalaman gaya hidup sehat kepada individu, kelompok, dan komunitas dengan memanfaatkan komunikasi sebagai sarana berbagi informasi. Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif (Nurmahmudah et al., 2018). Pemerintah menetapkan lima tatanan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, fasilitas kesehatan, dan ruang publik (Hukubun et al., 2024). Sebagai langkah untuk meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan beban penyakit, PHBS berperan sangat penting dalam keseharian, terutama bagi anak-anak di tingkat sekolah dasar (Julianti et al., 2018) ; (Yunasti & Aspariyana, 2024). Di lingkungan sekolah, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dipandang strategis karena sekolah merupakan tatanan promosi kesehatan yang melibatkan peserta didik, guru, dan warga sekolah untuk secara mandiri mencegah adanya penyakit menular, meningkatkan derajat kesehatan, memperbaiki status gizi, dan menciptakan lingkungan yang sehat (Diana & Alwaliyu, 2024). Menjaga kebugaran jasmani, kesehatan peserta didik, dan kebersihan lingkungan sekolah merupakan fondasi pembentukan kebiasaan pola hidup sehat dan bersih di tingkat sekolah dasar.

Kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar dapat diimplementasikan melalui aktivitas fisik berupa senam pagi. Olahraga yang teratur dan terukur berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan, motivasi belajar, kemampuan motorik, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Selain aspek kebugaran, kebersihan lingkungan sekolah berdampak langsung pada kenyamanan, kesehatan, dan kualitas proses belajar. Kegiatan bersih-bersih bersama dengan contoh pemberantasan tempat pembiakan jentik nyamuk dapat memupuk tanggung jawab kolektif siswa dan masyarakat, sekaligus meminimalkan risiko

penyakit yang berhubungan dengan lingkungan yang kurang sehat (Lasalewo et al., 2022). Kebersihan diri juga menjadi hal krusial dalam meningkatkan kesehatan yang dapat dilakukan melalui cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir, menggosok gigi dua kali sehari, mandi dengan menggunakan sabun, memotong kuku secara rutin, menggunakan toilet dengan bersih, tidak merokok di sekolah dan membuang sampah pada tempatnya (Suhendy et al., 2023). Pola hidup sehat juga dapat dicapai melalui konsumsi makanan dan minuman yang bergizi dan seimbang. Makanan yang seimbang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, serat, dan mineral. Memilah jajanan yang sehat juga penting agar siswa tidak sembarangan dalam mengonsumsi makanan maupun minuman.

Banyak sekolah dasar masih menghadapi hambatan seperti minimnya pengetahuan praktis tentang perilaku sehat di antara siswa, keterbatasan sumber daya untuk program kesehatan sekolah, rendahnya keterlibatan orang tua, serta kurangnya integrasi materi kesehatan ke dalam kurikulum harian. Kondisi ini menyebabkan kesenjangan antara pengetahuan dan praktik sehat di kalangan anak-anak sekolah dasar. Realita di lapangan menunjukkan masih rendahnya kebiasaan kebersihan pada anak, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan, jajan sembarangan, jarang menggosok gigi di malam hari, dan membuang sampah sembarangan. Kondisi ini menuntut adanya edukasi yang terstruktur melalui kegiatan sosialisasi, diskusi, tanya jawab, dan khususnya demonstrasi kebersihan dan praktik cuci tangan yang benar agar terbentuk kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang berkelanjutan. Pendekatan demonstratif ini menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan, sekaligus mempermudah internalisasi kebiasaan bersih pada anak usia sekolah (Suhartiwi et al., 2022). Sosialisasi PHBS yang menyoar siswa kelas 4 SD Negeri Potrobangsari 3 Magelang dirancang agar konsep kebersihan dan kesehatan disampaikan dengan pendekatan yang mudah dipahami dan menarik, sehingga kebiasaan positif dapat terbentuk dan berkelanjutan. Dengan pengetahuan yang diperoleh, siswa tidak hanya menerapkan PHBS untuk diri sendiri tetapi juga menyebarkan praktik baik ke keluarga dan lingkungan sekitar, mendorong efek berantai peningkatan kesadaran dan praktik kesehatan secara luas. Respons positif dari pihak sekolah dan kelancaran pelaksanaan menunjukkan potensi dampak jangka panjang berupa perubahan perilaku berkelanjutan dan perbaikan kondisi kesehatan di lingkungan sekolah dan masyarakat (Latifah & Brantasari, 2024).

METODE

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri Potrobangsari 3 Kota Magelang. Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi kelas 4 SD Negeri Potrobangsari 3 Kota Magelang dengan jumlah peserta sebanyak 27 siswa dengan didampingi wali kelas selama proses kegiatan berlangsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2025. Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberdayaan dengan pendekatan partisipatif melalui sosialisasi dan pendampingan kepada masyarakat yang dalam konteks kegiatan

kali ini yaitu murid-murid sekolah dasar. Dalam kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

a) Tahapan Persiapan

Kegiatan diawali dengan melakukan survey lokasi serta potensi yang dimiliki kemudian dilanjutkan mengajukan perizinan kepada pihak sekolah untuk menentukan jadwal kegiatan, pengadaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada saat kegiatan, serta melakukan koordinasi untuk menyusun materi sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada para siswa.

b) Tahapan Pelaksanaan

Tim pengabdian memulai kegiatan dengan memberikan soal pre-test kepada para siswa yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana wawasan siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Setelah para siswa selesai mengerjakan soal pre-test, selanjutnya tim pengabdian melaksanakan pemaparan materi sosialisasi terkait PHBS melalui powerpoint serta diberikan sesi tanya jawab. Kemudian setelah tim pengabdian selesai melakukan pemaparan materi, dilanjutkan dengan demonstrasi tahap-tahap gerakan mencuci tangan yang benar menggunakan sabun. Tim kemudian melakukan pendampingan pada saat kegiatan praktik mencuci tangan yang dilakukan di luar kelas dengan membagi kelompok-kelompok kecil untuk mempermudah dalam proses pengawasan.

c) Tahapan Evaluasi

Pada tahap terakhir ini tim pengabdian memberikan soal post-test kepada siswa sebagai bentuk penilaian sejauh mana pemahaman para siswa berdasarkan materi dan praktik yang telah disampaikan pada saat sosialisasi oleh tim pengabdian. Seluruh tahapan dirancang untuk membangun kesadaran para siswa untuk senantiasa menjaga kebersihan dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun agar terhindar dari berbagai penyakit dan masalah kesehatan yang dapat mengancam tumbuh kembang anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan di SDN Potrobangsari 3 Kota Magelang. Pemilihan sekolah tersebut didasarkan pada tujuan tim pemberdayaan untuk meningkatkan kesadaran pihak sekolah terhadap praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dengan fokus khusus pembiasaan siswa untuk mencuci tangan menggunakan sabun. Pemberdayaan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 dan berjalan sesuai dengan metode serta rencana yang ditetapkan dan disepakati bersama dengan pihak SDN Potrobangsari 3 Kota Magelang. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah murid-murid kelas 4 SDN Potrobangsari 3 Kota Magelang karena pada tingkatan kelas dan usia murid tersebut masuk dalam masa peralihan yang sudah mulai mengenal, memahami serta membedakan aturan logika sederhana namun masih membutuhkan contoh dan praktik secara konkret.

Tahap awal pelaksanaan pengabdian adalah pemberian soal pre-test agar tim pengabdian memahami sejauh mana pengetahuan murid terkait kesehatan yang mencakup pertanyaan dasar seperti hal-hal dasar yang diketahui murid-murid tentang cara menjaga pola hidup bersih dan sehat. Kemudian pada tahap sosialisasi, tim pengabdian mulai memaparkan materi yang telah disiapkan menggunakan media presentasi powerpoint dengan desain dan isi yang menarik bagi murid-murid. Penyampaian materi disertai sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman siswa mengenai materi yang sudah disampaikan. Materi yang dipaparkan mencakup:

1. Pengenalan tentang pola hidup bersih, cara menjaga kebersihan diri dan mengenalkan beberapa olahraga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan anak-anak secara rutin.
2. Pengenalan tentang pola dan manfaat hidup sehat serta mengenalkan makanan-makanan bergizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh.
3. Memberikan informasi terkait akibat dari pola hidup yang tidak bersih dan sehat.
4. Memberikan informasi terkait langkah-langkah mencuci tangan yang benar sebagai salah satu cara menjaga kebersihan diri.



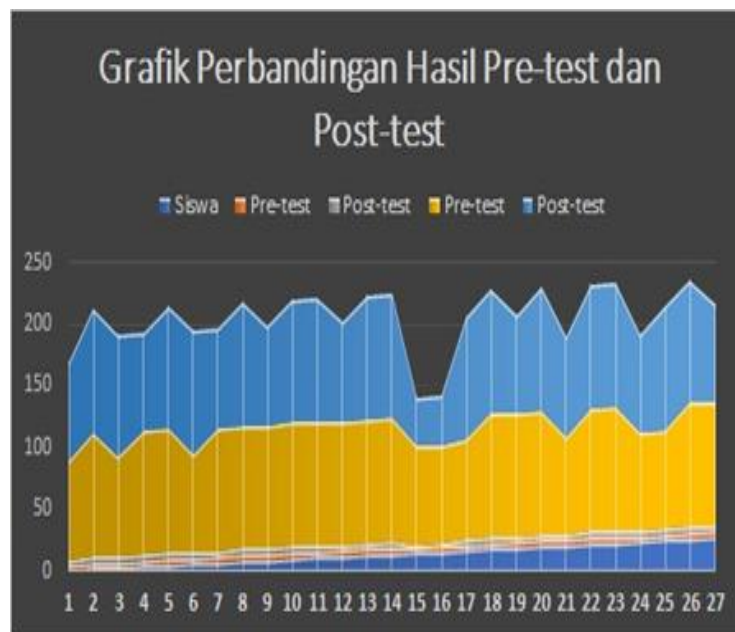
Gambar 1. Pemaparan Materi Sosialisasi

Setelah pemaparan materi, dilakukan demonstrasi langkah-langkah mencuci tangan yang benar menggunakan sabun. Tahapan mencuci tangan yang benar ada 6 dan penyampaian demonstrasi ini disertai dengan lagu, agar siswa lebih mudah untuk mengingat dan mempraktikannya. Setelah siswa dirasa sudah hafal, kegiatan dilanjutkan dengan praktik di luar kelas dengan membentuk kelompok-kelompok kecil agar pengawasan lebih efektif dan setiap siswa mendapat kesempatan mempraktikkan teknik yang benar dengan pendampingan langsung dari tim pemberdayaan.



Gambar 2. Praktik Cuci Tangan

Tahap berikutnya adalah pemberian post-test yang bertujuan untuk menguji pemahaman murid-murid berdasarkan materi yang telah disampaikan oleh tim pengabdian terkait manfaat hidup bersih dan sehat serta pemahaman tentang langkah-langkah mencuci tangan yang benar agar dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Tahapan pre-test dan post-test yang diberikan merupakan salah satu cara untuk menguji kemampuan dan pemahaman murid-murid dan digunakan untuk membandingkan sebagai bentuk evaluasi kegiatan pengabdian. Melalui tahapan ini, tim pengabdian dapat mengetahui sejauh mana pengetahuan murid-murid sebelum adanya kegiatan pengabdian dan sesudah dilakukannya kegiatan pengabdian. Hal ini juga dapat menjadi catatan bagi tim pengabdian agar dapat mengeksplorasi berbagai kegiatan pengabdian masyarakat lainnya yang lebih memberikan manfaat yang spesifik dan konkret bagi masyarakat.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada 27 siswa kelas 4 SDN Potrobangsari 3 Kota Magelang, diperoleh gambaran bahwa kegiatan

pengabdian masyarakat yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai pola hidup bersih dan sehat. Dari hasil pengukuran menggunakan dua bentuk penilaian, yaitu skala 1-5 dan skala persentase (0-100), diketahui bahwa sebagian besar siswa menunjukkan hasil post-test yang sama atau lebih tinggi dibandingkan pre-test. Rata-rata nilai pre-test pada skala 1-5 adalah 4,6, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 4,7. Sementara itu, pada skala persentase, nilai rata-rata pre-test sebesar 91,8% dan nilai rata-rata post-test mencapai 92,6%. Meskipun peningkatan yang terjadi tidak terlalu signifikan, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik sebelum kegiatan dilaksanakan, dan kegiatan sosialisasi berhasil memperkuat serta memperjelas pemahaman tersebut. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa terhadap penerapan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi mengenai pola hidup sehat, tim pengabdian menghadapi beberapa kendala. Salah satu kendala utama adalah perbedaan tingkat pemahaman siswa. Sebagian anak mampu memahami materi dengan cepat, sementara yang lainnya membutuhkan penjelasan berulang serta contoh langsung agar lebih mudah mengerti. Selain itu, karena peserta merupakan anak-anak, tingkat fokus mereka cenderung mudah teralihkan. Saat penyampaian materi berlangsung, beberapa siswa tampak kurang fokus dan lebih tertarik untuk berbicara atau bermain dengan teman di sekitarnya. Keterbatasan waktu juga menjadi kendala, karena kegiatan harus disesuaikan dengan jadwal sekolah sehingga penyampaian materi dan praktik cuci tangan dilakukan dalam waktu yang cukup singkat. Tidak hanya itu, tempat dan jumlah alat untuk praktik seperti kran air juga terbatas, sehingga harus digunakan secara bergantian dan membuat proses praktik berlangsung lebih lama. Kondisi lingkungan sekolah yang cukup ramai, terutama karena berdekatan dengan jam istirahat kelas lain juga turut mempengaruhi konsentrasi peserta dan suasana kegiatan secara keseluruhan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri Potrobangsari 3 Magelang berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa kelas 4 tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Melalui sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung mencuci tangan, siswa memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan mudah dipahami. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan meskipun tidak terlalu signifikan, yang menandakan bahwa kegiatan ini efektif memperkuat pemahaman siswa mengenai kebersihan diri dan pola hidup sehat. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan waktu, sarana praktik, dan perbedaan kemampuan siswa, kegiatan ini tetap berjalan baik dan berdampak positif. Program ini diharapkan dapat menumbuhkan kebiasaan hidup sehat sejak dini serta menjadi langkah awal pembentukan generasi yang sadar kesehatan dan peduli terhadap lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Diana, A., & Alwaliyu, M. N. (2024). Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar di Desa Banjar Negeri. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 266–272. <https://doi.org/10.52657/bagimunegeri.v8i2.2571>
- Fatmawati, T. Y., & Fitriawati. (2017). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa-Siswi Tentang Personal Hygiene di SD Negeri Kota Jambi. *Scientia Journal*, 6, 37–47.
- Hukubun, R. D., Paulus, J. M., Nustelu, J., Ayuasthika, V., Kufla, Y. J., Huwae, L. M. C., & Huwae, L. B. S. (2024). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Naku. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 2(1), 08–17. <https://doi.org/10.59246/alkhidmah.v2i1.658>
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 11–17.
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana. (2022). Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. *LAMAHU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(1), 30–35. <https://doi.org/10.34312/lamahu.v1i1.13539>
- Latifah, N., & Brantasari, M. (2024). Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat di SD 009 Sambutan. *JPKPM*, 4(1), 96–103.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. *Jurnal Abdimas Umtas*, 1(2), 46–52.
- Suhartiwi, Rusli, M., & Marsuna. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran pada Siswa Sekolah Dasar. *Amal Ilmiah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.36709/amalilmiah.v3i2.9>
- Suhendy, H., Iskandar, L. N., Putri, D., Putri, L. D., Ameliya, L., Sabrina, N. K., & Yuniar, P. (2023). Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan Sekolah Dasar Negeri 01 Bantar. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 90–94. <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.265>
- Yunasti, D., & Aspariyana, A. (2024). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Studi SDN 013 Tanjungpinang Barat. Kota Tanjungpinang. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 1(1), 28–36. <https://doi.org/10.69812/jpn.v1i1.84>