



Sosialisasi PHBS di MI Ma'rif dan KB Ananda Ceria Seworan, Grabag, Magelang

Rika Yunianingsih¹, Sayyid Azhar Tajuddin², Silvia Nidhaul Chasanah³, Rina Lana Kumala⁴, Eka Putri Farah Nurdevi⁵, Hikam Asrofi⁶, Nur Wisalsa Martiana⁷, Airinda Diapri Taurintina⁸, Muhammad Miftahul Khoiri⁹, Hafish Maulana Firdiansah¹⁰, Yanti Sariasih¹¹

Program Studi Ilmu Administrasi Negara^{1,3,4,5}, Program Studi Akuakultur^{2,7,8,9}, Program Studi Teknik Industri⁶, Program Studi Teknik Sipil¹⁰, Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia¹¹

Universitas Tidar

e-mail: rika.yunianingsih@students.untidar.ac.id¹,

sayyid.azhar.tajuddin@students.untidar.ac.id²,

silvia.nidhaul.chasanah@students.untidar.ac.id³ rina.lana.kumala@students.untidar.ac.id⁴,

eka.putri.farah.nurdevi@students.untidar.ac.id⁵, hikam.asrofi@students.untidar.ac.id⁶,

nur.wisalsa.martiana@students.untidar.ac.id⁷,

airinda.diapri.taurintina@students.untidar.ac.id⁸,

muhhammad.miftahul.khoiri@students.untidar.ac.id⁹,

hafish.maulana.firdiansah@students.untidar.ac.id¹⁰, yantisariasih@untidar.ac.id¹¹

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Namun, rendahnya pemahaman siswa mengenai perilaku PHBS khususnya terkait cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menyikat gigi yang benar masih menjadi permasalahan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik mengenai PHBS melalui metode Ceramah Plus Demonstrasi dan Latihan (CPDL). Kegiatan dilaksanakan di MI Ma'arif Seworan dan KB Ananda Ceria, Desa Seworan, Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang dengan melibatkan 56 peserta. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi disampaikan menggunakan media PowerPoint, video, model gigi, sabun cair, serta diselingi juga dengan permainan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan langkah-langkah CTPS dan teknik menyikat gigi dengan benar serta menunjukkan peningkatan pemahaman berdasarkan hasil sosialisasi dan sesi tanya jawab. Metode CPDL yang dipadukan dengan praktik langsung dan media interaktif efektif meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam menerapkan PHBS di kehidupannya.

Kata Kunci: PHBS, Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), Menyikat Gigi.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important effort in establishing healthy habits from an early age. However, students' low understanding of PHBS behavior, particularly regarding proper handwashing with soap (CTPS) and proper tooth brushing, remains a problem. This community service activity aims to improve students' knowledge and skills regarding PHBS through the Lecture, Demonstration, and Practice (CPDL) method. The activity was held at MI Ma'arif Seworan and KB Ananda Ceria in Seworan Village, Grabag District, Magelang

Regency, and involved 56 participants. The activity included preparation, implementation, and evaluation. Education was delivered using PowerPoint presentations, videos, tooth models, liquid soap, and interspersed with games. The activity results showed that most participants were able to practice the steps of CTPS and proper tooth brushing techniques correctly and demonstrated increased understanding based on the socialization and question-and-answer sessions. The CPDL method, combined with hands-on practice and interactive media, effectively improved students' knowledge and skills in implementing PHBS in their daily lives.

Kata Kunci: PHBS, Handwashing with Soap (CTPS), Tooth Brushing.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab dalam mewujudkan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Amalia, 2024). Melalui pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, mahasiswa tidak hanya dibekali dengan pengetahuan teoritis tetapi juga didorong untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kepemimpinan, komunikasi, dan kepedulian terhadap berbagai persoalan yang dihadapi masyarakat. Salah satunya melalui pengabdian masyarakat yang merupakan kegiatan yang dilakukan dengan menerapkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan yang dipelajari dalam dunia pendidikan untuk memberikan manfaat bagi masyarakat (Nurdin, 2023). Kegiatan ini bertujuan membantu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi masyarakat melalui penerapan ilmu yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Selain itu, pengabdian kepada masyarakat juga menjadi sarana untuk mengembangkan hasil penelitian agar dapat dimanfaatkan secara langsung, memberikan edukasi maupun pendampingan, serta mendukung peningkatan kesejahteraan masyarakat dan pembangunan secara berkelanjutan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilakukan melalui salah satunya yaitu kegiatan edukasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Edukasi mengenai PHBS ini penting karena masih diperlukan pembiasaan perilaku sehat sejak usia dini sebagai langkah awal dalam menjaga kesehatan individu maupun lingkungan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan serta mencegah terjadinya penyakit (Kemenkes, 2023). PHBS mencakup berbagai aspek seperti kebersihan individu, pola makan sehat, istirahat yang cukup, olahraga, kesehatan mental, dan kebersihan lingkungan seperti sekolah. Penerapan PHBS bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan, terutama pada anak-anak yang masih dalam fase pembentukan kebiasaan hidup sehat. PHBS juga melibatkan kegiatan seperti menggosok gigi, mencuci tangan dengan benar, membuang sampah pada tempatnya, dan konsumsi makanan bergizi (Priliana dan Teti, 2025).

Masih rendahnya penerapan PHBS di sekolah masih menjadi masalah yang cukup serius. Penerapan PHBS di sekolah dasar sangat penting karena anak usia sekolah memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai penyakit menular, terutama yang berhubungan dengan kebersihan diri dan lingkungan (Anggraini, 2025). Data Riskesdas mencatat bahwa secara nasional, tingkat penerapan PHBS belum mencapai 50% (A, 2025). Kurangnya pemahaman kebiasaan sehari-hari seperti cuci tangan, penggunaan toilet layak, dan konsumsi jajanan sehat yang pada akhirnya menunjukkan bahwa edukasi dan sarana pendukung di sekolah masih kurang optimal. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 56,9% penduduk berusia ≥ 3 tahun mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut. Pada kelompok usia 3-4 tahun, 5 tahun, dan di atas 35 tahun nilai indeks kerusakan gigi (DMF-T) masih berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, masih ditemukan rendahnya pemahaman siswa sekolah dasar mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Penelitian oleh Safika (2026) menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi hanya 10,9% siswa yang memiliki pengetahuan baik terkait cuci tangan yang benar, sedangkan sebagian besar masih berada pada kategori cukup (50%) dan kurang (39,1%). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian oleh Safitri (2025) yang menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai pentingnya cuci tangan pakai sabun masih rendah dan sebagian besar siswa belum menerapkan praktik CTPS dengan benar dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku siswa terkait PHBS. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini diperlukan karena tidak hanya memberikan penyuluhan, tetapi juga disertai demonstrasi dan latihan praktik secara langsung agar siswa lebih mudah memahami serta mampu menerapkan kebiasaan cuci tangan dan menggosok gigi yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi:

- a. Pada tahap persiapan dilakukan observasi ke MI Ma'arif Seworan dan KB Ananda Ceria, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi, serta penyiapan media dan alat peraga.
- b. Tahap pelaksanaan menggunakan metode Ceramah Plus Demonstrasi dan Latihan (CPDL), yaitu metode pembelajaran yang mengombinasikan ceramah, demonstrasi, dan latihan berulang untuk memperkuat pemahaman peserta (Diana dan Firda, 2023). Kegiatan dilakukan melalui pendekatan partisipatif menggunakan media PowerPoint (PPT), video edukasi, serta alat peraga berupa model gigi, sikat gigi, sabun cair, stiker bergambar kuman, wadah air, dan pembersih telinga sebagai media

simulasi penyebaran kuman. Selanjutnya, siswa mengikuti demonstrasi, praktik langsung dan diselingi dengan permainan serta sesi tanya jawab.

- c. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi dan penilaian praktik siswa dalam menerapkan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menyikat gigi yang benar. Untuk meningkatkan partisipasi dan kepeahaman siswa, kegiatan ini juga diselingi dengan permainan dan latihan praktik secara berulang sehingga siswa tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu menerapkan kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diikuti oleh sejumlah 49 siswa, mulai dari kelas satu sampai kelas lima untuk MI Ma'arif Seworan yang dilaksanakan pada Kamis, 16 Juli 2026. Sedangkan pada Selasa, 21 Juli 2026 juga diikuti oleh tujuh siswa KB Ananda Ceria di Desa Seworan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan di MI Ma'arif Seworan pada tanggal 16 Juli 2026 dan KB Ananda Ceria Desa Seworan pada tanggal 21 Juli 2026. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri melalui praktik mencuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menyikat gigi dengan benar. Sebanyak 49 siswa MI Ma'arif Seworan dan 7 siswa KB Ananda Ceria mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dari awal hingga selesai.

Kegiatan di MI Ma'arif Seworan diawali dengan penyampaian materi PHBS menggunakan media Power Point Text (PPT). Materi yang disampaikan meliputi pengertian PHBS, memberikan contoh perilaku PHBS, manfaat menjaga kebersihan diri, pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, serta teknik menyikat gigi yang benar. Penyampaian materi dipadukan dengan sesi tanya jawab sehingga siswa dapat berinteraksi secara aktif dan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai materi yang diberikan (Muthaharo, 2025). Penggunaan media visual membantu siswa lebih mudah memahami pembelajaran yang disampaikan oleh pemateri karena informasi disajikan secara menarik dan komunikatif (Kustandi et al., 2021).



Gambar 1. Penyampaian materi PHBS menggunakan media PowerPoint di MI Ma'arif Seworan

Demonstrasi menyikat gigi dilaksanakan menggunakan model gigi dan sikat gigi sebagai media pembelajaran. Mahasiswa KKN memperagakan teknik menyikat gigi yang benar mulai dari arah gerakan sikat, urutan penyikatan, hingga durasi yang dianjurkan. Siswa kemudian mempraktikkan secara langsung langkah-langkah yang telah dicontohkan dengan pendampingan dari mahasiswa. Hal ini sependapat dengan Santoso dan Lestari dalam (Priliana dan Teti, 2025) yang menyatakan bahwa diperlukan program yang tidak hanya memberikan pemahaman tentang PHBS, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk berlatih dan mempraktekannya secara langsung di sekolah. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan praktik siswa serta pemberian pertanyaan sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Hadiah diberikan kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan maupun mempraktikkan teknik menyikat gigi dengan baik sebagai bentuk apresiasi sekaligus motivasi belajar.



Gambar 2. Demonstrasi dan praktik menyikat gigi bersama siswa MI Ma'arif Seworan

Pelaksanaan kegiatan di KB Ananda Ceria disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini. Penyampaian materi dilakukan secara lisan menggunakan bahasa yang sederhana serta media gambar agar mudah dipahami oleh anak (Ananda, 025). Fokus kegiatan diarahkan pada praktik mencuci tangan pakai sabun melalui demonstrasi secara langsung. Praktik tersebut dilakukan sambil menyanyikan lagu gerakan mencuci tangan sehingga anak-anak dapat menghafal setiap tahapan dengan cara yang menyenangkan. Pendekatan belajar sambil bermain membuat peserta lebih aktif mengikuti kegiatan dan berani mempraktikkan kembali langkah-langkah mencuci tangan secara mandiri.



Gambar 3. Praktik mencuci tangan dengan iringan lagu di KB Ananda Ceria

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti setiap tahapan mencuci tangan pakai sabun dan menyikat gigi sesuai demonstrasi yang diberikan. Kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan terkait materi PHBS juga mengalami peningkatan setelah diberikan pemaparan materi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode Ceramah Plus Demonstrasi dan Latihan (CPDL) efektif dalam meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan peserta karena pembelajaran tidak hanya berlangsung secara teoritis, tetapi juga melalui pengalaman praktik secara langsung.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Safrudin et al. (2026) yang menyatakan bahwa edukasi PHBS melalui metode demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil penelitian Anggraini et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pembiasaan mencuci tangan sejak usia sekolah berperan signifikan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat serta mengurangi risiko penularan penyakit di lingkungan sekolah. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 turut memperkuat pentingnya edukasi kesehatan gigi sejak usia dini karena masalah kesehatan gigi dan mulut pada anak Indonesia masih tergolong tinggi (Kemenkes, 2023).

Kegiatan sosialisasi PHBS yang dilaksanakan di MI Ma'arif Seworan dan KB Ananda Ceria memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat. Pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing jenjang pendidikan menjadikan proses edukasi lebih interaktif, menyenangkan, dan mudah dipahami. Pembiasaan mencuci tangan pakai sabun serta menyikat gigi dengan teknik yang benar diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan baik di lingkungan sekolah maupun di rumah sehingga mampu mendukung terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di MI Ma'arif Seworan dan KB Ananda Ceria berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik mengenai praktik mencuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menyikat gigi yang benar. Peningkatan tersebut terlihat dari antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung serta kemampuan sebagian besar siswa dalam mempraktikkan kembali tahapan CTPS dan menyikat gigi sesuai demonstrasi yang diberikan. Keunggulan kegiatan ini terletak pada penerapan metode Ceramah Plus Demonstrasi dan Latihan (CPDL) yang dipadukan dengan media pembelajaran interaktif, praktik langsung, permainan edukatif, dan pemberian apresiasi sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami sesuai karakteristik peserta didik pada setiap jenjang pendidikan. Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi hanya dilakukan melalui observasi selama pelaksanaan tanpa pengukuran perubahan pengetahuan dan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pengembangan kegiatan selanjutnya disarankan dilakukan secara berkelanjutan melalui pendampingan rutin, evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test, serta melibatkan guru dan orang tua agar pembiasaan PHBS dapat diterapkan secara konsisten di sekolah maupun di lingkungan rumah sehingga terbentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Muhammad Ghifari (2025). Edukasi PHBS di Sekolah Masih Lemah, Perlu Kolaborasi Serius. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/humaniora/780666/edukasi-phbs-di-sekolah-masih-lemah-perlu-kolaborasi-serius>
- Amalia, N. (2024). Tridharma Perguruan Tinggi untuk Membangun Akademik dan Masyarakat Berpradaban. Karimah Tauhid. <https://doi.org/https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i4.12886>
- Ananda, Annisa Rizki, et al. (2025). Sosialisasi PHBS Melalui Komunikasi Interaktif dengan Media Gambar dan Role Play pada Anak TK ABA I Kota Palangka Raya. Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 222–229. <https://doi.org/doi.org/10.63822/3sag1q68>
- Anggraini, H. . (2025). Determinasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) DI Lingkungan Sekolah Dasar. Unisan Jurnal, 4(4), 28–36. Retrieved from <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/unisanjournal/article/view/3553>
- Anggraini, Nourmayansa, V., et al. (2022). Peningkatan Kesadaran PHBS Cuci Tangan dengan Benar pada Anak Usia Sekolah Nourmayansa. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 5(April), 1172–1179. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.5399>
- Diana, F. Dan F. A. W. (2023). Efektivitas metode ceramah plus demonstrasi dan latihan dalam meningkatkan pemahaman ubudiyah Santriwati Pada Program Kuliah Subuh di Pondok Pesantren Nurulhuda Pakandangan Sumenep. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 3(2).

- Kemenkes. (2023). Kesehatan Gigi dan Mulut di Indonesia.
- Kustandi, Cecep, et al. (2021). Pemanfaatan Media Visual dalam Tercapainya Tujuan Pembelajaran. *Teknologi Pendidikan*, 10(2), 291–299. <https://doi.org/https://doi.org/10.34005/akademika.v10i02.1402>
- Muthaharo, Pityatul, et al. (2025). Penerapan Project Based Learning dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di Kelas VC SD Negeri 13/I Muara Bulian dengan Menggunakan Metode Tanya Jawab. *S L A M I K A: Jurnal Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 93–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.36088/islamika.v7i1.5475>
- Nurdin, N. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat: Dalam Konsep Dan Implementasi. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.59024/faedah.v1i3.211>
- Priliana, W. K. Dan T. H. (2025). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar: “Meningkatkan Kesadaran dan Penerapan PHBS untuk Kesehatan Siswa.” *Jurnal Abdimas Pamenang-JAP*, 3(1), 61–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.53599/jap.v3i1.301>
- Safika, L. N. Et al. (2026). Pengaruh Edukasi Video terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di SDN Kedungsari 4 Kota Magelang. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.59818/jpi.v6i2.2700>
- Safitri, A. N. (2025). Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Podosoko 1, Sawangan, Magelang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(2), 433–438. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i2.939>
- Safrudin, Bachtiar, et al. (2026). Promosi Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Edukasi dan Demonstrasi Menyikat Gigi pada Siswa Kelas V SDN 010 Suryanata Samarinda. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 4(3), 1410–1425. <https://doi.org/https://doi.org/10.69693/ijim.v4i3.1369>