

## **Penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Edukasi Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Gizi Seimbang**

**Titik Suhartini<sup>1\*</sup>, Muh. Arfah<sup>2</sup>, Muamar Afdhal Mahendra<sup>3</sup>, Frieska Piesesha<sup>4</sup>, Bima Ardiyanto W<sup>5</sup>, Lidia Aditama Putri<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Sunan Gresik*

*[t.suhartini@lecturer.usg.ac.id](mailto:t.suhartini@lecturer.usg.ac.id)*

*\*corresponding author*

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan sekolah merupakan kunci pencegahan penyakit menular serta peningkatan status kesehatan anak usia sekolah. Salah satu indikator utama PHBS di sekolah adalah kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan konsumsi makanan bergizi. Namun, berbagai studi menunjukkan praktik CTPS dan pemilihan jajanan sehat pada siswa sekolah dasar di Indonesia masih rendah sehingga anak rentan diare, infeksi saluran pernapasan, dan masalah gizi. Tujuan kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan praktik PHBS, khususnya CTPS enam langkah dengan sabun dan air mengalir serta kebiasaan memilih makanan bergizi, pada siswa UPT SD Negeri 35 Gresik melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan pembiasaan sebelum makan. Sasaran utama adalah siswa kelas rendah dan menengah, dengan melibatkan guru serta orang tua sebagai pendukung keberlanjutan program. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan: (1) persiapan dan koordinasi dengan sekolah, (2) asesmen awal pengetahuan dan praktik siswa, (3) edukasi dan demonstrasi CTPS dan gizi seimbang, (4) praktik dan pembiasaan rutin sebelum waktu makan, serta (5) evaluasi perubahan pengetahuan dan perilaku. Luaran yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan CTPS yang benar, meningkatnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah aktivitas berisiko, serta terbiasanya siswa memilih makanan bergizi, didukung oleh lingkungan sekolah yang kondusif. Hasil pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat khususnya kepada anak sekolah dasar kelas 4 (empat) diperoleh bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang Penyuluhan Kesehatan PHBS Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Dan Makanan Bergizi belum teridentifikasi kemampuan anak dalam mengimplementasikan PHBS cuci tangan pakai sabun, setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan, anak mampu memahami dan mengimplementasikan PHBS cuci tangan pakai sabun. Hasil pelaksanaan kegiatan juga didapatkan bahwa belum teridentifikasi pemahaman anak, setelah dilakukan penyuluhan, kepada dapat teridentifikasi terbukti dengan beberapa anak dapat mempraktikkan secara langsung cara cuci tangan pakai sabun dengan baik. Hasil secara keseluruhan diperoleh bahwa dengan dilakukannya kegiatan PKM khususnya kepada anak sekolah dasar kelas 4 (empat) sangatlah berguna. Penjelasan yang telah diberikan dapat memberikan kepuasan kepada sasaran/anak. Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga tidak terlepas dari peran dan kontribusi dari para tim PKM, kepala sekolah dan guru kelas yang juga sangat maksimal membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang di sekolah.

*Kata kunci: PHBS; edukasi kesehatan; cuci tangan pakai sabun; gizi seimbang*



---

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit infeksi dan masalah gizi akibat paparan lingkungan serta perilaku hidup yang belum sepenuhnya sehat. PHBS di sekolah bertujuan memberdayakan siswa, guru, dan warga sekolah agar mau dan mampu menerapkan perilaku bersih dan sehat, antara lain mencuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah makan serta mengonsumsi jajanan sehat (Nur et al., 2025). Data nasional menunjukkan bahwa praktik kebersihan anak di Indonesia masih rendah: hanya sebagian kecil anak yang rutin mencuci tangan pakai sabun setelah buang air besar maupun sebelum makan. Padahal, cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir diakui secara global sebagai perilaku kebersihan paling mendasar untuk mencegah penyakit menular seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit kulit (Laura B. S. Huwae et al., 2024). Di sisi lain, kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah berkontribusi terhadap masalah gizi kurang, gizi lebih, dan penurunan konsentrasi belajar (Rolia et al., 2023).

UPT SD Negeri 35 Gresik yang berlokasi di Jl. Ir. Ibrahim Zahier II/46 A, Kelurahan Singosari, Kecamatan Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur, merupakan sekolah dasar negeri terakreditasi A dengan jumlah siswa cukup besar sehingga berpotensi menjadi model penerapan PHBS di sekolah dasar. Observasi awal (dapat dijelaskan dari survei pendahuluan tim pengabdian) menunjukkan bahwa fasilitas cuci tangan tersedia namun belum dimanfaatkan optimal, dan sebagian siswa belum terbiasa mencuci tangan pakai sabun sebelum makan maupun membawa bekal atau memilih jajanan bergizi. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan program pengabdian masyarakat yang terstruktur untuk meningkatkan PHBS siswa melalui penguatan kebiasaan CTPS dan konsumsi makanan bergizi yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis, meliputi persiapan, asesmen awal, pelaksanaan kegiatan utama, pembiasaan dan pendampingan, serta evaluasi.

### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru SD Negeri 35 Gresik terkait penentuan jadwal kegiatan, kelas sasaran, serta teknis pelaksanaan. Selanjutnya, tim menyusun instrumen pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya pada indikator Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan konsumsi makanan bergizi. Selain itu, dilakukan penyusunan dan pencetakan media edukasi berupa poster enam langkah CTPS, leaflet PHBS dan gizi, serta lembar komitmen siswa sebagai bentuk penguatan perilaku.

### Tahap Asesmen Awal

Sebelum intervensi diberikan, dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa tentang PHBS. Selain itu, dilakukan observasi singkat terhadap praktik CTPS dan kebiasaan konsumsi jajanan atau makanan siswa saat jam istirahat maupun sebelum makan bersama di sekolah. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal perilaku siswa sebagai dasar perencanaan intervensi.

---

### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan Utama**

Kegiatan utama diawali dengan penyuluhan mengenai PHBS di sekolah, pentingnya CTPS, waktu-waktu kritis mencuci tangan, serta pentingnya konsumsi makanan bergizi. Materi disampaikan secara interaktif dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Selanjutnya dilakukan demonstrasi enam langkah CTPS oleh fasilitator, yang didukung dengan pemutaran video singkat (jika memungkinkan). Setelah demonstrasi, siswa melakukan praktik CTPS secara bersama-sama dengan pendampingan tim dan guru.

Edukasi gizi diberikan melalui penjelasan sederhana mengenai konsep “Isi Piringku”, contoh bekal sehat, serta cara memilih jajanan yang lebih sehat di lingkungan sekolah. Untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman siswa, kegiatan dilengkapi dengan permainan edukatif seperti kuis singkat, lagu dan gerakan cuci tangan, serta permainan kartu bergambar makanan sehat dan tidak sehat.

### **Tahap Pembiasaan dan Pendampingan**

Sebagai upaya keberlanjutan program, dilakukan pemasangan poster CTPS di dekat fasilitas cuci tangan sekolah. Guru didorong untuk membimbing dan membiasakan siswa melakukan CTPS sebelum makan bersama. Leaflet PHBS dan gizi juga dibagikan kepada siswa untuk dibawa pulang sebagai media edukasi bagi orang tua, sehingga pembiasaan perilaku sehat dapat diterapkan baik di sekolah maupun di rumah.

### **Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan melalui posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah intervensi. Selain itu, dilakukan observasi ulang terhadap praktik CTPS dan kebiasaan sebelum makan. Diskusi singkat dengan guru juga dilakukan untuk membahas keberlanjutan program serta peluang pengembangan ke indikator PHBS lainnya.

### **Lokasi dan Waktu Kegiatan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SD Negeri 35 Gresik selama tiga bulan, yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi.

### **Gambaran IPTEKS yang Dikembangkan**

IPTEKS yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi penerapan konsep PHBS di tatanan sekolah, khususnya indikator CTPS dan konsumsi jajanan sehat sesuai pedoman Kementerian Kesehatan dan program Sekolah Sehat. Teknologi yang digunakan berupa teknik CTPS enam langkah dengan sabun dan air mengalir sebagai metode sederhana namun efektif dalam memutus rantai penularan penyakit.

Selain itu, kegiatan ini mengembangkan konsep gizi seimbang melalui pendekatan “Isi Piringku” untuk anak sekolah dasar sebagai dasar edukasi pemilihan makanan bergizi dan jajanan sehat. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan bersifat partisipatif dengan memadukan media visual, permainan edukatif, serta pembiasaan perilaku, sehingga mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pemanfaatan media komunikasi sederhana seperti poster, leaflet, dan grup WhatsApp orang tua juga digunakan untuk memperluas jangkauan edukasi dan mendukung keberlanjutan penerapan PHBS baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan tema “Penyuluhan Kesehatan PHBS Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Dan Makanan Bergizi dilaksanakan pada: Hari: Kamis Tanggal: 27 November 2025, Jam: 08.30 – 11.30 WIB, Tempat: SD Negeri 35 Gresik, Peserta: 55 anak. Hasil pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat khususnya kepada anak sekolah dasar kelas 4 (empat) diperoleh bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang Penyuluhan Kesehatan PHBS Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Dan Makanan Bergizi belum teridentifikasi kemampuan anak dalam mengimplementasikan PHBS cuci tangan pakai sabun, setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan, anak mampu memahami dan mengimplementasikan PHBS cuci tangan pakai sabun. Hasil pelaksanaan kegiatan juga didapatkan bahwa belum teridentifikasi pemahaman anak, setelah dilakukan penyuluhan, kepada dapat teridentifikasi terbukti dengan beberapa anak dapat mempraktikkan secara langsung cara susi tangan pakai sabun dengan baik. Hasil secara keseluruhan diperoleh bahwa dengan dilakukannya kegiatan PKM khususnya kepada anak sekolah dasar kelas 4 (empat) sangatlah berguna. Penjelasan yang telah diberikan dapat memberikan kepuasan kepada sasarana/anak. Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga tidak terlepas dari peran dan kontribusi dari para tim PKM, kepala sekolah dan guru kelas yang juga sangat maksimal membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang di sekolah.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan program kemitraan masyarakat ini sebanyak 55 anak. Kegiatan Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan Kesehatan kepada kepada anak dengan demontrasi kegiatan cuci tangan pakai sabun. Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) “Penyuluhan Kesehatan PHBS Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun dan Makanan Bergizi” di SD Negeri 35 Gresik menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan disertai demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan siswa dalam mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya cuci tangan pakai sabun (CTPS). Hal ini tampak dari perubahan sebelum dan sesudah intervensi, di mana pada awalnya kemampuan anak dalam mengimplementasikan CTPS belum teridentifikasi dengan baik, sedangkan setelah penyuluhan dan praktik, siswa mampu memahami serta mempraktikkan teknik cuci tangan pakai sabun secara benar.

Keberhasilan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan bahwa perubahan perilaku lebih efektif dicapai melalui kombinasi peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, dan latihan keterampilan (kognitif–afektif–psikomotor) (Rolia et al., 2023). Penyampaian materi PHBS melalui penyuluhan singkat, demonstrasi CTPS enam langkah, serta praktik bersama memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat, meniru, dan mengulang gerakan sampai benar. Pendekatan ini penting karena anak usia sekolah cenderung belajar lebih baik melalui metode visual dan praktik langsung daripada hanya penjelasan verbal (Rolia et al., 2023).

Penggunaan metode demonstrasi dan praktik CTPS juga mendukung tercapainya tujuan PHBS di tatanan sekolah, yaitu membiasakan siswa mencuci tangan pada saat-saat penting, seperti sebelum makan, setelah buang air besar, dan setelah bermain. Sebelum kegiatan, kebiasaan CTPS pada siswa belum konsisten dan belum seluruhnya dilakukan sesuai langkah yang dianjurkan. Setelah intervensi, beberapa siswa mampu mempraktikkan cuci tangan pakai sabun dengan benar di depan fasilitator, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sekaligus keterampilan. Peningkatan ini merupakan indikator awal bahwa penyuluhan dan praktik berpotensi membentuk kebiasaan baru apabila didukung dengan pengulangan yang konsisten di lingkungan sekolah (Nur et al., 2025).

Dari sisi substansi materi, kegiatan juga menekankan pentingnya makanan bergizi dan pemilihan jajanan sehat. Hal ini relevan dengan permasalahan gizi pada anak sekolah yang tidak hanya berkaitan dengan gizi kurang, tetapi juga risiko gizi lebih akibat konsumsi makanan tinggi

gula, garam, dan lemak. Penyampaian materi mengenai piring makanku, contoh bekal sehat, serta pemilahan jajanan sehat dan tidak sehat membantu siswa memahami bahwa kesehatan tidak hanya ditentukan oleh kebersihan tangan, tetapi juga oleh apa yang mereka makan. Integrasi materi CTPS dan gizi seimbang ini merupakan langkah strategis karena kedua aspek tersebut saling terkait dalam pencegahan penyakit infeksi dan peningkatan konsentrasi belajar (Lillah et al., 2024).

Dari perspektif pemberdayaan sekolah, keterlibatan guru dan dukungan sekolah menjadi faktor pendukung penting keberhasilan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan dengan koordinasi bersama kepala sekolah dan guru, serta melibatkan guru kelas dalam proses pendampingan anak selama penyuluhan dan demonstrasi. Hal ini menunjukkan adanya kolaborasi antara tim pengabdian dan pihak sekolah dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat. Keterlibatan guru sangat menentukan keberlanjutan program, karena guru berperan sebagai role model dan pengawas pembiasaan CTPS sebelum makan maupun setelah aktivitas berisiko di hari-hari berikutnya (Nur et al., 2025).

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan dampak positif, beberapa keterbatasan perlu dicermati. Pertama, evaluasi yang dilakukan masih bersifat sederhana dan lebih menekankan pada pengamatan langsung serta identifikasi kemampuan praktik setelah penyuluhan. Data kuantitatif terukur (misalnya skor pretest–posttest atau persentase peningkatan pengetahuan/praktik) belum disajikan secara rinci, sehingga besaran peningkatan tidak dapat diukur secara numerik. Kedua, evaluasi dilakukan dalam jangka waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Padahal, pembentukan kebiasaan PHBS memerlukan penguatan dan pengulangan secara terus-menerus (Rolia et al., 2023).

Implikasinya, ke depan diperlukan penguatan pada aspek monitoring dan evaluasi berkelanjutan, misalnya melalui: (1) pengamatan rutin oleh guru terhadap kebiasaan CTPS sebelum makan dan setelah buang air besar, (2) pelibatan kader kesehatan sekolah atau dokter kecil untuk mengingatkan teman sebaya, serta (3) komunikasi berkelanjutan dengan orang tua melalui leaflet atau grup WhatsApp agar kebiasaan ini juga diterapkan di rumah. Selain itu, dokumentasi berupa foto, video, dan catatan perkembangan kelas dapat mendukung publikasi ilmiah dan menjadi bukti keberhasilan program bagi sekolah (Laura B. S. Huwae et al., 2024).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini telah memberikan manfaat nyata bagi siswa kelas 4 SD Negeri 35 Gresik. Penyuluhan dan demonstrasi CTPS serta edukasi makanan bergizi mampu

meningkatkan pemahaman dan memantik perubahan perilaku awal siswa terkait PHBS. Dengan dukungan berkelanjutan dari guru, sekolah, dan orang tua, program ini berpotensi berkembang menjadi model pembiasaan PHBS di sekolah dasar lain, sekaligus mendukung upaya pemerintah dalam mewujudkan sekolah sehat dan generasi anak yang lebih sehat, bersih, dan produktif (Hidayat et al., 2024).

## SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Penyuluhan Kesehatan PHBS tentang Cuci Tangan Pakai Sabun dan Makanan Bergizi” di SD Negeri 35 Gresik berjalan dengan baik dan mendapat dukungan dari pihak sekolah. Kegiatan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung cuci tangan pakai sabun (CTPS) berhasil meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam melakukan CTPS sesuai langkah yang benar, sekaligus meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya memilih makanan dan jajanan yang bergizi.

Keterlibatan guru dan pihak sekolah berperan penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan dan menjadi modal awal untuk pembentukan kebiasaan PHBS di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, evaluasi yang dilakukan masih bersifat jangka pendek sehingga dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku belum sepenuhnya dapat diukur. Secara umum, kegiatan ini memberikan manfaat positif bagi siswa dan berpotensi menjadi model pembiasaan PHBS di sekolah dasar lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, S., Ekaputri, S. N., Humaira, R. S., & Mulqi, I. N. (n.d.). *Pengenalan dan Peningkatan Pengetahuan Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah*. 1(1).
- Laura B. S. Huwae, Johan B. Bension, Revi A. Rumbawa, Fira A. Rehalat, Kuntum N. Lisaholet, Laury M. Ch. Huwae, & Ronald D. Hukubun. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Pemberian Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i2.69>
- Lillah, F. T., Nafiah, A. M. Z., Adriansyah, A. A., & Septianingrum, Y. (2024). *Program Edukasi Gizi Seimbang Di Sekolah Dasar: Studi Kasus Pada Sdn 208 & 209 Gresik*. 2(2).
- Nur, S., Yacob, A., Almira, F., Daulian, F., Ilmidin, I., Arwimbar, P. Y. I., Rahmadani, U., Rupilu, V., & Florensia, W. (2025). Program Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun Sebelum Konsumsi Makanan Bergizi Gratis (MBG) di Sekolah Dasar Negeri Inpres Kotaraja, Kota Jayapura. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 5(2), 858–867. <https://doi.org/10.70609/i-com.v5i2.7183>
- Nurmawaty, D., Indrawan, B., Azahra, G., & Putri, M. N. (2025). *Health Education on Clean and Healthy Living Behavior through Proper Handwashing among Elementary School Students at SD Negeri Serdang Kulon*.
- Rolia, E., Oktavia, C., Rahayu, S. R., Mulyadi, M. Z., Sunaryo, A., Puspita, D., & Fansuri, M. (2023). *Implementasi Desain Ramah Anak Berbasis Wash Pada Sarana Ctps Di Puskesmas Yosodadi Metro*.