


# Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Kota Ternate

<sup>1)</sup>Asriyani Abdullah \*, <sup>2)</sup>Elfira Buamona, <sup>3)</sup>Nini Sahrianti S

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Kedokteran, Universitas Khairun, Ternate, Indonesia

Email Corresponding: [asriyaniabd.work@gmail.com](mailto:asriyaniabd.work@gmail.com)\*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> Edukasi Kesehatan PHBS Siswa Sekolah Dasar	Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya menjaga kebersihan diri guna mencegah timbulnya penyakit. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa SDN 32 Kota Ternate dalam menjaga kebersihan diri, khususnya melalui praktik mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif yang meliputi penyuluhan, demonstrasi, serta praktik langsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 5,55 pada pre-test menjadi 9 pada post-test, dengan 85% siswa mencapai kategori pengetahuan “baik” setelah mengikuti kegiatan. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, yang diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan hidup bersih di lingkungan sekolah maupun rumah.
<b>Keywords:</b> Health Education Healthy and Hygienic Behavior Elementari School Students	Healthy and hygienic behavior is an effort to maintain personal hygiene in order to prevent disease. This community service activity aimed to improve the understanding and skills of students at SDN 32 Kota Ternate in maintaining personal hygiene, particularly through proper handwashing and toothbrushing practices. The program was implemented using a participatory educational approach that included counseling sessions, demonstrations, and hands-on practice. Evaluation results showed an increase in the average score from 5.55 (pre-test) to 9 (post-test), with 85% of students achieving a “good” knowledge category after the activity. These findings indicate a significant improvement in students’ knowledge and awareness of clean and healthy living behavior, which is expected to foster consistent hygiene habits both at school and at home.
	This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.
	

## I. PENDAHULUAN

Kebersihan diri adalah sebuah upaya setiap individu dalam memelihara kebersihan diri sendiri yang meliputi kebersihan rambut, gigi dan mulut, mata, telinga, kuku, kulit, dan tangan. Pengetahuan kebersihan diri sangat dibutuhkan oleh setiap individu dalam mempertahankan kebiasaan hidup yang sesuai dengan kesehatan dan akan menciptakan kesejahteraan serta kesehatan yang optimal (Saputri, 2020) (Notoatmojo, 1997).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan seperangkat tindakan yang dilakukan oleh siswa, guru, serta warga sekolah lainnya atas dasar kesadaran dan hasil proses pembelajaran. Melalui perilaku tersebut, individu diharapkan mampu secara mandiri mencegah penyakit, menjaga dan meningkatkan kesehatannya, serta berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat (Fahruzi & Devis, 2017). Masa sekolah dasar merupakan periode emas untuk menanamkan nilai-nilai PHBS, karena pada tahap ini anak-anak memiliki potensi besar menjadi agen perubahan dalam mempromosikan perilaku sehat di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Selain itu, usia 6–12 tahun merupakan fase pertumbuhan yang rentan terhadap berbagai penyakit, sehingga pembinaan perilaku hidup sehat sejak dini menjadi aspek penting dalam proses pendidikan di jenjang sekolah dasar (Raudah & Anam, 2024).

Umumnya pada beberapa anak memiliki perilaku yang tidak sehat seperti lebih suka mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes mellitus, obesitas dan sebagainya. Selain itu, kebanyakan anak pula memiliki kebiasaan tidak menggosok gigi pada saat mandi dan sebelum tidur sehingga gigi mereka berlubang. Kondisi tersebut harus segera diantisipasi dengan meningkatkan pola hidup sehat (Najihah, 2020). Pencegahan merupakan langkah yang lebih mudah dibandingkan pengobatan, sehingga sangat penting bagi orang tua dan guru untuk berperan aktif dalam melakukan upaya pencegahan sejak dini, khususnya pada anak-anak berusia 6–12 tahun. (Raudah & Anam, 2024).

Menurut data World Health Organization (WHO, 2022), kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun secara teratur, khususnya sebelum makan dan setelah buang air, dapat menurunkan risiko diare hingga 40%. Sementara itu, menyikat gigi dengan teknik yang benar dan dilakukan dua kali sehari—pada pagi hari setelah sarapan serta malam sebelum tidur—dapat mengurangi insiden karies gigi hingga 60% (Kemenkes RI, 2023). Walaupun kedua tindakan ini tergolong sederhana, penerapannya di lapangan masih menghadapi sejumlah kendala, terutama terkait pemahaman teknis dan konsistensi perilaku siswa. Banyak anak sekolah yang belum sepenuhnya memahami langkah-langkah mencuci tangan secara benar maupun teknik menyikat gigi sesuai anjuran medis, sehingga efektivitas penerapan perilaku hidup bersih dan sehat masih tergolong rendah. (Kuspranoto et al., 2025).

Sebagai tanggapan terhadap kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun dengan tujuan memberikan edukasi sekaligus pelatihan langsung kepada siswa Sekolah Dasar Negeri 32 Kota Ternate. Kegiatan difokuskan pada penyampaian materi interaktif mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah, disertai demonstrasi serta praktik cuci tangan enam langkah sesuai standar WHO, dan teknik menyikat gigi dengan gerakan memutar dari arah gusi ke mahkota gigi. Melalui metode ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami konsep secara teoretis, tetapi juga mampu menguasai dan menerapkan keterampilan tersebut secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

## II. MASALAH

Berdasarkan hasil observasi awal di SD Negeri 32 Kota Ternate, ditemukan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) secara optimal. Kebiasaan dasar seperti mencuci tangan menggunakan sabun dan menyikat gigi dengan teknik yang benar belum dilakukan secara konsisten. Rendahnya pemahaman siswa mengenai langkah-langkah cuci tangan dan sikat gigi yang sesuai standar kesehatan menyebabkan tingginya risiko gangguan kesehatan, khususnya penyakit infeksi dan masalah kesehatan gigi dan mulut.

Selain itu, keterbatasan kegiatan edukasi kesehatan yang bersifat praktik langsung di lingkungan sekolah mengakibatkan siswa hanya memiliki pengetahuan yang bersifat teoritis tanpa keterampilan yang memadai. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan pendampingan dan edukasi kesehatan yang aplikatif dan partisipatif melalui program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), guna menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat.

## III. METODE

Tahapan persiapan kegiatan ini dengan mempersiapkan lokasi serta alat dan bahan yang digunakan untuk kegiatan pengabdian mulai tanggal 23-25 Juli 2025. Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu, 26 Juli 2025, di SDN 32 Kota Ternate, Kecamatan Kota Ternate Selatan dengan sasaran kegiatan ini adalah siswa yang berjumlah 40 orang.

Program Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, dengan tahapan pelaksanaan yang terdiri dari empat tahapan utama: (1) Pemberian kuisioner *Pre-test*, (2) Pemberian materi edukasi teoritis (3) demonstrasi oleh fasilitator, (4) praktik langsung oleh peserta, serta (5) evaluasi dengan memberikan kuisioner *post-test*. Materi edukasi PHBS anak usia sekolah disampaikan dalam bentuk ceramah menggunakan media *power point* dengan menampilkan gambar serta video pendek yang menjelaskan prosedur mencuci tangan dan menyikat gigi secara benar. Penyampaian dilakukan secara lisan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Khairun Ternate. Sesi ini dirancang agar komunikatif dan mudah dipahami oleh peserta.



Gambar 1. Peserta mengerjakan kuisioner Evaluasi pre dan post test



Gambar 2. Penyampaian materi edukasi dan demosntrasi



Gambar 3. Praktik sikat gigi dan cuci tangan

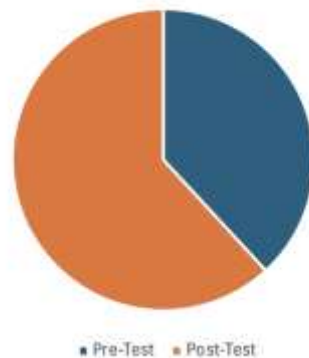
#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan, ditemukan bahwa antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian edukasi sangat tinggi. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam sesi tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung. Dari 40 peserta terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kebersihan diri anak usia sekolah.

Data evaluasi pretest dan posttest menunjukkan bahwa rerata nilai *pre-test* yang didapatkan yaitu 5,55 sedangkan nilai *post-test* 9. Nilai *pre-test* memiliki sebaran nilai cukup lebar yakni 2-8, menunjukkan tingkat

pengetahuan awal siswa-siswi beragam. Sedangkat nilai *post-test* lebih tinggi dan terkonsentrasi di nilai 9-10, artinya pemahaman atau pengetahuan siswa setelah edukasi lebih merata.

Rerata Nilai Pretest-Posttest



Gambar 4. Diagram rerata nilai pre-test dan post-test

Sementara itu, berdasarkan distribusi kriteria nilai pre-test sebagian besar siswa berada di kategori Cukup (72,5%), dengan hanya 7,5% yang sudah berada di kategori Baik. Setelah edukasi (Post-Test), mayoritas siswa (85%) naik ke kategori Baik, dan tidak ada lagi siswa yang masuk kategori Kurang. Hal ini menunjukkan terjadinya pergeseran distribusi yang signifikan dari kategori Cukup/Kurang ke Baik, menunjukkan efektivitas intervensi.

Tabel 1. Distribusi nilai berdasarkan kriteria

Kriteria	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Baik	3	7,5%	34	85%
Cukup	29	72,5%	6	15%
Kurang	8	20%	0	0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang memadukan aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan) terbukti efektif. Dari sudut pandang pedagogis, metode pembelajaran yang melibatkan praktik langsung memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan pemahaman siswa dibandingkan dengan metode ceramah konvensional (Kuspranoto et al., 2025).

Penanaman perilaku hidup bersih sejak usia sekolah memiliki peran penting dalam menurunkan angka kejadian penyakit menular serta mendukung peningkatan kesehatan siswa secara berkelanjutan (Kuspranoto et al., 2025). Anak-anak sekolah dasar cenderung lebih mudah terpapar penyakit akibat tingginya tingkat interaksi di lingkungan mereka. Oleh karena itu, pengenalan dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini dapat membantu anak membentuk rutinitas menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sekaligus menumbuhkan gaya hidup sehat. Upaya ini diharapkan mampu mendorong terciptanya generasi yang lebih sehat, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Lutviana Sari et al., 2024).

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah khususnya cara menyikat gigi dan cuci tangan dengan benar untuk mendukung hidup bersih baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Khairun Ternate yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui program pengabdian kepada masyarakat tingkat fakultas tahun 2025. Apresiasi juga diberikan kepada kepala sekolah, guru, staf,

dan siswa SDN 32 Kota Ternate, serta mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Khairun yang terlibat aktif dalam kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Saputri, N. (2020, April). Terapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan optimalkan cuci tangan dalam upaya pengendalian infeksi. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)*, 4(1), 46.
- Notoatmodjo, S. (1997). *Pendidikan dan perilaku kesehatan* (pp. 45–50). Jakarta: Rineka Cipta.
- Fahruzi, R., & Devis A. (2017). Pengaruh PHBS terhadap Kesehatan siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2):45-52.
- Najihah. (2020). Penerapan PHBS Kesehatan Gigi dan Gosok Gigi Massal. *Indones J Community Dedication*, 2(1):13-16.
- Raudah, S., & Anam, K. (2024). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SD Negeri 025 Lempake*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Laboratorium Medik Borneo*, 4(2).
- Kuspranoto, A. H., Hadi, S., Mugiyanto, Zakiyani, K. W., & Zahrotul Himmah, N. U. (2025). *Edukasi cuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar pada siswa SD, SMP, dan SMK di SD Wonosari 2 Semarang*. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 1–6.
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)*. Kemendes, 235.
- Lutviana Sari, A. D., Octaviana, A. S., Fabiola, N., Karminingtyas, S. R., Roni, A., & Pratiwi, N. D. (2024). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan menggosok gigi dan mencuci tangan*. *Kreasi: Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), 248-254.