

Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Edukasi Cara Cuci Tangan di SDN 2 Bintauna

Ni Wayan Dimkatni¹, Fachry Rumaf², Moh Rizky Fauzan³, Sarman⁴, Hairil Akbar⁵, Nurhalisa Dolot⁶, Nadilla Paputungan⁷

1,2,3,4,5,6 Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Received : 6 November 2025, Revised : 12 November 2025, Published : 21 November 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Ni Wayan Dimkatni

E-mail: niwayandimkatni@gmail.com

Abstrak

Program Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah program yang dilakukan pada saat kegiatan Kuliah Kerja Nyata mahasiswa Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika di Desa Bintauna, Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan informasi yang bermanfaat bagi siswa salah satunya yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan ini berupa Penyuluhan tentang dampak jika tidak mencuci tangan setelah beraktivitas, cara untuk mencuci tangan tujuh langkah dan bagaimana menjadikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi kebiasaan di sekolah maupun di rumah. Kegiatan pengabdian ini didukung oleh masyarakat, Pemerintah, para Guru. Meskipun kegiatan ini hanya dilaksanakan dalam berapa hari namun hal ini bisa menumbuhkan inspirasi bagi siswa untuk rutin menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Kata Kunci - penyuluhan kesehatan, PHBS, cuci tangan, siswa, kebersihan tangan

Abstract

The Clean and Healthy Living Behavior Counseling Program is a program conducted during the Community Service Program (KKN) of students at the Graha Medika Institute of Health and Technology in Bintauna Village, North Bolaang Mongondow Regency. The goal of this activity is to provide students with useful information, including information on Clean and Healthy Living Behavior. This activity includes counseling on the impact of not washing hands after activities, the seven-step handwashing method, and how to make Clean and Healthy Living Behavior a habit at school and at home. This community service activity is supported by the community, the government, and teachers. Although this activity only lasts a few days, it can inspire students to regularly practice Clean and Healthy Living Behavior.

Keywords - health education, clean and healthy living behavior, hand washing, students, hand hygiene

How To Cite : Dimkatni, N. W., Rumaf, F., Fauzan, M. R., Sarman, S., Akbar, H., Dolot, N., & Paputungan, N. (2025). Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Edukasi Cara Cuci Tangan di SDN 2 Bintauna . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 1968 - 1973. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.716>

Copyright ©2025 Ni Wayan Dimkatni, Fachry Rumaf, Moh Rizky Fauzan, Sarman Sarman, Hairil Akbar, Nurhalisa Dolot⁶, Nadilla Paputungan

PENDAHULUAN

Data Riset Kesehatan Dasar 2018 mengungkapkan bahwa di Indonesia, diare masih jadi penyebab kematian anak, yaitu sebesar 31% di antara anak di bawah usia 1 tahun dan 25% kematian anak usia antara 1-4 tahun. Padahal, salah satu cara paling murah untuk mencegah kematian dan penyakit yang berhubungan dengan diare adalah cuci tangan dengan sabun (Rikesdas, 2018). Kebersihan tangan pada anak prasekolah masih belum maksimal, mereka hanya sebatas mengetahui bahwa harus mencuci tangan setelah makan dan bermain (Kustantya, N., 2015). Banyak anak usia yang di bawah 10 tahun masih belum maksimal dalam menjaga kebersihan tangan dengan benar contohnya dengan melakukan cuci tangan (Departemen Kesehatan RI, 2015). Kebiasaan anak dalam mencuci tangan masih tergolong rendah, dapat terlihat dari banyaknya anak dengan mudah terserang penyakit (Kustantya, N., 2015). Kurangnya informasi mengenai bagaimana cara cuci tangan dengan benar banyak anak yang melakukan cuci tangan hanya dengan membasahi tangan mereka tangan menggunakan sabun (Departemen Kesehatan RI, 2015).

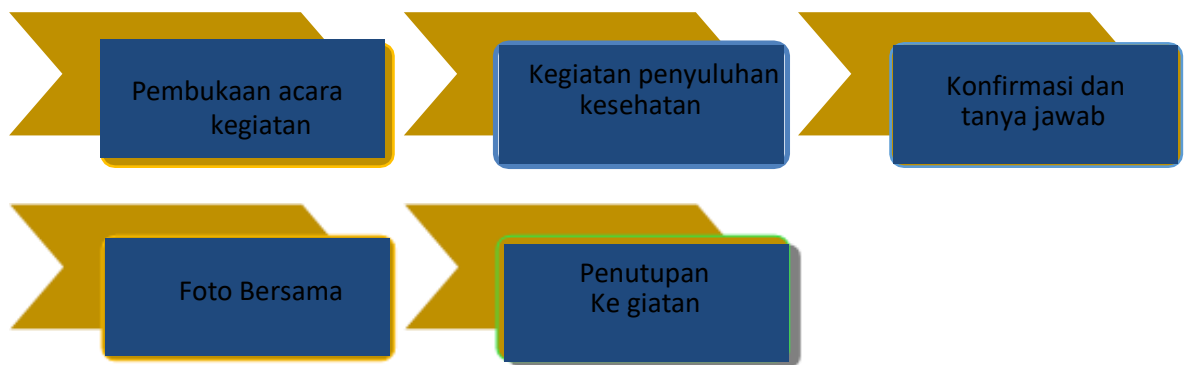
Tangan adalah pembawa kuman terbanyak yang menyebabkan diare dan infeksi pernapasan seperti pneumonia. Karena itu, kebiasaan cuci tangan dengan sabun dapat mengurangi terjadinya diare hingga hampir 50% dan infeksi pernapasan sebesar 25% di antara anak-anak di bawah lima tahun. Kebiasaan mencuci tangan secara efektif mampu memutus mata rantai penyebaran infeksi yang disebabkan kuman. Bahkan kegiatan sederhana ini bisa menekan angka kematian secara signifikan terutama pada anak-anak akibat bakteri. Program perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap orang dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan Kesehatan (Raksanagara, 2015).

Dikutip dari siaran pemerintah Provinsi Jawa Tengah menyebutkan data World Health Organization (WHO) mencatat cuci tangan dengan sabun mampu mengurangi 40% diare, dan 20% resiko infeksi saluran pernapasan akut seperti pneumonia (Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, 2022). Anak-anak merupakan kelompok rentan yang tidak melakukan cuci tangan dengan sabun. Data WHO dan UNICEF pada tahun 2019 menyebutkan 57% anak-anak disekolah tidak mencuci tangan dengan baik (UNICEF, 2021). Pengabdian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan motivasi bagi siswa untuk menerapkan PHBS secara berkesinambungan, Program ini dirancang guna untuk menjaga Kesehatan anak sehingga generasi bangsa bisa tetap cerdas dan sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bentuk edukasi kesehatan tentang PHBS dan cara mencuci tangan tujuh langkah dengan benar serta pemberian materi kepada siswa/siswi sekolah dasar negeri 2 (SDN) bintauna dalam edukasi sebagai bentuk salah satu upaya untuk menambah pengetahuan mengenai PHBS dan cara mencuci tangan tujuh langkah. Sasaran Kegiatan dengan sarannya yaitu siswa/siswi SDN 2 Bintauna, Upaya penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah yang disertai dengan serta dilengkapi dengan desain leaflet mengenai PHBS dan langkah cara cuci tangan sehingga memudahkan para siswa/siswi dalam memahami materi penyuluhan yang disampaikan.

Kegiatan ini dilaksanakan di 2 kelas selama satu hari di SDN 2 Bintauna Kabupaten Bolaang Mongondow Utara 08 September 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang, laki laki sebanyak 13 orang dan perempuan sebanyak 12 orang. Materi penyuluhan kesehatan yang di sampaikan dalam bentuk demo menggunakan media bantu seperti leaflet. Selain itu alur kegiatan ini dimulai dari pembukaan acara yaitu penyampaian tentang tujuan dan sasaran penyuluhan kesehatan, setelah kegiatan pembukaan dilakukan, maka kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi dengan menggunakan metode ceramah dan pembagian leaflet agar siswa/siswi dengan mudah dapat memahami materi yang disampaikan terkait PHBS dan cara mencuci tangan. Setelah pemaparan materi dilakukan maka perlu adanya proses diskusi Tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa/siswi terkait PHBS dan cara mencuci tangan, dan alur kegiatan yang terakhir yaitu penutupan kegiatan yang dirangkaikan dengan foto bersama.



Gambar 1. Tahapan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagian besar siswa/siswi mungkin belum memahami PHBS dan belum bisa melakukan cara cuci tangan dengan baik dan benar. PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sedangkan cuci tangan dengan benar yaitu melakukan cuci tangan sesuai dengan langkah yang sudah diterapkan seperti; basahi tangan, menggunakan sabun, gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, kuku dan pergelangan, dan bilas.



Gambar 2. Penyuluhan PHBS di SDN 2 Bintauna



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Guru 2 SDN Bintauna



Gambar 4. Dokumentasi Seluruh Tim Penyuluh PHBS

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan topik Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Edukasi Cara Cuci Tangan di SDN 2 Bintauna, penyuluhan dilaksanakan pada 08 September 2025. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kuhanga Kecamatan Bintauna Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh peserta dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang, laki laki sebanyak 13 orang dan perempuan sebanyak 12 orang. Pengabdian dilakukan dengan bentuk edukasi kesehatan tentang PHBS serta edukasi mencuci tangan tujuh langkah dengan pemberian materi kepada siswa/siswi yang hadir dalam edukasi sebagai upaya pencegahan penyakit dan peningkatan derajat kesehatan. Metode yang digunakan yaitu ceramah yang diringi dengan pemberian leaflet tentang langkah mencuci tangan. Topik dalam pengabdian ini dipilih berdasarkan permasalahan yang sering terjadi pada anak-anak khususnya pada anak sekolah dasar, dimana belum semua anak-anak sekolah dasar mengetahui dan mengerti tentang PHBS serta cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Secara lebih rinci materi yang disampaikan berupa definisi dari PHBS, dampak jika tidak mencuci tangan setelah beraktivitas, cara untuk mencuci tangan dan bagaimana menjadikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi kebiasaan di sekolah maupun dirumah. Respon Masyarakat begitu baik dalam menerima edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Edukasi Cara Cuci Tangan. Data Riset Kesehatan Dasar 2018 mengungkapkan bahwa di Indonesia, diare masih jadi penyebab kematian anak, yaitu sebesar 31% di antara anak di bawah usia 1 tahun dan 25% kematian anak usia antara 1-4 tahun. Padahal, salah satu cara paling murah untuk mencegah kematian dan penyakit yang berhubungan dengan diare adalah cuci tangan dengan sabun (Risksdas, 2018).

Dikutip dari pemerintah Provinsi Jawa Tengah menyebutkan data *World Health Organization (WHO)* mencatat cuci tangan dengan sabun mampu mengurangi 40% diare, dan 20% resiko infeksi saluran pernapasan akut seperti pneumonia (Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, 2022). Anak-anak merupakan kelompok rentan yang tidak melakukan cuci tangan dengan sabun. Upaya Penyuluhan dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya (Nurhajati, 2015). PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat (K. RI, 2016).

Cuci tangan pakai sabun harus menjadi sebuah kebiasaan pada lingkungan yang terkecil yakni keluarga, karena sangat penting untuk kesehatan. Berdasarkan data masyarakat di atas usia 10 tahun punya kebiasaan cuci tangan di bawah 50%, usahakan cuci tangan sesering mungkin terutama sebelum dan setelah makan, setelah keluar kamar mandi, dan melakukan aktivitas lain. Tata cara mencuci tangan menggunakan sabun untuk membersihkan jari-jari, telapak tangan dan punggung tangan dari semua kotoran, kuman serta bakteri jahat penyebab penyakit cara cuci tangan (Misroh Mulianingsih, 2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan di Lingkungan terkecil dan terdekat yaitu keluarga, apabila setiap anggota keluarga dapat menerapkan PHBS dengan baik maka peningkatan kualitas Kesehatan dan kesejahteraan akan tercapai (Ratri, 2021).

Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan terbebas dari kuman. Cucilah tangan setiap kali sebelum makan dan melakukan aktifitas yang menggunakan tangan, seperti memegang uang dan hewan, setelah buang air besar, sebelum memegang makanan menggunakan

sabun dengan air mengalir adalah keharusan. Mencuci tangan harus memperhatikan aturan dengan membersihkan seluruh bagian dari tangan. Berikut waktu-waktu yang dianjurkan untuk mencuci tangan:

- a. Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll).
- b. Setelah buang air besar.
- c. Setelah menceboki bayi atau anak.
- d. Sebelum makan dan menyuapi anak.
- e. Sebelum memegang makanan.
- f. Sebelum menyusui bayi (P. K. RI, 2018).

Tangan adalah bagian tubuh yang sering bersentuhan dengan berbagai benda dan permukaan. Kuman, bakteri, dan virus dapat menempel di tangan dan masuk ke dalam tubuh saat kita menyentuh wajah, makan, atau melakukan aktivitas lain. Dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, kita bisa membersihkan tangan dari kotoran dan kuman yang dapat menyebabkan penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit menular lainnya. Kebiasaan mencuci tangan sangat dianjurkan untuk diterapkan di sekolah-sekolah. Melalui program Sekolah Sehat, siswa diajak untuk selalu mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah beraktivitas di luar ruangan. Kebiasaan ini penting karena lingkungan sekolah seringkali menjadi tempat berkumpulnya banyak orang, sehingga risiko penyebaran penyakit bisa lebih tinggi (Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini, 2024). PHBS merupakan salah satu Upaya yang dilakukan untuk penurunan Prevalensi Balita Pendek/Stunting (P. M. RI, 2016). Mencuci tangan merupakan teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan infeksi. Mencuci tangan tidak benar akan berakibat fatal terserang berbagai penyakit seperti : Cacingan, TB, infeksi tangan, mulut, ISPA, diare, hingga penyakit mematikan karena kuman masih menempel pada tangan akan mengakibatkan gangguan Kesehatan yang paling rentan terjadi pada anak (Rahayu, P., & Ummah, 2016).

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), menjaga sanitasi lingkungan, makanan dan CTPS (cuci tangan pakai sabun) di Indonesia mengacu pada berbagai tatanan, beberapa tatanan tersebut antara lain ditatanan rumah tangga, instansi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan sarana kesehatan. Setiap tatanan memiliki beberapa point indikator perilaku yang harus diterapkan. Apabila penerapan PHBS, sanitasi lingkungan, makan serta CTPS dilakukan dengan baik maka upaya pemeliharaan Kesehatan (Palilu, 2015). Pendidikan kesehatan di sekolah sangat efektif dilakukan karena sebagian besar waktu anak-anak berada di sekolah. Selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran, sekolah harus menjadi suatu tempat yang dapat meningkatkan derajat kesehatan peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat (Sondakh, R.S., Engkeng, S., & Tilaar, 2016). Menurut Sharasy dkk 2023 Edukasi cuci tangan pakai sabun yang telah dilakukan pada murid kelas III SDN Ngiliran dapat meningkatkan pengetahuan murid mengenai pentingnya pelaksanaan CTPS. Dengan penyediaan fasilitas cuci tangan pakai sabun serta rutin melakukan penyuluhan kepada siswa dapat membantu siswa untuk menerapkan CTPS yang benar (Sharasy, 2023). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun yang telah dilakukan kepada siswa SDN 101740 Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal berhasil meningkatkan pengetahuan anak-anak sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan (Listiani et al., 2024). Adapun Kegiatan edukasi yang dilaksanakan pada anak sekolah di Sekolah dasar Negeri 67 kota Bengkulu sangat baik diterima oleh peserta edukasi. Edukasi cuci tangan yang baik dan benar merupakan Tindakan untuk meningkatkan kebiasaan, perilaku, pemahaman dan pengetahuan (Wiritanaya, Sella., 2024). Hasil dari kajian literatur oleh Ikasari 2022 menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan tindakan cuci tangan yang dilakukan oleh anak sekolah seperti dukungan teman, informasi, persepsi, pengetahuan, sikap, dukungan dari berbagai pihak seperti guru, orang tua, serta tersedianya tempat cuci tangan (Ikasari, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa edukasi dan pembagian Leaflet tentang PHBS serta Cara Cuci Tangan kepada anak-anak Sekolah Dasar Negeri Bintauna Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada awal penyuluhan belum sepenuhnya siswa/siswi memahami dengan baik tentang PHBS dan cara mencuci tangan, hal tersebut dapat diketahui melalui proses diskusi dan tanya jawab. Namun Ketika selesai pelaksanaan Edukasi begitu banyak manfaat yang didapatkan oleh siswa/siswi kegiatan penyuluhan ini diterima dengan baik oleh

pihak sekolah dan pemerintah. Diharapkan kedepan kegiatan edukasi ini bisa berjalan berkesinambungan dan tersedianya fasilitas cuci tangan yang lengkap di Sekolah. Disarankan untuk kegiatan selanjutnya untuk melakukan kegiatan edukasi dengan lebih kreatif sehingga para siswa lebih semangat dalam mengikuti dan menerapkan edukasi yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih Kepada seluruh Mahasiswa dan Dosen yang telah Terlibat dalam Kegiatan Pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. *Jakarta: Depkes RI*.
- Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini, P. D. dan P. M. (2024). Cegah Penyakit Dengan Mencuci Tangan. *Kementerian Pendidikan Dasar Dan Menengah*.
- Ikasari, F. dan A. Z. W. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Cuci Tangan pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 13 Hal 86*.
- Kustantya, N., dan M. S. A. (2015). Hubungan Tingkat Hubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia Relationship Knowledge With Behavior And Healthy Living In Eldery. *Jurnal Keperawatan, 4(1), 29–35*.
- Listiani, L., Dewi, S., Brando Pratama Tarigan, D., Barokah, W., Muharani, A., Alvionita, R., Zahra, N., & Hasibuan, R. (2024). Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Langkah Awal Menjaga Kesehatan Di Sdn 101740 Tanjung Selamat. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM), 5(2), 221–226*. <https://doi.org/10.52060/jppm.v5i2.2235>
- Misroh Mulianingsih, A. H. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Cuci Tangan Pakai Sabun Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di Dusun Lendang Bajur Gunung Sari Lombok Barat. *Community Engagement & Emergence Journal, 2(2)*.
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Publiciana, Universitas Tulungagung, 8(1), 1–18*.
- Palilu, H. . (2015). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Pegawai di Kantor Dinas Kesehatan Kota Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan TROPIS, 3(2), 99–107*.
- Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2022). Cuci Tangan Pakai Sabun, Sederhana Tapi Dampaknya Luar Biasa – Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. *Jateng Portal*.
- Rahayu, P., & Ummah, U. S. (2016). Metode Demonstrasi Mencuci Tangan Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Otopedagogia, 2(1), 26–29*.
- Raksanagara, A. dan A. R. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan, 1(1), 30–34*.
- Ratri, P. dkk. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jawa Tengah: CV Pena Persada*.
- RI, K. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Direktorat Promkes Dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- RI, P. K. (2018). Bagaimana 5 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun. *Kemenkes RI*.
- RI, P. M. (2016). Peraturan no 39 Tentang Program Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. *Menteri Kesehatan RI*.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Penelitian Dan Pengembangan*.
- Sharasy, N. dkk. (2023). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan di Lingkungan Sekolah. *APMa Jurnal Pengabdian, 3(2) Hal 87-94*.
- Sondakh, R.S., Engkeng, S., & Tilaar, C. R. (2016). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 112 Manado. *Jurnal Kesmas, 5(1), 44–49*.
- UNICEF, W. &. (2021). State of the World's Hand Hygiene. *Geneva*.
- Wiritanaya, Sella., N. W. dan R. Y. (2024). Edukasi Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat, 5(1) Hal 61-65*.