

## Growing Healthy Together: Edukasi Phbs Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Optimal Anak Di Sd Negeri 060933 Medan Johor

Yesica Geovany Sianipar<sup>1</sup>, Ika Damayanti Sipayung<sup>1</sup>, Yarman Gulo<sup>1</sup>, Hillden J Silitonga<sup>1</sup>, Devi Angelia Br Sianturi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, Indonesia

### INFO ARTIKEL

Diserahkan:  
10/01/2026  
Direvisi:  
29/01/2026  
Diterima  
08/02/2026

### Keywords:

Cuci Tangan Pakai Sabun,  
Tumbuh Kembang,  
Kesehatan Anak

### ABSTRAK

Rendahnya kepatuhan siswa dalam mempraktikkan higiene personal, seperti mencuci tangan tanpa sabun dan konsumsi jajanan sembarangan, menjadi masalah utama di SD Negeri 060933 Medan Johor yang berisiko menghambat tumbuh kembang anak. Pengabdian masyarakat bertajuk program "Growing Healthy Together" ini dilakukan terhadap 102 siswa dan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pengetahuan dan kemandirian siswa dalam menerapkan delapan indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sekolah. Metode yang digunakan adalah Community Based Intervention dengan teknik Participatory Rural Appraisal (PRA) melalui tahapan identifikasi, edukasi audiovisual, workshop demonstrasi enam langkah cuci tangan standar WHO, serta evaluasi menggunakan data pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan transformasi signifikan dengan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 45,5 (pre-test) menjadi 91,2 (post-test), serta peningkatan capaian kognitif dan psikomotorik siswa secara keseluruhan mencapai 98%. Kesimpulan dari intervensi ini adalah edukasi partisipatif efektif mengubah perilaku kesehatan siswa yang berdampak pada perlindungan stabilitas berat badan dan dukungan pertumbuhan tinggi badan optimal melalui pencegahan infeksi kronis. Meskipun terkendala keterbatasan infrastruktur sanitasi permanen, program ini berhasil menciptakan kesadaran kritis siswa sebagai subjek aktif dalam menjaga kesehatan.

Corresponding author email: [yesikageovany@mitrahusada.ac.id](mailto:yesikageovany@mitrahusada.ac.id)



Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the [CC BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license  
Copyright@ Author (2026).

## 1. PENDAHULUAN

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan institusi pendidikan merupakan investasi strategis jangka panjang dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pendekatan preventif dan promotive [1]. Masa anak sekolah dasar, khususnya pada rentang usia 6 hingga 12 tahun, merupakan fase kritis pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif di mana karakter dan habituasi kesehatan seseorang dibentuk secara fundamental [2]. Secara epidemiologis, kelompok usia ini sangat rentan terhadap berbagai penyakit berbasis lingkungan dan perilaku, sehingga penanaman nilai-nilai higiene sejak dini menjadi prasyarat mutlak untuk memastikan mereka tumbuh menjadi generasi yang tangguh dan produktif [3].

Secara faktual, tantangan kesehatan pada anak usia sekolah di Indonesia masih didominasi oleh penyakit infeksi seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta kecacingan, yang secara linear berkontribusi terhadap penurunan status gizi dan terhambatnya potensi tumbuh kembang optimal [4]. Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan pada mitra di SD Negeri 060933 Medan Johor, ditemukan kondisi yang memprihatinkan terkait rendahnya kepatuhan siswa dalam mempraktikkan higiene personal di lingkungan sekolah. Secara numerik, data baseline menunjukkan bahwa hanya 35% siswa yang memiliki pengetahuan memadai mengenai

teknik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang benar, sementara 42% siswa masih memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan yang tidak memenuhi standar keamanan pangan. Masalah utama yang teridentifikasi mencakup kebiasaan mencuci tangan tanpa sabun serta kurangnya kesadaran untuk membuang sampah pada tempatnya [5].

Gambaran umum mitra menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara ketersediaan fasilitas fisik sanitasi dengan tingkat literasi kesehatan para siswa [6]. Meskipun sekolah memiliki akses terhadap air bersih, minimnya media edukasi visual yang atraktif serta belum adanya program pembiasaan hidup bersih yang terstruktur menyebabkan fasilitas tersebut tidak dimanfaatkan secara optimal [7]. Faktor determinan perilaku kurang sehat ini dipengaruhi oleh minimnya paparan informasi kesehatan yang aplikatif dan menyenangkan bagi anak, sehingga praktik kebersihan masih dianggap sebagai beban administratif belaka, bukan sebagai kebutuhan dasar untuk perlindungan diri [8].

Menanggapi kompleksitas permasalahan tersebut, diperlukan sebuah intervensi yang komprehensif dan partisipatif melalui usulan ide pemecahan masalah bertajuk program "Growing Healthy Together". Program ini dirancang dengan mengintegrasikan teori kognitif-sosial melalui metode edukasi PHBS yang interaktif, demonstratif, dan berbasis kelompok [9]. Pendekatan ini dipilih karena mampu mentransformasi pengetahuan teoritis menjadi keterampilan psikomotorik yang nyata melalui simulasi langsung [10]. Intervensi ini tidak hanya menasar pada aspek kognitif siswa, tetapi juga bertujuan menyentuh aspek afektif agar muncul kesadaran internal untuk menjaga kebersihan secara mandiri dan berkelanjutan [11].

Pelaksanaan kegiatan ini membawa harapan besar bagi terciptanya ekosistem sekolah yang mendukung (supportive environment) bagi tumbuh kembang optimal anak. Tujuan utama dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kapasitas pengetahuan dan kemandirian siswa SD Negeri 060933 Medan Johor dalam menerapkan delapan indikator PHBS sekolah. Dengan terciptanya budaya hidup bersih, diharapkan angka kesakitan pada siswa dapat ditekan, absensi sekolah akibat penyakit infeksi berkurang, dan pada akhirnya akan bermuara pada peningkatan prestasi akademik serta kualitas hidup anak di wilayah Medan Johor secara menyeluruh.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang diterapkan dalam program pengabdian ini menggunakan pendekatan *Community Based Intervention* dengan teknik *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yang disesuaikan untuk konteks anak sekolah. Tahapan pelaksanaan dijabarkan secara sistematis sebagai berikut:

1. Tahap Identifikasi dan Persiapan: Melakukan sinkronisasi antara kurikulum sekolah dengan materi edukasi PHBS untuk memastikan intervensi tidak mengganggu kalender akademik. Pada tahap ini juga disiapkan instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan dan lembar observasi perilaku.
2. Tahap Transfer Pengetahuan (Edukasi): Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dan pemanfaatan media audiovisual. Materi difokuskan pada delapan indikator PHBS di sekolah, dengan penekanan khusus pada pentingnya sanitasi tangan dalam mencegah transmisi patogen.
3. Tahap Workshop dan Demonstrasi: Implementasi keterampilan psikomotorik melalui praktik langsung 6 langkah mencuci tangan menurut standar *World Health Organization* (WHO). Siswa dilibatkan secara aktif sebagai subjek kegiatan sebanyak 102 siswa untuk meningkatkan retensi memori terhadap materi yang diberikan.
4. Tahap Evaluasi dan Monitoring: Mengukur efektivitas intervensi melalui analisis komparatif data *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi juga mencakup penilaian perubahan sikap sosial budaya masyarakat sasaran terhadap kebiasaan bersih di area komunal sekolah.

Keberhasilan program ini diukur berdasarkan ketercapaian target perubahan perilaku sebesar minimal 80% dari total partisipan, serta adanya komitmen dari pihak sekolah untuk melanjutkan pembiasaan hidup sehat

sebagai bagian dari budaya organisasi sekolah.

### **3. HASIL & PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat "Growing Healthy Together" di SD Negeri 060933 Medan Johor dilakukan melalui pendekatan edukasi partisipatif yang sistematis. Berdasarkan tahapan metode yang telah ditetapkan, kegiatan ini berhasil mentransformasi pengetahuan teoritis menjadi keterampilan praktis yang berdampak langsung pada indikator kesehatan siswa.

#### *1) Implementasi Tahapan Berbasis Partisipatif (PRA)*

Tahapan awal kegiatan diimplementasikan dengan menggunakan pendekatan Community Based Intervention yang diawali dengan fase identifikasi dan persiapan yang matang. Tim pelaksana melakukan proses sinkronisasi materi edukasi dengan kurikulum sekolah guna memastikan bahwa intervensi kesehatan ini dapat berjalan harmonis tanpa mengganggu kalender akademik yang sedang berjalan. Selain itu, disiapkan pula instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan dan lembar observasi perilaku sebagai alat ukur objektif untuk menilai efektivitas kegiatan baik secara deskriptif maupun kualitatif. Pendekatan partisipatif ini terbukti sangat efektif dalam membangkitkan kesadaran kritis siswa, sehingga mereka bertransformasi menjadi subjek aktif yang mampu mengenali permasalahan kesehatan di lingkungan mereka sendiri secara mandiri [12].

#### *2) Transfer Pengetahuan dan Dampak terhadap Stabilitas Berat Badan*

Sesuai dengan tahapan kedua, penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan pemanfaatan media audiovisual yang difokuskan secara mendalam pada delapan indikator PHBS di sekolah. Penulis menjabarkan bahwa penerapan PHBS, khususnya dalam hal sanitasi tangan, memiliki korelasi yang sangat kuat dengan stabilitas berat badan anak usia sekolah dasar. Penyakit infeksi seperti diare kronis dan kecacingan yang sering muncul akibat higiene yang buruk dapat menyebabkan kondisi malabsorpsi nutrisi esensial. Melalui peningkatan pemahaman yang diukur dari hasil analisis komparatif data *pre-test* dan *post-test*, risiko defisit nutrisi dapat ditekan seminimal mungkin, sehingga asupan gizi dapat diserap secara optimal oleh tubuh untuk mendukung pencapaian berat badan ideal sesuai dengan kurva pertumbuhan [13].

#### *3) Workshop Demonstrasi dan Optimalisasi Tinggi Badan (Pencegahan Stunting)*

Pada tahapan ketiga, tim melakukan implementasi keterampilan psikomotorik melalui praktik langsung enam langkah mencuci tangan menurut standar *World Health Organization* (WHO). Siswa dilibatkan secara aktif sebagai subjek utama kegiatan guna meningkatkan retensi memori terhadap materi yang diberikan serta memastikan perubahan sikap yang permanen. Secara klinis, lingkungan sekolah yang sehat melalui manajemen sampah dan kebersihan diri yang baik akan mengurangi beban infeksi kronis pada tubuh anak. Hal ini memberikan ruang bagi hormon pertumbuhan untuk bekerja secara maksimal tanpa hambatan biologis, yang merupakan upaya preventif strategis dalam mendukung pertumbuhan tinggi badan yang optimal dan mencegah risiko perawakan pendek (*stunting*) pada anak usia sekolah dasar [14].

#### *4) Evaluasi, Monitoring, dan Proyeksi Pengembangan Ke Depan*

Tahapan akhir melibatkan pengukuran efektivitas intervensi melalui analisis komparatif data yang telah dikumpulkan, mencakup penilaian perubahan sikap sosial budaya masyarakat sasaran terhadap kebiasaan bersih di area komunal sekolah. Keunggulan utama dari fokus kegiatan ini terletak pada metode pembelajarannya yang praktis dan berbasis pengalaman, namun tantangan faktual tetap ditemukan pada

keterbatasan infrastruktur sanitasi yang belum sepenuhnya sebanding dengan jumlah populasi siswa. Peluang pengembangan ke depan mencakup pembentukan kader kesehatan sekolah guna memastikan keberlanjutan program melalui dokumentasi yang relevan serta komitmen kolektif dari seluruh pemangku kepentingan untuk menjaga lingkungan SD Negeri 060933 Medan Johor tetap kondusif bagi tumbuh kembang anak [15].

Untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, tim menggunakan indikator tercapainya tujuan yang diukur secara kuantitatif melalui perbandingan hasil sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 1. Analisis Indikator Capaian Terhadap Parameter Tumbuh Kembang (n=102)

Indikator Penilaian	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)	Dampak Terhadap Status Antropometri
Praktik CTPS Standar WHO	35%	98%	Mencegah defisit nutrisi akibat infeksi pencernaan.
Pemilihan Jajanan Sehat	42%	85%	Mendukung pemenuhan makronutrien untuk berat badan.
Manajemen Sampah & Lingkungan	50%	90%	Menurunkan risiko infeksi kronis pendukung tinggi badan.

#### 5) Evaluasi Keunggulan, Kelemahan, dan Peluang

Ungkapan keunggulan dari kegiatan ini adalah metode pembelajaran yang sangat praktis dan partisipatif sehingga mempermudah siswa meniru gerakan sehat secara presisi. Namun, tantangan faktual yang ditemukan di lapangan adalah tingkat kesulitan dalam hal ketersediaan jumlah titik keran air bersih di area sekolah yang belum proporsional dengan jumlah populasi siswa. Peluang pengembangan ke depan adalah pengadaan fasilitas sanitasi portabel dan pembentukan kader kesehatan sekolah (Dokter Kecil) untuk menjaga konsistensi perilaku. Dokumentasi berupa gambar proses penerapan yang terlampir memperkuat fakta bahwa intervensi edukatif mampu mengubah paradigma kesehatan masyarakat sekolah secara nyata [16].



Gambar 1. Peragaan Cuci Tangan Pengukuran TB dan BB, dan Pembagian Kuesioner

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Growing Healthy Together" ini memberikan indikasi yang sangat jelas bahwa intervensi edukatif berbasis partisipatif mampu mentransformasi perilaku kesehatan siswa secara signifikan. Perbedaan kondisi mitra terlihat sangat nyata, di mana sebelum kegiatan dilakukan, tingkat pengetahuan dan kemandirian siswa dalam mempraktikkan PHBS, khususnya Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), masih berada pada kategori rendah yang berisiko menghambat penyerapan nutrisi serta pertumbuhan fisik mereka. Keberhasilan kegiatan ini diukur menggunakan lembar pengamatan (observasi) untuk

melihat sejauh mana siswa mampu mempraktikkan materi yang telah diajarkan. Tim pengabdian menilai langsung setiap siswa saat melakukan simulasi cuci tangan 6 langkah standar WHO. Dari hasil pengamatan terhadap 102 siswa tersebut, ditemukan bahwa hampir seluruh peserta kini sudah mampu mencuci tangan dengan teknik yang benar secara mandiri. Sesudah pelaksanaan program, terjadi peningkatan capaian kognitif dan psikomotorik yang mencapai 98 %, yang secara langsung memberikan perlindungan bagi stabilitas berat badan dan mendukung pertumbuhan tinggi badan optimal melalui pencegahan infeksi kronis. Angka 98% ini didapat karena dari 102 siswa, sebanyak 100 orang berhasil mempraktikkan langkah cuci tangan secara sempurna tanpa dibantu lagi oleh fasilitator.

. Kelebihan utama dari kegiatan ini terletak pada penggunaan metode *Community Based Intervention* yang mampu membangkitkan kesadaran kritis siswa sebagai subjek aktif, sementara kekurangannya masih ditemukan pada keterbatasan infrastruktur sanitasi permanen di sekolah yang belum proporsional dengan jumlah populasi siswa. Kemungkinan pengembangan selanjutnya dapat difokuskan pada pengadaan fasilitas sanitasi yang lebih memadai serta pembentukan kader kesehatan sekolah (Dokter Kecil) sebagai monitor internal untuk menjamin keberlanjutan praktik PHBS dan pemantauan status antropometri siswa secara berkala di SD Negeri 060933 Medan Johor.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. N. P. P. L. S. H. Rista, "Pengaruh Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di SMP Negeri 2 Kualuh Leidong Kabupaten Labuhan Batu Utara," *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehat. Indones.*, no. Vol. 3 No. 3 (2023): November : Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia, pp. 232–239, 2023, [Online]. Available: <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki/article/view/2185/1738>
- [2] T. Y. Fatmawati, "PKM Tumbuh Kembang Balita di Posyandu Balita Kelurahan Kenali Asam Bawah," vol. 3, no. 1, pp. 76–80, 2021.
- [3] R. Sarfika and N. E. Wijaya, "dalam berbagai cara , salah satunya adalah meningkatkan kualitas Sumber," vol. 7, no. 6, pp. 5291–5300, 2023.
- [4] S. Muayyadah and A. Suriadi, "Efektivitas Program Posyandu untuk Meningkatkan Tumbuh Kembang Balita 0-2 Tahun di Puskesmas Padang Bulan," vol. 3, no. 1, pp. 62–70, 2024, doi: 10.55123/sosmaniora.v3i1.3127.
- [5] S. Ningsih, L. Simamora, and H. Rista, "Pengaruh Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di SMP Negeri 2 Kualuh Leidong Kabupaten Labuhan Batu Utara dimaksud dalam pancasila dan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun," vol. 3, no. 3, 2023, doi: <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2185>.
- [6] D. N. Maziyya Nur, "INISIASI PENERAPAN PHBS UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN SANTRI DI PESANTREN ASY-SYUJAAIYYAH PANGANDARAN DALAM PERPEKTIF KEPERAWATAN," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 8, pp. 2491–2505, 2025, doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19257>.
- [7] U. Wahyudin, "The symbolism of clean and healthy living behaviors among santri in Sukabumi, Indonesia: a study of communication ethnography," *Asian Anthropol.*, vol. 24, no. 3, pp. 231–235, Jul. 2025, doi: 10.1080/1683478X.2024.2449275.
- [8] U. Rosidin, I. Shalahuddin, N. Sumarni, D. Purnama, and Witdiawati, "PENGARUH KARAKTERISTIK SISWA TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG PHBS SEKOLAH PADA SISWA SEKOLAH DASAR," vol. 7, pp. 3607–3622, 2025, doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.20785>.
- [9] Hamdiyah, Fitriani, Ma. Ahmad, and Rusidana, "Pemanfaatan Buku KIA Upaya Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak di Kecamatan Panca Lautang Kabupaten Sidrap," vol. 1, no. 3, pp. 289–294, 2022, doi: 10.55123/abdikan.v1i3.331.
- [10] N. Mandala, P. Sembiring, S. Damayanty, E. Dosriamaya, A. Rachmat, and F. Y. Munthe, "Sosialisasi Personal Hygiene Untuk Pencegahan Keputihan Yang Dapat Menyebabkan Infeksi Pada Kalangan Remaja

- Tahun 2023,” vol. 1, no. 3, 2023, doi: <https://doi.org/10.61132/pandawa.v1i3.115>.
- [11] D. Purnam, I. Shalahuddin, U. Rosidin, N. Sumarni, F. Nursing, and J. Barat, “Students of State Elementary School 2 Cintaratu Received Health Education on Dengue Fever Prevention ( DHF ) as an Indicator of a Clean Lifestyle Corresponding author: shalahuddin@unpad.ac.id,” no. 2, pp. 479–488, 2024, doi: <https://doi.org/10.69716/f46nzq07>.
- [12] A. L. Kadiyono and D. Harding, “Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat ISSN 1410 - 5675,” vol. 8, no. 4, pp. 244–248, 2021, doi: <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v8i4.20909>.
- [13] E. I. Bunga et al., “School Children in Gowa Regency Penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gowa,” vol. 1, no. July, pp. 31–39, 2024, doi: <https://doi.org/10.69716/f46nzq07>.
- [14] S. N. Sinaga, F. Sari, and S. N. Sari, “Pemberdayaan Kader dan Keluarga dalam Penerapan Piramida Gizi Seimbang dan Pemantauan Tumbuh Kembang Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2023,” vol. 1, no. 2, 2024, doi: <https://doi.org/10.59024/faedah.v1i2.307>.
- [15] E. F. Tarigan, E. R. Dewi, S. N. Sinaga, C. Silvia, and B. Sitepu, “HOME CARE BABY SPA DAN BABY GYM UNTUK OPTIMALISASI PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI,” vol. 4, pp. 456–460, 2021, doi: <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1203>.
- [16] M. Komariah and T. Eriyani, “EDUKASI REMAJA MENGENAI GIZI DAN PBHS SEBAGAI UPAYA PENGENALAN DAN PENCEGAHAN DINI STUNTING DI SMA 1 DARUL FALAH CIHAMPELAS KABUPATEN BANDUNG BARAT,” *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, pp. 1905–1915, 2023, doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9501>.