

## Penerapan Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Fondasi Tumbuh Kembang Anak Yang Optimal di SD Negeri 060933

Nopalina Suyanti Damanik<sup>1</sup>, Parningotan Simanjuntak<sup>1</sup>, Yesica Giovany Sianipar<sup>1</sup>, Marlina Simbolon<sup>1</sup>, Sri Rezeki<sup>1</sup>, Magdalena Barus<sup>1</sup>, Deby Cyntia Yun<sup>1</sup>

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

### INFO ARTIKEL

Diserahkan:  
12/01/2026  
Direvisi:  
20/01/2026  
Diterima  
28/01/2026

### Keywords:

Hidup Bersih,  
Sehat,  
Fondasi,  
Tumbuh, Kembang

### ABSTRAK

Lingkungan sekolah yang didukung sanitasi memadai, ketersediaan air bersih, kebiasaan cuci tangan pakai sabun, serta pengelolaan sampah yang baik berperan dalam menurunkan kejadian penyakit menular pada siswa. Sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku sehat melalui edukasi promotif dan preventif yang terstruktur, interaktif, dan aplikatif. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan memberikan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai fondasi tumbuh kembang optimal di SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor Tahun 2025. Metode meliputi identifikasi kondisi PHBS, penyusunan materi, serta pelaksanaan penyuluhan dan praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan siswa tentang PHBS, termasuk cuci tangan yang benar, kebersihan lingkungan, dan jajanan sehat, disertai perubahan sikap dan perilaku seperti membiasakan cuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan diri, membawa bekal sehat, serta menjaga kebersihan kelas.

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



Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license  
Copyright@ Author (2026).

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku atau tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran guna memelihara dan meningkatkan kebersihan diri, keluarga, dan lingkungan sebagai upaya pencegahan penyakit serta peningkatan derajat kesehatan Masyarakat (Notoatmodjo, 2020) (Soesilo, 2018).

Lingkungan sekolah yang sehat dengan ketersediaan sarana sanitasi, air bersih, kebiasaan mencuci tangan pakai sabun sebelum makan dan sesudah buang air, serta pengelolaan sampah yang baik mampu menurunkan angka kejadian penyakit menular pada siswa (Kementerian Kesehatan RI, 2022) (Ingka K Pangaribuan, 2024).

Anak usia sekolah berada pada fase tumbuh kembang yang pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial emosional. Status kesehatan yang baik akan mendukung konsentrasi belajar, 9menurunkan angka ketidakhadiran, serta berkontribusi terhadap prestasi akademik yang optimal (Santrock, 2022) (E. Sari et al., 2023).

Perkembangan anak dipengaruhi oleh faktor biologis, lingkungan, sosial budaya, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini akan berdampak positif terhadap kualitas kesehatan individu hingga masa dewasa (Hurlock, 2019) (Simanjuntak et al., 2023).

Salah satu upaya efektif untuk menjaga sekaligus meningkatkan status kesehatan anak adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan dengan kesadaran penuh oleh individu untuk memelihara kebersihan diri dan lingkungan sehingga dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Dalam konteks sekolah, implementasi PHBS meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, merawat kebersihan kuku dan pakaian, membuang sampah pada tempat yang telah disediakan, menggunakan fasilitas jamban yang layak, memilih jajanan yang bersih dan aman, serta rutin melakukan aktivitas fisik. (Simanjuntak et al., 2022) (Soetjiningsih, 2017).

Meskipun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak usia sekolah yang belum mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat secara maksimal (J. Sari et al., 2022). Rendahnya tingkat pengetahuan, kurangnya pembiasaan sejak usia dini, serta pengaruh lingkungan sekitar menjadi beberapa faktor yang menyebabkan belum optimalnya praktik PHBS pada anak (Rezeki et al., 2024). Keadaan ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit infeksi, seperti diare, kecacingan, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), penyakit kulit, serta masalah gizi. Dampak lanjutan dari kondisi tersebut antara lain meningkatnya ketidakhadiran siswa di sekolah, menurunnya daya konsentrasi saat belajar, serta terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Ninta & Siregar, 2023)

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki posisi yang sangat penting dalam menanamkan perilaku hidup sehat pada anak melalui upaya promotif dan preventif, salah satunya melalui penyelenggaraan pendidikan kesehatan. Edukasi yang dirancang secara sistematis, bersifat partisipatif, dan dilengkapi dengan praktik langsung terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, serta mengembangkan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Oleh sebab itu, program edukasi PHBS perlu dilaksanakan secara berkesinambungan agar kebiasaan positif dapat tertanam sejak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi awal di SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala, Kecamatan Medan Johor, Medan, Sumatera Utara, Indonesia, masih ditemukan beberapa permasalahan terkait perilaku kebersihan siswa. Beberapa di antaranya adalah kebiasaan mencuci tangan yang belum sesuai prosedur, perilaku membuang sampah yang belum tertib, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya memilih jajanan yang sehat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan upaya intervensi edukatif guna meningkatkan kesadaran dan penerapan PHBS di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat memandang penting untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai landasan dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, terbentuknya sikap yang positif, serta perubahan perilaku siswa sehingga tercipta lingkungan sekolah yang bersih, sehat, aman, dan kondusif bagi optimalisasi proses pembelajaran.

Tujuan dalam kegiatan ini adalah meningkatkan Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Fondasi Tumbuh Kembang Anak Yang Optimal di SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor Tahun 2025

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan hasil kolaborasi antara Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan dan Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Pelibatan mitra bertujuan untuk meningkatkan penerapan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai fondasi tumbuh kembang anak yang optimal di SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor, yang juga menjadi salah satu wilayah praktik mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini dilakukan melalui tahapan yang sistematis, yaitu: (1) identifikasi kondisi dan penerapan PHBS sebagai dasar tumbuh kembang anak yang optimal; (2) penyusunan materi serta

langkah-langkah penerapan edukasi PHBS; dan (3) pelaksanaan kegiatan edukasi PHBS sebagai fondasi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh siswa dalam program Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Fondasi Tumbuh Kembang Anak yang Optimal di SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September hingga Desember 2025 dan bertempat di SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Peningkatan Penerapan Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Fondasi Tumbuh Kembang Anak Yang Optimal di SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor Tahun 2025. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut:

#### *1) Tahap Persiapan*

- Melakukan survei lokasi pengabdian melalui kunjungan langsung ke SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor.
- Mengajukan permohonan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor.
- Menyusun dan menyiapkan materi yang akan disampaikan selama kegiatan pengabdian berlangsung.
- Mempersiapkan sarana dan prasarana, termasuk ruangan atau lapangan yang akan digunakan di SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor.

#### *2) Tahap Pelaksanaan*

- Kegiatan diawali dengan acara pembukaan serta perkenalan tim pelaksana pengabdian.
- Penyampaian materi dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dengan memberikan informasi kepada mitra mengenai pentingnya Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai dasar tumbuh kembang anak yang optimal.
- Mengadakan sesi diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta.
- Melaksanakan kegiatan pengabdian secara langsung kepada siswa SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor, yang dipandu oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan bersama para siswa pada tahun 2025 dengan jumlah peserta pengabdian 48 siswa.

#### *3) Tahap Evaluasi:*

- Post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan
- Observasi perilaku menggunakan lembar checklist terstruktur

#### *4) Teknik Analisis Data:*

- Analisis deskriptif kuantitatif
- Perbandingan rerata skor pre-test dan post-test



Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS dengan **rata-rata peningkatan sebesar 31%** berdasarkan perbandingan skor pre-test dan post-test pada 48 responden

Tabel 1. Rerata Skor Pengetahuan Siswa tentang PHBS

Variabel	Rerata Skor	Persentase
Pre-test	58	58%
Post-test	76	76%
Peningkatan Rerata	18 poin	31%

#### 5) Indikator Perubahan Perilaku (Observasi Terukur)

Observasi dilakukan menggunakan checklist dengan indikator sebagai berikut:

Indikator Perilaku PHBS	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mencuci tangan sebelum makan	46%	85%
Membuang sampah pada tempatnya	52%	88%
Menjaga kebersihan kuku dan pakaian	60%	90%
Membawa bekal/jajanan sehat dari rumah	40%	78%
Membersihkan lingkungan kelas	55%	92%

Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh indikator perilaku setelah diberikan edukasi PHBS

Bersadarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada siswa SD Negeri 060933 Lingkungan XI Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor didapatkan hasil dimana terjadi peningkatan signifikan pada seluruh aspek pengetahuan setelah diberikan edukasi aspek edukasi pengertian PHBS, mencuci tangan yang benar, kebersihan lingkungan, jajanan sehat, serta perubahan sikap dan perilaku seperti siswa membiasakan mencuci tangan seblum makan, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan kuku dan pakaian, membawa bekal sehat dari rumah, membersihkan lingkungan kelas menjadi lebih bersih dan rapi.

Penyampaian informasi mengenai peningkatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai landasan tumbuh kembang anak yang optimal menjadi salah satu fokus utama kegiatan ini. Terjadinya peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku siswa menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan melalui perpaduan ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman anak usia sekolah. Metode tersebut memungkinkan siswa belajar secara aktif (*learning by doing*), sehingga materi lebih mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Pembiasaan PHBS di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mencegah berbagai penyakit infeksi yang kerap dialami anak usia sekolah, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan

penyakit kulit. Kondisi kesehatan yang lebih baik berdampak pada meningkatnya kehadiran siswa serta optimalnya proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat, di mana pendidikan kesehatan menjadi strategi utama dalam membentuk perilaku hidup sehat.

Secara menyeluruh, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap, dan penerapan praktik PHBS, serta turut mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan kondusif bagi tumbuh kembang anak secara optimal.



#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi PHBS berjalan dengan lancar dan mendapat partisipasi aktif dari siswa serta guru.

Terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS dengan rata-rata peningkatan sebesar 31% berdasarkan hasil pre-test dan post-test.

Siswa mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E. B. (2019). *Developmental Psychology: A Life-span Approach*.
- Ingka K Pangaribuan, Eva Ratna Dewi, Marliani, Parningotan Simanjuntak, Rosmani Sinaga, Indra Agussamad, Lisa Sibarani, H. R. (2024). *Pemberdayaan Tim Pendamping Keluarga Dan Ibu Balita Dalam Mencegah Stunting Melalui Edukasi Dan Penerapan Teknologi Scation ( Stunting Care Application ) Di Kelurahan Sunggal Tahun 2024*. 5(4), 5002–5010.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*.
- Ninta, S., & Siregar, A. E. (2023). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023*. 1(4).
- Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prof.Soetjiningsih Dr., SpA(K).; Prof.IGN Gde Ranuh, D. S. (2017). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. EGC.
- Rezeki, S., Siregar, E. P., Ginting, A. B., & Siregar, A. E. (2024). *Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024*.
- Santrock, J. W. (2022). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Companies.
- Sari, E., Situmorang, K., Dewi, E. R., & Simanjuntak, P. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan Penyembuhan Robekan Perineum Di Klinik Pratama Batang Jambu Desa Sidodadi Medan Tahun 2023*. 1(4).
- Sari, J., Rezeki, S., & Batubara, Z. R. (2022). *The Effect of Health Education Through Video on Reproductive*

*Health Knowledge Among Female Adolescents at MTS Al Ulum , Medan Area District. 01(01), 464–475.*

Simanjuntak, P., Damanik, N. S., Novita, P., Sinaga, F., Sinaga, R., & Manurung, B. (2022). *Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan Hand Sanitizer. 5, 3–7.*

Simanjuntak, P., Damanik, N. S., Sinaga, M., Febrina, P. N., Sihotang, S., & Hutagaol, E. A. (2023). *Pemberdayaan keluarga dalam hidup sehat pada balita di desa desa bangun rejo kecamatan tanjung morawa kabupaten deli serdang tahun 2023. 52–57.*

Soesilo, T. D. (2018). *Konsep Dasar Perkembangan Anak Usia Dini.* Satya Wacana University Press.