

Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar melalui Program Pendidikan Interaktif Berbasis Sekolah

Agus Hendra^{1,*}, Dewi Srinatania¹, Rendra Daryono², Rindu Amaliah Lesmana², Ruyi Ruhailah²

¹Department of Nursing, STIKep PPNI West Java, Bandung, Indonesia

²Undergraduate Nursing Students, STIKep PPNI West Java, Bandung, Indonesia

Article history

Received : 02/11/2025

Revised : 15/11/2025

Accepted : 27/11/2025

Published : 30/11/2025

*Corresponding email :
abialifa1974@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan penentu utama kesehatan dan pertumbuhan optimal anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Namun demikian, pengetahuan yang kurang memadai dan penerapan PHBS yang belum optimal masih sering ditemukan di banyak lingkungan sekolah. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis terkait PHBS pada anak sekolah dasar melalui intervensi pendidikan kesehatan interaktif berbasis sekolah. Program dilaksanakan pada Mei 2025 di SD Negeri Neglasari, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia. Sekitar 100 siswa kelas II dan IV berpartisipasi dalam kegiatan ini. Strategi edukasi meliputi ceramah interaktif, video edukasi animasi, permainan edukatif, serta praktik langsung seperti teknik cuci tangan enam langkah, pemilahan sampah, dan identifikasi makanan bergizi seimbang. Efektivitas program dievaluasi menggunakan metode observasi serta penilaian pra-pasca terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa. Intervensi menghasilkan peningkatan signifikan pada pengetahuan PHBS siswa, dari 40% sebelum program menjadi 85% setelah intervensi. Selain itu, 90% siswa mampu melakukan teknik cuci tangan enam langkah dengan benar, 80% menunjukkan praktik pemilahan sampah yang tepat, dan 88% memahami konsep gizi seimbang dengan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan interaktif berbasis praktik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar. Pendekatan ini direkomendasikan untuk implementasi lebih luas sebagai bagian dari program promosi kesehatan sekolah yang berkelanjutan.

Kata Kunci: perilaku hidup bersih dan sehat; pendidikan kesehatan; intervensi berbasis sekolah; anak sekolah dasar.

ANALISA SITUASI

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Clean and Healthy Lifestyle Behavior/CHLB) merupakan komponen penting dalam upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit sejak usia dini. Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan praktik kebersihan yang kurang optimal, pola makan yang tidak sehat, serta sanitasi lingkungan yang belum memadai (World Health Organization [WHO], 2023). Apabila perilaku hidup bersih dan sehat tidak ditanamkan sejak masa kanak-kanak, terdapat risiko terbentuknya kebiasaan hidup tidak sehat yang dapat berlanjut hingga usia dewasa.

Sekolah memiliki peran strategis dalam upaya promosi kesehatan karena merupakan lingkungan yang terstruktur dan menjangkau anak secara rutin. Melalui sekolah, edukasi kesehatan dapat diberikan secara sistematis sekaligus mendorong pembentukan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari siswa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Namun demikian, berbagai laporan dan kajian menunjukkan bahwa implementasi CHLB di lingkungan sekolah masih menghadapi tantangan, terutama terkait keterbatasan media edukasi dan metode pembelajaran yang kurang interaktif, sehingga pesan kesehatan belum tersampaikan secara optimal kepada siswa (Rahayu & Wulandari, 2022).

PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SD Negeri Neglasari, ditemukan bahwa sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai praktik dasar CHLB. Permasalahan yang teridentifikasi meliputi kurangnya pengetahuan dan keterampilan siswa dalam melakukan cuci tangan yang benar, memilah sampah sesuai jenisnya, serta mengenali konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya edukasi CHLB yang ada belum sepenuhnya menjawab kebutuhan siswa dan belum disampaikan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik usia sekolah dasar.

Selain itu, keterbatasan variasi media pembelajaran dan minimnya kegiatan edukasi berbasis praktik menjadi faktor yang menghambat internalisasi perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Siswa cenderung menerima informasi secara pasif tanpa kesempatan yang cukup untuk mempraktikkan langsung perilaku yang diharapkan.

Menanggapi permasalahan tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang bersifat edukatif, partisipatif, dan menyenangkan, serta disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak sekolah dasar. Oleh karena itu, STIKep PPNI Jawa Barat merancang dan melaksanakan program Healthy Together with LENTERA sebagai inisiatif pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan CHLB siswa melalui metode pembelajaran

interaktif, berbasis praktik, dan mudah dipahami oleh anak-anak.

SOLUSI

Sebagai upaya untuk menjawab permasalahan rendahnya pemahaman dan keterampilan siswa terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (CHLB) di SD Negeri Neglasari, tim pengabdian kepada masyarakat menawarkan solusi berupa program edukasi kesehatan berbasis sekolah yang interaktif, partisipatif, dan berorientasi pada praktik langsung. Solusi ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Solusi utama yang ditawarkan adalah pelaksanaan program Healthy Together with LENTERA, yaitu kegiatan edukasi CHLB yang dikemas secara menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Program ini menggunakan pendekatan pembelajaran aktif yang mengombinasikan ceramah interaktif, media visual edukatif, permainan edukatif, serta praktik langsung. Materi edukasi difokuskan pada tiga aspek utama CHLB yang menjadi kebutuhan mitra, yaitu praktik cuci tangan yang benar, pemilahan sampah sesuai jenisnya, dan pengenalan konsep gizi seimbang.

Untuk meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa, solusi ini menekankan penggunaan media audio-visual dan metode bermain sambil belajar, sehingga proses edukasi menjadi lebih menyenangkan dan mudah dipahami. Praktik langsung, seperti simulasi enam langkah cuci tangan dan aktivitas memilah sampah, diberikan agar siswa tidak hanya menerima informasi secara



pasif, tetapi juga mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri.

Selain itu, solusi yang ditawarkan melibatkan guru sekolah sebagai mitra pendukung, dengan tujuan memperkuat keberlanjutan program. Guru didorong untuk melanjutkan dan mengintegrasikan pesan-pesan CHLB ke dalam kegiatan belajar sehari-hari dan rutinitas sekolah. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung penerapan CHLB secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, solusi yang ditawarkan bersifat edukatif, aplikatif, dan mudah direplikasi, sehingga dapat diterapkan tidak hanya di SD Negeri Neglasari, tetapi juga di sekolah dasar lain dengan karakteristik serupa sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan berbasis komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2025 di SD Negeri Neglasari, Desa Nanggerang, Kecamatan Sukasari, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Sasaran kegiatan adalah sekitar 100 siswa sekolah dasar kelas II dan IV. Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dua dosen keperawatan dan tiga mahasiswa program sarjana keperawatan, bekerja sama dengan guru sekolah sebagai mitra kegiatan.

Program pengabdian dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan berpusat pada anak, yang bertujuan untuk melibatkan siswa secara aktif selama proses edukasi. Metode yang digunakan disesuaikan dengan

karakteristik dan tahap perkembangan anak usia sekolah dasar, sehingga materi dapat diterima dengan baik dan mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Bentuk kegiatan edukasi yang dilaksanakan meliputi:

1. Edukasi interaktif, yang menyampaikan konsep dasar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami oleh anak.
2. Pemutaran video edukatif animasi, sebagai media pembelajaran visual untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait kebersihan diri, kesehatan lingkungan, dan gizi seimbang.
3. Permainan edukatif, yang dirancang untuk memperkuat pesan-pesan kesehatan secara menyenangkan dan meningkatkan partisipasi siswa.
4. Praktik langsung, meliputi simulasi enam langkah cuci tangan yang benar, kegiatan pemilahan sampah sesuai jenisnya, serta pengenalan makanan bergizi seimbang.

Evaluasi kegiatan dilakukan sebagai bagian dari monitoring pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Penilaian difokuskan pada keterlibatan siswa, pemahaman materi, dan kemampuan mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat selama kegiatan berlangsung. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung serta pengecekan sederhana sebelum dan sesudah kegiatan, tanpa bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian, sesuai dengan prinsip evaluasi pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2021).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program Healthy Together with LENTERA menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman dan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa sekolah dasar. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tingkat pemahaman siswa terhadap PHBS berada pada kisaran 40%. Setelah rangkaian edukasi dan praktik langsung dilakukan, pemahaman siswa meningkat hingga mencapai 85%. Perubahan ini mencerminkan bahwa kegiatan edukasi berbasis sekolah yang interaktif mampu membantu siswa memahami konsep PHBS dengan lebih baik.

Sebagaimana disajikan pada Tabel 1, sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan yang baik dalam menerapkan praktik PHBS setelah kegiatan pengabdian. Pada aspek praktik cuci tangan, sebanyak 90% siswa mampu mempraktikkan enam langkah cuci tangan dengan benar. Pada praktik pemilahan sampah, 80% siswa dapat

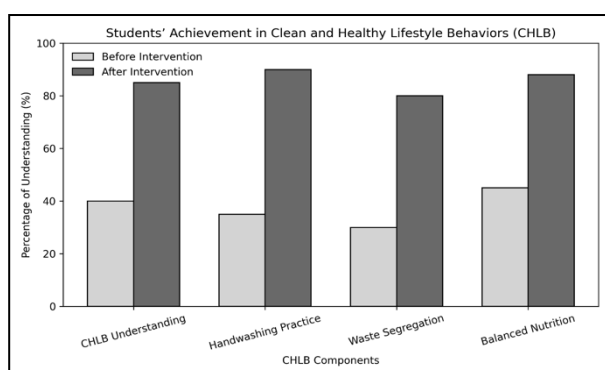
membedakan jenis sampah dengan tepat, sementara pada aspek gizi seimbang, 88% siswa mampu mengenali pilihan makanan yang sehat dan bergizi.

Table 1 Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa

Aspek yang Dinilai	Capaian (%)	Keterangan
Pengetahuan PHBS	85%	Meningkat dari 40% setelah kegiatan
Praktik cuci tangan	90%	Mampu melakukan enam langkah cuci tangan dengan benar
Pemilahan sampah	80%	Mampu membedakan jenis sampah
Gizi seimbang	88%	Mampu mengidentifikasi pilihan makanan sehat

Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan metode edukasi yang bersifat interaktif dan berbasis praktik memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa. Pemanfaatan media visual serta demonstrasi langsung membantu siswa lebih mudah memahami materi dan mengingat pesan kesehatan yang disampaikan (Kurniawati & Hartini, 2021).

Selain itu, keterlibatan guru sekolah selama pelaksanaan kegiatan turut mendukung keberlanjutan program. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah memungkinkan pesan-pesan PHBS untuk terus diperkuat dalam aktivitas pembelajaran dan rutinitas sekolah sehari-hari, sehingga penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat berlanjut secara berkesinambungan (Sari & Widodo, 2020).



Gambar 1 Perbandingan pemahaman siswa sekolah dasar terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), meliputi praktik cuci tangan, pemilahan sampah, dan gizi seimbang, sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi kesehatan berbasis sekolah.

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat Healthy Together with LENTERA menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman dan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa sekolah dasar. Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 1, pemahaman siswa terhadap PHBS meningkat dari sekitar 40% sebelum kegiatan menjadi 85% setelah rangkaian edukasi dan praktik dilaksanakan. Peningkatan ini mencerminkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan secara terstruktur dan interaktif mampu membantu mengisi kesenjangan

pengetahuan siswa terkait kebersihan diri, kesehatan lingkungan, dan gizi.

Perubahan paling menonjol terlihat pada praktik cuci tangan, di mana sebagian besar siswa (90%) mampu melakukan enam langkah cuci tangan dengan benar setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis praktik langsung dan demonstrasi sangat efektif untuk menanamkan keterampilan prosedural pada anak usia sekolah dasar. Keterlibatan siswa secara aktif dalam simulasi memungkinkan mereka memahami langkah-langkah cuci tangan tidak hanya secara teoritis, tetapi juga dalam bentuk tindakan nyata yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek pemilahan sampah, sebagian besar siswa (80%) telah mampu membedakan jenis sampah dengan tepat. Meskipun capaian ini sedikit lebih rendah dibandingkan praktik cuci tangan, hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi media visual, permainan edukatif, dan praktik langsung dapat membantu meningkatkan kesadaran siswa terhadap kesehatan lingkungan. Perbedaan capaian ini mengindikasikan perlunya penguatan dan pengulangan materi pemilahan sampah melalui aktivitas rutin di sekolah agar pemahaman siswa semakin konsisten.

Pemahaman siswa mengenai gizi seimbang juga menunjukkan peningkatan yang baik, dengan 88% siswa mampu mengenali pilihan makanan sehat setelah kegiatan. Edukasi gizi yang disampaikan melalui diskusi sederhana dan contoh visual terbukti membantu siswa memahami konsep dasar gizi sesuai dengan usia mereka. Meskipun anak sekolah dasar memiliki keterbatasan dalam menentukan

pilihan makanan secara mandiri, peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membentuk preferensi dan kebiasaan sehat sejak dini.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif, menyenangkan, dan berbasis praktik lebih mudah diterima oleh siswa dibandingkan metode pembelajaran pasif. Penggunaan video animasi, permainan edukatif, dan praktik langsung mampu meningkatkan perhatian, motivasi, serta keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Selain itu, keterlibatan guru selama proses pengabdian menjadi faktor pendukung penting dalam menjaga keberlanjutan penerapan PHBS di lingkungan sekolah, karena guru dapat melanjutkan penguatan pesan kesehatan dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Meskipun demikian, kegiatan pengabdian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain evaluasi yang berfokus pada dampak jangka pendek selama kegiatan berlangsung. Perubahan perilaku jangka panjang belum dapat dipantau secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa penguatan program PHBS secara rutin di sekolah serta integrasi materi PHBS ke dalam kegiatan pembelajaran dan budaya sekolah.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat *Healthy Together with LENTERA* berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. Peningkatan pemahaman siswa, disertai dengan kemampuan mempraktikkan cuci tangan yang benar, pemilahan sampah,

dan pengenalan gizi seimbang, menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah yang interaktif dan aplikatif dapat diterima dengan baik oleh anak usia sekolah dasar.

Pendekatan pembelajaran yang mengombinasikan media visual, aktivitas bermain, dan praktik langsung terbukti efektif dalam mendukung proses pembelajaran kesehatan. Selain itu, kolaborasi antara perguruan tinggi dan pihak sekolah menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan program promosi kesehatan di lingkungan sekolah.

Meskipun evaluasi kegiatan masih bersifat jangka pendek, hasil pengabdian ini menunjukkan potensi besar untuk dikembangkan dan direplikasi di sekolah dasar lain dengan karakteristik serupa. Ke depan, program sejenis disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan, terintegrasi dengan kurikulum sekolah, serta didukung oleh evaluasi lanjutan guna memperkuat pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sejak dini.

KESIMPULAN

The authors gratefully acknowledge STIKep PPNI West Java, SD Negeri Neglasari, school teachers, students, and all parties who contributed to the successful implementation of this community service program.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). Laporan pelaksanaan program sekolah sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Jawa Barat tahun 2023. Dinkes Jawa Barat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman perilaku hidup bersih

- dan sehat (PHBS) di sekolah dasar. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2020). Panduan pembiasaan hidup bersih dan sehat di satuan pendidikan dasar. Kemendikbudristek.
- Kurniawati, L., & Hartini, E. (2021). Implementation of interactive educational methods to improve clean and healthy lifestyle behaviors among school-age children. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berdaya*, 5(2), 102–110.
- Notoatmodjo, S. (2021). Health promotion and behavioral science. Rineka Cipta.
- Rahayu,, & Wulandari, N. (2022). The effect of clean and healthy lifestyle behavior education on knowledge and attitudes among elementary school students. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 45–54. <https://doi.org/10.22146/jpki.22054>
- Sari, M., & Widodo, A. (2020). School empowerment strategies in creating a healthy environment through clean and healthy lifestyle programs. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8(3), 134–142.
- World Health Organization. (2023). Health-promoting schools: A framework for implementation and evaluation. WHO Press.