

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI TK AISYIYAH LABUHAN HAJI LOMBOK TIMUR

Lalu Saparwadi^{1*}, Gina Soniya¹, Aurora Fhadila Citra¹, Risfa Dwi Putri¹, Salaisya
Imania Fhadila¹, Dhanu Wenda¹

¹Institut Teknologi Sosial dan Kesehatan Muhammadiyah Selong, Lombok Timur, Indonesia

*email lalusaparwadi@gmail.com

Abstrak: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar oleh individu dengan tujuan untuk menjaga kesehatan pribadi, serta berperan aktif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di sekitarnya. PHBS mencakup berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari, antara lain kebiasaan mencuci tangan, penggunaan air bersih, menjaga kebersihan lingkungan, melaksanakan aktivitas fisik secara teratur, serta menghindari perilaku yang berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Taman Kanak-Kanak (TK) Aisyiyah Labuhan Haji, yang berlokasi di Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Kegiatan tersebut diikuti oleh sebanyak 85 peserta. Melalui kegiatan edukasi yang diselenggarakan, peserta memperoleh tambahan pengetahuan mengenai teknik mencuci tangan yang baik dan benar. Pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan dievaluasi melalui pelaksanaan kuis sebagai bentuk umpan balik. Kegiatan edukasi ini diakhiri dengan pemberian apresiasi berupa hadiah kepada peserta yang menunjukkan partisipasi aktif. Melalui kegiatan pengabdian dalam bentuk edukasi ini, diharapkan peserta mampu mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, serta senantiasa menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar secara berkelanjutan.

Kata Kunci: perilaku, bersih, sehat

Abstract: *Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is a series of conscious actions carried out by individuals with the aim of maintaining personal health and actively contributing to improving the health status of the surrounding community. CHLB encompasses various aspects of daily life, including habits such as handwashing, using clean water, maintaining environmental cleanliness, engaging in regular physical activity, and avoiding behaviors that could be harmful to oneself or others. This community service activity was conducted at Aisyiyah Kindergarten (TK Aisyiyah) in Labuhan Haji District, East Lombok Regency, West Nusa Tenggara Province. The activity was attended by 85 participants. Through the educational session held during the event, participants gained additional knowledge about proper handwashing techniques. Their understanding of the material was evaluated through a quiz, which served as a form of feedback. The educational activity concluded with the awarding of prizes to participants who demonstrated active participation. Through this community service activity in the form of education, it is expected that participants will be able to implement the knowledge they have gained in their daily lives and continuously maintain personal and environmental hygiene.*

Keywords: *behavior, clean, healthy*

Riwayat Artikel

Diserahkan : 24/07/2025 Diterima : 25/07/2025 Dipublikasikan : 25/07/2025

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan individu, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat sekitarnya (Aminah et al., 2021; Hotima, 2020; Iman, 2024; Oktariani et al., 2021). PHBS mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan lingkungan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan membuang sampah sembarangan.

PHBS sangat penting dalam upaya promotif dan preventif guna mencegah penyakit serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan

kondisi lingkungan yang sehat dan memberdayakan masyarakat agar memiliki kontrol lebih besar terhadap kesehatannya. Menurut Kementerian Kesehatan RI, praktik PHBS yang baik terbukti mampu menurunkan angka kejadian penyakit menular seperti diare, ISPA, dan DBD, serta membantu mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas (Kemenkes RI, 2020) (Indonesia, 2020).

Selain itu, penerapan PHBS juga sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya poin ketiga yaitu "Good Health and Well-being", yang menekankan pentingnya tindakan preventif berbasis masyarakat. Oleh karena itu, penyuluhan dan edukasi PHBS di berbagai tatanan, seperti rumah tangga, sekolah, tempat kerja, dan fasilitas umum, menjadi langkah strategis dalam membangun budaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (WHO, 2021) (Nations, 2015; Organization, 2021).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memiliki kesadaran untuk menerapkan PHBS secara konsisten. Misalnya, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, hanya sekitar 60% rumah tangga di Indonesia yang telah memenuhi indikator PHBS, seperti mencuci tangan pakai sabun, menggunakan air bersih, memiliki jamban sehat, dan mengelola sampah dengan benar (Kemenkes RI, 2019) (Indonesia, 2019).

Kurangnya pemahaman tentang pentingnya PHBS sering kali menjadi penyebab utama masyarakat enggan menerapkannya. Selain itu, kebiasaan tidak konsisten seperti mencuci tangan menggunakan sabun (Diana et al., 2013; Julianti et al., 2018; Natsir, 2019; Nurhidayah et al., 2021). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan membentuk perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan PHBS sangat relevan untuk dilaksanakan di lingkungan sekolah, masyarakat umum, maupun tempat kerja sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit menular dan tidak menular.

Melalui penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami manfaat dari hidup bersih dan sehat serta terdorong untuk menerapkannya secara berkelanjutan. Selain itu, penyuluhan ini juga bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan PHBS demi meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat secara umum.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di TK Aisyiyah Labuhan Haji yang diikuti oleh 85 siswa. Kegiatan ini berbentuk penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan enam Langkah mencuci tangan yang baik dan benar sesuai rekomendasi WHO. Kegiatan ini terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan penutupan.

Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan kepala TK dan guru terkait materi dan strategi pelaksanaan edukasi pada anak TK. Ruang kelas terdiri dari 5 kelas dan seluruh siswa berjumlah 101 siswa. Siswa yang hadir berjumlah 85 siswa dan pelaksanaan edukasi dilakukan di aula TK Aisyiyah Labuhan Haji. Mempersiapkan materi dan PPT edukasi yang sudah disepakati dengan guru dan pihak TK sebelumnya. Materi yang disampaikan adalah PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar sesuai rekomendasi WHO.

Tahap pelaksanaan

Kegiatan edukasi PHBS ini dilaksanakan di TK Aisyiyah Labuhan Haji. Siswa TK diberikan edukasi bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Edukasi dilakukan selama 45 menit dan menggunakan metode ceramah dan praktik. Selanjutnya mereka mempraktekan

secara mandiri dan didampingi oleh guru dan tim penyuluhan. Setelah edukasi dan praktek dilakukan, kemudian dilakukan kuis dengan memberikan beberapa pertanyaan. Siswa yang bisa mempraktekan cara mencuci tangan yang benar dan menjawab kuis akan diberikan hadiah. Kuis diberikan dengan melakukan sampel pada beberapa siswa yang terpilih berdasarkan kecepatan mereka menunjuk jari. Mereka yang terpilih untuk mempraktikkan cara mencuci tangan dan menjawab kuis dengan benar diberikan hadiah. Keberhasilan dari kegiatan PKM ini diukur dalam kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan secara tepat dan dapat melakukan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar.

Tahap Penutupan

Setelah seluruh rangkaian kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan, tahap selanjutnya adalah penyusunan laporan kegiatan yang mencakup hasil yang telah dicapai serta dokumentasi terkait pelaksanaan kegiatan yang telah berlangsung.

Hasil dan Pembahasan

TK AISYIYAH Kec. Labuhan Haji LOMBOK TIMUR, sekolah ini memiliki 7 tenaga pengajar dengan jumlah siswa 101 orang, adapun total peserta kegiatan yaitu 85 orang ataupun lebih dan memiliki fasilitas yang memadai untuk siswa yang bersekolah disana serta lingkungan yang bersih dan nyaman di area TK AISYIYAH.

Kegiatan penyuluhan dengan tema **"yuk hidup bersih sejak dini"** berjalan dengan baik serta memberikan dampak yang positif untuk anak-anak, kegiatan ini diawali dengan pengenalan anggota tim penyuluhan kepada pihak sekolah dan siswa, setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sebelum memulai kegiatan tim penyuluhan membagikan daftar pertanyaan mengenai PHBS kepada peserta untuk mengetahui pengetahuan dasar peserta mengenai PHBS. Setelah materi dibawakan, dilanjutkan pula dengan sesi tanya jawab kepada peserta penyuluhan. Hasilnya ternyata kemampuan peserta sebagian besar meningkat.



Gambar 1. Pembukaan dan pengenalan tim penyuluhan

Kegiatan pelaksanaan edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan cara memberikan edukasi tentang cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan selama 45 menit. Pada kegiatan praktik para siswa sangat antusias selama mengikuti kegiatan. Setelah edukasi dilakukan, setiap siswa diminta secara mandiri dalam melakukan kegiatan praktik yang sudah diberikan pelatihan siswa sebelumnya. Berdasarkan hasil

kegiatan praktik secara mandiri yang dilakukan siswa menunjukkan bahwa siswa sudah dapat memahami cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Ini menunjukkan bahwa para peserta yang mengikuti kegiatan mengetahui pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (Karuniawati & Putrianti, 2020). Hasil ini juga menunjukkan bahwa memberikan pengetahuan dengan cara praktik akan mempermudah siswa dalam memahami materi atau informasi yang diberikan (Saparwadi, 2013, 2016; Saparwadi & Yuwono, 2019).

Untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa berdasarkan hasil edukasi yang telah dilakukan, beberapa peserta yang mengikuti edukasi diberikan kuis. Kecepatan siswa dalam mengangkat tangan dan bisa memberikan jawaban khususnya terkait cara mencuci tangan dengan baik diberikan hadiah. Keberhasilan beberapa siswa dalam menjawab kuis cukup menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini memberikan dampak yang baik bagi siswa di TK Aisyiyah Labuhan Haji. Perilaku hidup bersih dan sehat yang terjadi bagi siswa tentunya memerlukan intervensi dapat berupa pelatihan atau penyuluhan untuk membisakan mereka dalam meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan mereka (Wati & Ridlo, 2020).

Kegiatan pengabdian diakhiri dengan pemberian hadiah kepada para peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dari kuis yang diberikan. Kegiatan ini bentuk dari penghargaan kepada para peserta yang berhasil menjawab dengan benar. Pemberian hadiah ini juga bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa (Jumaisyaroh, 2017; Mulyani & Natalliasari, 2016; Sa'dijah, 2011; Saparwadi, 2015)

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan penyerahan hadiah kepada peserta penyuluhan. Tim penyuluhan mendampingi siswa dan mempraktikkan metode cuci tangan yang baik dan benar dengan sabun dan air mengalir. Tim juga menjelaskan kembali mengenai manfaat cuci tangan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa dan siswi juga belajar tentang personal hygiene yang penting bagi kesehatan.



Gambar 2. Pemberian hadiah kepada siswa/siswi yang berhasil

Kesimpulan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar

oleh individu untuk menjaga kesehatannya sendiri, sekaligus berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di sekitarnya. PHBS mencakup berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan mencuci tangan, pemanfaatan air bersih, menjaga kebersihan lingkungan, rutin melakukan aktivitas fisik, serta menjauhi perilaku yang dapat merugikan diri maupun orang lain. Melalui kegiatan edukasi, peserta diberikan tambahan pengetahuan mengenai cara mencuci tangan yang benar. Pemahaman ini dibuktikan melalui hasil kuis yang diikuti oleh peserta sebagai bentuk umpan balik. Kegiatan edukasi ini ditutup dengan pemberian hadiah kepada peserta yang aktif berpartisipasi. Diharapkan, melalui pengabdian berupa edukasi yang dilaksanakan di TK Aisyiyah Labuhan Haji, peserta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dan senantiasa menjaga kebersihan diri serta lingkungan sekitarnya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapat terimakasih kepada seluruh guru dan staf TK Aisyiyah Labuhan Haji yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan baik dan lancar. Terimakasih juga kepada para peserta yang telah mengikuti kegiatan pengabdian ini.

Referensi

- Aminah, S., Huliatunisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha kesehatan sekolah (uks) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar. *Jurnal Jkft*, 6(1), 18–28.
- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2013). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(1), 46–51.
- Hotima, S. H. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat era new normal. *Majalah Ilmiah Pelita Ilmu*, 3(2), 188–205.
- Iman, D. P. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado. *Indonesian Journal of Early Childhood Education (IJECE)*, 4(1), 23–37.
- Indonesia, K. K. R. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Indonesia, K. K. R. (2020). *Pedoman Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76–82.
- Jumaisyaroh, T. S. (2017). Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa SMP Percut Sei Tuan Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD. *Jurnal Mathematic Paedagogic*, 2(1), 1–7.
- Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam pencegahan penularan covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 34–53.
- Mulyani, E., & Natalliasari, I. (2016). Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (Tps) Berbantuan Software Maple Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Kepercayaan Diri Matematis Mahasiswa. *Jurnal Siliwangi*, 2(2), 111–116.
- Nations, U. (2015). *Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development*.
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat desa parang baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 54–59.
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61–71.
- Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada ibu rumah tangga di wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4), 848–856.
- Organization, W. H. (2021). *Health Promotion and Disease Prevention through PHBS*. WHO Regional Office for South-East Asia.
- Sa'dijah, C. (2011). Kemampuan Partisipasi dan Kerjasama Siswa dalam Pembelajaran Matematika Beracuan Konstruktivis dengan Setting Kooperatif. *Semnastika-Unesa "Matematika*

Membangun Insan Kritis Dan Kreatif, 69.

- Saparwadi, L. (2013). The Effectiveness of Mathematical Learning Based on Problem Solving Reviewed From Students'S Motivation and Learning Achievement. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu Dan Pembelajaran Matematika Dan IPA IKIP Mataram*, 1(2), 117. <https://doi.org/10.33394/j-ps.v1i2.1007>
- Saparwadi, L. (2015). Pengaruh Cooperative Learning tipe Make A Match Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Matematika Siswa. *Beta Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(1), 59–74.
- Saparwadi, L. (2016). Efektivitas Metode Pembelajaran Drill dengan Pendekatan Peer Teaching Ditinjau dari Minat dan Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Didaktik Matematika*, ISSN: 2355-4185, 3(1), 39–46.
- Saparwadi, L., & Yuwono, T. (2019). Pembelajaran Kalkulus Berbantuan Software Maple: Studi Perbedaan Hasil Kerja Mahasiswa dengan Menggunakan Maple dan Tanpa Menggunakan Maple. *Jurnal Elemen*, 5(1), 23–30. <https://doi.org/10.29408/jel.v5i1.722>
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di kelurahan Rangkah kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58.