

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI DENGAN CUCI TANGAN 6 LANGKAH PAKAI SABUN

*Ifa Nofalia¹, Inayatur Rosyidah², Muarrofah³, Hindyah Ike Suhariati⁴, Dessy Ekawati⁵
^{1,2,3,4,5}Prodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika
Jombang

*Email: ifanofalia@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan mengalami penyakit infeksi akibat rendahnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun. Kurangnya pemahaman mengenai teknik cuci tangan yang benar dapat meningkatkan risiko penularan penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut, influenza, dan penyakit kulit. Sekolah menjadi lingkungan strategis dalam membentuk perilaku sehat sejak dini karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah.

Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa SDN Candimulyo IV Jombang mengenai penerapan PHBS melalui praktik cuci tangan 6 langkah pakai sabun. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi praktik, pendampingan, dan evaluasi menggunakan pre-test serta post-test. Peserta kegiatan berjumlah 20 siswa kelas IV dan V. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa belum memahami langkah cuci tangan yang benar dan belum terbiasa menggunakan sabun ketika mencuci tangan. Setelah edukasi dilakukan, siswa mampu mempraktikkan cuci tangan 6 langkah dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. **Kesimpulan:** Edukasi kesehatan melalui demonstrasi cuci tangan 6 langkah pakai sabun efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar dalam menjaga kebersihan diri. Kegiatan ini dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko penyakit infeksi pada anak usia sekolah.

Kata Kunci: anak sekolah, cuci tangan, edukasi kesehatan, PHBS

IMPLEMENTATION OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR THROUGH SIX-STEP HANDWASHING WITH SOAP

ABSTRACT

Background: Elementary school children are vulnerable to infectious diseases due to poor implementation of clean and healthy living behaviors, especially improper handwashing habits. Lack of knowledge regarding proper handwashing techniques may increase the risk of diseases such as diarrhea and respiratory infections. Schools are strategic environments for establishing healthy habits from an early age. **Objective:** This community service activity aimed to improve students' knowledge and skills regarding six-step handwashing with soap as part of clean and healthy living behavior implementation. **Methods:** The program was conducted through health education using interactive lectures, demonstrations, simulations, mentoring, and evaluations through

*pre-tests and post-tests. Participants consisted of 20 elementary school students. Activities were implemented through preparation, implementation, and evaluation stages. **Results:** The results showed an increase in students' knowledge and skills after receiving health education. Prior to the intervention, many students did not understand proper handwashing techniques and were not accustomed to using soap while washing their hands. After the education program, students were able to perform the six-step handwashing technique correctly and enthusiastically participated throughout the activities. **Conclusion:** Health education through six-step handwashing demonstrations effectively improved students' knowledge and skills regarding personal hygiene. This activity may serve as a promotive and preventive effort to reduce infectious diseases among school-aged children.*

Keywords: *clean and healthy living behavior, handwashing, elementary students, health education*

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu indikator penting dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat. PHBS tidak hanya berfokus pada kebersihan lingkungan, tetapi juga mencakup perilaku individu dalam menjaga kesehatan secara mandiri melalui kebiasaan hidup sehat sehari-hari. Salah satu bentuk PHBS yang paling sederhana namun memiliki dampak besar terhadap kesehatan adalah kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dengan teknik yang benar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok yang sangat membutuhkan pembiasaan perilaku hidup sehat sejak dini. Pada usia tersebut, anak berada dalam tahap perkembangan perilaku dan pembentukan kebiasaan sehingga pendidikan kesehatan yang diberikan akan lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut World Health Organization, kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun mampu menurunkan risiko penularan penyakit infeksi secara signifikan, terutama penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan akut (WHO, 2020).

Tangan merupakan media utama perpindahan mikroorganisme penyebab penyakit karena hampir seluruh aktivitas manusia melibatkan kontak tangan dengan benda di sekitar lingkungan. Anak sekolah dasar sering melakukan aktivitas bermain, memegang benda-benda di lingkungan sekolah, kemudian makan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Kondisi tersebut menyebabkan anak lebih rentan mengalami penyakit infeksi. Menurut UNICEF (2021), kebiasaan mencuci tangan yang tidak benar masih menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka penyakit menular pada anak usia sekolah.

Penerapan kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun masih menjadi tantangan di berbagai sekolah dasar. Banyak anak mencuci tangan hanya menggunakan air tanpa sabun atau belum membersihkan seluruh bagian tangan secara optimal. Penelitian Handayani dan Putri (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah belum memahami langkah-langkah cuci tangan secara lengkap

terutama pada bagian sela-sela jari, ibu jari, dan kuku. Padahal bagian tersebut menjadi tempat berkumpulnya mikroorganisme penyebab penyakit.

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan anak sekolah. Pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui metode demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah karena anak dapat melihat dan mempraktikkan secara langsung materi yang diberikan (Astuti & Widodo, 2023). Pendekatan pembelajaran yang interaktif juga membantu meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.

Hasil observasi awal yang dilakukan di SDN Candimulyo IV Jombang menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memahami pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun. Sebagian besar siswa mencuci tangan secara singkat tanpa memperhatikan langkah-langkah yang benar. Selain itu, kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain masih belum dilakukan secara konsisten. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan mengenai PHBS dan praktik cuci tangan 6 langkah pakai sabun sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah penyakit infeksi pada anak usia sekolah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat melalui praktik cuci tangan 6 langkah pakai sabun di SDN Candimulyo IV Jombang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan diri sehingga mampu membentuk perilaku hidup sehat sejak dini.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SDN Candimulyo IV Jombang pada bulan Januari 2026 dengan sasaran siswa kelas IV dan V sebanyak 20 siswa. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan melalui ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi praktik, dan evaluasi hasil pembelajaran.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi bersama kepala sekolah dan guru terkait waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian kemudian melakukan observasi awal mengenai kebiasaan siswa dalam mencuci tangan dan kondisi fasilitas kebersihan yang tersedia di sekolah.

Selanjutnya, dilakukan penyusunan materi edukasi mengenai PHBS dan cuci tangan 6 langkah pakai sabun. Materi disusun menggunakan bahasa sederhana dan disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar agar lebih mudah dipahami. Media edukasi yang digunakan meliputi leaflet, poster, LCD presentasi, video singkat edukasi kesehatan, sabun cair, serta wastafel portabel.

Tim pengabdian juga mempersiapkan instrumen evaluasi berupa lembar pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri. Sebelum penyampaian materi, siswa diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai PHBS dan cuci tangan pakai sabun.

Kegiatan edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif. Materi yang disampaikan meliputi pengertian PHBS, manfaat menjaga kebersihan tangan, waktu penting mencuci tangan, penyakit yang dapat dicegah melalui cuci tangan, serta langkah-langkah cuci tangan 6 langkah pakai sabun sesuai standar kesehatan.

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian melakukan demonstrasi cuci tangan 6 langkah secara perlahan sambil menjelaskan fungsi masing-masing langkah. Demonstrasi dilakukan secara langsung agar siswa dapat mengamati gerakan secara detail. Langkah-langkah tersebut meliputi membersihkan telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, punggung jari, ibu jari, dan ujung jari serta kuku.

Siswa kemudian diminta mempraktikkan kembali langkah-langkah tersebut secara mandiri dengan pendampingan dari tim pengabdian. Untuk meningkatkan antusiasme siswa, kegiatan diselingi dengan sesi tanya jawab dan permainan edukatif mengenai PHBS.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan menggunakan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan. Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap kemampuan siswa dalam mempraktikkan cuci tangan 6 langkah pakai sabun.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

- 1) Peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya cuci tangan menggunakan sabun.
- 2) Kemampuan siswa mempraktikkan 6 langkah cuci tangan secara benar.
- 3) Partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui praktik cuci tangan 6 langkah pakai sabun di SDN Candimulyo IV Jombang dilaksanakan dengan melibatkan 20 siswa kelas IV dan V. Kegiatan berlangsung secara kondusif dan mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah. Seluruh siswa mengikuti kegiatan mulai dari tahap pre-test, penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik cuci tangan, hingga evaluasi akhir.

Sebelum kegiatan edukasi dimulai, tim pengabdian melakukan observasi awal terhadap kebiasaan siswa dalam menjaga kebersihan tangan. Hasil observasi

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kebiasaan mencuci tangan, namun teknik yang dilakukan masih belum sesuai standar. Banyak siswa hanya membasahi tangan menggunakan air tanpa sabun dan tidak membersihkan seluruh bagian tangan secara optimal. Sebagian besar siswa juga belum mengetahui waktu-waktu penting untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan, setelah bermain, setelah dari toilet, dan setelah memegang benda kotor.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai PHBS dan cuci tangan masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa belum memahami manfaat penggunaan sabun dalam membersihkan tangan serta belum mengetahui langkah-langkah cuci tangan yang benar. Beberapa siswa menganggap bahwa mencuci tangan menggunakan air saja sudah cukup untuk menghilangkan kotoran dan kuman. Selain itu, sebagian siswa masih menganggap mencuci tangan hanya perlu dilakukan ketika tangan terlihat kotor secara fisik.

Pada tahap penyuluhan kesehatan, siswa tampak aktif mengikuti materi yang diberikan. Materi edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media visual berupa poster dan gambar ilustrasi. Penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana dan disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar sehingga siswa lebih mudah memahami isi materi. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri dan berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi.



Gambar 1. Dokumentasi Bersama setelah kegiatan Pengmas

Materi yang disampaikan meliputi pengertian PHBS, pentingnya menjaga kebersihan diri, manfaat mencuci tangan menggunakan sabun, penyakit yang dapat dicegah melalui kebiasaan mencuci tangan, serta langkah-langkah cuci tangan 6 langkah pakai sabun sesuai standar kesehatan. Tim pengabdian juga menjelaskan bahwa tangan merupakan salah satu media utama perpindahan mikroorganisme penyebab penyakit karena hampir seluruh aktivitas manusia menggunakan tangan sebagai alat kontak dengan lingkungan sekitar.

Selanjutnya, dilakukan demonstrasi cuci tangan 6 langkah menggunakan sabun oleh tim pengabdian. Demonstrasi dilakukan secara perlahan dan berulang agar siswa

mampu memahami setiap langkah dengan baik. Pada tahap ini siswa tampak sangat tertarik karena dapat melihat langsung cara mencuci tangan yang benar. Langkah-langkah yang diajarkan meliputi:

- Menggosok telapak tangan.
- Menggosok punggung tangan kanan dan kiri.
- Membersihkan sela-sela jari.
- Membersihkan punggung jari.
- Membersihkan ibu jari.
- Membersihkan ujung jari dan kuku.

Setelah demonstrasi dilakukan, siswa diminta mempraktikkan kembali langkah-langkah tersebut secara mandiri dengan pendampingan dari tim pengabdian. Pada awal praktik, beberapa siswa masih tampak kebingungan terutama pada langkah membersihkan ibu jari dan ujung jari. Namun setelah diberikan arahan dan pengulangan demonstrasi, sebagian besar siswa mampu melakukan seluruh tahapan dengan baik.

Selama praktik berlangsung, siswa tampak antusias dan saling mengingatkan satu sama lain mengenai urutan langkah cuci tangan yang benar. Suasana kegiatan menjadi lebih interaktif karena siswa tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik kesehatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran kesehatan.

Selain praktik cuci tangan, tim pengabdian juga melakukan permainan edukatif sederhana mengenai PHBS untuk meningkatkan minat dan perhatian siswa. Permainan dilakukan dalam bentuk kuis singkat mengenai waktu penting mencuci tangan dan manfaat menjaga kebersihan diri. Kegiatan tersebut membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan membantu siswa mengingat materi yang telah diberikan.

Hasil evaluasi melalui post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan edukasi kesehatan. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar mengenai manfaat mencuci tangan menggunakan sabun, penyakit yang dapat dicegah melalui kebersihan tangan, serta langkah-langkah cuci tangan 6 langkah. Dibandingkan hasil pre-test, siswa terlihat lebih memahami pentingnya penggunaan sabun ketika mencuci tangan.

Hasil observasi praktik juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan teknik cuci tangan secara benar. Sebagian besar siswa mampu membersihkan seluruh bagian tangan sesuai urutan langkah yang telah diajarkan. Selain itu, siswa mulai memahami pentingnya durasi mencuci tangan agar proses pembersihan kuman dan kotoran dapat berlangsung lebih optimal.

Tabel 1. Hasil Observasi Kemampuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Memahami langkah cuci tangan 6 langkah	2 siswa (10%)	16 siswa (80%)
Menggunakan sabun saat mencuci tangan	5 siswa (25%)	18 siswa (90%)

Variabel	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Mengikuti praktik PHBS dengan benar	3 siswa (15%)	17 siswa (85%)
Partisipasi aktif selama kegiatan	8 siswa (40%)	20 siswa (100%)

Berdasarkan hasil observasi tersebut terlihat adanya peningkatan kemampuan siswa setelah dilakukan edukasi kesehatan. Sebanyak 80% siswa mampu mengikuti langkah cuci tangan dengan baik setelah demonstrasi dan praktik langsung dilakukan. Selain itu, 85% siswa mulai mampu mengikuti langkah PHBS dengan benar meskipun sebagian siswa masih membutuhkan arahan dan penguatan dari pendamping.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui praktik cuci tangan 6 langkah pakai sabun mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan perilaku siswa selama proses kegiatan berlangsung, mulai dari pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan hingga kemampuan mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan secara benar. Pendidikan kesehatan pada anak usia sekolah memang menjadi salah satu strategi efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini (Dewi & Lestari, 2021).

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang sangat penting dalam pembentukan perilaku kesehatan jangka panjang. Pada usia ini, anak berada dalam tahap perkembangan kognitif dan sosial yang memungkinkan mereka lebih mudah menerima pembelajaran baru dan membentuk kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan pada anak usia sekolah dasar memiliki nilai strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan (Rahman & Yusuf, 2020).

Kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu bentuk perilaku hidup bersih dan sehat yang paling sederhana namun memiliki dampak besar terhadap pencegahan penyakit menular. Menurut World Health Organization, praktik cuci tangan menggunakan sabun dapat menurunkan risiko penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan akut secara signifikan. Tangan menjadi media utama perpindahan mikroorganisme karena hampir seluruh aktivitas manusia melibatkan kontak langsung dengan benda-benda di lingkungan sekitar (WHO, 2020).

Hasil observasi awal pada kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami teknik cuci tangan yang benar. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Nugraheni dan Sari (2022) yang menyebutkan bahwa rendahnya pengetahuan anak mengenai teknik mencuci tangan menyebabkan perilaku cuci tangan belum dilakukan secara optimal. Banyak anak hanya mencuci telapak tangan tanpa membersihkan sela-sela jari, ibu jari, maupun kuku yang justru menjadi tempat berkumpulnya kuman dan mikroorganisme (Nugraheni & Sari, 2022).

Kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya penggunaan sabun juga menjadi salah satu temuan penting dalam kegiatan ini. Sebelum edukasi dilakukan, sebagian siswa menganggap bahwa mencuci tangan menggunakan air saja sudah cukup membersihkan tangan. Padahal penggunaan sabun sangat penting karena

mampu mengangkat lemak, minyak, dan mikroorganisme yang tidak dapat dibersihkan hanya menggunakan air. Sabun membantu merusak lapisan lipid pada beberapa jenis virus dan mempermudah proses penghilangan kotoran dari permukaan kulit tangan (WHO, 2020).

Metode pendidikan kesehatan yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa. Penyampaian materi menggunakan ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung membantu siswa lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Menurut Astuti dan Widodo (2023), metode demonstrasi memiliki efektivitas tinggi pada anak usia sekolah karena melibatkan aspek visual, auditori, dan motorik secara bersamaan sehingga informasi lebih mudah diingat dan dipahami (Astuti & Widodo, 2023).

Demonstrasi cuci tangan 6 langkah menjadi bagian paling menarik bagi siswa karena mereka dapat melihat dan meniru gerakan secara langsung. Anak usia sekolah dasar cenderung lebih mudah belajar melalui observasi dan praktik dibandingkan hanya mendengarkan penjelasan teoritis. Hal tersebut sesuai dengan teori pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa anak belajar melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap perilaku yang dicontohkan oleh orang lain (Handayani & Putri, 2020).

Pada kegiatan ini terlihat bahwa pengulangan demonstrasi memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan. Awalnya beberapa siswa masih mengalami kesulitan terutama pada bagian membersihkan ibu jari dan ujung jari, namun setelah dilakukan pengulangan dan pendampingan, sebagian besar siswa mampu melakukan langkah-langkah tersebut dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran praktik memerlukan proses pembiasaan dan latihan secara berulang agar keterampilan dapat terbentuk dengan optimal (Lestari & Nurhayati, 2024).

Kegiatan praktik langsung juga meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Anak-anak terlihat lebih antusias ketika diberikan kesempatan untuk mencoba secara mandiri dibandingkan hanya mendengarkan materi. Kondisi tersebut mendukung hasil penelitian Rahman dan Yusuf (2020) yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif peserta didik dalam pendidikan kesehatan mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran dan memperkuat perubahan perilaku kesehatan (Rahman & Yusuf, 2020).

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berpengaruh terhadap perubahan sikap siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan. Setelah kegiatan berlangsung, siswa mulai memahami bahwa mencuci tangan bukan sekadar rutinitas biasa, tetapi merupakan upaya pencegahan penyakit yang sangat penting. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan (Setiawan & Putri, 2021).

Perubahan perilaku kesehatan pada anak usia sekolah tidak dapat terjadi secara instan, melainkan membutuhkan pembiasaan dan dukungan lingkungan yang konsisten. Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mendukung

pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat karena sebagian besar aktivitas anak dilakukan di sekolah. Menurut Prasetyo dan Wulandari (2023), sekolah merupakan tempat strategis untuk menanamkan nilai-nilai kesehatan karena anak dapat belajar melalui aturan, contoh perilaku guru, dan interaksi sosial dengan teman sebaya (Prasetyo & Wulandari, 2023).

Dukungan guru dalam kegiatan ini juga memberikan pengaruh positif terhadap keberhasilan program edukasi kesehatan. Guru berperan sebagai role model yang membantu mengingatkan dan membiasakan siswa untuk mencuci tangan sebelum makan maupun setelah bermain. Keteladanan guru menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku sehat pada anak karena anak cenderung meniru perilaku yang dilakukan oleh orang dewasa di sekitarnya (Dewi & Lestari, 2021).

Selain dukungan guru, ketersediaan fasilitas cuci tangan juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan penerapan PHBS di sekolah. Kebiasaan mencuci tangan akan sulit diterapkan apabila fasilitas pendukung seperti wastafel, air bersih, dan sabun tidak tersedia secara memadai. Oleh karena itu, keberlanjutan program PHBS memerlukan dukungan sarana dan prasarana yang memadai agar siswa dapat menerapkan kebiasaan sehat secara konsisten (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Kegiatan edukasi kesehatan pada anak sekolah dasar juga perlu dilakukan menggunakan pendekatan yang menyenangkan agar siswa tidak mudah bosan. Pada kegiatan ini digunakan permainan edukatif sederhana untuk meningkatkan perhatian dan partisipasi siswa. Pendekatan bermain terbukti efektif membantu anak memahami materi kesehatan karena suasana belajar menjadi lebih santai dan menyenangkan (Sari & Kurniawan, 2024).

Penggunaan media visual seperti poster dan demonstrasi langsung dalam kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa. Anak-anak lebih mudah memahami informasi yang disampaikan melalui gambar dan gerakan dibandingkan penjelasan verbal semata. Media visual membantu meningkatkan fokus dan daya ingat siswa terhadap materi kesehatan yang diberikan (Arini & Rahmawati, 2022).

Penerapan PHBS sejak dini memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas kesehatan masyarakat. Anak-anak yang terbiasa menjaga kebersihan tangan cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami penyakit infeksi seperti diare, influenza, dan infeksi saluran pernapasan akut. Selain itu, kebiasaan sehat yang dibentuk sejak usia sekolah memiliki kemungkinan lebih besar untuk dipertahankan hingga dewasa (UNICEF, 2021).

Program edukasi kesehatan seperti ini juga memiliki dampak tidak langsung terhadap keluarga siswa. Anak yang memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya cuci tangan dapat menyampaikan kembali informasi tersebut kepada orang tua dan anggota keluarga di rumah. Dengan demikian, pendidikan kesehatan di sekolah dapat memberikan efek luas terhadap peningkatan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat (Mulyani & Hidayat, 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan sederhana mengenai cuci tangan memiliki manfaat yang besar apabila dilakukan secara tepat dan berkelanjutan. Pendidikan kesehatan yang diberikan sejak dini dapat menjadi investasi jangka panjang dalam menciptakan generasi yang lebih sehat, mandiri, dan memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri serta lingkungan (Anhusadar & Islamiyah, 2021).

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui demonstrasi dan praktik langsung merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar mengenai cuci tangan 6 langkah pakai sabun. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara rutin dan berkesinambungan dengan melibatkan sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi budaya positif pada anak usia sekolah (Astuti & Widodo, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan 6 langkah pakai sabun di SDN Candimulyo IV Jombang berjalan dengan baik dan efektif meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan tangan. Metode pendidikan kesehatan melalui ceramah interaktif dan demonstrasi langsung terbukti mampu membantu siswa memahami serta mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan secara benar. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai upaya pencegahan penyakit infeksi.

Sekolah diharapkan dapat terus mendukung penerapan PHBS melalui pembiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah kegiatan belajar maupun sebelum makan. Guru dan orang tua juga diharapkan berperan aktif dalam memberikan contoh perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak. Selain itu, perlu adanya penyediaan fasilitas cuci tangan yang memadai agar kebiasaan sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, dan seluruh siswa SDN Candimulyo IV Jombang yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pengabdian yang telah membantu pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia sekolah pada masa pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1450–1459.
- Arini, D., & Rahmawati, I. (2022). Edukasi cuci tangan pakai sabun pada anak sekolah

- dasar sebagai upaya pencegahan penyakit infeksi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 23–29.
- Astuti, F., & Widodo, S. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku cuci tangan anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(2), 102–109.
- Dewi, R., & Lestari, N. (2021). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendidikan kesehatan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 45–52.
- Handayani, S., & Putri, M. (2020). Efektivitas demonstrasi cuci tangan terhadap keterampilan anak sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 88–95.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, A., & Nurhayati, D. (2024). Pendidikan kesehatan berbasis praktik dalam meningkatkan kebiasaan cuci tangan siswa sekolah dasar. *Jurnal Abdimas Keperawatan*, 6(1), 15–22.
- Mulyani, Y., & Hidayat, A. (2021). Pencegahan penyakit menular melalui edukasi kebersihan tangan pada anak sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(2), 67–74.
- Nugraheni, R., & Sari, D. (2022). Hubungan pengetahuan dengan perilaku cuci tangan pakai sabun pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 33–40.
- Prasetyo, B., & Wulandari, T. (2023). Implementasi PHBS di lingkungan sekolah dasar melalui pendekatan edukatif. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 8(2), 91–99.
- Rahman, H., & Yusuf, M. (2020). Peran pendidikan kesehatan terhadap peningkatan perilaku hidup sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 178–185.
- Sari, N., & Kurniawan, E. (2024). Edukasi kesehatan dan pembiasaan cuci tangan sebagai upaya preventif penyakit infeksi pada anak. *Jurnal Pengabdian Nusantara*, 5(1), 55–63.
- Setiawan, A., & Putri, R. (2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 13(2), 120–127.
- UNICEF. (2021). Hand hygiene for all initiative. UNICEF.
- World Health Organization. (2020). Recommendations on hand hygiene to prevent infections. WHO Publishing