

Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini pada Anak

Faradilla Safitri¹, Fauziah Andika², Nurul Sakdah³, Rosa Wardatul Fitri⁴, Eva Nadila⁵

^{1,5}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas U'Budiyah Indonesia

^{2,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas U'Budiyah Indonesia

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

*e-mail: faradilla@uui.ac.id¹

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini untuk mencegah berbagai penyakit serta meningkatkan kualitas kesehatan anak. Namun, masih ditemukan rendahnya pemahaman dan penerapan PHBS pada anak, sehingga diperlukan kegiatan edukasi yang menarik dan mudah dipahami. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya PHBS sejak dini. Kegiatan dilaksanakan pada hari tanggal 29 Juni 2025 di Meunasah Gampong Cadek, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, dengan sasaran anak-anak di lingkungan gampong. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi praktik cuci tangan pakai sabun yang benar, edukasi mengenai kebersihan diri dan lingkungan, serta sesi tanya jawab dan permainan edukatif untuk meningkatkan partisipasi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta mampu mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan yang benar. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, edukasi PHBS sejak dini perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat guna membentuk generasi yang lebih sehat dan berperilaku hidup bersih dan sehat.

Kata kunci: Anak, edukasi kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Abstract

Clean and Healthy Living Practices (PHBS) are a crucial effort in fostering healthy lifestyle habits from an early age to prevent various diseases and improve children's health. However, there is still a lack of understanding and implementation of PHBS among children, making it necessary to conduct educational activities that are engaging and easy to understand. This community service project aims to increase children's knowledge and awareness of the importance of PHBS from an early age. The activity was held on June 29, 2025, at Meunasah Gampong Cadek, Baitussalam Subdistrict, Baitussalam Subdistrict, Aceh Besar Regency, targeting children in the village community. The methods used included interactive workshops, demonstrations of proper handwashing with soap, education on personal and environmental hygiene, as well as question-and-answer sessions and educational games to increase participant engagement. The results of the activity showed that the children participated enthusiastically in the entire series of activities, understood the importance of maintaining personal and environmental hygiene, and were able to practice the proper steps for handwashing. This activity had a positive impact on increasing children's knowledge and awareness regarding the application of PHBS in daily life. Thus, early PHBS education needs to be carried out continuously through collaboration between families, schools, and the community to foster a healthier generation that practices clean and healthy living.

Keywords: Children, health education, healthy lifestyle practices.

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan berdasarkan kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga seseorang mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Penerapan PHBS sejak usia dini sangat penting karena masa anak-anak merupakan periode emas (*golden age*) dalam pembentukan karakter, kebiasaan, dan pola hidup yang akan memengaruhi perilaku kesehatan pada masa dewasa. Pembiasaan perilaku sederhana, seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan sehat, serta membuang

sampah pada tempatnya, dapat menjadi fondasi dalam mencegah berbagai penyakit menular sekaligus meningkatkan kualitas hidup anak. Oleh sebab itu, edukasi PHBS perlu diberikan secara berkelanjutan melalui pendekatan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (1).

Kurangnya penerapan PHBS pada anak masih menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), penyakit kulit, hingga infeksi yang ditularkan melalui tangan dan lingkungan yang kurang bersih. Rendahnya pengetahuan anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan juga dipengaruhi oleh kurangnya pembiasaan di rumah maupun di lingkungan sekitar. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini (2).

Pendidikan kesehatan kepada anak akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila dilakukan secara interaktif dan melibatkan praktik langsung. Metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi, permainan edukatif, dan simulasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan anak dalam menerapkan PHBS. Selain meningkatkan pengetahuan, pendekatan tersebut juga mampu menumbuhkan minat dan motivasi anak untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan edukasi berbasis partisipatif menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam pengabdian kepada masyarakat (3).

Keberhasilan penerapan PHBS tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi memerlukan dukungan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lingkungan yang memberikan contoh perilaku sehat akan memperkuat proses pembiasaan sehingga anak lebih mudah mengadopsi perilaku positif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan tokoh masyarakat, orang tua, dan anak secara bersama-sama menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang mampu menciptakan lingkungan sehat serta meningkatkan kesadaran kolektif terhadap pentingnya PHBS sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan (4,5).

Kegiatan edukasi kesehatan berbasis masyarakat telah terbukti menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup sehat pada berbagai kelompok sasaran. Faradilla Safitri bersama tim dalam kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dikemas secara komunikatif dan disertai demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit. Hasil tersebut menguatkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membentuk perubahan perilaku yang lebih positif. Oleh karena itu, pemberian edukasi PHBS kepada anak sejak usia dini perlu dilakukan secara rutin agar terbentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan (6).

Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat di Aceh menunjukkan bahwa keberhasilan program pendidikan kesehatan sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif masyarakat dan penggunaan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik sasaran. Pendekatan berupa penyuluhan interaktif, praktik langsung, dan komunikasi dua arah terbukti mampu meningkatkan partisipasi peserta serta mempermudah penerimaan informasi kesehatan. Pendekatan tersebut juga sangat relevan diterapkan pada anak-anak karena mereka lebih mudah memahami materi melalui praktik dan contoh nyata dibandingkan dengan penyampaian teori semata (7,8).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini pada Anak. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak dalam menerapkan PHBS melalui penyuluhan, demonstrasi cuci tangan pakai sabun, edukasi kebersihan diri dan lingkungan, serta permainan edukatif. Diharapkan kegiatan ini dapat membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan anak dan mendukung terciptanya masyarakat yang sehat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2025 di Meunasah Gampong Cadek, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar dengan sasaran anak-anak yang berdomisili di Gampong Cadek. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pentingnya PHBS, cuci tangan pakai sabun dengan enam langkah yang benar, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, serta konsumsi makanan bergizi. Untuk meningkatkan partisipasi peserta, kegiatan diselengi permainan edukatif.

Evaluasi dilakukan secara deskriptif menggunakan lembar observasi dan tanya jawab. Lembar observasi digunakan untuk menilai kemampuan peserta mempraktikkan cuci tangan yang benar serta keaktifan selama kegiatan, sedangkan tanya jawab digunakan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai PHBS, kemampuan mempraktikkan cuci tangan dengan benar, serta tumbuhnya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat serta mendorong terciptanya budaya PHBS di lingkungan keluarga dan masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini pada Anak" dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2025 di Meunasah Gampong Cadek, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Kegiatan diikuti oleh anak-anak yang berdomisili di Gampong Cadek dengan pendampingan aparat gampong dan tim pengabdian. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan baik, dimulai dari penyampaian materi, demonstrasi, praktik langsung, hingga sesi tanya jawab.

Pada awal kegiatan, tim pengabdian melakukan pengamatan terhadap pengetahuan peserta mengenai PHBS. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian anak telah mengetahui pentingnya menjaga kebersihan, namun masih terdapat peserta yang belum memahami cara mencuci tangan menggunakan enam langkah yang benar, pentingnya membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan lingkungan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai PHBS masih diperlukan agar anak mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara benar dalam kehidupan sehari-hari.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media edukasi, diskusi, dan demonstrasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian PHBS, manfaat menjaga kebersihan diri dan lingkungan, pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dan setelah beraktivitas, kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Selama penyampaian materi, peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan, aktif menjawab pertanyaan, dan berpartisipasi dalam diskusi. Penggunaan bahasa yang sederhana dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari memudahkan anak memahami materi yang disampaikan.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung enam langkah cuci tangan pakai sabun sesuai anjuran Kementerian Kesehatan. Seluruh peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan kembali langkah-langkah tersebut dengan pendampingan tim pengabdian. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta mampu mengikuti setiap tahapan cuci tangan dengan benar setelah diberikan contoh. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung lebih mudah dipahami oleh anak dibandingkan penyampaian materi secara teori saja.

Evaluasi dilakukan melalui observasi dan tanya jawab setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai

pentingnya PHBS serta kemampuan mempraktikkan cuci tangan yang benar. Selain itu, peserta menunjukkan sikap yang lebih peduli terhadap kebersihan diri dan lingkungan, yang terlihat dari kesediaan membuang sampah pada tempatnya serta komitmen untuk menerapkan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain. Keaktifan peserta selama kegiatan juga menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan minat belajar anak terhadap perilaku hidup sehat.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak mengenai PHBS. Edukasi yang diberikan secara interaktif memungkinkan peserta lebih mudah memahami informasi karena disertai praktik langsung. Penyuluhan PHBS yang disertai demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Pendidikan kesehatan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh keterlibatan aparatur gampong, pendamping, serta antusiasme peserta selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Dukungan lingkungan menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak karena perilaku yang telah dipelajari akan lebih mudah dipertahankan apabila mendapat penguatan dari keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, edukasi PHBS perlu dilakukan secara berkesinambungan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, pemerintah gampong, dan orang tua agar terbentuk budaya hidup bersih dan sehat sejak dini.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan hanya pada saat pelaksanaan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi lanjutan dan pendampingan secara berkala agar kebiasaan PHBS dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini pada Anak yang dilaksanakan di Meunasah Gampong Cadek, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, telah berjalan dengan baik dan mendapat respons yang positif dari peserta. Melalui metode penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi interaktif, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan anak dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, khususnya kebiasaan mencuci tangan pakai sabun

dengan benar, menjaga kebersihan diri, dan memelihara kebersihan lingkungan. Selain itu, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran anak akan pentingnya membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi PHBS sejak dini perlu dilakukan secara berkesinambungan dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat agar kebiasaan hidup sehat dapat terus dipertahankan dan menjadi budaya dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Ubudiyah Indonesia atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada aparat Gampong Cadek, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, beserta seluruh masyarakat dan anak-anak yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui berbagai kegiatan pengabdian di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Sunarno RD, Firmada GI, Pratiwi WN. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lingkungan dan Diri. 2025;1(8):283-8.
- Aufaroyhan U, Kota D. Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di MIN 3 Padangsidimpuan . Anna Rizki Nasution. 2025;7(1).
- Handayani M, Istiqamah NF, Rachman DA, Keolahragaan I, Ilmu F, Makassar UN. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat : Membentuk Kebiasaan Sehat Sejak Usia Dini. 2024;02(01):86-90.
- Hayati N. Implementasi Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Berbasis Pembiasaan Anak Usia 5-6 Tahun. 8959(may 2026):2029-38.
- Fitri RU. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Meningkatkan Kesadaran Anak Sekolah Dasar di SDN Ciwedus, Kota Serang. 2025;4(3):305-12.
- Akbar R, Wilis R, Asyura F, Andika F. BAKTI SOSIAL LINGKUNGAN DAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA REMAJA DI SEKOLAH SMAN 14 KOTA BANDA ACEH TAHUN 2025 Environmental Social Service And Clean And Healthy Living Behavior (Phbs) For Adolescent At Sman 14 School , Banda Aceh City In 2025. 2025;7(1):137-40.
- Faradilla Safitri, Fitri Alwi M. Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Smk Negeri 1 Mesjid Raya Aceh Besar. J Pengabdian Masy. 2020;2(1):0-5.
- Andika F, Husna A, Safitri F, Rosdiana E. POLDA ACEH The Effect Of Education On Clean And Healthy Living Behavior (PHBS) On Knowledge Of Brimob Personnel At Mako Satbrimob Polda Aceh. 2025;11(1):286-90.