
**Pengabdian Kepada Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat Mandiri (Pkm Mandiri)
Penyuluhan Cara Menjaga Hidup Bersih Dan Sehat Diuptd Sdn 15 Gedong Tataan
Kabupaten Pesawaran
Tahun 2026**

Linda Barus¹, Suami², Farizal³

^{1,2,3} Prodi D III Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Email : linda.barus1@gmail.com

Article History:

Received: April 25, 2026;

Revised: April 30, 2026;

Accepted: Mei 20, 2026;

Online Available: Mei 25, 2026;

Published: Mei 25, 2026;

Keywords: clean and healthy living behaviors, health counseling, elementary school students, school sanitation

***Abstract:** School-age children are vulnerable to environmental-based diseases due to suboptimal hygiene practices and inadequate school sanitation. Lack of handwashing habits, maintaining personal hygiene, and choosing safe foods can increase the risk of diarrhea, respiratory infections, worms, and skin diseases. This community service activity aims to increase students' knowledge and awareness regarding clean and healthy living behaviors, personal hygiene, and food hygiene and sanitation. The method used was a one-day counseling through interactive lectures, discussions, educational video screenings, and demonstrations of proper handwashing and tooth-brushing practices. The results of the activity showed an increase in student participation and understanding of the importance of maintaining personal hygiene and the school environment. It was concluded that the counseling was effective in increasing students' knowledge and awareness, so ongoing support is needed so that clean and healthy living behaviors can be implemented consistently at school and at home.*

Abstrak

Anak usia sekolah rentan terhadap penyakit berbasis lingkungan akibat perilaku kebersihan yang belum optimal dan sanitasi sekolah yang kurang memadai. Kurangnya kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, serta memilih makanan yang aman dapat meningkatkan risiko diare, infeksi saluran pernapasan, kecacingan, dan penyakit kulit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, kebersihan diri, serta higiene dan sanitasi makanan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan selama satu hari melalui ceramah interaktif, diskusi, pemutaran video edukatif, dan demonstrasi praktik mencuci tangan serta menggosok gigi yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah. Disimpulkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa, sehingga perlu dukungan berkelanjutan agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan secara konsisten di sekolah maupun di rumah. Kata kunci: perilaku hidup bersih dan sehat, penyuluhan kesehatan, siswa sekolah dasar, sanitasi sekolah

Kata kunci: pengelolaan sampah, pupuk kompos, pendidikan lingkungan, sekolah dasar, partisipasi siswa

PENDAHULUAN

Sekolah dasar merupakan salah satu lingkungan pendidikan formal yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kebersihan diri dan lingkungan. Oleh karena itu, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah menjadi langkah strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan peserta didik serta

* Linda Barus, linda.barus1@gmail.com

*PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT MANDIRI
(PKM MANDIRI) PENYULUHAN CARA MENJAGA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DIUPTD
SDN 15 GEDONG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN
TAHUN 2026*

menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan aman. Lingkungan sekolah yang kurang terjaga kebersihannya dapat menjadi faktor risiko munculnya berbagai penyakit, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, penyakit kulit, hingga kecacangan. Kondisi sanitasi yang tidak memadai, seperti ketersediaan air bersih yang terbatas, fasilitas jamban yang tidak memenuhi syarat, serta pengelolaan sampah yang kurang baik, dapat mempercepat penyebaran penyakit di kalangan siswa (Kemenkes RI, 2020).

Selain itu, kepadatan ruang kelas dan ventilasi yang kurang optimal juga dapat mempengaruhi kualitas udara dalam ruangan dan berdampak pada kesehatan siswa. Selain faktor lingkungan, perilaku individu siswa juga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan. Masih banyak siswa yang belum menerapkan kebiasaan hidup bersih seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah dari toilet, menjaga kebersihan kuku, serta membuang sampah pada tempatnya. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya PHBS menjadi salah satu penyebab utama rendahnya praktik hidup sehat di lingkungan sekolah (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Edukasi yang diberikan secara langsung dan berkelanjutan mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Suryani, 2021). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan menjadi salah satu metode yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai hidup bersih dan sehat sejak usia dini. Pemilihan UPTD SDN 15 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran sebagai lokasi kegiatan penyuluhan didasarkan pada pertimbangan kebutuhan akan peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan siswa serta menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan nyaman.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada 28 april 2026 di UPTD SDN 15 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada

pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai, dengan sasaran utama yaitu siswa sekolah dasar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga sesi yaitu:

1. Sesi pertama

Sesi pertama yaitu acara pembukaan yang dibuka langsung oleh ketua pelaksana tim Pengabdian Masyarakat, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi yang disampaikan meliputi pentingnya mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, serta pemahaman tentang jajanan sehat.

Pada sesi ini, langkah-langkah yang dilakukan antara lain memberikan penyuluhan tentang PHBS melalui metode ceramah, diskusi, dan penayangan video edukatif. Materi pertama yaitu praktik mencuci tangan pakai sabun (CTPS) yang benar, disampaikan melalui ceramah dan demonstrasi langsung kepada siswa. Kemudian dilanjutkan dengan materi kebersihan diri (personal hygiene) seperti menjaga kebersihan kuku, rambut, dan pakaian. Selanjutnya diberikan materi tentang hygiene sanitasi makanan dengan metode ceramah dan pemaparan video agar siswa dapat mengenali makanan yang sehat dan aman dikonsumsi, yang disampaikan melalui ceramah, media power point, serta video edukasi.

2. Sesi kedua

Sesi kedua yaitu siswa diajak untuk berpartisipasi aktif melalui kegiatan tanya jawab dan diskusi interaktif terkait materi yang telah disampaikan. Selain itu, dilakukan praktik langsung seperti simulasi mencuci tangan pakai sabun, serta cara menggosok gigi yang baik dan benar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Sesi ketiga

Sesi ketiga yaitu sesi penutup. Pada sesi ini disampaikan ucapan terima kasih kepada pihak UPTD SDN 15 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran atas kesempatan yang diberikan kepada tim untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian cinderamata, pembagian media edukasi (seperti leaflet/poster), foto bersama, serta doa penutup. Diharapkan melalui kegiatan ini siswa dapat menerapkan PHBS secara konsisten sehingga tercipta lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan nyaman.

*PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT MANDIRI
(PKM MANDIRI) PENYULUHAN CARA MENJAGA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DIUPTD
SDN 15 GEDONG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN
TAHUN 2026*

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang disampaikan pada metode. Berikut hasil dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di UPTD SDN 15 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2026:

1. Penyampaian materi edukasi, yaitu pemberian informasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kebersihan diri (personal hygiene), serta higiene dan sanitasi makanan. Materi disampaikan secara sistematis melalui ceramah interaktif dengan bantuan media visual agar lebih mudah dipahami oleh siswa. Pada tahap ini dijelaskan pentingnya mencuci tangan pakai sabun pada waktu-waktu tertentu, menjaga kebersihan kuku, rambut, gigi, dan pakaian, serta pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Selain itu, siswa juga diberikan pemahaman tentang cara memilih jajanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi guna mencegah penyakit akibat makanan yang tidak higienis.



Gambar 1. Pemaparan Materi Mengenai cara menjaga hidup bersih dan sehat

2. Praktik dan demonstrasi langsung, yaitu kegiatan simulasi mencuci tangan pakai sabun dengan langkah-langkah yang benar serta praktik menggosok gigi yang baik dan benar. Pada tahap ini siswa tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga mempraktikkan secara langsung agar lebih memahami dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Demonstrasi dilakukan secara bertahap dan diikuti oleh seluruh siswa dengan pendampingan dari tim pengabdian. Kegiatan praktik ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan positif melalui pengalaman langsung.



Gambar 2. Praktik 6 langkah cuci tangan dan menggosok gigi

3. Diskusi, tanya jawab, dan evaluasi, yaitu sesi interaktif antara pemateri dan siswa untuk memperkuat pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan dari pemateri, serta menyampaikan pengalaman mereka terkait kebiasaan hidup bersih dan sehat. Pada tahap ini juga dilakukan evaluasi secara lisan untuk mengetahui sejauh mana materi dipahami oleh siswa. Kegiatan ditutup dengan penyampaian pesan kesehatan agar siswa dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten di sekolah maupun di rumah.



Gambar 3. Diskusi, tanya jawab kepada siswa siswi

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di UPTD SDN 15 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), personal hygiene, serta hygiene dan sanitasi makanan. Upaya ini sejalan dengan kebijakan kesehatan lingkungan dan pembinaan perilaku hidup sehat yang menekankan pentingnya edukasi sejak usia sekolah dasar sebagai investasi kesehatan jangka panjang (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, penyuluhan berjalan dengan baik dan mendapat respons yang antusias dari siswa.

1. Peningkatan Pemahaman PHBS

Materi PHBS yang disampaikan meliputi praktik mencuci tangan pakai sabun (CTPS), membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan diri, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan indikator PHBS di sekolah yang dikemukakan oleh Kemenkes RI (2016) dan diperkuat dalam pedoman pembinaan kesehatan sekolah (Kemenkes RI, 2019), yang menekankan bahwa penerapan PHBS merupakan strategi utama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Antusiasme siswa saat sesi praktik CTPS menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan pemahaman. Hal ini sesuai dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku lebih mudah terjadi apabila edukasi dilakukan secara partisipatif dan disertai praktik langsung (Notoatmodjo, 2018).

Penerapan PHBS sejak usia sekolah dasar sangat penting karena masa ini merupakan periode pembentukan kebiasaan. WHO (2019) menyebutkan bahwa kebiasaan mencuci tangan pakai sabun dapat menurunkan risiko diare secara signifikan. Selain itu, konsep sanitasi lingkungan yang baik juga berperan dalam mencegah penyakit berbasis lingkungan seperti diare dan ISPA (WHO, 2019). Oleh karena itu, penyuluhan ini menjadi langkah preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan siswa di lingkungan sekolah.

2. Edukasi Personal Hygiene

Materi personal hygiene mencakup kebersihan tangan dan kuku, kebersihan gigi dan mulut, serta kebersihan pakaian. Berdasarkan hasil diskusi, sebagian siswa telah memahami pentingnya mandi dan menggosok gigi, namun belum seluruhnya memahami pentingnya menjaga kebersihan kuku dan tangan sebelum makan.

Menurut Notoatmodjo (2011) Personal hygiene adalah tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan diri untuk mencegah penyakit serta meningkatkan kesejahteraan. Kurangnya kebersihan diri dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti skabies, pedikulosis (kutu rambut), diare, dan infeksi cacing. Kebiasaan mencuci tangan pakai sabun merupakan salah satu perilaku paling efektif dalam mencegah penyakit menular. WHO (2019) Dengan adanya praktik langsung dan demonstrasi, siswa lebih mudah memahami hubungan antara kebersihan diri dan pencegahan penyakit.

3. Pemahaman Hygiene dan Sanitasi Makanan

Materi hygiene dan sanitasi makanan difokuskan pada kemampuan siswa dalam mengenali jajanan yang sehat dan aman dikonsumsi. Hal ini penting karena siswa sekolah dasar sering membeli makanan di lingkungan sekolah tanpa pengawasan langsung dari orang tua.

Berdasarkan sesi diskusi, beberapa siswa masih memilih makanan berdasarkan rasa dan warna yang menarik, tanpa mempertimbangkan kebersihan dan keamanan pangan. Setelah diberikan edukasi, siswa mulai memahami pentingnya memilih makanan yang tertutup, tidak berwarna mencolok secara berlebihan, serta dibeli dari penjual yang menjaga kebersihan. Hal ini sesuai dengan prinsip hygiene sanitasi makanan yang menekankan pengendalian faktor risiko agar makanan aman dikonsumsi (Depkes RI, 2011). Edukasi ini juga sejalan dengan konsep Five Keys to Safer Food dari WHO (2020), khususnya prinsip menjaga kebersihan dan menggunakan bahan yang aman. Dengan meningkatnya pemahaman siswa tentang jajanan sehat, diharapkan risiko penyakit bawaan makanan seperti diare dan keracunan makanan dapat diminimalkan.

4. Sanitasi Lingkungan Sekolah dan Pengelolaan Sampah

Sanitasi lingkungan sekolah merupakan upaya pengendalian faktor lingkungan fisik yang dapat memengaruhi derajat kesehatan warga sekolah (Chandra, 2017). Dalam kegiatan ini, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya membuang sampah pada tempatnya serta menjaga kebersihan lingkungan kelas sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Sanitasi lingkungan sekolah yang baik, termasuk pengelolaan sampah yang tepat dan ketersediaan fasilitas air bersih yang memadai, berperan penting dalam mencegah berkembangnya vektor penyakit serta menurunkan risiko penyakit berbasis lingkungan.

UNICEF (2020) menyatakan bahwa kondisi lingkungan sekolah yang tidak sehat dapat meningkatkan angka ketidakhadiran siswa akibat penyakit yang sebenarnya dapat dicegah. Oleh karena itu, edukasi mengenai pengelolaan sampah melalui penerapan prinsip 3R (Reduce, Reuse, Recycle) menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran dan tanggung jawab lingkungan pada siswa, sebagaimana diamanatkan dalam UU No. 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah. Selain itu, pengelolaan sampah yang tidak optimal dapat menyebabkan pencemaran lingkungan serta menjadi sumber penularan berbagai penyakit (KLHK, 2019).

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini telah mendukung tercapainya tujuan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai PHBS, personal hygiene, serta hygiene

*PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT MANDIRI
(PKM MANDIRI) PENYULUHAN CARA MENJAGA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DIUPTD
SDN 15 GEDONG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN
TAHUN 2026*

dan sanitasi makanan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif dan aplikatif mampu meningkatkan partisipasi aktif serta pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode interaktif dapat meningkatkan partisipasi dan mendorong perubahan perilaku siswa secara lebih efektif (Suryani, 2021).

Kegiatan ini juga memperkuat teori dalam tinjauan pustaka bahwa pembentukan perilaku sehat perlu dilakukan sejak usia dini melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan siswa mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Edukasi mengenai kebersihan diri dan lingkungan sekolah menjadi langkah strategis dalam membangun budaya hidup sehat dan peduli lingkungan sejak dini, sehingga tercipta lingkungan belajar yang bersih, sehat, dan mendukung proses pembelajaran secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di UPTD SDN 15 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berjalan dengan baik dan mendapatkan respon yang positif dari siswa. Melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan kuku, serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Selain itu, siswa juga memperoleh pemahaman tentang hygiene sanitasi makanan sehingga lebih mampu mengenali makanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi. Metode penyuluhan yang digunakan, seperti ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung.

SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan tersebut, disarankan kepada pihak sekolah agar dapat terus membina dan mengawasi penerapan PHBS di lingkungan sekolah secara berkelanjutan, seperti dengan menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai dan tempat sampah yang terpilah. Guru diharapkan dapat mengintegrasikan materi PHBS ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari

agar siswa terbiasa menerapkan hidup bersih dan sehat. Siswa juga diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu, perlu adanya kegiatan penyuluhan lanjutan atau monitoring secara berkala guna memastikan perubahan perilaku siswa dapat berlangsung secara konsisten. Bagi tim pengabdian masyarakat selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan metode edukasi yang lebih inovatif dan menarik sehingga penyampaian materi dapat lebih mudah dipahami dan memberikan dampak yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Chandra, B. (2017). Pengantar Kesehatan Lingkungan. Jakarta: EGC.

Departemen Kesehatan RI. (2011). Higiene Sanitasi Makanan dan Minuman. <https://perpustakaan.kemkes.go.id>

Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pedoman Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). <https://kesmas.kemkes.go.id>

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pembinaan PHBS di Sekolah. <https://promkes.kemkes.go.id>

Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan. (2019). Pengelolaan Sampah Berbasis Masyarakat. <https://sipsn.menlhk.go.id>

Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2023 tentang Kesehatan Lingkungan. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/249245/permenkes-no-2-tahun-2023>

Undang-Undang RI Nomor 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/39067/uu-no-18-tahun-2008>

UNICEF. (2020). Water, Sanitation and Hygiene (WASH) in Schools. <https://www.unicef.org/wash/schools>

World Health Organization (WHO). (2019). Hand Hygiene: Why, How & When. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241597906>

World Health Organization (WHO). (2020). Five Keys to Safer Food Manual.

*PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT MANDIRI
(PKM MANDIRI) PENYULUHAN CARA MENJAGA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DIUPTD
SDN 15 GEDONG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN
TAHUN 2026*

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549950>

Suryani. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap PHBS pada Siswa SD.
(<https://scholar.google.com>)