

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 GEDUNG AIR KOTA BANDAR LAMPUNG

HEALTH EDUCATION ON CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIORS THROUGH HANDWASHING WITH SOAP AT SD NEGERI 3 GEDUNG AIR, BANDAR LAMPUNG CITY

Yeni Rosita¹, Wibowo Ady Sapta², Agus Sutopo³

^{1,2,3}Jurusan Sanitasi Poltekkes Tanjung Karang

Penulis Korespondensi: E-mail: wibowoadysapta07@gmail.com

Article History:

Received: Agustus 08, 2026;

Revised: Agustus 09, 2026;

Accepted: Agustus 22, 2026;

Online Available: Agustus 22, 2026;

Published: Agustus 22, 2026;

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Handwashing with Soap (HWWS), foodborne disease, elementary school students, health education

Abstract: Foodborne diseases remain a common public health problem among school-aged children due to inadequate clean and healthy living behaviors, particularly the habit of washing hands with soap (handwashing with soap/HWWS). This condition was also observed among students at SD Negeri 3 Gedung Air, Bandar Lampung City, who were not accustomed to washing their hands with soap before eating or after activities. This community service activity aimed to improve students' knowledge, skills, and habits in practicing HWWS to reduce the risk of foodborne diseases and support the successful implementation of the Free Nutritious Meals (Makan Bergizi Gratis/MBG) Program. The activity was conducted through the stages of preparation, implementation, evaluation, reporting, and publication. The activities included interactive health education, pre-tests and post-tests, demonstrations of the six steps of proper handwashing with soap, and hands-on practice by the students under the guidance of the team. The solution implemented was practice-based health education integrated into students' daily activities and supported by visual educational media such as posters. The results showed an improvement in students' understanding and skills in performing proper handwashing with soap. This program is expected to foster sustainable clean and healthy living habits within the school environment, thereby reducing the risk of foodborne diseases among school-aged children.

Abstrak

Penyakit berbasis makanan (food borne disease) masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang sering terjadi pada anak usia sekolah akibat rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), khususnya kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS). Kondisi ini juga ditemukan pada siswa SD Negeri 3 Gedung Air Kota Bandar Lampung yang belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan maupun setelah beraktivitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan siswa dalam menerapkan CTPS guna menurunkan risiko penyakit berbasis makanan serta mendukung keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Metode pelaksanaan dilakukan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, serta pelaporan dan publikasi. Kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, pre-test dan post-test, demonstrasi enam langkah CTPS, serta praktik langsung oleh siswa dengan pendampingan tim. Solusi yang diterapkan berupa edukasi kesehatan berbasis praktik langsung yang terintegrasi dengan aktivitas sehari-hari siswa dan didukung media edukasi visual seperti poster. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan CTPS secara benar. Program ini diharapkan mampu membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sehingga dapat menurunkan risiko penyakit berbasis makanan pada anak usia sekolah.

Kata kunci: PHBS, CTPS, food borne disease, siswa sekolah dasar, penyuluhan Kesehatan

PENDAHULUAN

Penyakit berbasis makanan (*food borne disease*) merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan besar, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Penyakit ini terjadi akibat konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi mikroorganisme patogen, seperti *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Shigella*, maupun virus dan parasit. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa gangguan kesehatan ringan seperti diare, tetapi juga dapat berkembang menjadi kondisi serius seperti dehidrasi berat, malnutrisi, bahkan kematian pada kelompok rentan seperti anak-anak.

Secara nasional, penyakit diare masih termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak di Indonesia. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan, angka kejadian diare pada anak usia sekolah masih cukup tinggi dan menunjukkan pola berulang setiap tahun⁴. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor risiko utama seperti sanitasi, higiene, dan perilaku masyarakat belum sepenuhnya tertangani.

Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 600 juta orang di dunia mengalami penyakit akibat makanan yang terkontaminasi setiap tahunnya⁷. Dari jumlah tersebut, anak-anak menjadi kelompok yang paling rentan karena sistem imun yang belum sempurna serta perilaku yang belum mendukung kebersihan diri. Salah satu faktor utama penyebab tingginya kasus ini adalah rendahnya praktik cuci tangan pakai sabun (CTPS).

Di tingkat Provinsi Lampung, kondisi serupa juga terjadi. Data kesehatan daerah menunjukkan bahwa diare masih menjadi salah satu penyakit yang sering dilaporkan di fasilitas pelayanan kesehatan². Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti sanitasi lingkungan, akses air bersih, serta perilaku masyarakat dalam menjaga kebersihan diri.

Di Kota Bandar Lampung, kasus diare masih ditemukan dalam jumlah yang cukup signifikan setiap tahunnya³. Beberapa penelitian lokal menunjukkan bahwa kejadian diare berkorelasi erat dengan rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat. Sebagai contoh, penelitian di wilayah pesisir Bandar Lampung menemukan bahwa lebih dari setengah responden pernah mengalami diare dalam kurun waktu tertentu akibat rendahnya praktik higiene⁹.

Selain itu, studi keamanan pangan di Bandar Lampung menunjukkan adanya kontaminasi bakteri *E. coli* pada sejumlah produk pangan yang beredar di masyarakat¹. Hal ini menunjukkan

bahwa risiko penyakit berbasis makanan tidak hanya berasal dari lingkungan rumah tangga, tetapi juga dari rantai distribusi makanan.

Faktor lingkungan juga berperan penting. Penelitian di wilayah Lampung menunjukkan bahwa sanitasi yang buruk dan keberadaan vektor seperti lalat dapat meningkatkan risiko diare hingga lebih dari dua kali lipat⁹. Kondisi ini memperkuat bahwa upaya pencegahan harus dilakukan secara komprehensif, termasuk melalui perubahan perilaku individu.

Salah satu intervensi paling sederhana, murah, dan efektif adalah cuci tangan pakai sabun. WHO menyatakan bahwa CTPS dapat menurunkan kejadian diare hingga 30–48% dan infeksi saluran pernapasan hingga sekitar 20%⁶. Namun demikian, praktik ini masih belum menjadi kebiasaan yang melekat, khususnya pada anak usia sekolah.

Dalam konteks kebijakan nasional, pemerintah Indonesia telah meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai upaya meningkatkan status gizi anak sekolah. Program ini sangat strategis dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, keberhasilan program ini tidak hanya ditentukan oleh kualitas makanan yang diberikan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh perilaku higiene siswa. Tanpa kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, makanan yang bergizi sekalipun dapat menjadi media penularan penyakit.

SD Negeri 3 Gedung Air Bandar Lampung merupakan salah satu institusi pendidikan dasar yang memiliki potensi untuk menjadi lokasi intervensi kesehatan. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan siswa yang belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan maupun setelah beraktivitas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang perlu diintervensi melalui kegiatan edukasi.

Permasalahan yang dihadapi mitra bersifat kompleks dan saling berkaitan. Rendahnya pengetahuan siswa tentang pentingnya cuci tangan pakai sabun menjadi akar dari permasalahan yang ada. Banyak siswa belum memahami bahwa tangan yang tampak bersih belum tentu bebas dari kuman.

Selain itu, perilaku mencuci tangan belum menjadi kebiasaan sehari-hari. Siswa cenderung mencuci tangan hanya dengan air tanpa menggunakan sabun, atau bahkan tidak mencuci tangan sama sekali sebelum makan. Hal ini diperparah dengan teknik mencuci tangan yang belum benar.

Permasalahan lain adalah adanya risiko tinggi penyakit berbasis makanan akibat kombinasi antara kebiasaan higiene yang rendah dan potensi kontaminasi makanan. Hal ini berpotensi

menghambat keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis yang sedang dijalankan.

Di sisi lain, fasilitas cuci tangan yang tersedia belum dimanfaatkan secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan tidak hanya pada ketersediaan sarana, tetapi juga pada aspek perilaku dan pembiasaan.

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui penerapan cuci tangan pakai sabun pada siswa SD Negeri 3 Gedong Air Kota Bandar Lampung.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang secara sistematis melalui empat tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, serta pelaporan dan publikasi.

1. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menyepakati waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan survei awal untuk mengidentifikasi kondisi siswa dan fasilitas yang tersedia. Tim pelaksana juga menyusun materi penyuluhan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Selain itu, disiapkan media edukasi seperti poster dan alat pendukung seperti sabun dan sarana cuci tangan.
2. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan kegiatan dan penyampaian tujuan kepada peserta. Kemudian dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan yang disampaikan secara interaktif menggunakan bahasa sederhana dan media visual.
3. Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi teknik cuci tangan pakai sabun yang benar. Demonstrasi ini mencakup enam langkah utama yang harus dilakukan siswa. Selanjutnya, siswa diminta untuk mempraktikkan secara langsung dengan pendampingan tim.
4. Tahap evaluasi dilakukan dengan menggunakan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap praktik siswa dalam mencuci tangan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan.
5. Tahap terakhir adalah pelaporan dan publikasi. Tim menyusun laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban. Selain itu, hasil kegiatan dipublikasikan dalam jurnal pengabdian masyarakat dan media lainnya untuk memperluas dampak kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan yang dihadapi mitra berakar pada kurangnya integrasi antara pengetahuan, sikap, dan praktik perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan harus bersifat komprehensif, tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga pada perubahan perilaku secara berkelanjutan.

Solusi utama yang ditawarkan adalah pelaksanaan program edukasi kesehatan berbasis praktik langsung yang terintegrasi dengan aktivitas sehari-hari siswa. Edukasi dilakukan dengan pendekatan interaktif agar mudah dipahami oleh anak usia sekolah. Materi yang diberikan mencakup pentingnya kebersihan tangan, bahaya penyakit berbasis makanan, serta hubungan antara higiene dan kesehatan.

Selain itu, dilakukan demonstrasi teknik cuci tangan yang benar sesuai standar internasional. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberikan contoh nyata yang dapat ditiru oleh siswa. Praktik langsung menjadi bagian penting dalam membentuk kebiasaan, karena siswa tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga melakukannya secara langsung.

Integrasi dengan Program Makan Bergizi Gratis menjadi strategi penting dalam kegiatan ini. Siswa dibiasakan untuk mencuci tangan sebelum makan sebagai bagian dari rutinitas harian. Dengan demikian, perubahan perilaku dapat berlangsung secara konsisten.

Media edukasi seperti poster juga digunakan sebagai pengingat visual. Pendampingan oleh guru diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program setelah kegiatan selesai.



Target utama kegiatan ini adalah siswa SD Negeri 3 Gedung Air Bandar Lampung. Selain itu, guru juga menjadi target tidak langsung sebagai pihak yang berperan dalam pembiasaan perilaku siswa.

Luaran yang diharapkan meliputi peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya cuci

tangan pakai sabun, peningkatan keterampilan dalam melakukan teknik yang benar, serta terbentuknya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas.

Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menurunkan risiko penyakit berbasis makanan di lingkungan sekolah. Luaran lainnya adalah tersedianya media edukasi yang dapat digunakan secara berkelanjutan, serta publikasi ilmiah sebagai kontribusi akademik.

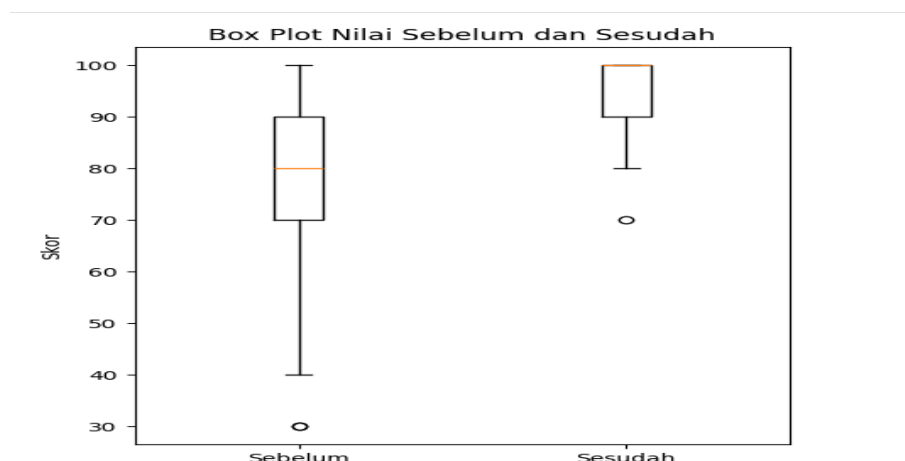


Hasil penilaian pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui cuci tangan pakai sabun (CTPS) yang dilakukan terhadap 105 siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Gedung Air Kota Bandar Lampung yang terdiri dari kelas 4, 5 dan 6. Adapun hasil penilaian tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil penilaian pengetahuan sebelum dan sesudah pengetahuan di SD Negeri 3 Gedong Air Kota Bandar Lampung.

Perlakuan	Nilai				Peningkatan Pengetahuan
	Minimum	Maximum	Median	Mean	
Sebelum	30	100	80	78.5714	16,381 (20,8485%)
Sesudah	80	100	100	94.9524	

Tabel 1 tentang hasil penilaian pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan di SD Negeri 3 Gedong Air Kota Bandar Lampung, dan menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan PHBS mengenai CTPS dari rata-rata nilai 78,5714 menjadi rata-rata 94,9524 yang berarti kegiatan tersebut bermanfaat dalam menambah pengetahuan sebesar 16,381 atau 10,8485%. Secara gambar diperlihatkan hasil grafik Box Plot pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan berikut ini.



Gambar 1: Perbandingan skor pengetahuan hasil uji sebelum dan sudah penyuluhan CTPS di SD Negeri 3 Gedong Air

PEMBAHASAN

Dengan melihat kebermanfaatan kegiatan penyuluhan bidang PHBS tentang CTPS, kegiatan ini merupakan suatu perilaku pencegahan terhadap terjadinya penularan penyakit yang terjadi melalui tangan sebagai perantara, sehingga perilaku ini harus selalu diterapkan dan dilakukan pada setiap orang agar dapat terhindar dari penyakit.

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi atau penyuluhan. Hal ini terlihat dari perbandingan distribusi nilai sebelum dan sesudah intervensi yang disajikan dalam box plot.

Pada nilai sebelum (pre-test), median berada pada kisaran 80, dengan rentang nilai yang cukup lebar, yaitu sekitar 40–100. Selain itu, terdapat satu nilai pencilan (outlier) sekitar 30, yang menunjukkan bahwa terdapat peserta dengan tingkat pengetahuan yang jauh lebih rendah dibandingkan peserta lainnya. Lebarnya rentang nilai dan variasi data mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan awal peserta masih beragam.

Sementara itu, pada nilai sesudah (post-test), median meningkat hingga mencapai sekitar 95, dengan kuartil bawah berada di sekitar 90 dan kuartil atas tetap di 100. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh nilai yang sangat baik setelah mengikuti kegiatan. Variasi nilai juga menjadi lebih kecil dibandingkan pre-test, yang berarti kemampuan atau pengetahuan peserta menjadi lebih merata. Meskipun masih terdapat satu nilai pencilan sekitar 70,

nilai tersebut tetap lebih tinggi dibandingkan pencilan pada pre-test, sehingga secara umum menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta.

Perbandingan kedua box plot memperlihatkan beberapa perubahan penting, yaitu:

1. Median nilai meningkat dari sekitar 80 menjadi 100, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan secara keseluruhan.
2. Sebaran nilai menjadi lebih sempit, menandakan bahwa sebagian besar peserta mencapai tingkat pemahaman yang relatif seragam setelah memperoleh materi.
3. Nilai minimum meningkat secara signifikan dari sekitar 40 menjadi sekitar 80 (tidak termasuk outlier), yang mengindikasikan bahwa peserta dengan kemampuan awal rendah juga mengalami peningkatan pengetahuan.
4. Meskipun masih terdapat outlier, keberadaannya tidak memengaruhi kecenderungan umum bahwa hasil post-test lebih baik dibandingkan pre-test.

Temuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan, pelatihan, atau edukasi yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan median serta menurunnya variasi nilai mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami oleh hampir seluruh peserta secara efektif. Hasil ini juga mengisyaratkan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan mampu menjangkau peserta dengan berbagai tingkat kemampuan awal.

Namun demikian, adanya satu peserta dengan nilai post-test yang masih relatif lebih rendah dibandingkan peserta lainnya menunjukkan bahwa masih diperlukan pendampingan atau penguatan materi bagi sebagian peserta. Hal ini dapat dilakukan melalui pemberian modul, sesi diskusi lanjutan, praktik langsung, maupun evaluasi berkala agar seluruh peserta dapat mencapai tingkat pemahaman yang optimal.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Jika dikonfirmasi melalui uji statistik, misalnya uji Wilcoxon Signed Rank Test atau paired t-test (sesuai hasil uji normalitas data), maka peningkatan tersebut berpotensi menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik antara nilai pre-test dan post-test. Oleh karena itu, kegiatan serupa layak untuk terus dikembangkan sebagai salah satu strategi peningkatan kapasitas masyarakat melalui edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan.

Dengan tingkat pengetahuan yang baik diharapkan dapat merubah sikap dan perilaku menjadi lebih baik, sehingga menjadi suatu tatanan yang menjadi kebiasaan yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat penularan penyakit melalui perilaku yang buruk.

Kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kegiatan PHBS bidang lain yang bekerja sama dengan institusi baik, terkait baik Dinas Kesehatan cq Puskesmas, maupun institusi lain yang terkait seperti Politeknik Kesehatan Tanjungkarang cq Jurusan Kesehatan Lingkungan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan terhadap siswa SD Negeri 3 Gedong Air Bandar Lampung tentang PHBS khususnya cuci tangan pakai sabun dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dapat meningkatkan sikap dan perilaku siswa khususnya pada kegiatan CTPS.
2. Meningkatnya perilaku baik tentang CTPS dapat memutus mata rantai penularan penyakit melalui tangan.

Dari kesimpulan diatas, diharapkan kegiatan penyuluhan PHBS tentang materi lain perlu dilakukan secara kontinu, sehingga dapat terwujud program kesehatan pada siswa yang baik dan prestasi belajar siswa juga meningkat.

Ucapan Terimakasih:

Dalam kesempatan ini kami pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mandiri mengucapkan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang cq. Kepala Pusat penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memfasilitasi kegiatan ini secara administrasi.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Kepala SD Negeri 3 Gedong Air Kota Bandar Lampung yang telah memberi kepercayaan kepada kami sebagai Dosen untuk memberikan penyuluhan dalam rangka pengabdian masyarakat serta meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa dalam PHBS.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2023). *Laporan tahunan keamanan pangan tahun 2023*. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. BPOM RI
Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung. (2023). *Statistik kesejahteraan rakyat Provinsi Lampung*

2023. Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung. BPS Provinsi Lampung
- Badan Pusat Statistik Kota Bandar Lampung. (2023). *Kota Bandar Lampung dalam angka 2023*.
Badan Pusat Statistik Kota Bandar Lampung. BPS Kota Bandar Lampung
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2023*.
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Hand Hygiene: A Global Call to Action to Make Hand Hygiene a Priority in Policy and Practice*. UNICEF. UNICEF Publications
- World Health Organization. (2009). *WHO guidelines on hand hygiene in health care: First global patient safety challenge clean care is safer care*. World Health Organization. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care
- World Health Organization. (2022). *WHO estimates of the global burden of foodborne diseases: Foodborne Disease Burden Epidemiology Reference Group (FERG)*. World Health Organization. World Health Organization Publications