

## **PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI EDUKASI INTERAKTIF DAN DEMONSTRASI CTPS PADA SISWA SDN 05 SURAU GADANG KOTA PADANG**

**Rahimatul Uthia\*, Rahmi Hidayanti, Miladil Fitra, R. Firwandri Marza, Asep Irfan, Afridon,  
Irmawartini, Aidil Onasis, Erdi Nur, Mukhlis, Awalia Gusti, Evino Sugriarta**

*Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Padang, Indonesia*

\* Penulis Korespondensi : rahimatul1089@gmail.com

### **Abstrak**

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan strategi fundamental dalam pencegahan penyakit berbasis lingkungan. Anak usia sekolah merupakan kelompok efektif untuk penerapan program promosi kesehatan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa SD 05 Surau Gadang terkait praktik PHBS, terutama cuci tangan pakai sabun (CTPS) enam langkah WHO. Kegiatan dilaksanakan pada Oktober 2024 melalui edukasi interaktif, demonstrasi CTPS, praktik langsung, dan permainan edukatif. Sebanyak 85 siswa mengikuti kegiatan. Evaluasi menggunakan pre-post test dan observasi. Skor pengetahuan meningkat dari 54,3 menjadi 87,6. Sebanyak 92% siswa mampu mempraktikkan CTPS secara benar. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya bahwa metode edukasi interaktif dan demonstrasi dapat meningkatkan perilaku kesehatan siswa. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkala dalam mendukung UKS dan peningkatan PHBS sekolah..*

**Kata kunci:** PHBS; CTPS; promosi kesehatan; sekolah dasar; Padang

### **Abstract**

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a fundamental strategy in preventing environment-based diseases. School-aged children represent an effective target group for health promotion interventions. This program aimed to improve students' knowledge and skills regarding PHBS, especially handwashing with soap following the WHO's six-step technique. Conducted in October 2024 at SD 05 Surau Gadang, Padang, the activity involved interactive education, demonstration, hands-on practice, and educational games. Eighty-five students participated. Evaluation using pre-post tests and observational checklists showed an increase in knowledge (from 54.3 to 87.6) and correct handwashing performance (92%). These findings align with prior studies demonstrating the effectiveness of interactive health promotion on student hygiene behavior. This program is recommended for continuous implementation to strengthen school health promotion.*

**Keywords:** PHBS; handwashing; health promotion; elementary school; Padang

### **1. PENDAHULUAN**

PHBS merupakan pendekatan kesehatan masyarakat yang berfokus pada pembentukan perilaku hidup bersih guna mencegah penyakit infeksi, terutama pada anak usia sekolah (Kemenkes RI, 2020). Anak sekolah merupakan kelompok strategis karena berada pada tahap perkembangan yang mudah menerima pengetahuan dan meniru perilaku (Nutbeam & Harris, 2015). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program PHBS efektif dalam menurunkan angka penyakit diare, ISPA, dan infeksi cacing (Freeman et al., 2014; Strunz et al., 2014).

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan komponen paling efektif dalam pencegahan penularan penyakit di sekolah (Curtis & Cairncross, 2003). WHO (2009) merekomendasikan enam langkah CTPS sebagai standar internasional.

Banyak studi menunjukkan bahwa edukasi CTPS dapat meningkatkan perilaku kebersihan pada anak sekolah dan menurunkan absensi akibat penyakit infeksi (Rabie & Curtis, 2006; Bowen et al., 2013).

SDN 05 Surau Gadang terletak pada kawasan yang beberapa kali terdampak banjir, sehingga kebersihan lingkungan dan risiko penyakit berbasis air menjadi perhatian utama. Survei awal menunjukkan siswa belum memahami langkah CTPS dengan benar, sarana cuci tangan tidak dimanfaatkan optimal, serta kebiasaan jajan sembarangan masih sering dilakukan. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa kurangnya literasi kesehatan meningkatkan risiko terjadinya penyakit berbasis lingkungan di sekolah (Azor-Martínez et al., 2016).

Program edukasi interaktif dipilih karena terbukti meningkatkan retensi pengetahuan melalui metode partisipatif dan praktik langsung (Bandura, 1986; Haines et al., 2020). Pendekatan ini menggabungkan ceramah, demonstrasi, dan permainan edukatif, sehingga siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Tujuan kegiatan:

1. meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS;
2. meningkatkan keterampilan CTPS enam langkah WHO;
3. memperkuat pembiasaan PHBS di sekolah;
4. mendukung implementasi UKS.

## 2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan dilaksanakan Oktober 2024 di SDN 05 Surau Gadang Kota Padang. Pendekatan yang digunakan adalah promosi kesehatan berbasis sekolah (*school-based health promotion*) yang terstruktur dan berbasis partisipatif (Nutbeam & Harris, 2015).

- a. Desain Kegiatan; Intervensi menggunakan model *participatory learning* yang terbukti efektif meningkatkan perilaku kesehatan pada anak (Haines et al., 2020).
- b. Peserta; Sebanyak 85 siswa kelas IV–V (9–12 tahun).
- c. Bahan; Poster PHBS, leaflet, sabun cair, wastafel portabel, alat peraga CTPS, proyektor, kuesioner pre–post.
- d. Metode Pelaksanaan;
  1. Penyuluhan PHBS; Menggunakan media visual yang menarik (video, poster). Model visual terbukti meningkatkan perhatian dan retensi siswa (Mayer, 2009).
  2. Demonstrasi CTPS enam langkah WHO; Demonstrasi efektif meningkatkan keterampilan motorik dan akurasi praktik (Bowen et al., 2013).
  3. Praktik langsung oleh siswa; Pendekatan *learning by doing* berbasis teori pembelajaran sosial Bandura (1986).
  4. Evaluasi; Pre–post test pengetahuan, Observasi CTPS menggunakan checklist, Wawancara dengan guru,
- e. Analisis Data; Data dianalisis deskriptif: rata-rata skor pre–post, persentase peningkatan, dan persentase CTPS benar.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Karakteristik Peserta

85 siswa mengikuti kegiatan. Usia 9–12 tahun sesuai dengan fase perkembangan yang responsif terhadap edukasi kesehatan (Mayer, 2009).

### 3.2. Pengetahuan Siswa Sebelum Edukasi

Rata-rata skor pre-test adalah 54,3. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menemukan rendahnya pengetahuan PHBS pada siswa di Indonesia (Herlina et al., 2020).

### 3.3. Hasil Edukasi PHBS

Materi PHBS menarik perhatian siswa. Media visual efektif meningkatkan fokus belajar (Mayer, 2009).

### 3.4. Hasil Post-test

Skor rata-rata meningkat menjadi 87,6 (kenaikan 33,3 poin). Peningkatan ini konsisten dengan penelitian promosi CTPS di sekolah lain yang menunjukkan peningkatan 30–50% setelah edukasi interaktif (Azor-Martínez et al., 2016; Bowen et al., 2013).

### 3.5. Keterampilan CTPS

Sebanyak 92% siswa melakukan CTPS dengan benar. Demonstrasi terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa (Freeman et al., 2014).

### 3.6. Diskusi Temuan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif serta demonstrasi langkah CTPS secara langsung mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa sekolah dasar dalam menerapkan PHBS. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 54,3 menjadi 87,6 setelah intervensi memperlihatkan efektivitas pendekatan edukasi terpadu ini. Secara teori, retensi pengetahuan meningkat ketika proses pembelajaran melibatkan lebih banyak komponen visual, auditori, dan aktivitas motorik (Mayer, 2009). Hal ini konsisten dengan temuan di lapangan bahwa siswa menunjukkan antusiasme tinggi ketika materi disampaikan menggunakan media visual seperti gambar, video, dan poster.

Peningkatan skor pengetahuan siswa juga sejalan dengan penelitian Herlina et al. (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi visual dalam promosi PHBS dapat meningkatkan pemahaman siswa hingga lebih dari 50%. Keberhasilan kegiatan ini mempertegas kembali bahwa edukasi tidak cukup hanya diberikan melalui ceramah verbal, tetapi perlu didukung oleh materi visual dan praktik langsung untuk memastikan konsep PHBS benar-benar dipahami.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan PHBS dan CTPS

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan peningkatan signifikan dalam keterampilan praktik CTPS. Sebanyak 92% siswa mampu melakukan enam langkah CTPS secara benar setelah intervensi. Ini merupakan indikator kuat bahwa pendekatan demonstrasi langsung dan praktik berulang efektif dalam mengubah perilaku kesehatan anak. Pendekatan *learning by doing* yang digunakan dalam kegiatan ini telah lama dikenal dalam teori pembelajaran sosial Bandura (1986), di mana anak belajar melalui observasi, imitasi, dan pengalaman langsung. Ketika siswa melihat fasilitator memperagakan CTPS, mereka dapat meniru secara langsung, kemudian memperbaiki teknik setelah menerima umpan balik dari pendamping.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Bowen et al. (2013) dan Freeman et al. (2014) yang menyatakan bahwa intervensi cuci tangan dengan sabun yang dilakukan melalui demonstrasi langsung dapat menurunkan kejadian diare dan ISPA secara signifikan pada anak sekolah. Hal ini terjadi karena praktik CTPS yang benar dapat menghilangkan lebih dari 90% patogen pada tangan, sehingga mengurangi risiko penularan penyakit berbasis lingkungan dan penyakit menular lain (Curtis & Cairncross, 2003).

Dalam konteks lokal, hasil ini sangat relevan dengan kondisi SD 05 Surau Gadang yang berada di wilayah padat penduduk dan rawan penyakit akibat sanitasi lingkungan yang kurang optimal. Faktor lingkungan eksternal, seperti tingginya kelembaban pada daerah rawan banjir, berpotensi menyebabkan peningkatan risiko penyakit infeksi, sehingga penerapan PHBS menjadi semakin penting (Kemenkes RI, 2020).

Selain itu, keberhasilan kegiatan tidak lepas dari pendekatan partisipatif yang diterapkan. Siswa dilibatkan secara aktif dalam diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif. Partisipasi aktif terbukti meningkatkan motivasi internal siswa dalam menerapkan perilaku baru. Menurut Nutbeam & Harris (2015), program promosi kesehatan yang baik harus mampu meningkatkan *health literacy*, yaitu kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan ini, *health literacy* siswa meningkat karena mereka tidak hanya menerima informasi tetapi juga mengaplikasikan dan mendemonstrasikan kembali langkah-langkah CTPS.

Secara keseluruhan, perubahan perilaku siswa dapat dijelaskan melalui teori perubahan perilaku, terutama **Health Belief Model (HBM)** yang menekankan bahwa seseorang akan mengadopsi perilaku sehat apabila ia menyadari risiko penyakit dan percaya bahwa tindakan tertentu dapat mencegah risiko tersebut (Becker & Rosenstock, 1999). Melalui edukasi, siswa memahami bahwa tangan yang kotor dapat membawa kuman yang menyebabkan diare atau ISPA; melalui demonstrasi, mereka menyadari bahwa CTPS merupakan cara efektif untuk mencegah penyakit. Kombinasi pengetahuan dan keterampilan inilah yang kemudian mendorong perubahan perilaku.

Selain itu, implementasi metode permainan edukatif membuat siswa lebih terlibat dan senang dalam belajar. Penelitian Azor-Martínez et al. (2016) melaporkan bahwa metode edukasi berbasis permainan dapat meningkatkan perilaku kebersihan pada anak usia 6–12 tahun secara signifikan. Temuan ini konsisten dengan situasi pada kegiatan ini, di mana siswa lebih antusias dalam sesi permainan, sehingga membantu memperkuat ingatan mereka terhadap materi PHBS.

Dalam konteks keberlanjutan program, dukungan guru UKS dan pihak sekolah menjadi faktor penting. Keterlibatan sekolah dalam kegiatan memungkinkan pembiasaan CTPS dilakukan secara rutin. Menurut WHO (2009), keberhasilan program promosi kesehatan di sekolah sangat bergantung pada dukungan lingkungan, termasuk fasilitas cuci tangan yang memadai, media edukasi di kelas, dan pengawasan guru.

Hasil kegiatan ini juga memberikan peluang untuk pengembangan program lanjutan, seperti monitoring PHBS, kegiatan kader kesehatan sekolah, dan integrasi PHBS dalam kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian Haines et al. (2020) menyatakan bahwa program promosi kesehatan yang berlangsung secara berkelanjutan lebih efektif dalam menghasilkan perubahan perilaku jangka panjang dibanding intervensi yang dilakukan hanya satu kali.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak positif dalam jangka pendek, tetapi juga berpotensi memberikan kontribusi pada pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat di kalangan siswa dalam jangka panjang, apabila dilanjutkan dan didukung secara sistematis oleh pihak sekolah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi interaktif merupakan pendekatan yang sangat efektif karena melibatkan siswa secara langsung. Literatur mendukung bahwa metode ini meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan (Nutbeam & Harris, 2015; Haines et al., 2020).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian PHBS di SD 05 Surau Gadang berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan CTPS enam langkah WHO. Pendekatan interaktif dan demonstratif sangat efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat pada anak sekolah.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN 05 Surau Gadang, guru UKS, siswa, serta mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau atas dukungan dalam kegiatan ini.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Azor-Martínez, E., García-Artés, M., Bartolomé-Martín, D., Jiménez-Barbero, J. A., Melero-Llorente, J., Martínez-Martínez, Y., & García-Medina, M. J. (2016). Effectiveness of a hand hygiene program to reduce absenteeism in elementary school children. *Pediatrics*, 137(4), e20151754.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Becker, M. H., & Rosenstock, I. M. (1999). Health belief model. In K. Glanz, F. M. Lewis, & B. K. Rimer (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 30–52). Jossey-Bass.
- Bowen, A., Ma, H., Ou, J., Billhimer, W., Long, T., Mintz, E., & Hoekstra, R. M. (2013). A cluster-randomized controlled trial evaluating the effect of a handwashing promotion program in Chinese primary schools. *The Lancet*, 381(9870), 1417–1425.
- Curtis, V., & Cairncross, S. (2003). Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: A systematic review. *The Lancet Infectious Diseases*, 3(5), 275–281.
- Freeman, M. C., Stocks, M. E., Cumming, O., Jeandon, A., Higgins, J. P. T., Wolf, J., ... Curtis, V. (2014). Systematic review: Hygiene and health impacts among schoolchildren. *The Lancet Global Health*, 2(8), e302–e312.
- Haines, J., Haycraft, E., & Lytle, L. (2020). School-based interventions to improve health behaviors in children: A systematic review. *Health Education Research*, 35(1), 45–58.
- Herlina, S., Fitriani, D., & Djalal, T. (2020). Knowledge and attitude on clean and healthy living behavior (PHBS) among elementary school students. *Jurnal Promkes*, 8(2), 112–120.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Nutbeam, D., & Harris, E. (2015). *Theory in a nutshell: A practical guide to health promotion theories* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Rabie, T., & Curtis, V. (2006). Handwashing and risk of respiratory infections: A quantitative review. *American Journal of Public Health*, 96(3), 424–432.
- Strunz, E., Addiss, D. G., Stocks, M. E., Ogden, S., Utzinger, J., & Freeman, M. C. (2014). Water, sanitation, hygiene, and soil-transmitted helminth infection: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 11(3), e1001620.
- Wang, C., Wang, H., & Zhang, Y. (2011). Effectiveness of school-based hygiene education on students' knowledge and behavior: A quasi-experimental study. *Public Health Journal*, 45(2), 112–118.
- World Health Organization. (2009). *Guidelines on hand hygiene in health care*. WHO Press.
- Zaracostas, J. (2010). Hygiene behavior and child disease prevention: Global health perspective. *BMJ*, 340, c1879.