

Upaya Peningkatan Kemandirian PHBS Pada Anak Usia Sekolah Melalui Edukasi Cuci Tangan Efektif

Nurul Hidayah¹, Susi Hartati², Nelfi Sarlis³, Ifni Wilda⁴, Yesi Arisonaidah⁵,
Desmariyenti⁶, Zurhayati⁷

^{1),2),3),4),5),6),7)} Dosen Program Studi D3 Kebidanan Universitas Rokania
email: Batrisya.assyifa@gmail.com

Abstract: *One important indicator of PHBS in school-aged children is handwashing with soap and running water. Handwashing is a simple yet highly effective action in preventing the spread of disease-causing microorganisms. Although some children already understand the importance of handwashing, this knowledge has not been fully implemented in the form of correct and independent behavior. Schools are strategic environments for implementing PHBS education because they are where children spend most of their time. The purpose of community service is for children to have the knowledge and awareness to practice effective handwashing as an effort to prevent disease and improve health quality. The community service location was Al-Husna II Kindergarten, Kampar, with 37 children. The method of implementation of the activity was through the preparation and implementation stages of the activity. This counseling and socialization went well and smoothly. All children carried out live demonstrations. The children appeared enthusiastic during the presentation of the material, especially accompanied by an animated video about the importance of effective handwashing.*

Keywords: *PHBS, School-Age Children, Effective Handwashing*

Abstrak: Salah satu indikator penting PHBS pada anak usia sekolah adalah perilaku cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Cuci tangan merupakan tindakan sederhana namun sangat efektif dalam mencegah penyebaran mikroorganisme penyebab penyakit. Meskipun sebagian anak telah mengetahui pentingnya cuci tangan, namun pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diterapkan dalam bentuk perilaku yang benar dan mandiri. Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk pelaksanaan edukasi PHBS karena menjadi tempat anak menghabiskan sebagian besar waktunya. Tujuan pengabdian agar anak memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk melakukan cuci tangan efektif sebagai upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas kesehatan. Tempat pengabdian dilakukan di TK Al-Husna II Kampar dengan jumlah anak 37 orang. Metode pelaksanaan kegiatan melalui tahap persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Penyuluhan dan Sosialisasi ini berjalan dengan baik dan lancar. semua melakukan redemonstrasi langsung. Anak-anak terlihat bersemangat saat penyampaian materi apalagi disertai dengan video animasi tentang pentingnya cuci tangan efektif.

Kata Kunci: *PHBS, Anak Usia Sekolah, Cuci Tangan Efektif*

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran

sebagai hasil pembelajaran, sehingga individu mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS sejak usia dini sangat penting karena dapat membentuk kebiasaan

positif yang berkelanjutan hingga dewasa. Anak usia sekolah menjadi sasaran utama karena berada pada fase perkembangan kognitif dan perilaku yang sangat mudah dibentuk melalui edukasi kesehatan yang tepat. (Kemenkes, RI, 2016).

Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan terhadap berbagai masalah kesehatan akibat lingkungan sekolah dan kebiasaan sehari-hari yang kurang higienis. Aktivitas bermain, belajar bersama, dan kontak langsung dengan lingkungan sekitar meningkatkan risiko paparan kuman penyebab penyakit. Tanpa penerapan PHBS yang baik, anak lebih mudah mengalami penyakit infeksi yang dapat mengganggu proses belajar dan tumbuh kembang. (WHO, 2020).

Salah satu indikator penting PHBS pada anak usia sekolah adalah perilaku cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Cuci tangan merupakan tindakan sederhana namun sangat efektif dalam mencegah penyebaran mikroorganisme penyebab penyakit. WHO menyatakan bahwa kebiasaan cuci tangan yang benar dapat menurunkan kejadian diare hingga 30–40% dan infeksi saluran pernapasan hingga 20%. (WHO, 2019)

Meskipun sebagian anak telah mengetahui pentingnya cuci tangan, namun pengetahuan tersebut belum sepenuhnya diterapkan dalam bentuk perilaku yang benar dan mandiri. Banyak anak mencuci tangan tanpa sabun, tidak mengikuti langkah cuci tangan yang efektif, atau hanya melakukannya jika diingatkan oleh guru dan orang tua. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. (Notoatmodjo, 2018).

Langkah cuci tangan efektif menurut WHO meliputi membasahi tangan, menggosok telapak dan punggung tangan, sela-sela jari, ujung jari, ibu jari, serta pergelangan tangan selama minimal 20 detik, kemudian dibilas dan dikeringkan. Pada anak usia TK, edukasi cuci tangan efektif harus dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan, misalnya melalui lagu cuci tangan, poster bergambar, dan

praktik langsung secara berulang. Hal ini bertujuan agar anak memahami pentingnya cuci tangan efektif dan mampu melakukannya secara mandiri. (Kemenkes, RI, 2018).

Kemandirian dalam menerapkan PHBS merupakan aspek penting dalam pembentukan perilaku kesehatan anak. Kemandirian berarti anak mampu melakukan perilaku sehat atas kesadaran sendiri tanpa ketergantungan pada pengawasan orang dewasa. Edukasi kesehatan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengambil keputusan sehat dan membangun tanggung jawab terhadap kesehatan diri. (Hurlock, 2017)

TKIT Al-Husna II merupakan salah satu Taman kanak-kanak yang ada di kec. Siak Hulu Kabupaten Kampar dengan jumlah murid tahun 2025 sebanyak 40 orang terdiri dari 2 kelas. Belum pernah ada sosialisasi di TK tentang pelaksanaan cuci tangan efektif dan hanya sekedar cuci tangan biasa. dan anak masih belum sepenuhnya memiliki kesadaran untuk melaksanakan praktik cuci tangan.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk pelaksanaan edukasi PHBS karena menjadi tempat anak menghabiskan sebagian besar waktunya. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang terintegrasi dengan lingkungan sekolah, pesan kesehatan dapat disampaikan secara berulang dan berkesinambungan, sehingga lebih mudah membentuk kebiasaan positif pada anak. (UNICEF, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan kemandirian PHBS pada anak usia sekolah melalui edukasi cuci tangan efektif menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan mampu mendukung upaya pencegahan penyakit, meningkatkan kualitas kesehatan anak, serta berkontribusi dalam mewujudkan generasi yang sehat, mandiri, dan berperilaku hidup bersih dan sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tahun 2025 dengan jangka waktu 1 bulan dari bulan November hingga Desember, dari kegiatan persiapan hingga pelaksanaan dan pelaporan kegiatan. Lokasi kegiatan dilaksanakan di TK Al-Husna II Kecamatan Siak Hulu Kampar dengan peserta 37 orang. Metode pelaksanaan kegiatan yang diberikan adalah dalam bentuk sosialisasi, penyuluhan, demonstrasi dan redemonstrasi tentang pentingnya cuci tangan efektif.

Untuk mencapai hal tersebut dilakukan penyuluhan dan demonstrasi dengan pola sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tim pelaksana melakukan diskusi berupa pembagian tugas, bentuk kegiatan dan materi pelaksanaan pengabdian. Setelah itu menghubungi kepala sekolah untuk membahas jadwal, jumlah peserta dan tempat pelaksanaan. Disamping itu dipersiapkan juga kebutuhan-kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatan pelaksanaan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan cara:

- Penyuluhan dan sosialisasi tentang cuci tangan efektif dengan menggunakan media laptop, infokus. Materi berupa PPT dan Video edukasi.
- Demonstrasi cuci tangan efektif oleh tim pelaksana PKM
- Redemonstrasi oleh murid TK tentang praktek cuci tangan efektif

3. Tahap evaluasi

- Monitoring Kegiatan
- Evaluasi Pelaksanaan

Adapun Kegiatan Pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat dilihat pada tabel berikut:

Hari/Tgl	Waktu	Aktivitas
Jum'at / 12 Des 2025	08.00-09.00	Absendi Kehadiran
	09.00-09.30	Pembukaan
	09.30-10.30	- Penyampaian Materi tentang Cuci Tangan Efektif - Penyampaian video animasi tentang cuci tangan efektif
	10.30-11.30	Demonstrasi Cuci Tangan
	11.30-13.00	ISHOMA
	13.00-14.30	Redemonstrasi Cuci Tangan Efektif
	14.30-15.00	Penutupan

Dari semua tahapan kegiatan pengabdian yang dilakukan, dapat dilihat skema alur pengabdian sebagai berikut:

Skema Alur Kegiatan Pengabdian

TAHAP PERSIAPAN	- Diskusi pembagian tugas, bentuk kegiatan dan materi pelaksanaan pengabdian. - Menghubungi kepala sekolah membahas jadwal, jumlah peserta dan tempat pelaksanaan. - Persiapan kebutuhan lain untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian.
------------------------	--



TAHAP PELAKSANAAN	- Penyuluhan dan sosialisasi tentang cuci tangan efektif - Demonstrasi cuci tangan efektif
--------------------------	---



	c. Redemonstrasi oleh murid
--	-----------------------------

TAHAP EVALUASI	a. Monitoring kegiatan. b. Evaluasi pelaksanaan.
---------------------------	---

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dan Sosialisasi ini berjalan dengan baik dan lancar. semua melakukan redemonstrasi langsung. Anak-anak terlihat bersemangat saat penyampaian materi apalagi disertai dengan video animasi tentang pentingnya cuci tangan efektif.



Gambar 1: Pemberian Materi



Gambar 2: Redemonstrasi

PEMBAHASAN

Anak usia sekolah TK berada pada rentang usia 4–6 tahun yang termasuk dalam periode usia dini. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan pesat baik

secara fisik, kognitif, bahasa, maupun sosial-emosional. Anak usia TK memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan mudah meniru perilaku orang di sekitarnya, sehingga sangat potensial untuk diberikan pendidikan kesehatan. (Hurlock, 2017).

Dalam konteks PHBS, anak usia TK belum sepenuhnya mandiri, namun sudah dapat dilatih untuk melakukan kegiatan perawatan diri sederhana, seperti mencuci tangan, menyikat gigi, dan membersihkan diri setelah bermain. Dengan bimbingan yang tepat, anak dapat mencapai kemandirian secara bertahap. (Santrock, J.W, 2011)

Metode edukasi yang efektif untuk anak TK antara lain melalui bermain, bernyanyi, bercerita, demonstrasi, dan penggunaan media gambar atau video. Edukasi yang melibatkan anak secara aktif akan lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah semata.

Peran guru dan tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi kesehatan di sekolah. Kolaborasi antara sekolah dan orang tua juga diperlukan agar perilaku yang diajarkan di sekolah dapat diterapkan secara konsisten di rumah. (WHO, 2020).

Edukasi cuci tangan efektif berperan penting dalam meningkatkan kemandirian PHBS pada anak usia TK. Melalui edukasi yang tepat, anak tidak hanya mengetahui cara mencuci tangan yang benar, tetapi juga memahami kapan dan mengapa cuci tangan perlu dilakukan. Pembelajaran yang dilakukan secara berulang dan konsisten akan membentuk kebiasaan positif pada anak. Kebiasaan ini selanjutnya berkembang menjadi perilaku mandiri yang dilakukan tanpa harus selalu diingatkan oleh guru atau orang tua.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan hasil pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Kegiatan PKM dibagi dalam dua sesi penyajian materi dan video animasi serta demonstrasi cuci tangan efektif.

2. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi cuci tangan efektif yang diikuti 37 anak berjalan dengan baik.
3. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak dalam pelaksanaan cuci tangan efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada kepala sekolah TK Al-Husna II yang telah memberi izin dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Serta kepada LPPM Universitas Rokania yang telah memberikan dukungan baik secara administratif maupun fasilitasi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Green, L. &. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock. (2017). *Perkembangan Anak*. Erlangga: Jakarta.
- Hurlock, E. (2017). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes, RI. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes, RI. (2018). *Promosi Kesehatan di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maulana, H. D. J. (2019). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Asuhan Keperawatan Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Santrock, J.W. (2011). *Child Development*. New York: McGraw-Hill.
- UNICEF. (2021). *Water, sanitation and hygiene in schools*. New York: UNICEF.
- WHO. (2019). *Hand Hygiene: Why, How & When*. WHO: Geneva.
- WHO. (2020). *Health Promotion and Education*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2020). *Improving health through schools : National and international strategies*. Jakarta: Geneva.
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.