Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 4, No. 5, Oktober 2026
E-ISSN 2985-3346

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI MELALUI EDUKASI DAN PRAKTIK ENAM LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI NAGARI PAINAN

PROMOTING EARLY CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR THROUGH EDUCATION AND PRACTICE OF THE SIX-STEP HANDWASHING WITH SOAP AMONG ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN NAGARI PAINAN

Ully Chairunisa[1*], Yahdian Rasyadi[2], Edi Suandi[3], Elsa Marsellinda[4], Vitri Yuli Afni Amran[5], Zabilla Az Zahra[6]
[1,2,4] Prodi Farmasi Klinis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
[3] Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
[5] Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
[6] Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia
[1*]ullychairunisa1234@gmail.com

Article History:
Received: September 07th, 2026
Revised: October 10th, 2026
Published: October 15th, 2026

Abstract: *School-age children are vulnerable to infectious diseases related to poor hygiene, while handwashing with soap is one of the simplest and most effective preventive measures. This community service by the KKN-USR team of Universitas Baiturrahmah aimed to improve students' knowledge and skills in clean and healthy living behavior (PHBS), particularly the six-step handwashing technique, at an elementary school in North Painan, Pesisir Selatan Regency. The activity was held on 25 July 2024 using an interactive health education approach consisting of preparation and coordination with the school, classroom socialization of PHBS with visual media, demonstration and supervised practice of the six handwashing steps, and an oral question-and-answer evaluation. Students participated actively, asked questions enthusiastically, answered the presenters' questions correctly, and were able to perform the six handwashing steps properly. School-based PHBS education combined with direct practice is a feasible strategy to instill hygienic habits from an early age.*

Abstrak

Anak usia sekolah rentan terhadap penyakit infeksi yang berkaitan dengan kebersihan diri, sementara cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan salah satu upaya pencegahan yang paling sederhana dan efektif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim KKN-USR Universitas Baiturrahmah ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya teknik enam langkah cuci tangan, di sekolah dasar di Painan Utara, Kabupaten Pesisir Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Juli 2024 dengan pendekatan edukasi kesehatan interaktif yang meliputi persiapan dan koordinasi dengan sekolah, sosialisasi PHBS di kelas menggunakan media visual, demonstrasi dan praktik terbimbing enam

langkah cuci tangan, serta evaluasi melalui tanya jawab lisan. Siswa berpartisipasi aktif, antusias bertanya, mampu menjawab pertanyaan pemateri dengan baik, dan dapat mempraktikkan enam langkah cuci tangan dengan benar. Edukasi PHBS berbasis sekolah yang dipadukan dengan praktik langsung merupakan strategi yang layak untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih sejak dini.

Kata Kunci: perilaku hidup bersih dan sehat; cuci tangan pakai sabun; enam langkah cuci tangan; siswa sekolah dasar; edukasi kesehatan

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat.[1] Indikator PHBS di tatanan sekolah antara lain mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, berolahraga secara teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, serta membuang sampah pada tempatnya.

Anak usia sekolah (6–12 tahun) merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit infeksi yang berkaitan dengan kebersihan diri seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut, kecacingan, dan penyakit kulit. Tangan merupakan media utama perpindahan mikroorganisme dari lingkungan ke dalam tubuh. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun menghilangkan kotoran secara mekanis serta mengurangi jumlah mikroorganisme patogen, termasuk virus, bakteri, dan telur cacing yang menempel pada kulit, kuku, dan sela-sela jari. Meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi kebersihan tangan di komunitas menurunkan kejadian penyakit gastrointestinal sekitar 31% dan penyakit saluran pernapasan sekitar 21%.[2] Tinjauan Cochrane juga menyimpulkan bahwa promosi cuci tangan di tingkat komunitas dapat mencegah sekitar sepertiga episode diare.[3]

Sekolah merupakan tatanan yang sangat strategis untuk promosi kesehatan karena siswa mudah dijangkau, terorganisasi dengan baik, dan berada pada usia yang peka sehingga mudah dibimbing serta ditanamkan kebiasaan baik. Berbagai kegiatan pengabdian telah membuktikan bahwa penyuluhan PHBS di sekolah dasar meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih siswa.[4] Penyuluhan yang disertai praktik langsung dinilai lebih efektif dibandingkan ceramah saja,

karena siswa dapat mempraktikkan dan mengulang keterampilan yang dipelajari.[5] Edukasi cuci tangan pakai sabun melalui cerita, lagu, demonstrasi, dan simulasi pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Solok Selatan juga menunjukkan bahwa metode yang sederhana dan menyenangkan mudah diterima serta dapat direplikasi di sekolah.[6]

Berdasarkan kondisi tersebut, tim KKN-USR Universitas Baiturrahmah melaksanakan edukasi PHBS dengan fokus pada cuci tangan pakai sabun di SD Negeri 13 Painan Utara, Kabupaten Pesisir Selatan. Kegiatan ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS, khususnya waktu yang tepat, manfaat, dan cara mencuci tangan yang benar; (2) melatih keterampilan siswa dalam mempraktikkan enam langkah cuci tangan pakai sabun; dan (3) menumbuhkan kesadaran siswa untuk menjadikan cuci tangan sebagai kebiasaan sehari-hari di sekolah dan di rumah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan oleh Kuliah Kerja Nyata–*University Social Responsibility* (KKN-USR) Kelompok 08 Nagari Painan, Universitas Baiturrahmah. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Juli 2024, mulai pukul 07.00 WIB, di ruang kelas SD Negeri 13 Painan Utara, Nagari Painan, Kecamatan IV Jurai, Kabupaten Pesisir Selatan, Provinsi Sumatera Barat. Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi sekolah tersebut (35 peserta). Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan interaktif yang memadukan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, dengan tahapan sebagai berikut.

1. **Tahap persiapan.** Tim berkoordinasi dengan kepala sekolah dan guru untuk menentukan waktu, tempat, dan sasaran kegiatan, serta menyiapkan materi PHBS, media visual berupa tayangan presentasi, dan sarana cuci tangan (air mengalir, sabun, dan lap/tisu).
2. **Tahap sosialisasi PHBS.** Pemateri menyampaikan pengertian dan indikator PHBS di sekolah, dengan penekanan pada cuci tangan pakai sabun: waktu yang tepat untuk mencuci tangan (setelah buang air besar/kecil, sebelum dan sesudah makan, setiap kali tangan kotor, setelah bersin atau batuk, dan setelah membuang sampah), manfaatnya dalam mencegah penularan penyakit seperti diare, kecacingan, penyakit kulit, dan ISPA, serta akibat yang dapat timbul bila tidak mencuci tangan.
3. **Tahap demonstrasi dan praktik.** Pemateri memperagakan enam langkah cuci tangan pakai sabun yang mengacu pada teknik Organisasi Kesehatan Dunia (Tabel 1),[7] kemudian siswa mempraktikkannya secara langsung dengan bimbingan anggota tim.
4. **Tahap evaluasi.** Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui sesi tanya jawab lisan untuk menilai pemahaman siswa dan observasi ketepatan siswa dalam memperagakan keenam

.

langkah cuci tangan.

HASIL

Kegiatan edukasi PHBS dilaksanakan sesuai rencana pada hari Kamis, 25 Juli 2024, pukul 07.00 WIB di SD Negeri 13 Painan Utara dan berjalan dengan lancar. Siswa-siswi hadir 30 orang sesuai dengan jumlah yang direncanakan dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sosialisasi, demonstrasi, hingga praktik cuci tangan.

Sosialisasi PHBS. Materi disampaikan di ruang kelas dengan bantuan tayangan presentasi bergambar agar mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar (Gambar 1). Siswa menyimak dengan baik dan tampak antusias, yang ditunjukkan oleh banyaknya siswa yang mengajukan pertanyaan mengenai PHBS dan cara mencuci tangan yang benar.



Gambar 1. Sosialisasi PHBS kepada siswa di ruang kelas

Demonstrasi dan praktik enam langkah cuci tangan. Setelah sosialisasi, pemateri memperagakan enam langkah cuci tangan pakai sabun sebagaimana dirangkum pada Tabel 1. Siswa kemudian mempraktikkan langkah-langkah tersebut secara langsung dengan pendampingan anggota tim.

Tabel 1. Enam langkah cuci tangan pakai sabun yang didemonstrasikan dan dipraktikkan

Langkah	Gerakan
1	Basahi tangan dengan air mengalir, tuangkan sabun, lalu gosok kedua telapak tangan
2	Gosok punggung tangan dan sela-sela jari tangan kiri dengan telapak tangan kanan, dan sebaliknya
3	Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari dengan jari-jari saling mengait
4	Gosok punggung jari pada telapak tangan yang berlawanan dengan posisi jari saling mengunci
5	Gosok ibu jari kiri secara memutar dalam genggaman tangan kanan, dan sebaliknya
6	Gosok ujung jari dan kuku secara memutar pada telapak tangan yang berlawanan, lalu bilas dengan air mengalir dan keringkan dengan handuk bersih atau tisu

Sumber: diadaptasi dari pedoman kebersihan tangan WHO (2009) dan materi penyuluhan tim KKN-USR.

Evaluasi. Pada sesi tanya jawab, siswa mampu menjawab dengan baik pertanyaan pemateri mengenai PHBS, termasuk waktu yang tepat dan manfaat mencuci tangan. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa dapat mempraktikkan enam langkah cuci tangan dengan benar. Interaksi antara tim dan siswa berlangsung akrab, dan kegiatan ditutup dengan dokumentasi bersama pihak sekolah (Gambar 2).



Gambar 2. (a) Interaksi tim KKN-USR dengan siswa; (b) dokumentasi bersama pihak sekolah

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi PHBS yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung dapat diterima dengan baik oleh siswa sekolah dasar. Menurut teori perilaku kesehatan, perubahan perilaku diawali oleh peningkatan pengetahuan, yang kemudian membentuk sikap dan akhirnya diwujudkan dalam tindakan; perilaku yang didasari pengetahuan dan kesadaran cenderung lebih langgeng.[8] Usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan yang peka terhadap stimulus, sehingga pembiasaan perilaku hidup bersih pada masa ini memiliki peluang besar untuk terbawa hingga dewasa.

Keterlibatan aktif siswa dalam bertanya dan mempraktikkan enam langkah cuci tangan sejalan dengan temuan kegiatan serupa. Edukasi cuci tangan pakai sabun di sekolah dasar dilaporkan meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya kebersihan tangan dan kemampuan mereka melakukan langkah-langkah cuci tangan dengan benar.[9] Metode penyuluhan yang interaktif dan menggunakan media visual juga terbukti efektif meningkatkan pengetahuan PHBS pada anak sekolah.[10] Hasil ini konsisten dengan kegiatan serupa di SDN 04 Sungai Gading, ketika siswa terlibat antusias, memahami waktu-waktu penting mencuci tangan, dan mampu menirukan langkah-langkahnya dengan bimbingan fasilitator.[11] Pendekatan edukatif-partisipatif berbasis praktik juga terbukti mampu memunculkan perubahan awal pada pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa untuk indikator PHBS lainnya, yaitu membuang dan memilah sampah.[12] Praktik langsung memberikan pengalaman belajar konkret yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak, sehingga keterampilan lebih mudah diingat dibandingkan bila hanya diberikan ceramah.

Dari sisi kesehatan masyarakat, kebiasaan cuci tangan pakai sabun memiliki dampak preventif yang nyata. Intervensi kebersihan tangan di komunitas terbukti menurunkan kejadian penyakit gastrointestinal dan pernapasan, serta mencegah sebagian besar episode diare.[13] Oleh karena itu, penanaman kebiasaan ini di sekolah tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga berpotensi menurunkan penularan penyakit di lingkungan keluarga ketika siswa membawa kebiasaan tersebut ke rumah. Kegiatan ini juga merupakan bagian dari rangkaian program KKN-USR Universitas Baiturrahmah di Nagari Painan yang meliputi edukasi pengelolaan obat (DAGUSIBU) bagi tenaga kesehatan di Poskesri,[14] sehingga upaya promotif-preventif menjangkau berbagai kelompok masyarakat.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi masih bersifat kualitatif melalui tanya jawab dan observasi, tanpa pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan (*pre-test* dan *post-test*) maupun lembar observasi keterampilan yang terstandar. Selain itu, perubahan perilaku jangka panjang belum dapat dinilai karena kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan. Keberlanjutan kebiasaan cuci tangan sangat dipengaruhi oleh ketersediaan sarana cuci tangan dan air bersih yang memadai,[15] aturan sekolah, serta keteladanan guru dan orang tua, sehingga dukungan dari pihak sekolah dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) diperlukan agar kebiasaan ini terus terpelihara.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi PHBS dengan fokus enam langkah cuci tangan pakai sabun di SD Negeri 13 Painan Utara telah terlaksana dengan baik dan lancar. Siswa berpartisipasi aktif, mampu menjawab pertanyaan seputar PHBS, dan dapat mempraktikkan enam langkah cuci tangan dengan benar, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa. Untuk kegiatan selanjutnya direkomendasikan: (1) evaluasi yang terukur melalui *pre-test*, *post-test*, dan lembar observasi keterampilan; (2) pembiasaan cuci tangan secara rutin di sekolah, misalnya sebelum makan dan setelah istirahat, dengan dukungan guru dan UKS; serta (3) penyediaan sarana cuci tangan yang memadai dan pelibatan orang tua agar kebiasaan tersebut juga diterapkan di rumah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Baiturrahmah atas penyelenggaraan program KKN-USR, kepada Wali Nagari Painan, Ibu Susmiyar Derita, S.A.P., atas dukungan yang diberikan, serta kepada kepala sekolah, guru, dan siswa-siswi SD Negeri 13 Painan Utara atas kesediaan dan partisipasi aktifnya dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

Aiello, Allison E., Rebecca M. Coulborn, Vanessa Perez, and Elaine L. Larson. “Effect of Hand Hygiene on Infectious Disease Risk in the Community Setting: A Meta-Analysis.” *American Journal of Public Health* 98, no. 8 (2008): 1372–1381. https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.124610.

Arief, Muh Ikbal, and Nadya Salzabilah. “Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar.” *Media Implementasi Riset Kesehatan* 5, no. 2 (2024): 102–106. https://doi.org/10.32382/mirk.v5i2.1088.

Ejemot-Nwadiaro, Regina I., John E. Ehiri, Dachi Arikpo, Martin M. Meremikwu, and Julia A. Critchley. "Hand-Washing Promotion for Preventing Diarrhoea." *Cochrane Database of Systematic Reviews*, no. 12 (2021): CD004265. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004265.pub4.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011.

Listiani, L., S. Dewi, D. Brando Pratama Tarigan, W. Barokah, A. Muharani, R. Alvionita, N. Zahra, and R. Hasibuan. "Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun sebagai Langkah Awal Menjaga Kesehatan di SDN 101740 Tanjung Selamat." *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)* 5, no. 2 (2024): 221–226. https://doi.org/10.52060/jppm.v5i2.2235.

Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.

Rasyadi, Yahdian, Edi Suandi, Eka Desnita, Fitri Wahyuni, Elsa Marsellinda, A. I. Pratiwi, and Selvi Merwanta. "Tangan Bersih, Anak Sehat: Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia* 5, no. 2 (2026): 1874–1880. https://doi.org/10.59025/wfg4g228.

Rasyadi, Yahdian, Edi Suandi, Fitri Wahyuni, Eka Desnita, Ully Chairunisa, Elsa Marsellinda, Reza Hartamevia, Zakiatul Zahra, and Selvi Merwanta. "Kolaborasi Universitas Baiturrahmah dan Masyarakat Sungai Kunyit Barat untuk Ketersediaan Air Bersih pada Musim Kemarau." *Jurnal Pengabdian Kesehatan* 9, no. 3 (2026): 214–219. https://doi.org/10.31596/jpk.v9i3.567.

Rasyadi, Yahdian, Edi Suandi, Fitri Wahyuni, Reza Hartamevia, Zakiatul Zahra, Yesa Delviana, and Selvi Merwanta. "Strategi Pemberdayaan Siswa SDN 04 Sungai Gading untuk Pemilahan Sampah: Pendekatan Edukatif-Partisipatif." *Jurnal Pengabdian Multidisiplin* 5, no. 2 (2025). https://doi.org/10.51214/002025051929000.

Rasyadi, Yahdian, Elsa Marsellinda, Wida Ningsih, Fitri Wahyuni, Yesi Mahdawanci, and Selvi Merwanta. "Peningkatan Literasi dalam Pengelolaan Obat melalui Sosialisasi 'Dagusibu' di Nagari Painan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 2 (2025): 148–155. https://doi.org/10.37567/pkm.v5i2.3798.

Sugiritama, I Wayan, et al. "Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah melalui Metode Penyuluhan." *Buletin Udayana Mengabdi* 20, no. 1 (2021): 64–70.

World Health Organization. *WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge, Clean Care Is Safer Care*. Geneva: World Health Organization, 2009.