



---

## Peningkatan Pengetahuan dan Praktik Perilaku Hidup Bersih Sehat Pada Siswa SDN 1 Mergosono Kec. Buayan Kab. Kebumen

**Nurchamidah<sup>1</sup>, Faris Abdul Jabbar<sup>1</sup>, Candra Rizki Darmawan<sup>2</sup>, Taura Samsya Naharani<sup>2</sup>, Celine Regina Putri Yura<sup>3\*</sup>, Hana Puspitadewi<sup>3</sup>, Larifka Tri Maharani<sup>4</sup>, Muhammad Fauzan Nursalim<sup>4</sup>, Adha Nindi Aliyah<sup>5</sup>, Yunita Putri Maharani<sup>6</sup>, Meri Tiani<sup>7</sup>, Faiza Aulia Qonitatunnisa<sup>8</sup>, dan Rafly Mukti Dewanto<sup>9</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Pertanian Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>4</sup>Fakultas Teknik Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Raya Mayjen Sungkono No.KM 5, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah Indonesia

<sup>5</sup>Fakultas Biologi Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>6</sup>Fakultas Hukum Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Prof. Dr. HR. Boenjamin 993, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>7</sup>Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>8</sup>Fakultas Ilmu Budaya Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr Soeparno, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>9</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia, Jl. Prof. Dr. HR. Boenjamin 993, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

email : [celineregina20@gmail.com](mailto:celineregina20@gmail.com)

---

**Artikel Histori:**

Diterima: 19 Agustus 2025

Direvisi: 6 November 2025

Dipublikasi: 29 November 2025

**Kata kunci:** Edukasi Kesehatan, Mencuci Tangan, PHBS, Service Learning, Siswa SD.

**Abstrak**

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu program kegiatan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kebersihan diri serta lingkungan pada siswa sekolah dasar. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SDN 1 Mergosono pada 6 Agustus 2025, diikuti siswa kelas 1–6, untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan PHBS. Metode pelaksanaan pengabdian pada sosialisasi dilakukan dengan metode service learning (SL) yaitu pendekatan pengabdian menerapkan pengetahuan ditengah masyarakat melalui tahapan investigasi, persiapan, pelaksanaan, refleksi dan demonstrasi. Kegiatan diawali dengan pre-test, dilanjutkan penyampaian materi interaktif melalui diskusi, video, dan tanya jawab, kemudian praktik langsung, dan diakhiri post-test. Pengetahuan diukur dengan 10 soal, keterampilan melalui observasi praktik. Ketuntasan pengetahuan meningkat dari 80% menjadi 100% (naik 20%), sedangkan 85% siswa mampu mempraktikkan langkah mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Kegiatan ini terbukti efektif membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada siswa, sehingga disarankan dilaksanakan secara rutin.*

**DOI:**

<https://doi.org/10.62521/2e5hy896>

---

**PENDAHULUAN**

---

PHBS Menjadi langkah penting dalam menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. PHBS diperlukan karena kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebersihan diri dan lingkungan masih tergolong rendah. Kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan, jarang menyikat gigi, membuang sampah sembarangan, dan lalai terhadap kebersihan lingkungan sekitar. Hal ini sering kali menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penerapan PHBS diperlukan sebagai bentuk pencegahan dini sekaligus upaya menanamkan kebiasaan positif agar masyarakat dapat menjaga kesehatannya secara mandiri, berkelanjutan, dan bertanggung jawab terhadap lingkungan sekitar. PHBS di sekolah dan rumah tangga terbukti berfokus pada upaya "mencegah penyakit" (Makhsyari dan Handayani., 2018). Ini adalah tindakan preventif untuk menghindari penularan penyakit menular, seperti diare atau infeksi pernapasan, melalui kebiasaan sederhana misalnya, cuci tangan (Wardhani *et al.*, 2025).

PHBS juga merupakan salah satu program yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan sebagai upaya untuk mewujudkan visi Indonesia Sehat dan mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium (MDGs) tahun 2015 (Prasetya *et al.*, 2017). Program PHBS diterapkan dalam lima jenis lingkungan, yaitu lingkungan sekolah, rumah tangga, fasilitas pelayanan kesehatan, ruang publik, serta tempat kerja (Surahma *et al.*, 2021). Pelaksanaan PHBS di berbagai tempat bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat, yang pada akhirnya dapat mendukung peningkatan produktivitas, karena setiap individu di lingkungan tersebut memiliki potensi risiko terhadap penyakit (Novika *et al.*, 2023). Meskipun PHBS telah lama direncanakan sebagai upaya preventif dan promotif di lingkungan sekolah, kenyataannya masih banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami dan membiasakan diri untuk mencuci tangan dengan sabun serta menggosok gigi secara rutin dan benar. PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat



**Gambar 1.** Lokasi SDN 1 Mergosono

(Kemenkes RI, 2016). Lingkungan sekolah yang sehat berperan penting dalam menunjang kesehatan fisik maupun mental siswa (Novika *et al.*, 2023).

Oleh karena itu, peningkatan pemahaman dan praktik PHBS di SDN 1 Mergosono menjadi langkah penting dalam menciptakan budaya sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kebersihan diri serta lingkungan pada siswa sekolah dasar, tetapi juga mendorong keterlibatan guru dan warga sekolah lainnya untuk bersama-sama mewujudkan sekolah yang bersih, sehat, dan produktif. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan edukasi dan praktik yang berkaitan dengan PHBS di SDN 1 Mergosono.

## METODE

### Lokasi Pengabdian

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan dalam bentuk Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Mergosono Kecamatan Buayan, Kabupaten Kebumen yang dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2025. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada salah satu sekolah yaitu Sekolah Dasar Negeri 1 Mergosono pada hari Rabu tanggal 6 Agustus 2025. SDN 1 Mergosono berada pada lokasi yang mudah dijangkau karena terletak di pinggir jalan yang banyak dilalui oleh warga sekitar. Lokasi pengabdian dapat dilihat pada **Gambar 1**.

### Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian pada sosialisasi dilakukan dengan metode *service learning* (SL) yaitu pendekatan pengabdian dengan menerapkan pengetahuan ditengah masyarakat melalui tahapan investigasi, persiapan, pelaksanaan, refleksi dan

demonstrasi (Junaidah dan Qadrianti, 2023). Pelaksanaan dilakukan melalui pemaparan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan media *power point, games*, dan praktik menuci tangan serta menyikat gigi yang benar. Tahap pelaksanaan sosialisasi dimulai dengan melakukan *pre-test* melalui metode *games* yang terdiri dari 10 soal mengenai PHBS. Tahap berikutnya dilakukan pemaparan materi mengenai PHBS yang berisi pengertian PHBS, tujuan PHBS, contoh PHBS, cara mencuci tangan yang benar, pentingnya menyikat gigi dengan benar, dan cara menyikat gigi yang benar. Sosialisasi disertai dengan adanya video menarik mengenai pentingnya PHBS dan pentingnya menyikat gigi, cara mencuci tangan, serta lagu mengenai 6 langkah cara mencuci tangan. Praktik mencuci tangan dilakukan dengan memperagakan 6 langkah cara mencuci tangan yang benar dan menyikat gigi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan yang diperoleh setelah dilakukan pemaparan materi. Kemudian dilakukan evaluasi berupa *post-test* untuk melihat perubahan pemahaman siswa setelah dilaksanakan kegiatan. Kegiatan diakhiri dengan dokumentasi bersama. Sasaran dari sosialisasi ini adalah siswa/i kelas 1 hingga kelas 6 SD Negeri 1 Mergosono. Target luaran dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang terfokus pada praktik mencuci tangan dan

**Tabel 1.** Pertanyaan *pre-test* dan *post-test*

Pertanyaan	Skoring
Kapan waktu yang paling tepat untuk mencuci tangan dengan sabun?	
Bagian tangan yang harus dibersihkan saat mencuci tangan adalah?	Masing-
Mengapa mencuci tangan dengan sabun lebih baik daripada hanya dengan air saja?	Masing Pertanyaan
Yang termasuk makanan bergizi seimbang adalah?	Memiliki Nilai
Contoh makanan yang mengandung vitamin adalah?	Skoring 10
Waktu yang paling tepat untuk menyikat gigi adalah?	
Cara menyikat gigi yang benar adalah?	
Apa yang terjadi jika kita jarang menyikat gigi?	
Bagian gigi yang harus disikat adalah?	
Apa yang harus digunakan saat mencuci tangan supaya bersih dari kuman?	

**Tabel 2.** Hasil *pre-test* dan *post-test*

Hasil Pre-test	Hasil Post-test
Siswa mampu menjawab 8 soal dengan benar	Siswa mampu menjawab 10 soal dengan benar

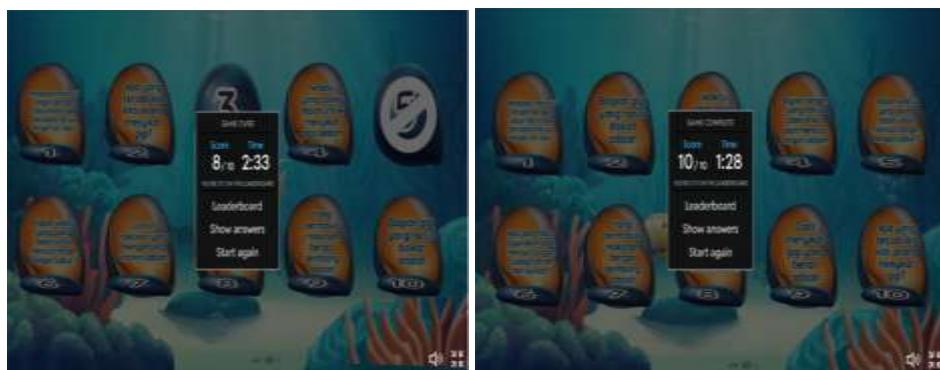
menyikat gigi. Berikut merupakan beberapa pertanyaan yang diajukan saat pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan praktik PHBS di SDN 1 Mergosono menunjukkan hasil perubahan positif yang dinilai dari hasil ujian *pre-test* dan *post-test*. Hasil ujian tersebut dapat dilihat pada **Tabel 2** dan hasil penilaian *pre-test* dan *post-test* yang dibuat pada website wordwall dapat dilihat pada **Gambar 2**.

### Penyampaian materi sosialisasi PHBS

Kegiatan penyampaian materi PHBS di SDN 1 Mergosono diawali dengan pelaksanaan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test* kepada seluruh siswa peserta. Proses pembelajaran yang diawali dengan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test* bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana perkembangan kemampuan kognitif peserta didik terkait materi yang akan dan telah disampaikan (Adri, 2020). Dalam kegiatan ini, *pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa terkait PHBS sebelum diberikan intervensi. Diakhir sesi penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa setelah mendapatkan materi. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* diharapkan dapat menunjukkan efektivitas penyampaian materi dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS.

**Gambar 2.** Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

**Tabel 3.** Persentase Hasil Uji Test

No	Jumlah Soal	Hasil Pre-test	Hasil Post-test
1	10	80%	100%

Kegiatan penyampaian materi PHBS di SDN 1 Mergosono diawali dengan pelaksanaan *pre-test* kepada seluruh siswa kelas 1 hingga kelas 6. *Pre-test* ini menggunakan 10 butir soal pilihan ganda yang dirancang untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang PHBS. Hasil *pre-test* menunjukkan tingkat ketuntasan sebesar 80%, yang menggambarkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan dasar, namun belum secara keseluruhan. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi PHBS secara interaktif melalui metode diskusi, nonton, dan tanya jawab yang melibatkan seluruh siswa. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya mencuci tangan dengan benar dan sikat gigi dengan tepat. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* menggunakan soal yang setara dengan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman siswa. Hasil *post-test* menunjukkan tingkat ketuntasan mencapai 100%, atau terjadi peningkatan sebesar 20% dibandingkan sebelum penyampaian materi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait PHBS. Berikut merupakan hasil uji test pada pre-test dan post-test yang dilaksanakan di SDN 1 Mergosono pada **Tabel 3**.

#### Praktik mencuci tangan dan menyikat gigi

Praktik mencuci tangan dan sikat gigi dilakukan kepada seluruh murid SDN 1 Mergosono mulai dari kelas 1 hingga kelas 6 secara bersamaan dalam satu waktu.



**Gambar 3.** Proses penyampaian materi sosialisasi PHBS kepada siswa/i SDN 1 Mergosono



**Gambar 5.** Proses praktik mencuci tangan dan menyikat gigi

Kegiatan dilakukan setelah diberikan materi 6 langkah cara mencuci tangan dengan benar dan cara menyikat gigi dengan benar. Proses mencuci tangan dilakukan dengan mengikuti 6 langkah-langkah mencuci tangan dari Kementerian Kesehatan yaitu (1) tangan dibasahi tangan dengan air mengalir, (2) Sabun cuci tangan digunakan secukupnya, (3) Sabun digosok ke seluruh permukaan tangan, telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku, (4) Gosok selama minimal 20 detik, (5) Bilas sampai bersih dengan air mengalir, dan (6) Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu pengering tangan (Kemenkes RI, 2020). Kegiatan cuci tangan tersebut dibantu oleh pihak sekolah untuk menertibakan siswa siswi dan tim KKN yang menyiapkan peralatan cuci tangan yaitu air mengalir dan sabun cuci tangan. Kegiatan tersebut bermanfaat untuk peserta didik dalam memahami proses mencuci tangan yang baik dan benar. Selanjutnya dalam pelaksanaan praktik menyikat gigi dilakukan setelah kegiatan mencuci tangan.

Kegiatan menyikat gigi dilakukan dengan menerapkan 6 langkah menyikat gigi yaitu (1) Tempatkan kepala sikat gigi pada gigi dan dimiringkan sampai 45 derajat. Gerakkan sikat gigi dengan gerakan memutar. Gerakan dilakukan beberapa kali pada semua permukaan gigi. (2) Sikat permukaan depan dari setiap gigi (3) Ulangi sikat permukaan gigi. Gosok merata di bagian samping kanan dan kiri (4) Sikat dilakukan juga pada bagian gigi geraham. (5) Untuk membersihkan bagian dalam permukaan gigi, miringkan sikat secara vertical dan buat beberapa gerakan melingkar kecil dengan bagian depan sikat. (6) Terakhir, sikat lidah untuk menyegarkan napas dan membersihkan mulut dari bakteri (Futri *et al.*, 2022).

Penilaian pemahaman siswa mengenai praktik mencuci tangan dan sikat gigi dilakukan melalui observasi secara langsung selama kegiatan. Berdasarkan pengamatan

menunjukan bahwa sebagian besar siswa telah berhasil mempraktikkan enam langkah mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam praktik yang menunjukan praktik yang kurang tepat seperti siswa hanya mencuci tangan dengan langkah yang tidak sesuai dan tidak urut dengan materi 6 langkah mencuci tangan serta beberapa siswa hanya menyikat bagian depan gigi saja dan tidak secara menyeluruh. Kesulitan tersebut diatasi dengan pendampingan selama praktik dan pengulangan praktik yang lebih intensif oleh tim KKN. Pendampingan diberikan dengan mencontohkan 6 langkah mencuci tangan dan cara menyikat gigi yang benar sesuai dengan langkah menyikat gigi menurut Kementerian Kesehatan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan sosialisasi PHBS di SDN 1 Mergosono yang diawali dengan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test*. Terbukti sangat efektif meningkatkan pengetahuan siswa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan tingkat ketuntasan sebesar 20% dari 80% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Penyampaian materi ini dilakukan secara interaktif melalui diskusi, pemutaran video, dan tanya jawab, sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan siswa melalui praktik mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar dan tepat. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar siswa telah dapat mempraktikkan enam langkah mencuci tangan dan teknik menyikat gigi dengan benar, sementara siswa yang masih mengalami kesulitan mendapatkan pendampingan. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di kehidupan sehari-hari.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SD Negeri 1 Mergosono yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan edukasi PHBS. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan moral, material, dan fasilitas, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Perlu disampaikan pula bahwa kegiatan pengabdian ini terlaksana secara mandiri dan tidak memperoleh dukungan pendanaan dari instansi manapun. Tidak lupa, apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada rekan-rekan

---

tim pelaksana yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi demi kelancaran penelitian dan penulisan jurnal ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adri, R. F. (2020). Pengaruh pre-test terhadap tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Ilmu Politik pada mata kuliah Ilmu Alamiah Dasar. *Jurnal Inovasi Ilmu Sosial dan Humaniora (JISSH)*, 1(2): 105–111. <https://doi.org/10.51805/jissh.v1i2.13>
- Futri, C. L., Ramadhini, D., Rudi, Afni, R. E., Nursakinah, Fadilah, M., & Annisyah, F. (2022). Enam langkah cara menyikat gigi yang baik dan benar untuk melawan gigi berlubang di SD Negeri 2004 13 Tinjoman. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 5(2): 149–153. <https://doi.org/10.51544/jam.v5i2.417>
- Kemenkes RI. (2016). PHBS. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- Kemenkes RI. (2020). Buku Bacaan Kader Posyandu Cuci Tangan Pakai Sabun. [https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files23508Final-Buku%20CTPS%20%2C5x14\\_Rev14.03.pdf](https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files23508Final-Buku%20CTPS%20%2C5x14_Rev14.03.pdf)
- Makhsyari, M. A., Handayani, D. E., & Prasetyo, S. A. (2018). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menanamkan nilai karakter siswa. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 5(1): 99–111. <https://doi.org/10.69896/modeling.v5i1.211>
- Novika, N., Sayati, D., & Murni, N. S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan PHBS. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(2): 70–76. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i2.370>
- Junaidah, & Qadrianti, L. (2023). Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Digital (Android). *PENDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2): 23–26. <https://doi.org/10.47435/pendimas.v2i2.1807>
- Prasetya, F. (2017). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada masyarakat Tobimeita wilayah kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 4(1): 19–30. <https://doi.org/10.46233/jgi.v4i1>
- Mulasari, S. A., Saptadi, J. D., Sofiana, L., Muhammad, R., & Hidayat, S. (2021). *Modul Pengabdian Masyarakat: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. CV. Mine.
- Wardhani, U. C., Olivia, A., Putri, N. A., Wiratna, I., Anugrah, S., & Junaidi, F. (2025). Implementasi Delapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penyakit sejak dini di Sekolah Dasar. *JPKMMC: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Media Cendekia*, 4(8) : 1846–1851. <https://doi.org/10.70570/jpkmmc.v4i8.1846>