

**PENDAMPINGAN KEBIASAAN BERSIH DAN SEHAT BAGI ANAK SEKOLAH DI  
SEMARANG JAWA TENGAH****Widya Hary Cahyati<sup>1\*</sup>, Natalia Desy Putriningtyas<sup>2</sup>, Yuliaji Siswanto<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Negeri  
Semarang<sup>2</sup>Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang<sup>3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: widyahary27@mail.unnes.ac.id

Disubmit: 08 September 2024

Diterima: 16 Oktober 2024

Diterbitkan: 01 November 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i11.17488>**ABSTRAK**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebiasaan dan tindakan yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan individu dan masyarakat. Penerapan PHBS merupakan sikap dan tindakan yang harus diaplikasikan mulai dari keluarga, sekolah, dan komunitas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melakukan pendampingan sekaligus sosialisasi PHBS bagi anak sekolah yang berkaitan dengan pengertian PHBS serta contoh implementasi kebiasaan PHBS. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan sosialisasi, pendampingan, role play sekaligus edukasi kesehatan. Mitra pengabdian kepada masyarakat adalah para siswa usia 7-9 tahun di SD Antonius 02 Semarang sebanyak 194 orang. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi, pendampingan, role play dan edukasi kesehatan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Pengabdian ini juga memperoleh kesan positif dan diharapkan untuk dilanjutkan ke sekolah lain agar semakin memicu atmosfer PHBS pada anak sejak usia dini.

**Kata Kunci:** Anak Sekolah, Kebiasaan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**ABSTRACT**

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a habit and action that greatly affects one's health. The implementation of PHBS is something that should be applied by everyone, both in the family, school, and community. The problem found in this service activity is the lack of knowledge, attitudes, and the application of clean and healthy living habits in daily life. For this reason, the solution offered to partner problems is socialization related to clean and healthy living habits, as well as how to get used to clean and healthy behavior. The method of implementing the activity is to provide socialization and video playback on how to get used to clean and healthy living which aims to increase the capacity of SD Antonius 02 children in getting used to living clean and healthy, so as to prevent disease attacks. From this service activity, results were obtained in the form of increasing knowledge of SD Antonius 02 students about clean and healthy living behavior, besides that they also received a positive*

*response from all participants. PHBS socialization activities can be continued in other schools as an effort to foster clean and healthy living behavior in children from an early age.*

**Keywords:** School Children, Behavioral, Healthy

## 1. PENDAHULUAN

Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebiasaan dan Tindakan yang mempengaruhi kesehatan seseorang (Widianti, 2024). Kebiasaan hidup sehat terdiri dari aktivitas fisik, kebiasaan makan, kebiasaan tidur, kebiasaan mandi, kebiasaan berolahraga termasuk bagaimana mendefinisikan kesehatan, termasuk kesehatan anak (Cahyadi, 2022). PHBS dapat mempengaruhi kesehatan seseorang karena dengan menerapkan perilaku sehat maka dapat meningkatkan imunitas tubuh yang akhirnya dapat menurunkan risiko seseorang terhadap sakit (Sukmawati et al., 2024).

Implementasi PHBS membutuhkan kesadaran dan kemampuan individu untuk menjaga kesehatannya (Mustar et al., 2018). PHBS merupakan salah satu pilar untuk mewujudkan Indonesia sehat. PHBS merupakan suatu program strategis untuk memperbaiki situasi kesehatan masyarakat dengan menurunkan beban kesehatan yang akhirnya akan mempengaruhi keuangan negara. Program keberhasilan PHBS dapat diukur dari perubahan perilaku dari tidak sehat menjadi sehat (Cyndi et al., 2023). Kebiasaan hidup sehat ini dapat mulai diaplikasikan sejak di keluarga hingga di lingkungan komunitas masyarakat yang lebih luas. Implementasi PHBS tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah tetapi semua sektor dan komunitas juga memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa program ini berjalan dengan efektif dan efisien (Wardani et al., 2024).

Pembiasaan kebiasaan hidup sehat pada anak dapat dimulai sedini mungkin. Pendidikan dasar merupakan salah satu pijakan yang dapat mulai dimaksimalkan fungsinya. Pendidikan sekolah dasar (SD) dimulai sejak anak berusia 6-12 tahun (Haroen et al., 2024). Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 15 siswa di SD Antonius 02 Banyumanik Semarang menunjukkan bahwa 80% memiliki kebiasaan gosok gigi 2x/hari pada pagi dan sore hari tetapi hanya 15% yang memiliki kebiasaan rutin untuk gosok gigi sebelum tidur. Hasil studi pendahuluan ini juga menunjukkan bahwa sebanyak 40% siswa tidak menyukai makan sayur-sayuran.

Pengetahuan dan ketrampilan seorang siswa SD Antonius 02 dalam menerapkan program PHBS dapat mempengaruhi kualitas kesehatan siswa. Pemahaman mengenai program PHBS menjadi perhatian pengabdian dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Program pengabdian kepada masyarakat yang dipilih oleh pengabdian berupa sosialisasi dan edukasi PHBS kepada anak sekolah SD Antonius 02 Semarang. Sosialisasi ini sekaligus sebagai media bagi siswa dan pengabdian untuk senantiasa menjaga komunikasi sehingga akhirnya memberikan kontribusi dalam menciptakan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Rumusan masalah pada kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan dan menerapkan sikap hidup sehat dan bersih pada siswa kelas 1-3 secara berkesinambungan? Kegiatan sosialisasi PHBS bagi siswa sekaligus kegiatan pendampingan dan edukasi kesehatan dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat dengan melibatkan guru kelas menjadi kegiatan utama pengabdian. Kegiatan pengabdian dimulai dengan pemutaran video mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat dan dilanjutkan dengan diskusi terbuka serta *role play*. Kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pola hidup bersih dan sehat untuk mendukung status kesehatan siswa.

Lokasi kegiatan berada di SD Antonius 02 kota Semarang dan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial. PHBS merupakan suatu perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan dengan melibatkan seluruh anggota keluarga (Salsabila et al., 2024).

Anak lebih berpotensi meniru perilaku orang dewasa daripada melakukan perintah (suara) ataupun instruksi dari orang dewasa. Hal itu merupakan siklus yang selalu berputar, orang dewasa harus mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten dan benar saat di rumah ataupun di luar rumah sehingga dapat ditiru oleh anak-anak. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga Masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS.

PHBS memiliki manfaat secara umum yakni meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal ini penting dilakukan agar Masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah kesehatan yang mungkin muncul. Implementasi PHBS ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Indikator PHBS merupakan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Indikator PHBS ini memiliki tolok ukur yang dapat digunakan sebagai ukuran bahwa seseorang sudah melakukan atau memenuhi kriteria menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat.

Indikator PHBS meliputi persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan, menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar, gunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin, makan makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan tidak merokok.

Indikator pertama PHBS adalah persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan yang dimaksud adalah dokter, bidan dan tenaga paramedis lainnya. Hal ini dikarenakan masih ada kelompok Masyarakat yang masih mengandalkan tenaga non medis dalam membantu persalinan. Indikator kedua adalah memberi bayi ASI eksklusif. Pemberian ASI Eksklusif merupakan pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan sejak kelahiran hingga usia enam bulan. Indikator ketiga berupa menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan (Rusmini et al., 2021). Penimbangan bayi dan balita setiap bulan dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan balita setiap bulan dan dapat dilaksanakan di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) mulai usia 1 bulan hingga 5 tahun dan dicatat hasilnya di buku Kartu Menuju Sehat (KMS). Indikator keempat berupa penggunaan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, hingga kebutuhan air minum. Indikator kelima berupa mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun untuk menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel ditangan. Aktivitas mencuci tangan ini dapat dilakukan pada saat setelah memegang uang dan hewan, sebelum memegang makanan maupun sebelum menyusui bayi. Indikator PHBS keenam ialah menggunakan jamban sehat. Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkan (Dewi et al., 2018). Indikator ketujuh berupa pemberantasan jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin. Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga dapat dilakukan melalui pemeriksaan bak mandi, WC, vas bunga, talang air, dan media penampungan air lainnya yang dilakukan melalui Menguras, Mengubur, Menutup (3M). Indikator PHBS kedelapan adalah makan makanan yang sehat dan bergizi. Makan makanan yang sehat dan bergizi ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh akan vitamin, serat, mineral, karbohidrat, protein dan lemak (Equada et al., 2022). Indikator kesembilan PHBS adalah melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas fisik dapat berupa olahraga ataupun kegiatan lain yang bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental untuk selanjutnya mempertahankan kualitas hidup optimal. Indikator PHBS kesepuluh adalah tidak merokok. Asap rokok mampu mencemari kualitas udara. Kandungan zat berbahaya pada rokok diantaranya nikotin, tar dan karbon monoksida (Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak, 2018).

Indikator PHBS berbeda dengan gambaran PHBS. Gambaran jenis perilaku hidup sehat yang harus dipahami, diterapkan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar hidup sehat dan terjaga dari serangan

penyakit. Departemen Kesehatan menyebutkan bahwa Gambaran PHBS ini dapat meliputi mandi, mencuci rambut, membersihkan hidung, membersihkan telinga, gosok gigi, kesehatan mata, mencuci tangan pakai sabun, memotong kuku, menggunakan alas kaki, kebersihan pakaian, makan makanan bergizi seimbang (Wardani et al., 2024).

Rumusan masalah pada kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para siswa dalam melakukan PHBS untuk mendukung tercapainya status kesehatan optimal? Kegiatan pengabdian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus ketrampilan para siswa sehingga tepat dalam menerapkan berbagai indikator PHBS. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pemutaran video mengenai gosok gigi, kegiatan sosialisasi dan *role play* PHBS berupa cara cuci tangan, diskusi dan kegiatan evaluasi serta monitoring.

Bentuk kontribusi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan sosialisasi, pendampingan sekaligus edukasi kesehatan mengenai PHBS anak sekolah baik di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah.

#### 4. METODE

- a. Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sosialisasi dan *role play* kepada siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan para siswa sekolah dasar untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri ataupun lingkungan. Kegiatan sosialisasi dan *role play* dilakukan terhadap para siswa kelas 1-3 SD dengan inti materi mengenai pengertian PHBS dan contoh kegiatan PHBS secara umum. Para siswa juga diberikan video mengenai cara menggosok gigi. Pengabdian juga mengajak guru kelas sebagai salah satu motor sekaligus pengendali langsung dari siswa. Evaluasi dan monitoring dilakukan oleh tenaga pengabdian yang memiliki keahlian dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.
- b. Peserta yang hadir sebanyak 194 orang. Kegiatan pengabdian diselenggarakan pada tanggal 13 Agustus 2024.
- c. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:
  - 1) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pemutaran video cara menggosok gigi dengan durasi 2 menit. Pemutaran video ini bertujuan sebagai pemantik bagi siswa dalam memberikan gambaran awal mengenai contoh implementasi PHBS.
  - 2) Melakukan kegiatan sosialisasi dipandu oleh pengabdian. Kegiatan sosialisasi dan pendampingan dimulai dengan penjelasan mengenai definisi PHBS dan contoh implementasi yang mudah bagi anak usia sekolah dasar. Kegiatan ini sekaligus menjadi kegiatan penyegaran bagi para guru kelas dalam mendapatkan informasi kesehatan seputar PHBS pada anak sekolah. Kegiatan pengabdian diakhiri dengan *role play* cara mencuci tangan dengan 6 langkah.
  - 3) Tanya Jawab: Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terkait contoh implementasi PHBS anak sekolah. Para siswa juga dipersilakan untuk menyebutkan contoh kegiatan yang mencerminkan PHBS. Apresiasi yang diberikan berupa pujian afektif. Pada akhir kegiatan pengabdian dibagikan sikat gigi dan pasta gigi.

Apresiasi ini sebagai wujud terima kasih tim pengabdian kepada para siswa yang telah memberikan tanggapan dan analisis kritis.

- 4) Evaluasi dan monitoring dilakukan sebagai upaya pemantauan keberlangsungan program. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dari hasil kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada siswa dengan ketentuan penilaian menggunakan skala *likert*. Pengetahuan para siswa dinyatakan baik apabila terjadi peningkatan nilai mencapai  $\geq 80\%$  pada peserta.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada tanggal 13 Agustus 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh pengabdian memiliki kelompok mitra yakni para siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang sebanyak 194 orang. Kegiatan pengabdian diawali dengan pemutaran video mengenai cara gosok gigi dengan durasi 2 menit dilanjutkan kegiatan sosialisasi dipandu oleh pengabdian. Kegiatan sosialisasi PHBS dimulai dengan penjelasan mengenai cara mencuci tangan menggunakan air mengalir sebelum dan sesudah makan, kebiasaan mandi, makan makanan beraneka ragam dan bergizi, beraktivitas fisik secara teratur, istirahat, mengurangi frekuensi pemakaian gadget, membuang sampah pada tempatnya dan menggunakan obat pengusir nyamuk.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Cuci Tangan

Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan *role play* cara mencuci tangan dan memilih makanan sehat (gambar 1 dan 2). Kegiatan edukasi kesehatan disertai dengan pembagian materi, pasta gigi, sikat gigi dan makanan jajanan sehat berupa susu dan kue.



Gambar 3. Kelas untuk memilih makanan sehat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada para siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang berupa sosialisasi PHBS sekaligus edukasi kesehatan mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Tabel 1. Tabel Pengetahuan Responden

Responden (n=194)	Baik ( $\geq 80\%$ )	Kurang ( $< 80\%$ )
sebelum	148 (76.7%)	46 (23.7%)
sesudah	190 (97.9%)	4 (2.1%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terhadap para siswa. Peningkatan pengetahuan para siswa diperlihatkan bahwa sebelum diberikan sosialisasi hanya sebanyak 148 orang (76.6%) yang memiliki nilai  $\geq 80$  kemudian meningkat menjadi 190 orang (97.9%). Pengetahuan yang diberikan mengenai cara mencuci tangan menggunakan air mengalir sebelum dan sesudah makan, kebiasaan mandi, makan makanan beraneka ragam dan bergizi, beraktivitas fisik secara teratur, istirahat, mengurangi frekuensi pemakaian gadget, membuang sampah pada tempatnya dan menggunakan obat pengusir nyamuk. Peningkatan pengetahuan ini turut memberikan gambaran bahwa terjadi pertambahan pengetahuan mengenai cara mencuci tangan menggunakan air mengalir sebelum dan sesudah makan, kebiasaan mandi, makan makanan beraneka ragam dan bergizi, beraktivitas fisik secara teratur, istirahat, mengurangi frekuensi pemakaian gadget, membuang sampah pada tempatnya dan menggunakan obat pengusir nyamuk sehingga diharapkan para siswa memiliki kesadaran dalam menerapkan PHBS di lingkungannya.

**b. Pembahasan**

Pendidikan kesehatan mengajarkan tentang kesehatan fisik, mental, emosional dan sosial yang dapat membangun pengetahuan, ketrampilan dan sikap positif tentang kesehatan (Priawantiputri et al., 2019). Kampanye untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya preventif yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan kejadian penyakit. Apabila kampanye ini dilakukan di sekolah maka diharapkan mampu memotivasi siswa untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan serta mengurangi perilaku berisiko.

Sekolah tidak hanya menjadi pusat pembelajaran akademik tetapi juga menjadi tempat yang mampu mendukung penyediaan pendidikan dan layanan kesehatan yang penting. Sekolah harus mampu menjadi lembaga yang berperan dalam pembentukan perilaku siswa setelah keluarga. Sekolah mempunyai peranan dan kedudukan strategis dalam upaya pendidikan dan promosi kesehatan (Parlaungan et al., 2021). Hal ini disebabkan sebagian besar anak usia 5-19 tahun menghabiskan waktu yang cukup lama di Lembaga Pendidikan setiap harinya. Anak usia sekolah merupakan periode rentan permasalahan kesehatan yang akan menentukan kualitas anak di kemudian hari (Mustar et al., 2018).

Sebelum program sosialisasi dan edukasi gizi, tingkat pengetahuan tentang PHBS pada siswa SD Antonius 02 Semarang sebanyak 76.7% sudah dalam kategori baik dan meningkat menjadi 97.9% siswa. Peningkatan hasil ini seperti yang dilakukan di provinsi Lampung Indonesia melalui intervensi berupa penyuluhan tentang PHBS dan demonstrasi mencuci tangan yang benar serta cara menyikat gigi (Milindasari & Juniah, 2022).

Program pemilihan duta sekolah cuci tangan pakai sabun (DULAH CTPS) merupakan program inovasi yang digagas oleh Darwis, dkk. Program ini mengajak anak usia sekolah sebagai role model bagi teman sebaya. Selain pemilihan DULAH CTPS dilakukan pula pemasangan poster pada tempat yang mudah terlihat dan tempat cuci tangan sekolah untuk selalu mengingatkan siswa akan pentingnya cuci tangan (Darwis et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan ini dibandingkan sebelum dan setelah diberikan sosialisasi. Materi sosialisasi berisi mengenai penjelasan cara mencuci tangan menggunakan air mengalir sebelum dan sesudah makan, kebiasaan mandi, makan makanan beraneka ragam dan bergizi, beraktivitas fisik secara teratur, istirahat, mengurangi frekuensi pemakaian gadget, membuang sampah pada tempatnya dan menggunakan obat pengusir nyamuk (Wayan et al., 2019). Pembahasan mengenai edukasi kesehatan dimulai dengan pemutaran video mengenai cara menyikat gigi selama 2 menit dan dilanjutkan dengan penjelasan mengenai PHBS dan praktik langsung cara mencuci tangan yang benar. Penggunaan media video dengan gambar dan suara serta pemberian materi edukasi gizi melalui ceramah dan tanya jawab akan semakin memaksimalkan panca indera para siswa (Wardani et al., 2024). Semakin banyak panca indera yang digunakan dalam penerimaan materi maka akan lebih banyak menimbulkan daya tarik serta minat siswa sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima (Courtney & O'Reilly, 2023).

Penyampaian video materi mengenai cara menggosok gigi semakin memberikan penguatan kepada para siswa bahwa perilaku menggosok

gigi dilakukan minimal 2x/hari menggunakan pasta gigi dan dilakukan setelah makan dan sebelum tidur malam. Kegiatan menggosok gigi ini bertujuan untuk mencegah kerusakan pada gusi dan gigi serta mencegah bau mulut. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SD Negeri 1 Pinang Jaya Kelurahan Pinang Jaya Kecamatan Kemiling menunjukkan bahwa para siswa sudah rutin melakukan perilaku menggosok gigi 2x/hari dan sudah benar dalam mempraktikkan cara gosok gigi (Wulandari et al., 2023). Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh yang tidak dapat dipisahkan dari makna sehat itu sendiri. Upaya promotif sekaligus preventif yang berhubungan dengan kebersihan dan kesehatan harus diperkenalkan kepada anak sejak usia dini. Kesehatan gigi dan mulut mampu mempengaruhi indeks massa tubuh anak yang akhirnya menentukan kualitas hidup seorang anak. Kebiasaan menyikat gigi pada waktu yang dianjurkan perlu ditanamkan sejak dini pada anak. Sikat gigi merupakan salah satu alat fisioterapi oral yang digunakan Masyarakat untuk membersihkan gigi dan mulut (Cyndi et al., 2023).

Pendidikan sebagai aspek penting kehidupan individu usia dini dilaksanakan dengan berbagai cara mulai dari pemberian contoh, pemberian semangat, serta dorongan supaya anak semakin berkembang. Praktik cuci tangan yang dilaksanakan secara langsung memberikan dampak positif. Anak akan lebih memiliki memori jangka panjang (Saputri et al., 2021) dibandingkan hanya ketika menghafal. Peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS diharapkan akan meningkatkan sikap anak dalam menerapkan PHBS. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku (Fauziah et al., 2022).

Evaluasi dan monitoring terhadap pelaksanaan program sosialisasi PHBS kepada para siswa harus senantiasa dilakukan. Perlu adanya panduan khusus bagi siswa yang terintegrasi. Panduan ini diperlukan agar terjadi kesamaan dalam interpretasi mengenai PHBS. Tata kelola kesehatan anak sekolah perlu melibatkan semua pihak yang berkaitan mulai dari UKS, sekolah, Puskesmas, Dinas Pendidikan dan Dinas kesehatan.

## 6. KESIMPULAN

Para siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang berkaitan dengan definisi cara mencuci tangan menggunakan air mengalir sebelum dan sesudah makan, kebiasaan mandi, makan makanan beraneka ragam dan bergizi, beraktivitas fisik secara teratur, istirahat, mengurangi frekuensi pemakaian gadget, membuang sampah pada tempatnya dan menggunakan obat pengusir nyamuk untuk mendukung status kesehatan optimal. Para siswa diharapkan memiliki kesadaran dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Rekomendasi kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan adanya pendampingan rutin dari sekolah bahkan Puskesmas untuk senantiasa memberikan pemantauan status kesehatan secara berkala bagi para siswa.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, A. T. (2022). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat ( PHBS ) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima*. 7(4), 2020-2023.
- Courtney, D. E., & O'Reilly, J. (2023). Does colour variety accurately quantify nutritional value in children's lunchboxes? A pilot study. *Public Health in Practice*, 5(January), 100363. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2023.100363>
- Cyndi, N., Armando, B., & Ardianti, T. (2023). Sosialisasi PHBS dan Cara Menyikat Gigi yang Benar sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Sejak Dini. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(5), 2024-2032. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.8535>
- Darwis, A. M., Tangdiesak, V. F., Haq, C. A., Sari, A., Ardaridhayana, Kusumawardani, D. F., Nurul, T. T., & Muqtadir, M. I. Al. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Pemilihan Duta Sekolah Cuci Tangan Pakai Sabun (DULAH CTPS) di SDN 81 Kalukubodo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 1986-1994. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6156>
- Dewi, A. P., Irianto, S. E., & Masra, F. (2018). Analisis Faktor Risiko Stunting Balita Usia 1-2 Tahun Di Pemukiman Kumuh Berat (Studi Kasus Di Kota Bandar Lampung). *Journal Gizi Aisyah*, 70-86. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/>
- Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak. (2018). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*. Kementerian Sosial.
- Equada, V., Yuniarni, D., & Miranda, D. (2022). Pelaksanaan Program Makanan Bergizi melalui Kegiatan Makan Bersama di TK Mujahidin 2 Pontianak Timur. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(10), 2277-2288. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i10.58985>
- Fauziyah, A. N., Astuti, P., & Fathonah, S. (2022). Pengaruh antara Pengetahuan dan Sikap Gizi Siswa dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa di SD Negeri 08 Brebes. *Food Science and Culinary Education Journal*, 11(1), 22-30. <https://doi.org/10.15294/focuze.v11i1.20001>
- Haroen, H., Juniarti, N., Witdiawati, Sari, C. W. M., & Mulya, A. P. (2024). Program Kitasuka (Kesehatan Gigi dan Kesehatan Anak PAUD) sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rancaekek. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(8), 3373-3378. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15133>
- Milindasari, P., & Juniah. (2022). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Kelas 2 di SD Panjerejo Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1305-1312. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5252>
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 89-95.
- Parlaungan, J., Situmorang, P., & Suriani, W. (2021). Pengaruh Diskusi Kelompok terhadap Pengetahuan Menggosok Gigi Siswa SD dalam Penerapan PHBS. *Nursing Arts*, 14(2), 79-89.
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan

- Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Rusmini, H., Ayuningsih, V. L., Anggunan, Jhonet, A., Hasbie, N. F., & Zulfian. (2021). Penyuluhan ASI, MPASI, Stunting di Kelurahan Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 548-554.
- Salsabila, A. Z., Nisah, E. S., Mafaza, N., Anwar, M. R. K., Choirotunnisa, R., & Drastisianti, A. (2024). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) bersama Siswa Siswi SD Negeri Johorejo Kabupaten Kendal. *Masyarakat Mandiri: Jurnal Pengabdian Dan Pembangunan Lokal*, 1(4), 25-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.62951/masyarakatmandiri.v1i4.512>
- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D. N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 82-85. <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.119>
- Sukmawati, Nurhakim, F., & Mamuroh, L. (2024). Aksi Sosial Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Panti Asuhan Riyadlul Jannah Jatinangor Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 652-667. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.12866>
- Wardani, A. N. K., Trisnahunata, R. Y., Willy Andika, A., Irawan, F. A., & Sudibyo, A. (2024). Sosialisasi PHBS melalui Video Edukasi pada Siswa Sekolah Dasar di Desa Kemetul. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia*, 7(2), 35-40.
- Wayan, N., Asthiningsih, W., & Wijayanti, T. (2019). Edukasi Personal Hygiene Pada Anak Usia Dini Dengan G3CTPS. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 1(2), 84-92.
- Widianti, A. (2024). Penyuluhan kesehatan dan sanitasi personal bagi anak sekolah dasar di wilayah kerja puskesmas wolojita, kabupaten ende. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 5(1), 53-62.
- Wulandari, S., Sholikah, A., & Rizki, I. T. (2023). Penyuluhan PHBS dan memperagakan cara menggosok gigi yang baik dan benar serta cara mencuci tangan menggunakan sabun. 3(2).