

SOSIALISASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI LINGKUNGAN STBA ANAS BIN MALIK LAMPUNG

Rosita Wati*, Meita Mahardianti, Endah, I Gde Eka Dirgayussa, Yusuf Maulana, Muhammad Artha Jabatsudewa Maras, Marsudi Siburian, Dea Callista Argiyanti, Sabri Alfa Majid, dan Marulitua Lumban Siantar

Program Studi Teknik Biomedis Fakultas Teknologi Industri Institut Teknologi Sumatera

*Email Korespondensi Penulis: rosita.wati@bm.itera.ac.id

ABSTRACT

The Community Service Program (PKM) entitled “Socialization of Clean and Healthy Living Practices at STBA Anas Al Malik Lampung”, conducted on February 13, 2026, was successfully implemented in a smooth and effective manner. The program consisted of several stages, including preparation, implementation, practical activities, and evaluation. During the preparation stage, coordination activities were carried out along with the development of educational materials and supporting facilities. The implementation stage was conducted interactively through the delivery of materials related to healthy living habits and personal hygiene. Furthermore, participants took part in a practical session on proper handwashing techniques in accordance with health standards. The evaluation results indicated an improvement in participants’ understanding, practical skills, and awareness regarding the importance of clean and healthy living behaviors. In addition, the program generated positive outcomes in the form of increased knowledge, enhanced practical skills, and strengthened collaboration between ITERA and STBA Anas Al Malik Lampung.

Keywords: Health Education, Handwashing, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Healthy Lifestyle, Community Service Program

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertema “Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan STBA Anas Al Malik Lampung” yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, praktik, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi serta penyusunan materi dan sarana pendukung. Tahap pelaksanaan dilakukan secara interaktif dengan penyampaian materi tentang pola hidup sehat dan kebersihan diri. Selanjutnya, peserta mengikuti praktik mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, keterampilan, serta kesadaran peserta terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini juga menghasilkan luaran berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan praktis, serta terjalinnya kerja sama antara ITERA dan STBA Anas Al Malik Lampung.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Cuci Tangan, PHBS, Pola Hidup Sehat,

Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena berperan besar dalam menunjang aktivitas sehari-hari serta meningkatkan produktivitas. Kondisi tubuh yang tidak sehat dapat menghambat seseorang dalam belajar dan beraktivitas. Permasalahan kesehatan tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga sering terjadi pada anak-anak, termasuk siswa usia sekolah dasar (Mulyaningsih *et al.*, 2023).

Setiap individu memiliki hak untuk hidup sehat, sehingga diperlukan upaya untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran, sehingga individu mampu menjaga kesehatan diri dan lingkungannya (Chandra *et al.*, 2017).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, perilaku kebersihan yang kurang baik masih menjadi penyebab berbagai penyakit pada anak-anak, seperti diare, kecacingan, dan penyakit kulit. Data menunjukkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang belum terbiasa menjaga kebersihan diri, seperti tidak rutin mencuci tangan sebelum makan, tidak menjaga kebersihan gigi, serta kurang memperhatikan kebersihan kuku. Kondisi ini menyebabkan tingginya angka penyakit seperti kecacingan (60–80%) dan karies gigi (74,4%) pada anak usia sekolah dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

PHBS merupakan salah satu program pemerintah yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Penerapan PHBS perlu ditanamkan sejak usia dini, terutama pada anak-anak, karena pada masa ini merupakan tahap pembentukan kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa (Kartika *et al.*, 2021).

STBA Anas bin Malik Lampung sebagai mitra dalam kegiatan ini merupakan lembaga pendidikan dengan peserta didik anak usia dini setara sekolah dasar kelas 1–3. Pada usia tersebut, anak-anak masih dalam tahap belajar dan membutuhkan pembiasaan serta pendampingan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi PHBS sangat penting untuk membantu

siswa memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan secara sederhana dan menyenangkan.

MASALAH

Berdasarkan hasil observasi awal di lingkungan STBA Anas bin Malik Lampung, ditemukan bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa masih belum optimal. Beberapa siswa masih belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan maupun setelah bermain, serta masih ada yang kurang menjaga kebersihan diri seperti kuku dan gigi. Selain itu, perilaku seperti membuang sampah sembarangan, berbagi alat makan atau minum dengan teman, serta kurangnya kebiasaan membawa perlengkapan kebersihan pribadi masih sering ditemukan. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko penyebaran penyakit di lingkungan sekolah.

Fasilitas sanitasi yang tersedia seperti tempat cuci tangan dan toilet sebenarnya sudah ada, namun belum dimanfaatkan secara maksimal karena kurangnya pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya kebersihan. Pada usia anak-anak, perilaku sehat belum terbentuk secara mandiri sehingga sangat membutuhkan edukasi dan pembiasaan secara terus-menerus.

Minimnya kegiatan edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan usia anak juga menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya pemahaman siswa mengenai pentingnya PHBS. Materi kesehatan yang diberikan belum dikemas secara menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak, sehingga belum memberikan dampak yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan sosialisasi yang interaktif dan edukatif mengenai pola hidup bersih dan sehat yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada siswa STBA Anas bin Malik Lampung secara berkelanjutan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang melibatkan siswa secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan. Metode ini dipilih agar materi Pola Hidup

Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dipahami dengan baik serta mudah diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Alur pelaksanaan PkM di STBA Anas bin Malik Lampung

Pada tahap persiapan dilakukan beberapa kegiatan awal, yaitu melakukan koordinasi dengan pihak STBA Anas bin Malik Lampung terkait perizinan, waktu pelaksanaan, serta teknis kegiatan, kemudian melakukan observasi awal untuk mengetahui kondisi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa, dan diakhiri dengan menyusun materi sosialisasi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta (anak usia SD kelas 1–3), berupa media presentasi (PPT), alat peraga, serta menyiapkan perlengkapan praktik seperti sabun dan fasilitas cuci tangan.

Pada tahap pelaksanaan dilakukan secara langsung dan interaktif dalam satu hari kegiatan, meliputi: evaluasi awal sederhana melalui pertanyaan lisan dan interaksi untuk mengetahui pemahaman awal siswa mengenai kebersihan diri dan pola hidup sehat, kemudian sosialisasi dan edukasi dengan menyampaikan materi mengenai pola hidup bersih dan sehat, pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pencegahan penyakit dengan metode komunikatif, menarik, dan mudah dipahami anak-anak. Kemudian demonstrasi dan praktik dengan memberikan contoh dan praktik langsung cara mencuci tangan yang baik dan benar

menggunakan sabun sesuai standar kesehatan. Selanjutnya kegiatan interaktif yang melibatkan siswa dalam tanya jawab, diskusi ringan, dan praktik bersama untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman.

Pada tahap evaluasi dan tindak lanjut dilaksanakan evaluasi akhir sederhana melalui observasi, pertanyaan reflektif, dan praktik ulang untuk melihat peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa. Selanjutnya melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan serta tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan, kemudian memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah untuk membiasakan penerapan PHBS dalam kegiatan sehari-hari siswa. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan siswa dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat sejak dini. Selain itu, peran atau partisipasi mitra dalam kegiatan ini meliputi: penyediaan tempat pelaksanaan kegiatan di lingkungan STBA Anas bin Malik Lampung, menghadirkan peserta yaitu siswa-siswi sebagai sasaran kegiatan, mendukung kelancaran kegiatan serta berpartisipasi dalam proses evaluasi sederhana. Dengan metode ini, diharapkan terbentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "*Sosialisasi Pola Hidup Sehat di Lingkungan STBA Anas Al Malik Lampung*" yang dilaksanakan telah berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dalam satu hari ini tetap mampu mencakup seluruh tahapan, mulai dari tahap awal (persiapan), proses pelaksanaan, hingga hasil implementasi di lapangan yang secara ringkas terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap awal, tim PKM dari Program Studi Teknik Biomedis ITERA melakukan koordinasi dengan pihak STBA Anas Al Malik Lampung terkait perizinan, penentuan waktu pelaksanaan, serta penyesuaian materi dengan karakteristik peserta. Selain itu, tim juga menyiapkan bahan sosialisasi berupa media presentasi, alat peraga, serta perlengkapan praktik seperti sabun dan fasilitas cuci tangan. Hasil dari tahap ini adalah tersusunnya rencana kegiatan yang sistematis dan kesiapan sarana-prasarana yang mendukung kelancaran pelaksanaan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan sosialisasi dilakukan secara langsung dan interaktif dengan melibatkan siswa-siswi sebagai peserta utama. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar pola hidup sehat, pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pencegahan penyakit melalui perilaku hidup bersih dan sehat. Penyampaian materi dilakukan dengan metode komunikatif dan disertai contoh konkret agar mudah dipahami oleh peserta. Hasil dari tahap ini menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti kegiatan dengan antusias, aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang diberikan.



Gambar 3. Sosialisasi dan Demonstrasi yang Melibatkan Siswa-Siswi

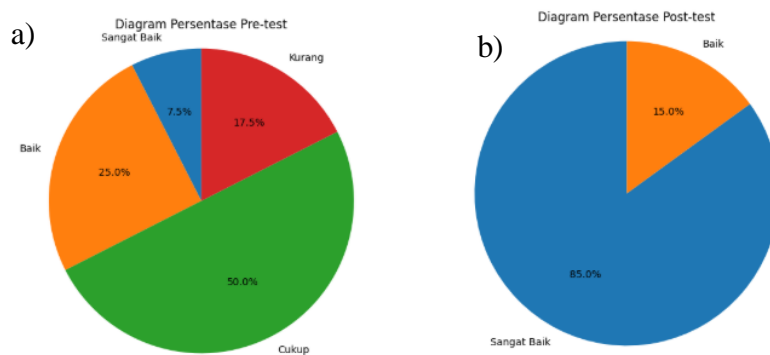
Selanjutnya, pada tahap praktik, peserta diberikan demonstrasi dan kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung cara mencuci tangan yang baik dan benar sesuai standar kesehatan. Praktik ini mencakup penggunaan sabun, durasi yang dianjurkan, serta teknik membersihkan seluruh bagian tangan. Hasil yang diperoleh pada tahap ini adalah meningkatnya pemahaman praktis peserta, yang ditunjukkan dengan kemampuan mereka dalam memperagakan kembali langkah-langkah mencuci tangan secara tepat.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "Sosialisasi Pola Hidup Sehat di Lingkungan STBA Anas Al Malik Lampung" yang dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2026 telah berjalan dengan baik dan lancar. Seluruh tahapan, mulai dari persiapan, proses pelaksanaan, hingga evaluasi akhir, dilakukan dalam satu hari dengan melibatkan siswa-siswi kelas 1-3 sebagai peserta utama.

Analisis Hasil Evaluasi Pengetahuan (Pre-test dan Post-test)

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar siswa berada pada kategori "cukup", yang menunjukkan bahwa pemahaman mengenai pentingnya kebersihan diri dan pencegahan penyakit masih terbatas. Setelah pelaksanaan edukasi interaktif dan praktik langsung, mayoritas siswa mengalami peningkatan hingga mencapai kategori "sangat baik". Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis interaksi dan demonstrasi mampu meningkatkan

pemahaman siswa secara efektif. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh *World Health Organization* yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis praktik dan partisipasi aktif terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada anak usia sekolah. Selain itu, penelitian oleh Lestari dan rekan-rekan juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode audiovisual dan demonstrasi dapat meningkatkan tingkat pengetahuan siswa sekolah secara signifikan dibandingkan metode ceramah konvensional (Lestari *et al.*, 2021).



Gambar 4. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Siswa

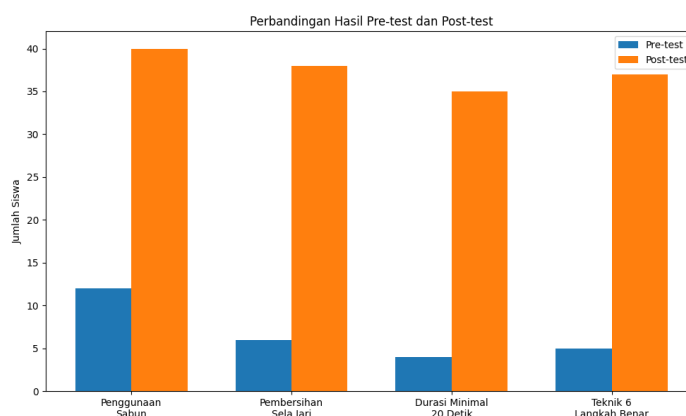
Peningkatan hasil post-test juga menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami materi ketika proses pembelajaran dilakukan secara kontekstual dan aplikatif. Pendekatan edukasi yang melibatkan praktik langsung memungkinkan siswa tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh penelitian lain yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan melalui proses pendidikan kesehatan yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta sehingga pengetahuan yang diperoleh lebih mudah dipahami dan diingat (Notoatmodjo *et al.*, 2018).

Berdasarkan Gambar 4, sebelum intervensi dilakukan, mayoritas siswa (50%) berada pada kategori "Cukup". Hal ini selaras dengan masalah yang ditemukan saat observasi awal, di mana banyak siswa belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun

dan kurang menjaga kebersihan kuku serta gigi. Setelah sosialisasi interaktif dilakukan, 85% siswa berhasil mencapai kategori "Sangat Baik".

Efektivitas Praktik Cuci Tangan Berstandar Kesehatan

Hasil evaluasi keterampilan praktik menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan cuci tangan sesuai standar kesehatan. Aspek yang mengalami peningkatan paling tinggi adalah durasi mencuci tangan, yang menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya mencuci tangan minimal 20 detik menggunakan sabun dan air mengalir. Peningkatan keterampilan ini membuktikan bahwa metode demonstrasi langsung dan praktik bersama sangat efektif diterapkan pada anak usia sekolah. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention*, pembelajaran berbasis praktik merupakan salah satu metode terbaik dalam membentuk kebiasaan cuci tangan yang benar pada anak karena melibatkan pengulangan gerakan dan pengamatan secara langsung (*Centers for Disease Control and Prevention, 2022*).



Gambar 5. Evaluasi Keterampilan Praktis Peserta (n=40)

Hasil kegiatan ini juga didukung oleh penelitian Rahmawati *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa edukasi cuci tangan pakai sabun melalui demonstrasi mampu meningkatkan keterampilan praktik siswa sekolah dasar secara signifikan. Penelitian lain menjelaskan bahwa kebiasaan mencuci tangan yang diajarkan sejak usia sekolah dapat menurunkan risiko penyakit infeksi seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan praktik yang diperoleh dalam kegiatan ini tidak hanya berdampak pada pengetahuan siswa, tetapi juga berpotensi meningkatkan status kesehatan peserta dalam jangka panjang (UNICEF, 2021).

Secara keseluruhan, keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan berbasis interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan siswa terkait PHBS. Keberhasilan tersebut memperkuat pentingnya pelaksanaan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya preventif dalam membentuk budaya hidup sehat sejak dini. Selain memberikan dampak pada individu peserta, kegiatan ini juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan mendukung peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara umum.



Gambar 6. Dokumentasi Pengabdian

Adapun luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian ini meliputi Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi mengenai pola hidup sehat, meningkatnya keterampilan praktis dalam menerapkan perilaku hidup bersih, khususnya praktik mencuci tangan yang benar, dan terbentuknya kesadaran awal untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, serta terjalannya kerja sama yang baik antara Program Studi Teknik Biomedis ITERA dengan STBA Anas Al Malik Lampung dalam kegiatan edukasi kesehatan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif bagi peserta dan lingkungan sekolah, serta menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat terus diterapkan oleh siswa-siswi dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi budaya positif di lingkungan STBA Anas Al Malik Lampung.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran 40 peserta mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Penggunaan metode penyampaian yang interaktif serta praktik langsung terbukti sangat efektif bagi siswa kelas 1-3 dalam memahami materi dan mampu mengaplikasikannya dalam aktivitas sehari-hari. Hasil evaluasi akhir mengonfirmasi adanya perubahan positif yang signifikan, baik dari segi pemahaman teori maupun kemampuan teknis mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan. Selain memberikan dampak langsung bagi siswa, program ini juga mempererat hubungan kerja sama antara Program Studi Teknik Biomedis ITERA dengan STBA Anas Al Malik Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Adiningsih, R., & Nurhidayah, D. (2023). *Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar*. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(1), 44–53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Handwashing in communities: Clean hands save lives*. Atlanta: CDC.
- Chandra, A., Fauzan, A., & Aquarista, M. F. (2017). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 4(3). <https://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JKMK/article/view/849/673>
- Dodd, R. H., Ryan, F., Dean, C. E., Trevena, L., & Sanson-Fisher, R. (2024). *Efficacy of health literacy interventions aimed to improve health outcomes: A systematic review*. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18358-4>
- Iskandar, A. C., Najihah, N., Yulis, R., Yacoline Pailungan, F., Nugroho, B. A., Edwin, A., & Asnur, R. (2024). *Edukasi pencegahan penyakit kulit tropik infeksi untuk menguatkan kemandirian perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja*. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 278–283. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.426>
- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). *Penerapan pola hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh*

di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(1), 78–87. <https://doi.org/10.26740/ja.v7n1.p78-87>

Lestari, D., Prasetyo, B., & Handayani, S. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 85–92.

Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). *Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1).

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahmawati, N., Sari, M., & Utami, D. (2020). Efektivitas edukasi cuci tangan pakai sabun terhadap keterampilan siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45–52.

UNICEF. (2021). *Hand hygiene for all initiative: Improving child health through hygiene education*. New York: UNICEF.

World Health Organization. (2020). *Recommendations on hygiene and health in schools*. Geneva: WHO.

Indonesian Journal of Public Health. (2023). *Digital health literacy and its associated factors in Indonesia*. IJP, 18(2). <https://doi.org/10.22146/ijp.5640>