

## EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BAGI SISWA TK ABA JATISARI

Toni<sup>1)</sup>, Dzakiya Alda Fuadiyah<sup>2)</sup>, Erna Widyawati<sup>3)</sup>  
Elvitrah Nur Vinski<sup>4)</sup>, Atika Zidan Ali<sup>5)</sup>, Hasnah Shinta Pratiwi<sup>6)</sup>  
Nur kamala sari<sup>7)</sup>, Rahmatria<sup>8)</sup>, Rizky Najib<sup>9)</sup>, Fayakun Nur Rohmah<sup>10)\*</sup>

<sup>1,6)</sup>Prodi S1 Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
<sup>2)</sup>Prodi S1 Bioteknologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
<sup>3)</sup>Prodi S1 Administrasi Publik, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
<sup>4,10)</sup>Prodi S1 Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
<sup>5)</sup>Prodi S1 Gizi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
<sup>7,8)</sup>Prodi S1 Fisioterapi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
<sup>9)</sup>Prodi S1 Ilmu Komunikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

### Abstrak

Penerapan PHBS yang kurang baik dapat meningkatkan potensi terpaparnya penyakit menular pada anak di sekolah. Kejadian infeksi menular seperti diare dan ISPA yang sering terjadi pada anak-anak bisa didapatkan ketika anak-anak berada di sekolah. Program PHBS di sekolah diharapkan dapat dibiasakan sehingga proses belajar menjadi aman dan nyaman. Anak-anak membutuhkan role model dan pendampingan dalam ber-PHBS. Hal sederhana yang dapat dibiasakan mulai dari sekolahan hingga diterapkan di rumah adalah cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi dengan benar. Faktanya, anak-anak belum memiliki kesadaran dalam menjaga kebersihan tangan dan giginya. Perlu adanya edukasi yang dikemas dalam proses pembelajaran melalui praktik cuci tangan pakai sabun dan gosok gigi dengan benar. Tim KKN UNISA Yogyakarta memberikan edukasi kepada murid TK ABA Jatisari Playen Gunungkidul. Teknik yang digunakan adalah demonstrasi yang diawali penjelasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan tangan dan gigi. Selanjutnya siswa mempraktikkan langkah – langkah cuci tangan dan gosok gigi dengan benar. Hasilnya anak-anak mengerti tentang pentingnya menjaga kebersihan tangan dan gigi, terlihat dari respon jawaban yang diberikan kepada anak-anak saat diberikan pertanyaan untuk mengevaluasi pemahaman. Saat praktik anak-anak juga sudah mampu mengikuti langkah cuci tangan dan gosok gigi dengan benar walaupun masih dibutuhkan bantuan. Diharapkan cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar tidak hanya ditekankan di sekolah tetapi juga di rumah dan lingkungan anak berada.

Kata kunci : Cuci Tangan, Gosok Gigi, PHBS

## **HABITATION OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) FOR ABA JATISARI KINDERGARTEN STUDENTS**

**Toni<sup>1)</sup>, Dzakiya Alda Fuadiyah<sup>2)</sup>, Erna Widyawati<sup>3)</sup>  
Elvitrah Nur Vinski<sup>4)</sup>, Atika Zidan Ali<sup>5)</sup>, Hasnah Shinta Pratiwi<sup>6)</sup>  
Nur kamala sari<sup>7)</sup>, Rahmatria<sup>8)</sup>, Rizky Najib<sup>9)</sup>, Fayakun Nur Rohmah<sup>10)</sup>**

### Abstract

*Poor implementation of PHBS can increase the potential for children to be exposed to infectious diseases at school. Incidents of infectious infections such as diarrhea and ARI which often occur in children can be found when children are at school. It is hoped that the PHBS program in schools can be used so that the learning process becomes safe and comfortable. Children need role models and assistance in practicing PHBS. Simple things that can be used from school to home are washing hands with soap and brushing teeth properly. In fact, children do not yet have the awareness to keep their hands and teeth clean. There needs to be education packaged in the learning process through the practice of washing hands with soap and brushing teeth properly. The UNISA Yogyakarta Community Service Team provides education to ABA Kindergarten students in Jatisari Playen Gunungkidul. The technique used is a demonstration that begins with an explanation of the importance of maintaining healthy hands and teeth. Next, students practice the steps to wash their hands and brush their teeth properly. As a result, children understand the importance of keeping their hands and teeth clean, as can be seen from the responses given to children when asked questions to evaluate understanding. During practice, children are also able to follow the steps to wash their hands and brush their teeth correctly, although they still need help. It is hoped that washing hands and brushing teeth properly and correctly will not only be implemented at school but also at home and in the child's environment.*

**Key words:** brushing teeth, washing hands, PHBS

Korespondensi: Fayakun Nur Rohmah. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Email: fayakun.nurrohmah@unisayogya.ac.id. No Hp. 085643220715

---

## **LATAR BELAKANG**

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah sangat diperlukan sehubungan dengan banyak penyakit yang bermunculan terutama anak usia dini berkaitan dengan PHBS. PHBS di sekolah merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan oleh siswa, guru, dan warga sekolah, berdasarkan kesadaran dari pembelajaran supaya mampu secara mandiri mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sehat. Tujuan dilaksanakannya PHBS di sekolah adalah menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga mendukung kegiatan belajar mengajar (Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, 2021; Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak - Direktorat Jendral

Rehabilitasi Sosial Kementrian Sosial, 2020).

Cuci tangan sering dianggap mudah oleh masyarakat, sehingga mereka tidak melakukan langkah cuci tangan dengan benar. Praktik yang banyak terjadi di masyarakat, cuci tangan pakai sabun ketika tangan berbau berminyak atau kotor saja. Padahal, cuci tangan yang benar sangat memberikan kontribusi pada peningkatan status kesehatan masyarakat. Hal ini banyak terjadi di masyarakat termasuk pada anak-anak usia sekolah, setelah bermain dan beraktifitas anak-anak langsung makan makanan yang dibeli atau dibawa tanpa cuci tangan padahal sebelumnya. Kebiasaan tersebut akan menjadi awal timbulnya penyakit seperti kejadian diare kecacingan, dan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) dan

kurang gizi (Purwandari & Ardiana, 2013).

Permasalahan kesehatan lain yang sering terjadi pada anak usia dini adalah gigi berlubang. Gigi berlubang tidak dapat sembuh dan sebagian besar kasus gigi berlubang pada anak-anak tidak diobati. Akibatnya hal tersebut mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Gigi berlubang menimbulkan rasa sakit, membuat anak-anak terganggu tidurnya, mengurangi konsentrasi belajar di kelas, mengganggu aktivitas seperti bermain dengan teman-teman dan berkurang makannya. Pada akhirnya, gigi dapat menghambat perkembangan sosial anak (Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, 2021).

Agar menjadi kebiasaan terutama pada anak-anak PHBS harus dipraktikkan berulang ulang dan konsisten baik di sekolah maupun di rumah. Anak berpotensi mencontoh perilaku yang dilakukan oleh orang lain seperti orangtua atau gurunya di sekolah (Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 2020; Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak - Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial, 2020)

Usia pra sekolah (0-6 tahun) merupakan periode emas yang sangat mendasar dan sangat penting untuk meletakkan dasar-dasar untuk kehidupan di tahap selanjutnya. Investasi pada masa tersebut akan dipetik di siklus kehidupan kedepannya (Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 2020).

Pemerintah melalui Direktorat Pembinaan Pendidikan PAUD telah menetapkan program pedoman PHBS PAUD. Salah satu sarana prasarana yang wajib tersedia di PAUD adalah sarana cuci tangan pakai sabun. Minimal terdapat satu tempat cuci tangan dengan air mengalir dilengkapi dengan sabun di tempat yang mudah terjangkau. Anak-anak perlu mencuci tangan minimal setelah bermain, sebelum makan, sesudah makan dan setelah BAK/BAB (Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 2020).

Hasil survei awal dan observasi menunjukkan bahwa anak-anak di TK ABA Jatisari belum membiasakan cuci tangan setelah beraktivitas atau akan makan. Terdapat 5 anak yang memiliki gigi berlubang dari 7 anak.

Salah satu peran KKN dimasyarakat adalah sebagai agen perubahan dalam masyarakat. Urgensi permasalahan di atas adalah PHBS di masyarakat terutama dalam bidang pendidikan. Untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan PHBS terutama cara cuci tangan dan gosok gigi di TK ABA Jatisari, tim KKN UNISA 2023 menyelenggarakan edukasi "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Cara Cuci Tangan Pakai Sabun dan Gosok Gigi Yang Benar" yang diselenggarakan Kegiatan ini ditujukan bagi siswa/siswi TK ABA Padukuhan Jatisari, Kalurahan Playen, Kapanewon Playen, Kabupaten Gunung Kidul, DIY.

Tujuan penyelenggaraan program penyuluhan kesehatan

dalam program pengabdian kepada masyarakat ini untuk membantu para siswa tentang bagaimana cara mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat di dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan pemahaman kepada siswa mengenai tata cara cuci tangan yang benar memakai sabun dan cara menggosok gigi yang tepat.

### **METODE**

Penyuluhan “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Cara Cuci Tangan Pakai Sabun dan Gosok Gigi Yang Benar” kepada siswa siswi TK ABA Jatisari diselenggarakan pada Senin, 28 Agustus 2023. Setelah pelaksanaan sosialisasi, kemudian dilakukan monitoring PHBS siswa siswi TK ABA Jatisari di pertemuan selanjutnya. Kunjungan ke TK ABA Jatisari dilakukan sebanyak tiga kali selama satu pekan, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Kamis mulai dari pukul 08.00-11.00 WIB.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PHBS dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan tentang cara pola hidup sehat.

Tahap pelaksanaan diawali dengan sosialisasi yaitu memberikan penyuluhan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Tahap selanjutnya tim mempraktikkan secara langsung cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar sehingga siswa melihat dan kemudian diikuti oleh siswa TK ABA Jatisari secara langsung cara mencuci tangan dan

menggosok gigi dengan baik dan benar.

Gambar 1.  
Penjelasan Cara Gosok Gigi yang Benar



Sosialisasi ini dilakukan agar anak-anak dapat memahami bahwa mencuci tangan dan menjaga kebersihan gigi adalah bagian penting dari menjaga kesehatan mereka. Diharapkan dengan pemahaman yang diberikan oleh tim akan diharapkan anak-anak akan belajar cara yang benar untuk mencuci tangan dan menyikat gigi, termasuk menggunakan sabun dan pasta gigi, dan lebih memperhatikan kesehatan. Selanjutnya jika anak-anak sudah memahami akan timbul kebiasaan PHBS seperti mencuci tangan sebelum makan, setelah bermain, dan sebelum tidur, serta menyikat gigi setiap pagi dan malam sebagai upaya pencegahan permasalahan pada gigi dan meminimalisir komplikasi pada gigi yang berlubang.

Kegiatan penyuluhan PHBS penting dilakukan di sekolah karena selain sebagai tempat belajar sekolah juga berpotensi menjadi sumber penyebaran penyakit yang menular terutama pada anak-anak. Salah satu yang

dapat dibiasakan untuk dapat memperkecil risiko penularan penyakit adalah melalui cuci tangan (Huliatunisa et al., 2020).

Cuci tangan pakai sabun terbukti efektif dalam mencegah masuknya patogen yang tidak sengaja masuk ke tubuh saat menyentuh mata, hidung dan mulut. Patogen dapat berpindah dari dan ke benda atau permukaan yang sering disentuh seperti gagang pintu, pegangan tangga, mebelair dan lain-lain (Direktur Kesehatan Lingkungan, 2020).

Edukasi cara menggosok gigi dan pembiasaan gosok gigi di sekolah merupakan upaya yang baik untuk mencegah karies pada anak. Faktanya, anak usia 3-5 tahun belum memiliki kesadaran untuk menjaga dan memelihara kebersihan mulutnya serta belum memiliki kebiasaan anak menggosok gigi dengan baik. Apalagi sebagian besar anak suka mengkonsumsi makanan manis yang membuat risiko permasalahan pada gigi dan mulut anak menjadi semakin tinggi (Afrinis et al., 2020).

Setelah diberikan sosialisasi selanjutnya dilakukan demonstrasi cara menggosok gigi yang benar.

Gambar 2.  
Praktek Gosok Gigi



Gambar 2.  
Praktek Cuci Tangan  
Pakai Sabun



Penjelasan dan praktik diselingi dengan menyanyi sehingga suasana tidak tegang. Terlihat anak-anak mengikuti dengan suka cita. Teknik demonstrasi cukup efektif dalam menyampaikan Langkah-langkah cuci tangan dan gosok gigi (Mansyur et al., 2022). Pembelajaran yang sesuai untuk anak usia dini adalah penerapan pembelajaran yang menyenangkan dan kreatif seperti dengan pendekatan bermain, pembelajaran aktif dan kontekstual seperti penggunaan barang-barang yang ditemui sehari-hari (Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, 2022).

Hasilnya anak-anak mengerti tentang pentingnya menjaga kebersihan tangan dan gigi, terlihat dari respon jawaban yang diberikan kepada anak-anak saat diberikan pertanyaan untuk mengevaluasi pemahaman. Saat praktik anak-anak juga sudah mampu mengikuti langkah cuci tangan dan gosok gigi dengan benar walaupun masih dibutuhkan bantuan.

## KESIMPULAN

Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu ditanamkan sejak anak berusia dini. Salah satu contoh mudahnya adalah dengan membiasakan mencuci tangan dan gosok gigi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini dilakukan sebagai salah satu program kerja untuk memenuhi tugas kuliah kerja nyata. Terlaksananya kegiatan ini tidak lepas dari partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami ingin menyampaikan terimakasih kepada LPPM Uisa Yogyakarta, Padukuhan Jatisari, Playen, Gunung Kidul dan TK ABA Jatisari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Farizah, N. (2020). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Karies Gigi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 763. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.668>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, P. D. dan P. M. K. P. K. R. dan T. (2021). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19*. <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>
- Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini. (2020). *Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pendidikan Anak Usia Dini*. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. (2022). *Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini Berkualitas*.
- Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak - Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*.
- Direktur Kesehatan Lingkungan. (2020). *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun*.
- Huliatunisa, Y., Alfath, M. D., & Hendiati, D. (2020). Cuci Tangan Bersih Menggunakan Sabun. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 40–46. <https://doi.org/10.17509/jpdpm.v1i2.24027>
- Mansyur, T. N., Marisda, D. H., & Windasari, D. P. (2022). UPaya Peningkatan Kesehatan Gigi Pada Anak Usia Dini Dalam Mendukung Program Indonesia Bebas Karies 2030. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5). <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.9991>
- Purwandari, R., & Ardiana, A. (2013). Hubungan Antara Perilaku Mencuci Tangan Dengan Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Kabupaten Jember. 122–130. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2362>