

## Peningkatan PHBS melalui Pendekatan Pembelajaran Interaktif pada Siswa Sekolah Dasar

### *Improving PHBS through an Interactive Learning Approach on Elementary School Students*

Kartika Setyaningsih Sunardi<sup>1\*</sup>, Ratih Purwanti<sup>2</sup>, Haryo Nugroho<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Administrasi Rumah Sakit,

<sup>2</sup>Program Studi Farmasi,

<sup>3</sup>Program Studi Rekam Medis & Informasi Kesehatan

Politeknik Kesehatan Permata Indonesia Yogyakarta

email: kartika@permataindonesia.ac.id, ratih@permataindonesia.ac.id

#### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan strategi penting dalam meningkatkan derajat kesehatan sejak usia dini, khususnya pada anak sekolah dasar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa terkait PHBS melalui pendekatan edukasi interaktif. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Januari 2026 di SDN Deresan dan SDN Caturtunggal 1 dengan total peserta 94 siswa. Materi yang disampaikan meliputi pemilahan sampah, cuci tangan pakai sabun, sikat gigi yang benar, dan pemilihan jajanan sehat. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, kuis, simulasi, dan praktik langsung. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa yang ditandai dengan kemampuan menjawab pertanyaan, keterlibatan aktif dalam kegiatan, serta kemampuan mempraktikkan perilaku sehat. Pemberian *reward* terbukti meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan. Edukasi PHBS berbasis interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada siswa sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Edukasi kesehatan; pengabdian masyarakat; PHBS; sekolah dasar.

#### Abstract

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important strategy in improving health status from an early age, especially in elementary school children. This community service activity aims to improve students' knowledge and skills related to PHBS through an interactive educational approach. The activity was held on January 10, 2026 at SDN Deresan and SDN Caturtunggal 1 with a total of 94 students. The material presented included waste sorting, washing hands with soap, brushing your teeth correctly, and choosing healthy snacks. The methods used are interactive lectures, quizzes, simulations, and hands-on practice. The results showed an increase in student understanding which was characterized by the ability to answer questions, active involvement in activities, and the ability to practice healthy behaviors. Giving rewards has been proven to increase student motivation in participating in activities. Interactive-based PHBS education is effective in increasing awareness and healthy behavior in elementary school students.*

**Keywords:** Health education; community service; PHBS; elementary school.

## PENDAHULUAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi edukasi PHBS. Peningkatan skor rata-rata dari pre-test ke post-test mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sari et al. (2019) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan, terutama jika dilakukan dengan metode yang menarik dan interaktif.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan metode edukasi interaktif yang melibatkan siswa secara aktif. Dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi, kuis, dan praktik langsung. Menurut Dewi et al. (2021), pembelajaran aktif dapat meningkatkan keterlibatan kognitif dan emosional siswa, sehingga berdampak pada peningkatan pemahaman dan retensi informasi dalam jangka panjang.

Pada materi cuci tangan, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mempraktikkan langkah-langkah yang benar sesuai standar kesehatan. Hal ini penting karena cuci tangan merupakan salah satu perilaku

seederhana namun efektif dalam mencegah penyakit menular. Penelitian oleh Freeman et al. (2014) menunjukkan bahwa praktik cuci tangan yang baik dapat menurunkan risiko diare hingga 30–40%. Dengan demikian, peningkatan pemahaman dan praktik cuci tangan pada siswa memiliki dampak langsung terhadap kesehatan mereka.

Materi pemilahan sampah juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran lingkungan siswa. Setelah diberikan edukasi, siswa mulai mampu membedakan jenis sampah organik dan anorganik serta memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nugroho et al. (2020) yang menyatakan bahwa edukasi lingkungan sejak dini dapat membentuk perilaku pro-lingkungan pada anak.

Pada materi sikat gigi, siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut. Kesehatan gigi merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan, namun seringkali diabaikan. Menurut penelitian oleh Petersen et al. (2005), edukasi kesehatan gigi di sekolah dapat menurunkan prevalensi karies pada anak secara signifikan jika dilakukan secara rutin dan terstruktur.

Sementara itu, pada materi jajanan sehat, siswa mulai mampu mengidentifikasi makanan yang aman dan bergizi. Hal ini penting mengingat banyaknya jajanan tidak sehat yang beredar di lingkungan sekolah. Penelitian oleh BPOM (2018) menunjukkan bahwa sebagian jajanan anak sekolah mengandung bahan tambahan pangan yang berisiko bagi kesehatan. Oleh karena itu, edukasi mengenai jajanan sehat menjadi langkah penting dalam melindungi kesehatan anak.

Pemberian hadiah sebagai bentuk apresiasi juga terbukti meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti setiap sesi kegiatan, terutama saat kuis dan praktik. Hal ini sesuai dengan teori reinforcement yang menyatakan bahwa penghargaan dapat memperkuat perilaku positif (Skinner, 1953). Dalam konteks ini, reward berfungsi sebagai stimulus yang mendorong keterlibatan aktif siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang inovatif dan partisipatif dapat meningkatkan efektivitas program PHBS di sekolah. Hasil ini juga didukung oleh penelitian WHO (2010) yang menyatakan bahwa program kesehatan berbasis sekolah akan lebih efektif jika

melibatkan siswa secara aktif dan menggunakan metode pembelajaran yang variatif.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain belum adanya evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku siswa. Selain itu, keterlibatan orang tua dan guru dalam penguatan perilaku PHBS masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan yang lebih komprehensif agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2026 di dua lokasi, yaitu SDN Deresan dan SDN Caturtunggal 1. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah dasar dengan rincian: SDN Deresan diberikan pada kelas 4A sebanyak 28 siswa dan 4B sebanyak 28 siswa. SDN Caturtunggal 1 diberikan pada kelas 4 sebanyak 18 siswa dan kelas 5 sebanyak 20 siswa. Total peserta dalam kegiatan ini adalah 94 siswa.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan. Tahapan yang pertama yaitu persiapan, meliputi penyusunan materi edukasi, media pembelajaran, serta alat praktik. Koordinasi dengan pihak sekolah untuk

perizinan dan waktu pelaksanaan juga dilakukan pada tahap ini. Pada tahap pelaksanaan edukasi yang merupakan tahapan kedua, dilakukan dengan metode interaktif yang mencakup: a) ceramah interaktif, b) diskusi dan tanya jawab, serta c) kuis. Tahap ketiga yaitu simulasi dan praktik langsung, meliputi: a) praktik cuci tangan yang benar, b) demonstrasi sikat gigi, dan c) simulasi pemilahan sampah.

Tim melakukan evaluasi sederhana secara kualitatif dengan cara memberikan pertanyaan lisan dan meminta siswa untuk mempraktikkan materi yang disampaikan. Tim kemudian menilai keterlibatan siswa dalam kegiatan, kemampuan menjawab pertanyaan, serta keterampilan praktik. Semua siswa mendapatkan reward sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi yang mereka tunjukkan, namun bagi yang paling aktif juga diberikan bonus reward tambahan dari tim. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi: a) cara pemilahan sampah organik maupun anorganik, b) langkah-langkah mencuci tangan pakai sabun dengan benar, c) langkah-langkah menyikat gigi dengan benar, serta d) pemilihan jajanan sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi PHBS dengan pendekatan interaktif berjalan efektif dan mendapatkan respon positif dari siswa. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi kuis dan praktik langsung. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dapat meningkatkan minat dan perhatian siswa terhadap materi yang disampaikan.

Pada materi pemilahan sampah, sebagian besar siswa awalnya belum memahami klasifikasi sampah organik dan anorganik. Setelah dilakukan edukasi dan simulasi, siswa mampu mengidentifikasi dan mengelompokkan jenis sampah dengan lebih tepat. Temuan ini menunjukkan bahwa metode praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman konseptual siswa secara signifikan.

Materi cuci tangan pakai sabun menunjukkan peningkatan keterampilan siswa dalam mempraktikkan langkah-langkah yang benar. Sebelum edukasi, sebagian siswa hanya mencuci tangan secara sederhana tanpa mengikuti prosedur yang dianjurkan. Setelah praktik langsung, siswa mampu mengikuti langkah-langkah secara sistematis. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang menyatakan bahwa praktik langsung meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan (World Health Organization, 2018).

Pada materi sikat gigi, siswa memperoleh pemahaman baru terkait teknik menyikat gigi yang benar. Demonstrasi dan praktik langsung memungkinkan siswa untuk memperbaiki kebiasaan yang sebelumnya kurang tepat. Pendekatan ini sesuai dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya praktik dalam pembentukan keterampilan.

Materi jajanan sehat juga memberikan dampak positif terhadap pengetahuan siswa. Siswa mulai memahami pentingnya memilih jajanan yang bersih, bergizi, dan aman dikonsumsi. Edukasi ini penting mengingat tingginya risiko jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pemberian kuis selama kegiatan berlangsung terbukti meningkatkan partisipasi siswa. Selain itu, pemberian reward sebagai bentuk penguatan positif mampu meningkatkan motivasi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan teori behavioristik yang menyatakan bahwa reinforcement dapat memperkuat

perilaku yang diharapkan (Notoatmodjo, 2012).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat di SDN Deresan dan SDN Caturtunggal

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SDN Deresan dan SDN Caturtunggal 1 menunjukkan bahwa pendekatan edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar. Materi yang disampaikan, meliputi pemilahan sampah, cuci tangan pakai sabun, sikat gigi yang benar, dan pemilihan jajanan sehat, dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Hal ini ditunjukkan melalui partisipasi aktif siswa dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, serta keterampilan dalam praktik langsung.

Penggunaan metode yang variatif seperti ceramah interaktif, kuis, simulasi, dan praktik langsung terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, pemberian reward sebagai bentuk penguatan positif memberikan kontribusi dalam meningkatkan motivasi dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil kegiatan yang

telah dilaksanakan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

(1) bagi pihak sekolah, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi PHBS ke dalam kegiatan rutin sekolah, seperti program UKS atau kegiatan pembiasaan harian, sehingga perilaku sehat dapat terbentuk secara berkelanjutan, (2) bagi tenaga pendidik dan tenaga kesehatan, perlu dilakukan pengembangan metode edukasi yang lebih inovatif dan interaktif agar materi kesehatan dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa, (3) bagi peneliti atau pelaksana kegiatan selanjutnya, disarankan untuk menambahkan evaluasi kuantitatif seperti pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan secara lebih objektif dan terukur, (4) bagi institusi terkait, diperlukan dukungan dalam bentuk kebijakan dan fasilitas yang mendukung penerapan PHBS di lingkungan sekolah, seperti penyediaan sarana cuci tangan, tempat sampah terpilah, dan pengawasan jajanan sehat. Untuk keberlanjutan program, disarankan adanya kegiatan tindak lanjut (*follow-up*) guna memastikan bahwa perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah SDN Deresan dan SDN Caturtunggal 1 yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh siswa kelas 4 dan 5 yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada tim pelaksana kegiatan yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan edukasi PHBS. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Handwashing: Clean hands save lives*. Atlanta: CDC.
- Dewi, R., & Kurniawati, D. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan cuci tangan pakai sabun*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, L., & Wibowo, H. (2019). Efektivitas praktik langsung dalam meningkatkan keterampilan cuci tangan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 210–217. <https://doi.org/10.7890/jpaud.v8i3.3344>
- Sari, N., & Putra, A. (2020). Peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS melalui metode edukasi interaktif. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(1), 45–52.
- UNICEF. (2019). *Water, sanitation and hygiene (WASH) in schools*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2018). *Guidelines on sanitation and health*. Geneva: World Health Organization.