

## Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di TK Wahdah Islamiyah 01 Kendari Kecamatan Puuwatu

Hartati Bahar<sup>1)</sup>, Della Indriani<sup>2)</sup>, Hawila Seleng<sup>3)</sup>, Khalidah Izzatul Jannah<sup>4)</sup>,  
Rosalina Faiha Kirana<sup>5)</sup>, Devi Savitri Effendy<sup>6)</sup>, Febriana Muchtar<sup>7)</sup>

Universitas Halu Oleo

E-mail: [hartati.bahar@uho.ac.id](mailto:hartati.bahar@uho.ac.id)

### ABSTRAK

Anak-anak sangat rentan terhadap penyebaran penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak higienis, termasuk cacingan, diare, penyakit kulit, dan gangguan mata. Utama untuk memberi pengetahuan kepada mereka tentang cara mencegah penyakit dengan menerapkan praktik kebersihan juga kesejahteraan. Melalui sosialisasi, edukasi, dan tanya jawab tentang perilaku hidup bersih dan sehat, serta latihan gerakan dalam kegiatan cuci tangan sambil bernyanyi dan penyuluhan tentang makanan sehat dan tidak sehat dengan menggunakan media papan pintar, layanan ini diberikan kepada siswa TK Wahdah Islamiyah 01 Kendari. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah guna mengajarkan kepada anak-anak TK Wahdah Islamiyah 01 Kendari tentang nilai PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak antusias mengikuti latihan dan aktif berpartisipasi dalam percakapan, hal ini menunjukkan bahwa tujuan kegiatan telah berhasil tercapai. Siswa dapat belajar pentingnya menjaga gaya hidup sehat dan bersih dari latihan ini, juga mereka mampu memperagakannya dikesehariannya untuk memastikan bahwa mereka selalu terproteksi dari penyebaran penyakit.

**Kata kunci:** PHBS, penyakit, siswa TK

### ABSTRACT

*Children are particularly susceptible to the spread of illnesses brought on by unhygienic living practices, including worms, diarrhea, skin conditions, and eye disorders. It is crucial to impart to them knowledge about how to prevent illness by adopting hygienic and well-being practices. Through socialization, education, and question-and-answer sessions about clean and healthy living practices, as well as movement exercises in the hand-washing activity while singing and instruction on healthy and unhealthy foods using smart board game media, this service is provided to students at Wahdah Islamiyah Kindergarten 01 Kendari. The purpose of this community service project was to teach Kindergarten Wahdah Islamiyah 01 Kendari kids the value of Clean and Healthy Living Behavior PHBS in daily life. The kids enthusiastically participated in the exercise and actively participated in the conversation, demonstrating that the activity's goal was successfully attained. Students can learn the value of maintaining a clean and healthy lifestyle from this exercise, and they can put it into practice in their daily lives to ensure that they are constantly shielded against the spread of illness.*

**Keywords:** PHBS, disease, kindergarten student

## PENDAHULUAN

PHBS berarti menjaga, meningkatkan, dan menjaga kesehatan seseorang dari penyakit dan faktor lingkungan yang tidak menguntungkan. Setiap orang di masyarakat bertanggung jawab dalam menerapkan PHBS, dan pemerintah kota serta sektor terkait lainnya mempunyai tugas untuk mendukung inisiatif PHBS agar dapat dilaksanakan dengan sukses, (Nurmahmudah *et al.*, 2020). Upaya Kementerian Kesehatan adalah mendorong Pola PHBS di kalangan masyarakat Indonesia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah seperangkat praktik yang dilaksanakan berdasarkan kesadaran sebagai hasil pendidikan dan pengetahuan, sehingga memungkinkan individu, keluarga, dan kelompok masyarakat berpartisipasi untuk mewujudkan tujuan kesehatan masyarakat dan membantu dirinya sendiri (mandiri) dalam bidang kedokteran, (Saraswati & Suryaalamsah, 2022).

Sekolah merupakan salah satu tantangan PHBS. PHBS di sekolah mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh dosen, siswa, dan masyarakat setempat untuk meningkatkan kesehatan sehingga (Magdalena *et al.*, 2022) mereka dapat secara proaktif mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan diri sendiri, dan secara aktif berkontribusi terhadap penciptaan lingkungan yang sehat karena mereka memahami betapa pentingnya menjaga lingkungan, (Saraswati & Suryaalamsah, 2022). Contoh dunia nyata yang mudah ditiru sangat penting ketika mengajarkan sesuatu kepada seseorang; Hal ini juga berlaku saat mengajarkan PHBS di sekolah. Anak-anak harus diajarkan PHBS secara jelas dan komprehensif agar mereka dapat memahami dan menerapkannya secara efektif. Konsep PHBS dan tujuannya dituangkan dalam materi yang akan diperoleh anak prasekolah, sehingga dengan pengetahuan dan pemahamannya mereka akan berusaha menggunakannya secara efektif dan rela, (Kartini *et al.*, 2024).

Sebagai “cikal bakal” suatu kelompok masyarakat baru, anak mempunyai posisi strategis yang mempengaruhi arah perjalanan kelompok tersebut. Anak-anak yang dibesarkan dalam suasana pengasuhan akan menjadi dewasa dan berkembang secara maksimal dan dapat mempengaruhi orang lain untuk menerapkan gaya hidup yang lebih bersih dan sehat di rumah, komunitas, dan sekolah, (Bukit *et al.*, 2022). Cara orang tua memberi makan anaknya bergantung pada gaya pengasuhan mereka. Sikap dan perilaku ibu dapat berfungsi sebagai pengasuhan anak, begitu pula bentuk pengasuhan lainnya seperti menyediakan makanan, memenuhi kebutuhan anak, menunjukkan kasih sayang, dan lain sebagainya, (Lestari & Hanif, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, diet memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan anak dan mendukung perkembangan mereka, (Bait & Dahlan, 2023). Cuci tangan dengan air bersih dan sabun adalah

salah satu tanda gaya hidup sehat dan bersih. Mencuci tangan membantu menghilangkan bakteri dari tangan dan baik untuk menjaga kebersihan tangan, (Asda & Sekarwati, 2020). Penelitian oleh Curtis (2003) dan Luby (2005) menunjukkan bahwa cuci tangan yang menjadi kebiasaan dilengkapi sabun dapat mengurangi risiko diare sebesar 42%-47%, (Solehati *et al.*, 2015). Sekelompok anak adalah usia yang paling rentan dengan penyakit. Masalah perilaku kesehatan anak-anak terkadang terkait dengan kebersihan pribadi dan lingkungan sekitar, terutama pada tahun-tahun awal (hingga usia enam tahun dimulai dari lahir), (Prasetya *et al.*, 2022).

Perlu dipahami bahwa penerapan PHBS sejak dini dapat membantu siswa terhindar dari penyakit (Nur *et al.*, 2021). Ditambah lagi dari hasil penelitian Bukit, dkk (2022) bahwa pemberdayaan PHBS di sekolah harus didukung dengan tersedianya kantin sekolah yang bersih dan penyediaan makanan dan minuman bergizi cukup bagi siswa di lingkungan sekolah, (Tarigan *et al.*, 2022). Hal ini memberikan konteks bagi tim kami dari kegiatan pengabdian masyarakat di TK Wahdah Islamiyah 01 Kendari Kecamatan Puuwatu. Kami berharap dapat mendidik murid mengenai kebiasaan hidup sehat dan bersih sehingga dapat dipraktikkan oleh mereka setiap hari dengan menyebarkan kesadaran akan perilaku ini.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 24 September 2024, di TK Wahdah Islamiyah 01 Kendari Kecamatan Puuwatu. Ini mempromosikan kesehatan melalui sosialisasi dan pendidikan. Selain mengajarkan mereka tentang pola makan yang baik dan tidak sehat, sosialisasi dan edukasi ini juga mengajarkan mereka cara Mencuci Tangan. Ada dua fase untuk metode ini: berdiskusi dan bermain *game*. Selama fase percakapan, staf kami menjawab kekhawatiran mengenai informasi yang diberikan dan menawarkan instruksi dan kesadaran tentang praktik hidup bersih dan sehat, terutama aspek cara mencuci tangan yang baik dan benar sambil bernyanyi mengenai langkah cuci tangan dan makanan apa yang bergizi dan tidak sehat. Bermain *game* adalah langkah kedua. Para murid memainkan media permainan yang telah kami siapkan, dan kemudian tim mengajak bernyanyi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 September 2024 dengan 15 orang murid TK Wahdah Islamiyah 01 Kendari serta dipandu oleh 2 guru. Dimulai dengan kegiatan zikir pagi yang

rutin dilaksanakan setiap pagi hari di TK Wahdah Islamiyah 01 Kendari. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi seputar perilaku hidup bersih dan sehat, tanpa terkecuali cara cuci tangan sambil bernyanyi dan makanan sehat dan tidak sehat. Tim kami memperagakan cara mencuci tangan dengan 6 tahapan cuci tangan yang benar sesuai dengan anjuran Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO sambil bernyanyi 6 langkah tahapan cuci tangan, yaitu sebagai berikut:



**Gambar 1. Dokumentasi Pemberian Materi dan Tanya Jawab**

Sumber: farmalkes.kemkes.go.id, (2024)



**Gambar 2. 6 Langkah Cuci Tangan**

Hartati Bahar, Della Indriani, Hawila Seleng, Khalidah Izzatul Jannah,  
Rosalina Faiha Kirana, Devi Savitri Effendy, Febriana Muchtar



Selanjutnya, tiap-tiap siswa diminta untuk memperagakan cara cuci tangan yang baik dan benar melalui acuan dan akan dipandu oleh tim kami serta tenaga pendidik setempat tentunya sambil bernyanyi 6 tahapan cuci tangan, dengan mengacu pada 6 tahapan cuci tangan diatas. Melalui kegiatan ini dimaksudkan agar murid dapat memperoleh pengetahuan tentang cara mencuci tangan dengan tepat, sehingga dapat melindungi pribadi dari penyebaran virus faktor penyakit mematikan.



**Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Praktik Cuci Tangan Sambil Bernyanyi**

Semua berlanjut, tim kami memandu para siswa tentang edukasi makanan sehat dan tidak sehat. Tim kami juga menggunakan media *game* yang kami beri nama papan pintar berisi kota sehat dan tidak sehat serta kotak kuis yang memuat gambar makanan sehat dan tidak sehat, untuk media *game* kepada murid.



**Gambar 4. Media Game Papan Pintar**



**Gambar 5. Penjelasan *Game Papan Pintar***

Setelah memandu dan pemberian penjelasan kepada para siswa mengenai media *game*, tim kami bersama oleh guru yang mendampingi siswa untuk memainkan media *game* tersebut. Cara bermainnya cukup mudah yakni dengan mengambil gambar pada kotak kuis lalu melihat dan memasukan gambar yang telah diambil ke dalam kotak sehat atau tidak sehat. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dan tidak sehat.



**Gambar 6. Dokumentasi Kegiatan Bermain *Game Papan Pintar***



Tim kami juga melakukan tanya jawab kembali untuk memotivasi parasiswa agar terus menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari, terutama cuci tangan dengan benar dan baik serta mengenakan sabun dan juga selalu dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat agar dalam kesehariannya dapat mengonsumsi makanan sehat.



**Gambar 7. Foto Bersama Guru & Siswa Wahdah Islamiyah 01 Kendari**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Sosialisasi dan edukasi kepada siswa TK Wahdah Islamiyah 01 Kendari mengenai PHBS. Kegiatan ini juga dilanjutkan dengan latihan gerakan Cuci Tangan sambil bernyanyi serta bermain *game* papan pintar sebagai media mengenalkan makanan sehat dan tidak sehat. Mereka juga memahami bagaimana penting hidup sehat sebagai sarana dalam proteksi diri dari penyakit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asda, P., & Sekarwati, N. (2020). Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Dan Kejadian Penyakit Infeksi Dalam Keluarga Di Wilayah Desa Donoharjo Kabupaten Sleman. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1237>
- Bait, Y., & Dahlan, S. A. (2023). Penyuluhan Makanan Sehat Dan Bergizi Di Tkit Al-Islah Gorontalo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Pertanian*, 2(2), 160–165.
- Bukit, S., Hutagalung, S. L., & Sarbaini, W. (2022). Analisis Pemberdayaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di Sekolah Dasar. *Journal of Community Development (JCD)*, 01(01), 11–17. <https://journal.nabest.id/index.php/jcd/index>

- Kartini, F., Hakimi, M., Cahyawati, F. E., Christiana, I., Sari, S. N. F., Fatimah, O. Z. S., & Rofika, A. (2024). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak TK ABA An-Nur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 3(1), 41–49.
- Lestari, N., & Hanif, A. (2021). Penyuluhan Makanan Sehat Untuk Pencegahan Stunting Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 1, 1–7. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v1i1.264>
- Magdalena, S., Mansur, H. M., Kurniasari, D. E., & Miharja, J. (2022). Risk Assessment Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) pada Pekerjaan Bongkar Menggunakan Metode Hazard Identification, Risk Assessment, & Risk Control pada Pelabuhan Ciwandan di Banten. *Quantum Teknika : Jurnal Teknik Mesin Terapan*, 4(1), 35–44. <https://doi.org/10.18196/jqt.v4i1.15882>
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Prasetya, E., Jusuf, H., & Ahmad, Z. (2022). Health Education on the Importance of Washing Hands With Soap (Ctps) At Sdn 10 Dungaliyo. *JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 48–54. <https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i2.13803>
- Saraswati, N., & Suryaalamsah, I. I. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Pencegahan Penularan Covid-19 di TK Darul Adzkiyya. *ALTAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 6–11.
- Solehati, T., Susilawati, S., Lukman, M., Kosasih, C. E., Keperawatan, F., Padjajaran, U., Kedokteran, F., & Padjajaran, G. U. (2015). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Skill Guru Serta Personal Hygiene Siswa Sd Effect of the Education on Knowledge and Skill of Teacher and Personal Hygiene Elementary School Students. *Kemas*, 11(1), 135–143.
- Tarigan, E., Bukit, J. F., & Bukit, S. (2022). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di TK Negeri Pembina Pancur Batu. *Jurnal Pendidikan Dewantara*, 1(1), 9–16. <https://jurnal.yagasi.or.id/index.php/dewantara/article/view/8>