

## PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DAN MAKANAN SEHAT KEPADA ANAK – ANAK TK TRI DHARMA BUDAYA

I Nyoman Gede Juwita Putra<sup>1)</sup>, Intan Kemala Dewi<sup>2)</sup>, Ni Putu Linda Ayu  
Pramesti<sup>3)</sup>, Ni Made Dian Permana Sari<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup>Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: juwita\_putra@unmas.ac.id

### ABSTRAK

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS) diposisikan sebagai suatu konstruksi perilaku yang berorientasi pada pembentukan kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan sebagai pondasi kualitas hidup manusia. Implementasi PHBS tidak selalu menuntut intervensi kompleks; praktik sederhana seperti mencuci tangan dan menerapkan etika batuk yang tepat sudah merepresentasikan internalisasi nilai-nilai kesehatan dasar. Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk memperluas pemahaman serta menumbuhkan kesadaran masyarakat, khususnya anak usia dini agar terbiasa menjaga kebersihan diri melalui tindakan preventif yang mudah diterapkan. Pendekatan kegiatan memadukan metode edukatif dan persuasif melalui sesi penyuluhan yang dilaksanakan di lingkungan *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya* di Desa Batuaji. Program berlangsung selama dua minggu, melibatkan 29 peserta didik dan dua tenaga pendidik. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa baik siswa maupun guru mampu menyerap informasi yang diberikan serta mendemonstrasikan keterampilan mencuci tangan dan etika batuk secara mandiri sesuai standar kesehatan. Di samping itu, kegiatan ini menempatkan aspek *healthy eating* sebagai elemen integral dari PHBS. Konsep makan sehat tidak sekadar berkaitan dengan pemilihan pangan bergizi, tetapi juga dengan proses internalisasi kebiasaan makan yang berkesinambungan sejak usia dini. Anak-anak diperkenalkan pada pentingnya konsumsi bahan pangan yang mengandung vitamin, mineral, dan protein, seperti buah-buahan, sayuran, serta sumber protein nabati maupun hewani. Efektivitas kegiatan ini diperkuat melalui dukungan sarana dan media pembelajaran antara lain fasilitas cuci tangan lengkap dengan sabun, media poster edukatif, pemutaran lagu bertema PHBS, serta distribusi perlengkapan kebersihan kepada peserta.

**Kata Kunci:** Batuk, Etika, Perilaku, Sehat.

### ANALISIS SITUASI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Batuaji, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali, sebuah wilayah dengan luas sekitar 441 hektare dan populasi penduduk mencapai 2.333 jiwa. Secara sosial-ekonomi, masyarakatnya memiliki struktur mata pencaharian yang beragam, mencakup sektor pertanian, peternakan, wirausaha skala kecil (*UMKM*), layanan kesehatan, dan aparatur pemerintahan.

Dalam konteks pembangunan kesehatan masyarakat, PHBS berfungsi sebagai mekanisme edukatif untuk menstimulasi perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat, dengan tujuan utama mencegah penyebaran penyakit dan memperkuat kapasitas kesehatan individu maupun kolektif. Melalui program yang difokuskan pada anak-anak di *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya*, peserta diperkenalkan pada praktik kebersihan personal seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, serta menerapkan pola konsumsi gizi seimbang.

Program ini tidak hanya berperan sebagai wahana transfer pengetahuan, melainkan juga sebagai instrumen pembentukan karakter kesehatan sejak usia dini. Melalui internalisasi PHBS, anak-anak diharapkan mampu membangun kesadaran preventif yang berkelanjutan, memperkuat daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta menanamkan kebiasaan hidup bersih yang menjadi bagian dari perilaku sehari-hari. Dengan demikian, penerapan PHBS di lingkungan pendidikan dasar diharapkan menjadi pondasi bagi generasi yang lebih sehat, resilien, dan berdaya tahan tinggi terhadap risiko kesehatan di masa depan.



**Gambar 1.** TK Tri Dharma Budaya di Desa Batujaji, Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan, Bali

Pola perilaku yang berkembang pada anak-anak di lingkungan pendidikan formal secara substansial membentuk status kesehatan individu maupun komunitas mikro di sekolah. Sekolah, sebagai *micro-ecological system* tempat interaksi sosial berlangsung intensif, berpotensi menjadi medium transmisi penyakit apabila perilaku kebersihan personal tidak terinternalisasi secara konsisten (Tabi'in, 2020).

Konteks ini tampak nyata di *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya*, di mana keberadaan sarana kebersihan seperti fasilitas cuci tangan belum diikuti oleh pemanfaatan yang efektif sesuai protokol sanitasi. Hasil observasi yang dilakukan pada 10 Juli 2024 oleh tim pengabdian masyarakat bersama Kepala Sekolah, Ibu Gusti Ayu Made Nuriawati, S.Pd, mengindikasikan absennya intervensi edukatif terstruktur

terkait *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS). Tidak ditemukan kegiatan yang secara sistematis mengajarkan teknik mencuci tangan, etika batuk dan bersin, maupun prinsip dasar nutrisi seimbang. Akibatnya, baik pendidik maupun peserta didik menunjukkan keterbatasan kognitif dalam hal literasi kesehatan dasar, yang pada gilirannya berdampak pada rendahnya kesadaran preventif dan perilaku higienis di lingkungan belajar.

## PERUMUSAN MASALAH

Temuan lapangan mengidentifikasi dua isu krusial yang menghambat internalisasi PHBS pada anak usia dini di TK Tri Dharma Budaya, yaitu:

1. Defisit pemahaman dan rendahnya *health awareness* terhadap praktik kesehatan sederhana, terutama dalam konteks perilaku higienis seperti mencuci tangan dan etika batuk atau bersin.
2. Kurangnya eksposur terhadap pendidikan gizi dasar yang berimplikasi pada ketidakmampuan anak-anak mengenali konsep dan praktik *healthy eating* sebagai bagian integral dari kesehatan preventif.

## SOLUSI YANG DIBERIKAN

Sebagai respon atas kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat merumuskan kerangka intervensi berbasis edukasi perilaku dengan orientasi *participatory health learning*. Pendekatan ini dirancang untuk mengaktifkan peran guru sebagai *change agent* dan siswa sebagai subjek pembelajaran aktif yang berpartisipasi dalam proses internalisasi nilai-nilai PHBS:

1. Implementasi sesi *knowledge transfer* mengenai teknik mencuci tangan dan etika batuk yang tepat bagi guru dan siswa. Tujuannya tidak sekadar menyampaikan informasi, melainkan membangun kerangka berpikir dan kesadaran reflektif bahwa perilaku higienis merupakan bentuk investasi kesehatan jangka panjang.
2. Pelaksanaan praktik langsung dan pemantauan berkala dilakukan untuk memastikan transisi dari pengetahuan menuju perilaku aktual. Kegiatan ini diperkuat dengan distribusi media visual (poster edukatif) dan penyediaan sarana pendukung seperti sabun cair, yang berfungsi sebagai *behavioral reinforcement tools* dalam proses adaptasi kebiasaan baru.
3. Sesi penyuluhan mengenai gizi seimbang dirancang untuk memperkenalkan konsep *food awareness* sejak usia dini. Guru dan siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya asupan nutrisi makro dan mikro, termasuk protein, serat, serta vitamin, dalam menunjang pertumbuhan dan ketahanan imunologis. Pendekatan ini menekankan bahwa kebiasaan makan sehat merupakan bagian integral dari perilaku hidup bersih dan sehat, bukan aspek terpisah.
4. Poster bertema makanan sehat disebarkan sebagai instrumen visual untuk memperkuat retensi kognitif dan afektif anak terhadap konsep makan sehat. Melalui pengulangan visual dan simbolik ini, diharapkan tercipta asosiasi jangka panjang antara perilaku konsumsi bergizi dan kesehatan personal.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan *Pengabdian kepada Masyarakat* yang berlokasi di Desa Batuaji, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, dilaksanakan melalui pendekatan metodologis bertahap yang bersifat partisipatif dan kontekstual. Desain metode ini berfokus pada kesinambungan antara tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan orientasi pada efektivitas edukasi perilaku dan pembentukan kebiasaan higienis di kalangan anak usia dini.

### **1. Tahapan persiapan dan perencanaan**

Fase awal kegiatan difokuskan pada proses pemetaan situasi dan asesmen kebutuhan (*needs assessment*) di lokasi sasaran. Kegiatan ini dilakukan melalui observasi lapangan dan wawancara eksploratif dengan kepala sekolah serta tenaga pendidik di *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya*. Tujuan utama tahap ini adalah memperoleh izin pelaksanaan sekaligus memastikan kesesuaian kondisi lingkungan fisik dan sosial sekolah terhadap kebutuhan program *Kampus Mengajar* yang menitikberatkan pada implementasi *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS) serta edukasi gizi seimbang. Melalui tahap ini, diperoleh gambaran awal mengenai kesiapan infrastruktur, dukungan institusional, dan tingkat penerimaan terhadap kegiatan yang akan dijalankan.

### **2. Tahapan pelaksanaan**

Pelaksanaan program dilaksanakan dalam dua sesi utama, yaitu pada 24 Juli 2024 dan 31 Juli 2024, masing-masing berlangsung selama 150 menit (08.00–10.30 WITA). Aktivitas pembelajaran dirancang berbasis *experiential learning* dengan kombinasi metode penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Fokus intervensi diarahkan pada peningkatan motivasi serta partisipasi aktif anak-anak dalam menerapkan perilaku higienis sehari-hari, khususnya dalam hal mencuci tangan, etika batuk, dan pemilihan makanan bergizi. Seluruh kegiatan difasilitasi oleh tim pengabdian dan tenaga pendidik untuk memastikan proses internalisasi nilai PHBS berlangsung efektif dalam konteks belajar yang menyenangkan dan interaktif.

### **3. Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif untuk menilai efektivitas transfer pengetahuan serta perubahan perilaku setelah kegiatan. Pengamatan langsung digunakan untuk menilai kemampuan anak dalam mempraktikkan teknik cuci tangan dan etika batuk yang benar, sementara evaluasi kognitif dilakukan melalui sesi tanya jawab terstruktur. Hasil observasi digunakan sebagai dasar refleksi terhadap efektivitas metode edukasi dan potensi replikasi program di lembaga pendidikan sejenis.

## **HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN**

Program edukasi dan pendampingan terkait *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS), yang mencakup aspek kebersihan diri serta konsumsi makanan bergizi, telah

terlaksana secara komprehensif di *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya*. Intervensi ini menggabungkan pendekatan edukatif dan praktik langsung, dengan sasaran utama meningkatkan literasi kesehatan pada anak-anak usia dini. Selain itu, kegiatan ini turut memperluas wawasan peserta mengenai prinsip *healthy eating*. Anak-anak tidak hanya mampu mengidentifikasi jenis makanan bergizi seperti buah-buahan dan sayuran, tetapi juga memahami keterkaitan antara asupan gizi dengan kebugaran dan daya tahan tubuh. Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan pendekatan *behavioral-based learning*, di mana pembelajaran dilakukan melalui aktivitas konkret yang menumbuhkan pemahaman konseptual sekaligus kebiasaan fungsional.



**Gambar 2.** Siswa mempraktekkan cara cuci tangan dan batuk bersin yang baik dan benar, serta mengenali makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran

Efektivitas implementasi program *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)* di *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya* tidak berdiri secara otonom, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara dukungan institusional, partisipasi peserta, dan ketersediaan sarana pembelajaran yang memadai. Keberhasilan program ini secara empiris ditopang oleh keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung, yang menunjukkan respons positif terhadap proses edukatif yang bersifat partisipatif. Selain itu, dukungan dari kepala sekolah dan tenaga pendidik menjadi komponen struktural penting dalam memastikan kesinambungan kegiatan, sekaligus memperkuat legitimasi pelaksanaan program di lingkungan sekolah.

Temuan ini konsisten dengan pandangan Rozi et al. (2021) yang menegaskan bahwa efektivitas penerapan PHBS dan edukasi gizi di lingkungan pendidikan anak usia dini sangat bergantung pada kolaborasi lintas peran — melibatkan peserta didik, pendidik, dan otoritas sekolah sebagai satu kesatuan ekosistem pembelajaran kesehatan. Dengan demikian, keberhasilan intervensi tidak hanya bersumber pada desain program, tetapi juga pada kapasitas kolektif lembaga untuk mengadopsi dan menginternalisasi prinsip kesehatan sebagai bagian dari budaya institusional.

Salah satu strategi yang terbukti efektif adalah pemanfaatan media musik edukatif lagu bertema PHBS serta lagu yang memperkenalkan berbagai jenis makanan

sehat, seperti sumber karbohidrat (nasi), protein nabati dan hewani (lauk-pauk), serta sayur, buah, dan susu. Menurut Suryani (2018), media berbasis audio-visual memiliki peran penting dalam memperkuat retensi kognitif dan afektif anak, meningkatkan atensi belajar, serta memperluas domain pengalaman sensorik yang berkontribusi terhadap pembentukan kecerdasan dan pengetahuan baru.



**Gambar 3.** Sarana poster dan audio lagu dari pelaksanaan PHBS, cara mencuci tangan dan etika batuk yang baik dan benar serta menjelajahi makanan sehat.

Implementasi *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS) di *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya* menghadapi sejumlah kendala struktural dan kognitif yang berpotensi menurunkan efektivitas program. Salah satu hambatan utama terletak pada keterbatasan sarana dan prasarana pendukung, khususnya ketersediaan sabun cuci tangan yang belum mencukupi kebutuhan seluruh peserta. Meskipun sekolah telah memiliki fasilitas cuci tangan, tingkat pemanfaatannya masih rendah akibat kurangnya pembiasaan dan supervisi. Kondisi ini sejalan dengan temuan Suryani (2018) yang menegaskan bahwa defisit fasilitas kebersihan di institusi pendidikan berdampak langsung terhadap rendahnya kepatuhan siswa dalam menerapkan perilaku higienis.

Selain kendala fisik, rendahnya literasi kesehatan anak turut menjadi faktor penghambat. Seperti diuraikan oleh Hendrawati et al. (2020), pengetahuan yang terbatas tentang konsep, indikator, dan manfaat PHBS menghambat transisi dari pengetahuan ke praktik nyata. Dengan kata lain, hambatan ini tidak hanya bersifat material, tetapi juga kognitif—berkaitan dengan lemahnya pemahaman dan kesadaran reflektif terhadap nilai kesehatan.

Adapun realisasi target yang ingin dicapai dalam kegiatan PKM ini dituangkan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Realisasi Ketercapaian Kegiatan

Tema Kegiatan	Spesifikasi Kegiatan	Realisasi
Pengajaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Makan-Makanan Sehat Kepada Anak-Anak TK Pada TK Tri Dharma Budaya	1. Pengajaran etika batuk atau bersin dan cara mencuci tangan yang baik dan benar pada anak-anak TK Tri Dharma Budaya.	100%
	2. Menjelajahi dunia makanan sehat pada anak TK Tri Dharma Budaya.	100%

Implementasi kegiatan ini melibatkan secara aktif seluruh elemen internal sekolah, meliputi kepala sekolah, tenaga pendidik, serta peserta didik di lingkungan *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya*. Kolaborasi kelembagaan ini mencakup koordinasi penetapan jadwal pelaksanaan serta dukungan teknis terhadap seluruh tahapan kegiatan. Sebanyak 29 siswa menjadi subjek utama program, memperoleh materi edukatif terkait *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS) yang telah disusun secara sistematis oleh tim pelaksana. Setelah sesi penyuluhan teoritis, siswa diarahkan untuk mengikuti praktik langsung mengenai prosedur mencuci tangan yang benar, dengan supervisi dari tim pengabdian. Distribusi media pendukung berupa poster, lagu edukatif PHBS, dan *hand sanitizer* berfungsi sebagai sarana stimulus untuk memperkuat daya serap informasi serta memperluas jangkauan pesan kesehatan pada guru dan peserta didik.



**Gambar 4.** Partisipan mitra dalam menjalankan kegiatan PHBS dan menjelajahi makan-makanan sehat

Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan fase pemantauan selama dua minggu guna menilai konsistensi penerapan perilaku higienis dan kebiasaan konsumsi makanan sehat di lingkungan sekolah. Monitoring dilakukan melalui observasi perilaku siswa terkait teknik mencuci tangan, etika batuk, dan pilihan pangan bergizi. Pada sesi evaluasi akhir, dilakukan asesmen melalui kuis interaktif mengenai pengenalan makanan sehat, pengamatan langsung terhadap praktik PHBS, serta wawancara singkat dengan siswa dan guru. Hasil evaluasi menunjukkan respons positif; mayoritas peserta mampu menyerap, memahami, dan merepresentasikan kembali materi edukatif secara mandiri, menandakan adanya internalisasi nilai-nilai PHBS dalam perilaku sehari-hari di lingkungan sekolah.



**Gambar 5.** Pemantauan cara mencuci tangan serta penyebutan nama buah-buahan dan sayuran dan pemberian hadiah kepada siswa TK

## SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di *Taman Kanak-kanak Tri Dharma Budaya* secara empiris menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap kesadaran dan literasi kesehatan pada anak-anak, tenaga pendidik, serta pihak sekolah. Melalui kombinasi pendekatan edukatif, meliputi penyuluhan, simulasi langsung, dan observasi berkelanjutan, program ini berhasil menginternalisasi prinsip *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS) dan kebiasaan konsumsi pangan bergizi pada peserta didik usia dini. Anak-anak tidak hanya memahami secara konseptual etika batuk dan prosedur mencuci tangan yang benar, tetapi juga mampu mengenali serta membedakan jenis makanan sehat secara mandiri. Sinergi antara dukungan institusional sekolah dan antusiasme peserta menjadi determinan utama keberhasilan program. Hasil ini menegaskan bahwa strategi edukasi berbasis pengalaman langsung mampu menumbuhkan habitus kesehatan yang berkelanjutan sejak usia prasekolah, sekaligus berpotensi memberi kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup generasi muda di masa mendatang.

Keberhasilan implementasi *Kampus Mengajar* di TK Tri Dharma Budaya juga memberikan implikasi praktis bagi pelaksanaan program sejenis di masa depan. Kegiatan pengabdian serupa disarankan untuk terus dikembangkan melalui diversifikasi bentuk intervensi, seperti penyuluhan tematik, sesi pembelajaran kontekstual, dan mekanisme monitoring berkelanjutan yang menyesuaikan dengan



dinamika kebutuhan peserta didik. Selain itu, setiap aktivitas hendaknya dirancang dengan pendekatan pedagogis yang kreatif dan relevan dengan dunia anak, agar proses internalisasi nilai-nilai kesehatan tidak bersifat instruktif semata, melainkan partisipatif dan menyenangkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aulina, C. N. and Astutik, Y. (2018). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 50–58. doi: 10.30651/aks.v3i1.1480.
- Almatsier Sunita. (2003). *Pinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Benny A. Kodyat. (1995). *Panduan Umum Gizi Seimbang untuk Remojo*. Jakarta: Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Departemen Kesehatan RI. (1996). *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta: Depkes RI
- Hendrawati, S., Rosidin, U. and Astiani, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), p. 295. doi: 10.32584/jpi.v4i1.454.
- Ihsani, I. and Santoso, M. B. (2020). Edukasi Sanitasi Lingkungan Dengan Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Kelompok Usia Prasekolah Di Taman Asuh Anak Muslim Ar-Ridho Tasikmalaya. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(3), pp. 289– 296. doi: 10.24198/jppm.v6i3.22987.
- Kementerian Kesehatan RI (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. URL: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>. Diakses pada tanggal 6 September 2022.
- Pollan, Michael. (2008). *Food Rules Pedoman Bogi Para Penyantap Makakanan*. Jakarta: Opus
- Rozi, F., Ahmad, Z. and Masykuroh (2021). Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*. 10(1), pp. 59–68.
- Surani, D., Imelda, Y. and Saputra, D. A. (2021). Penyuluhan dan sosialisasi bijak dalam menggunakan media sosial. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) – Aphelion*, 2(1), pp. 54–59.
- Suryani, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/I Sekolah Dasar Negeri 37 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), pp. 17–28.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)* 6(1), pp. 58–73. doi: 10.18592/jea.v6i1.3620.
- Yusa, M., Hadinegoro, A. and Fatkhurohman, A. (2018). Implementasi Teknologi Tepat Guna kepada Masyarakat. *Implementasi Teknologi Tepat Guna kepada Masyarakat*. ISSN 2615-(April), pp. 25–30