

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Praktik Cuci Tangan pada Anak di TK Bela Bangsa Mandiri

Gita Paramita Djausal¹, Wanda Khamidah², Ayunda Pramudia Swari³, Marsya Adinda Putri⁴, Hafiz Einstein⁵

¹Universitas Lampung

²Program Studi Fisika, FMIPA, Universitas Lampung

³Program Studi Farmasi, FK, Universitas Lampung

⁴Program Studi Ilmu Hukum, FH, Universitas Lampung

⁵Program Studi Agronomi, FP, Universitas Lampung,

DOI: <https://doi.org/10.71417/jpc.v2i1.155>

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebaiknya ditanamkan sejak dini guna mencegah berbagai penyakit menular di lingkungan sekolah. Namun demikian, masih banyak anak usia taman kanak-kanak yang memiliki pemahaman dan kebiasaan yang rendah terkait praktik mencuci tangan yang benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta keiteirampilan anak TK dalam meineirapkan PHBS meilalui praktik meincuci tangan. Keigiatan ini dilaksanakan di TK Beila Bangsa Mandiri deingan meilibatkan 69 siswa. Meitodei yang digunakan meiliputi sosialisasi inteiraktif seirta praktik langsung meincuci tangan seisuai deingan langkah yang beinar. Hasil keigiatan meinunjukkan adanya peingkatan antusiasmei, peimahaman, dan keimampuan anak dalam meimpraktikkan cuci tangan deingan teipat. Diharapkan, keigiatan ini dapat meinumbuhkan keibiasaan hidup beirsinh dan seihat yang beirkeilanjutan pada anak usia dini.

Kata kunci: anak usia dini; cuci tangan; pengabdian masyarakat; PHBS

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) needs to be instilled from an early age to prevent the spread of infectious diseases in school environments. However, many kindergarten children still have limited understanding and inadequate habits regarding proper handwashing practices. This community service activity aimed to improve kindergarten students' awareness and skills in implementing clean and healthy living behaviors through proper handwashing practice. The program was conducted at TK Bela Bangsa Mandiri and involved 69 students. The methods used included interactive socialization sessions and direct practice of correct handwashing steps. The results showed increased enthusiasm, improved understanding, and enhanced ability among the children to perform proper handwashing techniques. This activity is expected to foster sustainable clean and healthy living habits among early childhood students.

Keywords: early childhood; handwashing; community service; clean and healthy living behavior (PHBS).

Copyright (c) 2026 Gita Paramita Djausal¹, Wanda Khamidah², Ayunda Pramudia Swari³, Marsya Adinda Putri⁴, Hafiz Einstein⁵ ✉ Corresponding author : Wanda Khamidah

Email Address : wandakhamidah0108@gmail.com

Received 18 Mei 2026, Accepted 24 Mei 2026, Published 24 Mei 2026

Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan individu dan lingkungan, terutama pada anak usia dini. Anak taman kanak-kanak memiliki sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang secara optimal serta cenderung aktif dalam berinteraksi dan bermain, sehingga berisiko tinggi terhadap penularan penyakit. Salah satu perilaku dasar yang berperan besar dalam pencegahan penyakit adalah kebiasaan mencuci tangan dengan baik dan benar pada waktu-waktu penting.

Anak usia dini merupakan anak yang belum memasuki jenjang pendidikan formal seperti sekolah dasar. Pada tahap ini, anak umumnya masih berada di rumah atau mengikuti kegiatan di lembaga pendidikan prasekolah, seperti kelompok bermain, taman kanak-kanak, maupun taman penitipan anak. Anak usia dini mencakup rentang usia 0 hingga 8 tahun. Periode lima hingga enam tahun pertama kehidupan dikenal sebagai masa emas (golden age), yaitu masa peka yang hanya terjadi sekali dalam kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan lingkungan dan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan anak agar proses pertumbuhan dan perkembangannya dapat berlangsung secara optimal (Kemendiknas, 2009: 3).

Pada praktiknya, masih terdapat banyak anak usia dini belum memahami tahapan mencuci tangan yang baik dan belum terbiasa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Rendahnya pemahaman ini dapat disebabkan oleh kurangnya edukasi kesehatan yang disampaikan secara sederhana dan sesuai dengan karakteristik anak. Padahal, penanaman kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini membuat terbentuknya karakter dan perilaku positif yang berkelanjutan hingga dewasa.

Hidup dengan menerapkan PHBS berarti mampu menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan diri dari risiko penyakit serta lingkungan yang tidak mendukung pola hidup sehat. Pelaksanaan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab bersama, baik individu maupun pemerintah daerah beserta berbagai sektor terkait, yang berperan dalam memfasilitasi agar program PHBS dapat berjalan secara efektif. Pada anak usia 6–12 tahun, penerapan PHBS tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga di lingkungan sekolah. Penanaman PHBS sejak usia dini sangat penting untuk membentuk kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan sebagai upaya memelihara kesehatan diri dan lingkungan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan edukatif berupa sosialisasi dan praktik langsung yang menarik dan mudah dipahami oleh anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan anak taman kanak-kanak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya praktik mencuci tangan yang tepat dan sesuai, sebagai langkah mencegah timbulnya penyakit di lingkungan sekolah

Metodologi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2026 di TK Bela Bangsa Mandiri dengan sasaran anak-anak taman kanak-kanak. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 69 siswa. Kegiatan berlangsung selama satu jam dan dirancang menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi secara sederhana mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar. Setelah itu, tim pelaksana memberikan demonstrasi, kemudian peserta mempraktikkan secara langsung dengan pendampingan. Selama kegiatan berlangsung, dilakukan observasi terhadap partisipasi serta kemampuan anak dalam mempraktikkan cuci tangan sesuai dengan tahapan yang telah dicontohkan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Sosialisasi PHBS

Kegiatan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat melalui praktik cuci tangan berjalan dengan lancar dan kondusif. Anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi sejak awal kegiatan, terlihat dari keaktifan mereka dalam memperhatikan penjelasan dan mengikuti arahan yang diberikan. Penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana dan contoh langsung membantu anak memahami pentingnya menjaga kebersihan tangan.

Kegiatan ini menunjukkan adanya pencapaian yang baik, di mana tujuan program telah terlaksana sesuai rencana. Sebagaimana telah dijelaskan dalam permasalahan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya pemahaman peserta mengenai pengertian, manfaat, tujuan, serta indikator PHBS. Peserta juga mampu memahami pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, terutama melalui praktik mencuci tangan dengan cara yang benar.

Selain itu, target kegiatan juga tercapai sesuai dengan perencanaan. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Januari 2026, dan diikuti oleh sebanyak 69 peserta yang merupakan anak TK. Jumlah peserta yang hadir telah melampaui target awal, sehingga menunjukkan tingginya partisipasi dan antusiasme dalam mengikuti kegiatan sosialisasi.



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi PHBS

Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Anak

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mampu mengikuti tahapan mencuci tangan dengan urutan yang benar. Pendekatan praktik langsung dinilai efektif karena anak dapat meniru dan langsung mempraktikkan perilaku yang dicontohkan. Selain

meningkatkan pemahaman, kegiatan ini juga melatih kemandirian anak dalam menjaga kebersihan diri tanpa harus selalu diingatkan oleh guru.

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran anak akan pentingnya mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas. Dukungan dari guru dan lingkungan sekolah merupakan aspek krusial dalam menjaga keberlanjutan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat yang telah diperkenalkan melalui kegiatan ini.



Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi PHBS

Kesimpulan

Program sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat melalui praktik cuci tangan pada anak di TK Bela Bangsa Mandiri terlaksana dengan baik dan mencapai target yang ditetapkan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan anak dalam mengaplikasikan langkah-langkah yang baik dan benar dalam mencuci tangan. Edukasi sejak usia dini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan serta mengurangi potensi penularan penyakit di lingkungan sekolah.

Daftar Pustaka

- Juliyanti R. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*. 3(2), 11-17.
- Nurmahmudah E., Puspitasari T., Agustin I., T. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. *Jurnal Abdimas Umtas*. 1(2), 46-52.
- Situmeang I., R., Tobing J., Simanjuntak M., & Tobing P. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal IKRAITH*. 8(2)
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2009). *Standar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Kemendiknas.

