

## **PENDIDIKAN KESEHATAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS) DI SDN 101640 PORTIBI**

**Johan Saputra<sup>1</sup>, Tasya Aulia<sup>2</sup>, Yuni Hartika<sup>3</sup>, Miftahul Jannah<sup>4</sup>, Lila Suriani<sup>5</sup>, Annisa Dewi Ningsih<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit STIKes Paluta Husada  
e-mail : [taliazold27@gmail.com](mailto:taliazold27@gmail.com)

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu kunci penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan, terutama pada anak-anak yang masih dalam fase pembentukan kebiasaan hidup sehat. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan menerapkan PHBS pada siswa kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Portibi, jumlah siswa yang mengikuti sebanyak 30 siswa. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan, praktik langsung, serta pembelajaran yang menyenangkan tentang pentingnya kebersihan pribadi, pola makan sehat, istirahat yang cukup, olah raga, kesehatan mental dan kebersihan lingkungan sekolah. Hasilnya, ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta perubahan perilaku siswa, seperti dapat menjelaskan kembali apa saja gaya hidup sehat, mempraktekan cara mencuci tangan yang benar, kegiatan ini dilakukan pendekatan yang interaktif, program ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan sehat yang dapat diteruskan dalam kehidupan mereka sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah.

**Kata Kunci :** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pendidikan Kesehatan, Sekolah Dasar, Kesehatan Anak.

### **Abstract**

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a key element in improving health, especially in children who are still developing healthy habits. This community service program aims to introduce and implement PHBS to third-grade students at Portibi State Elementary School, with 30 students participating. This activity utilizes counseling, hands-on practice, and engaging learning methods about the importance of personal hygiene, healthy eating, adequate rest, exercise, mental health, and a clean school environment. The results showed increased knowledge and understanding, as well as behavioral changes, such as re-explaining healthy lifestyles and practicing proper handwashing. This activity, conducted through an interactive approach, aims to foster healthy habits that can be continued in their daily lives, both at school and at home.

**Keywords:** Clean and Healthy Living Behavior, Health Education, Elementary School, Children's Health.

## **PENDAHULUAN**

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan salah satu tindakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan cara membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan sabun pada air mengalir sehingga dapat memutuskan mata rantai kuman. Cuci tangan pakai sabun yaitu proses pembuangan kotoran dan debu secara mekanis dari kulit tangan dengan memakai air dan sabun, mencuci tangan pakai sabun dikenal sebagai upaya yang sederhana untuk mencegah berbagai penyakit penyebab kematian, seperti penyakit Diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian pada anak-anak (Ervira et al. 2021).

Tangan merupakan bagian tubuh kita yang paling rentan tercemar kotoran dan bibit penyakit. Ketika sedang memegang sesuatu, dan berjabat tangan, pasti akan banyak bibit penyakit yang melekat pada kulit tangan kita. Sehingga telur cacing, virus, kuman dan parasit mencemari kulit tangan, dan akan tertelan masuk ke dalam tubuh jika kita tidak mencuci tangan dulu sebelum makan atau memegang makanan. Selain itu, bibit penyakit juga dapat melekat pada tangan kita setelah memegang uang, memegang pintu kamar mandi, memegang gagang telepon umum, memegang mainan, dan bagian-bagian di tempat umum. Pentingnya menerapkan cuci tangan pakai sabun secara baik dan benar juga didukung oleh World Health Organization (WHO), dukungan tersebut dapat dilihat dengan diperingatinya hari cuci tangan pakai sabun sedunia setiap tanggal 15 Oktober.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian program yang bertujuan untuk menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat. Institusi Pendidikan adalah salah satu sasaran PHBS yang menjadi prioritas tempat penyuluhan. Banyak data melaporkan bahwa timbulnya beberapa penyakit berasal dari sekolah, yang biasanya terjadi pada anak sekolah (6-10 th) seperti gangguan saluran pencernaan, penyakit cacing serta demam berdarah. Sebagai bagian dari upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, Kementerian Kesehatan melalui Pusat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat menetapkan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah seperangkat perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Perilaku ini mencakup kebiasaan menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan gigi, serta menjaga Kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya dan menggunakan air bersih.

## **METODE**

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi cara cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar kepada anak - anak SDN 101640 Portibi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2025 pukul 10.00-11.00 WIB di ruang kelas 3 SD. Kegiatan ini dimulai dengan pengenalan diri dan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Mahasiswi Prodi DII Kebidanan Stikes Paluta Husada.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SD Portibi dengan jumlah siswa 30 orang. Metode penyuluhan yang digunakan meliputi ceramah, diskusi kelompok. Berdasarkan praktik cuci tangan oleh siswa sudah dilakukan dengan benar yaitu enam Langkah cuci tangan menggunakan sabun. Kegiatan gosok gigi siswa dievaluasi dengan menggosok gigi secara serentak ditempat yg sudah disediakan oleh pihak sekolah

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan fondasi penting dalam menjaga kesehatan individu dan masyarakat. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi makanan bergizi, dan menjaga kebersihan lingkungan terbukti mampu menurunkan risiko penyakit menular seperti diare, ISPA, dan demam berdarah. Selain itu, PHBS juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, produktivitas kerja, dan penghematan biaya pengobatan.

Penerapan PHBS tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari keluarga, sekolah, fasilitas kesehatan, dan pemerintah. Edukasi yang berkelanjutan, penyediaan sarana sanitasi yang memadai, serta pembiasaan sejak usia dini

## **Jurnal Pengabdian Masyarakat Munandar Membangun Indonesia**

---

menjadi kunci keberhasilan program ini. Tantangan yang masih dihadapi antara lain keterbatasan fasilitas di daerah terpencil, kurangnya pengawasan, dan perubahan perilaku yang belum merata. Dengan kolaborasi semua pihak, PHBS dapat menjadi budaya yang mengakar dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat yang sehat akan menciptakan lingkungan yang lebih produktif dan sejahtera.

### **SIMPULAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. PHBS bukan sekadar kebiasaan, melainkan bagian dari gaya hidup yang mencerminkan kepedulian terhadap diri sendiri, lingkungan, dan orang lain. Penerapan PHBS mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, serta menjaga kebersihan lingkungan. Hasil observasi menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PHBS semakin meningkat, yang menekankan pentingnya kebersihan dan daya tahan tubuh. Namun, tantangan masih ada, seperti keterbatasan fasilitas sanitasi di daerah terpencil, kurangnya edukasi berkelanjutan, dan belum meratanya perubahan perilaku di semua lapisan masyarakat. Sekolah dan institusi pendidikan memiliki tanggung jawab dalam menanamkan nilai-nilai PHBS sejak dini kepada anak-anak. Puskesmas dan tenaga kesehatan menjadi ujung tombak dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat. Sementara itu, keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat di rumah.

### **SARAN**

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk menyediakan fasilitas cuci tangan di sekolah sebagai salah satu bentuk dukungan kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun pada anak sekolah

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Budianti, N., & Hidayani, W. (2020). Faktor Risiko Kesehatan pada Anak Sekolah Dasar. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(1), 41–46.
- [2] Budianti, N., & Hidayani, W. R. (2022). Faktor Risiko Kesehatan pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(1).
- [3] Fallahi, A., Shahrabaki, N., Ebttekar, & Moradi. (2019). *Barriers of Health Education From the Perspective. Health Education and Health Promotion*, 7(1), 41–48.
- [4] Fitra, M., Awaluddin, Doni, A. W., & Katiandagho, D. (2020). Faktor Risiko Kesehatan Lingkungan di Sekolah Dasar Kabupaten Padang Pariaman.
- [5] *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 10(2), 60–70. Kemkes. (2021). Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Promkes.Kemkes.Go.Id. Kemenkes. (2016).
- [6] Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Ayosehat.Kemkes.Go.Id. Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Undang-Undang RI. (2023).
- [7] Undang-Undang Reprublik Indonesia No. 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan .

**DOKUMENTASI**

