
Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Edukasi Cuci Tangan dan Sikat Gigi Sejak Dini

Doni Nova Abdul Jabar^{1*}, Ridwan Ma'ruf², Faathimah Azzahrah³, Fanny Widadie⁴

Program Studi S-1 Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Sebelas Maret^{1,2}

Program Studi S-1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret³

Fakultas Pertanian, Universitas Sebelas Maret⁴

^{>4} Email Korespodensi: dominova93@student.uns.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 15-04-2026

Disetujui 22-04-2026

Diterbitkan 24-04-2026

Kata kunci:

PHBS;
edukasi kesehatan;
cuci tangan;
sikat gigi;
anak usia dini

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan yang perlu ditanamkan sejak usia dini. Namun, pemahaman anak-anak mengenai pentingnya mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar masih tergolong rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak terhadap penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui edukasi cuci tangan dan sikat gigi sejak dini. Metode pelaksanaan meliputi penyampaian materi, demonstrasi, serta praktik langsung oleh peserta. Kegiatan dilaksanakan di TK Pertiwi Genikan dengan sasaran siswa TK A dan TK B. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti kegiatan dan mampu mempraktikkan kembali langkah-langkah mencuci tangan serta menyikat gigi dengan benar. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pentingnya menjaga kebersihan diri. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini dapat menjadi salah satu upaya dalam menanamkan PHBS sejak dini.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Jabar, D. N. A., Ma'ruf, R., Azzahrah, F., & Widadie, F. (2026). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Edukasi Cuci Tangan dan Sikat Gigi Sejak Dini. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 784-789. <https://doi.org/10.63822/p280v750>

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu langkah pencegahan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang perlu ditanamkan sejak usia dini. (Sayati et al., 2024). PHBS perlu dibiasakan dan ditanamkan sejak usia dini agar anak mampu menjaga, memelihara, serta meningkatkan kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan sekitarnya (Diana Morika et al., 2023).

Anak-anak sebagai kelompok usia rentan memiliki risiko lebih tinggi terhadap berbagai penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan cacingan akibat rendahnya kesadaran terhadap kebersihan diri. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah kurangnya kebiasaan mencuci tangan dengan benar dalam aktivitas sehari-hari (Retna Ambarwati & Prihastuti, 2019).

Diare merupakan penyakit yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi buang air besar lebih dari tiga kali dalam sehari. Diare merupakan salah satu dari penyebab utama terjadinya kematian pada kelompok anak balita (12-59 bulan) pada tahun 2022 dengan persentase sebesar 5,8% (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia diperoleh angka untuk kasus penyakit diare pada kelompok anak balita (12-59 bulan) sebesar 7,4%. Kasus diare di Jawa Tengah masih menjadi penyebab utama terjadinya kematian khususnya pada kelompok anak balita (12-59 bulan) yaitu sebesar 17,84% terbesar kedua setelah penyakit Pneumonia (Dinkes Jateng, 2023).

Terjadinya diare pada balita dapat disebabkan oleh kondisi lingkungan yang kurang baik, terutama terkait ketersediaan sarana air bersih dan sanitasi di suatu wilayah. Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyebaran penyakit tersebut. Kondisi ini diperparah oleh perilaku hidup yang tidak sehat, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan guna meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai langkah pencegahan penyakit sejak dini (Sofia Marisyia Putri & Ambia Nurdin, 2023).

Edukasi kesehatan, khususnya terkait kebersihan diri seperti menjaga kebersihan gigi dan tangan, akan lebih efektif apabila diberikan sejak usia dini. Hal ini dikarenakan anak-anak merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan akibat kurangnya pemahaman dan kebiasaan dalam menjaga kebersihan diri (Prabawati et al., 2022).

Desa Genikan merupakan salah satu wilayah di Jawa Tengah yang masih menghadapi tantangan dalam peningkatan pemahaman masyarakat, khususnya anak-anak, terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Berdasarkan hasil observasi, sebagian anak belum terbiasa mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar sebagai bagian dari menjaga kebersihan diri.

Kegiatan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak desa Genikan dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui edukasi cuci tangan dan sikat gigi sejak dini. Kegiatan ini juga bertujuan untuk membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian terhadap masyarakat yang dilakukan melalui edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan fokus pada praktik cuci tangan dan sikat gigi sejak dini. Kegiatan dilaksanakan di TK Pertiwi Genikan dengan sasaran para siswa TK A dan TK B.

Pemilihan mitra dalam kegiatan dilakukan berdasarkan kebutuhan akan edukasi kesehatan sejak usia dini serta rendahnya pemahaman anak terkait kebersihan diri di Desa tersebut.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi observasi lokasi, koordinasi dengan pihak sekolah, serta penyusunan materi edukasi dan penyiapan properti edukasi. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan metode penyampaian materi melalui lagu agar mudah dipahami dan diingat, dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung cuci tangan serta sikat gigi oleh peserta. Metode ini dipilih agar anak lebih mudah memahami dan mempraktikkan materi yang diberikan.

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini ditentukan berdasarkan tingkat partisipasi, pemahaman, dan keterampilan peserta selama kegiatan berlangsung. Partisipasi peserta diukur melalui keaktifan siswa dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, termasuk saat sesi demonstrasi dan praktik. Pemahaman peserta dinilai dari kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan yang diberikan terkait materi PHBS. Sementara itu, keterampilan peserta diukur melalui kemampuan siswa dalam mempraktikkan kembali langkah-langkah mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar tanpa bantuan. Selain itu, perubahan perilaku juga diamati melalui kemampuan peserta dalam mengulang praktik secara mandiri sebagai bentuk pemahaman terhadap materi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2026 di TK Pertiwi Genikan dengan melibatkan 36 siswa yang terdiri dari kelompok TK A dan TK B. Program yang dilakukan berupa edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan fokus pada praktik mencuci tangan dan menyikat gigi sejak dini. Materi disampaikan menggunakan media poster yang berisi langkah-langkah mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar, serta dilengkapi dengan demonstrasi dan praktik langsung dari mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) UNS untuk memudahkan pemahaman peserta.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa saat memperhatikan demonstrasi serta keterlibatan langsung dalam praktik cuci tangan dan menyikat gigi. Demonstrasi mencuci tangan dilakukan melalui metode interaktif berupa nyanyian yang disesuaikan dengan enam langkah mencuci tangan menurut WHO, sehingga membantu anak dalam memahami dan mengingat tahapan yang diajarkan. Selain itu, demonstrasi menyikat gigi menggunakan media model gigi, sehingga peserta dapat melihat secara langsung teknik yang benar sebelum mempraktikkannya.



Gambar 1. Antusiasme Siswa TK
(Sumber: Dokumentasi KKN 82 UNS)

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan, sebagian besar peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan kembali langkah-langkah mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik. Peserta tidak hanya menirukan gerakan, tetapi juga mampu mengulang kembali tahapan tanpa bantuan. Selain itu, pada sesi tanya jawab, beberapa peserta mampu menjawab pertanyaan sederhana terkait pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai bagian dari PHBS. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan dapat membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak dalam menjaga kebersihan diri.

Keberhasilan kegiatan ini dipengaruhi oleh penggunaan metode edukasi yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Pendekatan demonstrasi dan praktik langsung memungkinkan peserta untuk belajar secara aktif, sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diingat. Selain itu, penggunaan media yang menarik, seperti lagu dan model visual, turut mendukung efektivitas penyampaian materi.

Dengan demikian, kegiatan edukasi PHBS melalui praktik cuci tangan dan menyikat gigi sejak dini di TK Pertiwi Genikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan anak dalam menjaga kebersihan diri. Kegiatan ini juga menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Praktik Sikat Gigi dan Cuci Tangan
(Sumber: Dokumentasi KKN 82 UNS)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan fokus pada praktik cuci tangan dan sikat gigi sejak dini di TK Pertiwi Genikan menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif melalui demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan anak dalam menjaga kebersihan diri. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam mempraktikkan kembali langkah-langkah yang telah diajarkan serta menjawab pertanyaan terkait materi yang diberikan. Kelebihan dari kegiatan ini terletak pada penggunaan metode yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini, sehingga mampu meningkatkan partisipasi dan antusiasme peserta. Namun demikian, keterbatasan kegiatan ini adalah belum adanya pengukuran secara kuantitatif terhadap tingkat peningkatan pemahaman peserta. Dampak dari kegiatan ini adalah terbentuknya kebiasaan awal dalam menerapkan PHBS pada anak sejak dini. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan menambahkan metode evaluasi yang lebih terukur serta melibatkan peran guru dan orang tua agar penerapan PHBS dapat dilakukan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih ini Penulis sampaikan kepada:

1. UPKKN LPPM Universitas Sebelas Maret Surakarta
2. Bapak Dr. Fanny Widadie, S.P., M.Agr. selaku Dosen Pembimbing Lapangan
3. Bapak Sutirno selaku Kepala Desa Genikan beserta seluruh perangkat pemerintah di Desa Genikan
4. Ibu Tri Wiyanti S.Pd. selaku Kepala TK Pertiwi Genikan
5. Rekan-rekan KKN UNS Kelompok 82 periode Januari-Februari 2026

DAFTAR PUSTAKA

- Diana Morika, H., Sakti Anggraini, S., Sandra, R., Rika Nofia, V., & Afifah, S. (2023). The Influence Of Health Education On The Level Of Knowledge Of Students About Clean And Healthy Living Behaviour (PHBS) At SDN 05 Sintuk Toboh Gadang Padang Pariaman Regency. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 6(1). <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Dinkes Jateng. (2023). *PROFIL KESEHATAN JAWA TENGAH TAHUN 2023*.
- Kemendes RI. (2022). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2022*.
- Prabawati, N. W., Hanindriyo, L., & Widiati, S. (2022). Educational approaches to improving knowledge and attitude towards dental hygiene among elementary school children. *Majalah Kedokteran Gigi Indonesia*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.22146/majkedgiind.60833>
- Retna Ambarwati, E., & Prihastuti. (2019). *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini*. 1(1), 45–52. <http://journal.ildikti9.id/CER/index>

-
- Sayati, D., Sari Murni, N., & STIK Bina Husada Palembang, P. (2024). Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan PHBS. *Jl*, 7(2). <https://doi.org/10.33862/citradelima>
- Sofia Marisyah Putri, & Ambia Nurdin. (2023). FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN DIARE PADA BALITA DI ACEH. *Public Health Journal*. <https://teewanjournal.com/index.php/phj/index>