Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 5 No. 1 Juni 2026 (P 125-130)

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS): UPAYA MENINGKATKAN CUCI TANGAN DAN MENYIKAT GIGI PADA ANAK DESA HUTA HOLBUNG KEC. ANGKOLA MUARATAIS PAUD AL MANAB

Anas Shofyan[1], Tania Ajeng Safitri[1], Widia Lestari[1], Indah Melani[1], Putri Adilya Chopipah[1]
Program Studi SI Keperawatan, Program Studi Kebidanan, Program Studi Pendidikan Vokasional Desain Fashion
maximsiregar@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sejak usia dini. Anak usia taman kanak-kanak (TK) merupakan kelompok yang masih berada pada tahap perkembangan dan pembentukan kebiasaan, sehingga memerlukan pendidikan serta pembiasaan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri. Salah satu bentuk PHBS yang sangat penting diterapkan pada anak TK adalah kebiasaan mencuci tangan dengan benar dan menyikat gigi secara rutin serta tepat. Namun, pada kenyataannya masih banyak anak TK yang belum memahami pentingnya menjaga kebersihan diri. Kurangnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, setelah bermain, maupun setelah menggunakan toilet dapat menyebabkan anak mudah terserang penyakit seperti diare, cacingan, dan infeksi saluran pencernaan. Selain itu, kebiasaan menyikat gigi yang tidak benar atau tidak rutin juga dapat menimbulkan masalah kesehatan gigi dan mulut seperti gigi berlubang, bau mulut, serta nyeri gigi yang dapat mengganggu aktivitas dan proses belajar anak di sekolah.

Kata Kunci : Cuci tangan, hidup bersih, sehat, anak TK

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important effort to improve public health from an early age. Kindergarten-aged children are a group still in the developmental and habit-forming stage, requiring education and familiarization regarding the importance of maintaining personal hygiene. One form of PHBS that is very important to implement in kindergarten children is the habit of washing hands properly and brushing teeth regularly and correctly. However, in reality, many kindergarten children still do not understand the importance of maintaining personal hygiene. Lack of handwashing habits before eating, after playing, or after using the toilet can make children susceptible to diseases such as diarrhea, worms, and digestive tract infections. Furthermore, improper or irregular tooth brushing habits can also cause dental and oral health problems such as cavities, bad breath, and toothache, which can disrupt children's activities and learning process at school.

Keywords : *Washing Hands, clean, healthy living, kindergarten children*

PENDAHULUAN

Salah satu upaya pemerintah untuk menjaga dan meningkatkan status Kesehatan anak adalah melalui Program Perilaku Hidup Sehat (PHBS). (Iskandar & Hasbi, 2020; Rumpiati et al., 2023), PHBS masih menjadi fokus program karena menjadi bagian dari pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2030 yang merupakan strategi peningkatan derajat kesehatan pada tiga

tatanan wilayah yaitu keluarga, masyarakat dan sekolah. Program ini juga diterapkan pada anak-anak usia pra sekolah di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dan TK di seluruh Indonesia (Riadi et al., 2023).

Anak Pra-Sekolah merupakan bagian dari masa keemasan (golden age) pada anak. (Deki, 2016). Pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa itu mengalami kemajuan yang sangat pesat (Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2020), sehingga penting untuk menjaga kesehatan anak agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Bella, 2022; Juniartha et al., 2022; Khaeriyah & Kurniawaty, 2021).

Penerapan dilapangan tentang PHBS masih minim. Hal ini terlihat dari sarana prasarana sanitasi yang kurang memadai, minimnya dan tidak memadai fasilitas cuci tangan, sikap anak yang belum cuci tangan selesai bermain, membuang sampah pada tempatnya, cara menutup hidung dan mulut saat bersin dan kebiasaan-kebiasaan lainnya yang masih jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat (Hayati & Fatmalia, 2021; Novitasari et al., 2018).

Selain membina bidang akademik, perlu untuk menanamkan perilaku dan konsep bersih dan sehat kepada anak. Perilaku ini semakin baik untuk dikenalkan sejak anak usia dini. Dengan memperkenalkan kepada anak sejak dini tentang perilaku hidup bersih sehat akan menjadi investasi sebuah Negara di masa depan. Generasi muda yang sehat akan menciptakan generasi lanjut yang kompeten sehingga kesejahteraan bangsa akan meningkat.

Berdasarkan latar belakang tersebut tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini dan mendukung pembiasan hidup bersih dan sehat, maka dilakukan kegiatan pengabidan masyarakat di salah satu Paud yang ada di Kecamatan Muaratais Desa Huta Holbung.

METODE PELAKSANAAN

Metode penyuluhan pada anak Paud di Al-Manab di Desa Huta Holbung, jumlah peserta 15 anak. Dengan menggunakan pendekatan secara aktif antara peserta dengan penyuluh. Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilakukan dengan proses tatap muka secara langsung dan praktek yang diadakan di Paud Al-Manab dengan tema "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Praktik Cuci Tangan yang Benar serta Sikat Gigi yang Benar di Paud". Sasaran utama pada kegiatan yang dilakukan ini adalah seluruh anak-anak yang sekolah di Paud Al-Manab yang berusia antara 3-4 (usia pra sekolah). Tujuan KKN ini adalah untuk memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan kepada anak di Paud Al-Manab tentang perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan cara mencuci tangan yang benar serta menyikat gigi yang benar.

Tahap Persiapan

Tim KKN melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi sanitasi dan perilaku anak. Berdasarkan hasil observasi, disusun materi penyuluhan dan disiapkan media berupa : video animasi edukatif, serta peralatan praktik (sikat gigi, pasta gigi, gelas)

Menyiapkan media dan peralatan yang di butuhkan saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan tujuan agar anak Paud bisa mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan pelaksanaan kegiatan sesuai dengan tema

yang di tetapkan. Kegiatan ini berjalan lancar dan tidak ada kendala. Peserta aktif mendengarkan, berinteraksi dan mencoba mempraktekkan cuci tangan dan menyikat gigi dengan semangat. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 09:00 WIB.

MC membuka kegiatan dan dilanjutkan oleh penyampaian materi terkait perilaku hidup bersih dan sehat menggunakan media video animasi. Pemateri mempraktikkan langsung kepada anak Paud untuk menerapkan cuci tangan dan menyikat gigi. Anak-anak diikutsertakan untuk melakukan praktik cuci tangan dan sikat gigi dibantu oleh tim pemateri.

Kegiatan diakhiri dengan evaluasi berupa video dan gerakan, serta memberikan reward sistem kepada anak yang berani melakukan cuci tangan dan menyikat gigi ke depan. Kemudian tim pemateri memberikan reward berupa minuman, dan kegiatan ditutup dengan salam.

Evaluasi Hasil Kegiatan

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan pada kamis tanggal 21 Mei 2026 di Paud Al Manab, dengan tema “perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)” . Dalam kegiatan ini diikuti oleh 15 anak, serta didampingi oleh tenaga pengajar. Penyuluhan ini di laksanakan oleh Mahasiswa KKN Universitar Aufa Royhan, yang telah memberikan pemaparan materi yang sangat bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Materi yang di sampaikan meliputi:

1. Menyikat gigi dengan baik dan benar
2. Mempraktikkan cara mencuci tangan dengan bersih dan benar

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, terutama mencuci tangan sebelum makan, setelah bermain, dan setelah menggunakan toilet. Anak-anak juga mampu memperaktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar.

Pada sesi praktik sikat gigi, anak-anak mampu mempraktikkan teknik menyikat gigi yang benar sesuai arahan pemateri. Penggunaan media video animasi, demonstrasi langsung, dan pemberian reward terbukti efektif dalam meningkatkan perhatian, motivasi, serta semangat belajar anak-anak selama kegiatan berlangsung.

Selain itu, tenaga pengajar Paud Al-Manab memberikan respons positif terhadap kegiatan ini dan mendukung penerapan kebiasaan PHBS secara rutin di lingkungan sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan anak di masa mendatang.

Puji syukur ke hadirat ALLAH Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) serta penyusunan jurnal kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) : Upaya Meningkatkan Cuci Tangan dan Menyikat Gigi di PAUD Al-Manab, Desa Huta Holbung, Kecamatan Muaratais dapat terlaksana dengan baik.

Pada kesempatan ini, tim pelaksanaan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kami menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Pemerintah Kecamatan Muaratais, khususnya Bapak Camat beserta seluruh staf dan jajaran pemerintahan kecamatan yang telah menerima dengan baik kehadiran mahasiswa KKN serta memberikan

dukungan, arahan, dan kemudahan dalam pelaksanaan berbagai program kerja di wilayah Kecamatan Muaratais. Dukungan yang diberikan menjadi salah satu faktor penting dalam kelancaran dan keberhasilan seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan.
2. Terima kasih yang tulus juga kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Huta Holbung, khususnya Kepala Desa beserta seluruh perangkat desa yang telah memberikan izin, bantuan, arahan, serta kerja sama yang sangat baik selama mahasiswa melaksanakan kegiatan KKN. Kehangatan dan keterbukaan yang diberikan oleh pemerintah desa menjadi motivasi bagi kami untuk melaksanakan program-program yang bermanfaat bagi masyarakat.
3. Terima kasih kepada seluruh tokoh masyarakat, tokoh agama, tokoh adat, tokoh pemuda, kader kesehatan, serta seluruh masyarakat Desa Huta Holbung yang telah menerima kehadiran mahasiswa KKN dengan penuh kekeluargaan. Berbagai masukan, dukungan, serta partisipasi aktif dari masyarakat sangat membantu dalam menyukseskan setiap program kerja yang telah direncanakan dan dilaksanakan.
4. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala PAUD Al-Manab beserta seluruh tenaga pendidik dan staf yang telah memberikan kesempatan kepada tim untuk melaksanakan kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kerja sama yang baik serta dukungan yang diberikan selama kegiatan berlangsung menjadi faktor penting dalam tercapainya tujuan edukasi kesehatan kepada anak-anak usia dini. Terima kasih yang sebesar-besarnya juga kami sampaikan kepada seluruh peserta didik PAUD Al-Manab yang telah mengikuti kegiatan dengan penuh semangat, antusias, dan keceriaan sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan suasana yang menyenangkan dan bermakna.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan PHBS di Paud Al-Manab, Desa Huta Holbung, Kecamatan Muaratais yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif bagi para peserta. Melalui kegiatan ini, anak-anak mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dasar tentang cara mencuci tangan dengan benar menggunakan 6 langkah yang tepat, serta teknik menyikat gigi yang baik dan benar. Penggunaan metode penyuluhan aktif-partisipatif yang dikombinasikan dengan media video animasi dan sistem reward terbukti efektif dalam menarik minat, mempertahankan perhatian, dan meningkatkan motivasi belajar anak-anak usia prasekolah. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif yang sangat baik sepanjang kegiatan berlangsung.

Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal yang bermakna dalam membangun fondasi kebiasaan hidup bersih dan sehat pada generasi muda, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan, sesuai dengan arah pembangunan nasional.

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembelajaran berbasis video yang telah dipaparkan, ada beberapa saran yang ditujukan untuk pihak-pihak terkait.

Bagi Pihak Sekolah (Paud Al-Manab): Disarankan untuk mengintegrasikan praktik cuci tangan dan sikat gigi ke dalam rutinitas harian sekolah, misalnya cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta sebelum pulang sekolah, serta menjadikan poster PHBS sebagai bagian dari dekorasi kelas yang informatif. Bagi Orang Tua: Orang tua diharapkan dapat berperan sebagai model (role model) bagi anak-anaknya dalam menerapkan PHBS di rumah, serta secara aktif mengingatkan dan mendampingi anak untuk mencuci tangan dan menyikat gigi secara teratur. Bagi Mahasiswa KKN Berikutnya: Disarankan untuk melaksanakan kegiatan serupa secara berkesinambungan dan melibatkan orang tua siswa sehingga edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat diperkuat baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Ucapan Terimakasih

Tim KKN mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Aufa Royhan atas dukungan pelaksanaan program KKN ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak pengelola dan tenaga pengajar Paud Al-Manab, Desa Huta Holbung, Kecamatan Muaratais, yang telah menyambut dan memfasilitasi kegiatan ini dengan sangat baik. Tidak lupa, apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh anak-anak peserta penyuluhan yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat dan antusiasme.

DAFTAR PUSTAKA

Bella, F. A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini. Jurnal Ilmu Keperawatan Anak, 5(1), 12–18.

Deki, P. (2016). Factors Affecting Early Childhood Growth and Development: Golden 1000 Days. Advanced Practices in Nursing, 1(1), 1–5.

Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2020). Pedoman Pengembangan Karakter Anak Usia Dini. Kemendikbud RI.

Harahap, L. J. (2025). Edukasi Dan Pendampingan Orangtua Dalam Pembuatan Variasi Bekal Sehat Bagi Anak Usia Dini Di Tk As-Sa'adah Desa Purbatua Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, *7*(2).

Harahap, L. J. (2023). Penyuluhan Tentang Pemecahan Masalah Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Lansia Di Desa Sorimanaon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, *2*(1), 20-22.

Hayati, N., & Fatmalia, D. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Prasekolah di TK Wilayah Kota Padangsidimpuan. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara, 3(2), 45–53.

Iskandar, A., & Hasbi, M. (2020). Program PHBS dalam Pencapaian SDGs: Tinjauan Literatur. Jurnal Kesehatan Komunitas, 6(3), 201–209.

Juniartha, I. G. N., et al. (2022). Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Meningkatkan Keterampilan Cuci Tangan Anak Pra Sekolah. Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, 9(1), 28–36.

World Health Organization (WHO). (2021). Global Handwashing Day Report: Handwashing for All. World Health Organization.

DOKUMENTASI



Gambar 1 Foto Bersama Anak Paud Al-Manab



Gambar 2 Mempraktikkan Gerangkan Cuci Tangan



Gambar 3 Praktik Gosok Gigi



Gambar 4 Poster Cara Cuci Tangan