ANAK EMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
https://jurnal3.ummada.ac.id/index.php/jae
Volume 1 | Nomor 1 | Juni | 2025

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak PAUD di Rw 08 Kopiluhur Kelurahan Argasunya Kota Cirebon

Diyanah Kumalasari [1], Ade Irawan[2], Eka Ratnasari[3], Desi Amaliyah Arum Sari[4], Risma Meliana[5], Zilya Rizki Nur'arofah[6]

Kata Kunci:
PHBS
Anak Paud
Edukasi Kesehatan

Keywords:
Early Childhood Education
Health Education

Corespondensi Author
Diyanah Kumalasari
Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon
Cirebon
Email: diyanahkumalasary@gmail.com

Abstrak Inggris. The Health and Hygiene Education Program for Early Childhood Students in RW 08 Kopiluhur, Cirebon aimed to enhance young children's understanding and skills in practicing clean and healthy living behaviors through proper handwashing and toothbrushing education. The activity was carried out on February 12, 2025, at three early childhood education institutions in RW 08 Kopiluhur, Argasunya Subdistrict, Cirebon City, involving 56 children. The implementation included planning, coordination, development of an educational pocketbook, and interactive hands-on practice. The results showed that 60% of the children understood the importance of personal hygiene, while the remaining 40% still required further guidance. This activity increased children's enthusiasm in adopting healthy habits and encouraged active involvement of teachers and parents. It is concluded that a fun and direct approach to health education and demonstration is effective in fostering healthy living behaviors from an early age.

Abstrak Indonesia. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak PAUD di RW 08 Kopiluhur, Cirebon bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak usia dini dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui edukasi mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Februari 2025 di tiga lembaga PAUD di RW 08 Kopiluhur, Kelurahan Argasunya, Kota Cirebon, dengan melibatkan 56 anak. Pelaksanaan meliputi tahap perencanaan, koordinasi, penyusunan buku saku edukatif, serta praktik langsung dengan pendekatan interaktif. Hasil menunjukkan bahwa 60% anak telah memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, sementara 40% lainnya masih membutuhkan pendampingan. Kegiatan ini meningkatkan antusiasme anak dalam menerapkan kebiasaan sehat dan melibatkan guru serta orang tua secara aktif. Disimpulkan bahwa pendekatan penyuluhan dan demonstrasi yang menyenangkan dan langsung efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini.

Pendahuluan

Anak usia dini merupakan rentang waktu sejak lahir hingga usia enam tahun yang berada ditahap fundamental dalam perkembangan individu, di mana terjadi pembentukan kepribadian

dasar, berbagai peristiwa penting dan unik yang menjadi landasan bagi kehidupan mereka di masa dewasa. Kualitas generasi muda dapat ditingkatkan melalui aspek kesehatan. Kesehatan optimal pada anak usia dini berperan dalam membentuk generasi yang memiliki ketahanan tubuh yang baik terhadap penyakit serta mendukung perkembangan kecerdasan mereka (Utami dkk., 2022).

Anak usia dini memperoleh pendidikan kesehatan secara intensif memiliki peluang lebih besar untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat di masa depan. Sebaliknya, anak yang kurang mendapatkan pemahaman tentang kesehatan cenderung menghadapi kesulitan dalam membangun perilaku sehat. Penerapan perilaku kesehatan pada periode emas ini menjadi fondasi penting bagi pembelajaran kesehatan di tahap perkembangan selanjutnya (Siregar & Batubara., 2021).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah kesadaran serta kebiasaan yang ditanamkan sejak usia dini untuk menjaga kebersihan dan kesehatan. Contohnya termasuk mencuci tangan dengan sabun setelah melakukan berbagai aktivitas, terutama setelah belajar di sekolah atau bermain di luar rumah, serta membiasakan menyikat gigi secara teratur untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Kebiasaan ini diharapkan dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Munzirin, dan Afiani., 2023).

Di lingkungan PAUD, penerapan PHBS tidak hanya berdampak pada kesehatan individu anak, tetapi juga mempengaruhi kesehatan teman sebaya dan lingkungan sekolah. Guru dan orang tua memiliki peran penting dalam membimbing anak untuk memahami dan menerapkan kebiasaan sehat ini melalui pembiasaan dan contoh langsung. Namun, dalam praktiknya, masih banyak anak PAUD yang belum terbiasa dengan PHBS akibat kurangnya edukasi, keterbatasan fasilitas sanitasi di sekolah, serta kurangnya kesadaran dari keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana perilaku hidup bersih dan sehat telah diterapkan oleh anak-anak PAUD serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi yang lebih efektif dalam menanamkan PHBS sejak dini (Khaeriyah, dan Kurniawaty., 2021).

Kelurahan Argasunya terletak di Kecamatan Harjamukti, Kota Cirebon, Jawa Barat. Wilayah ini resmi dibentuk pada tahun 1970 berdasarkan SK Gubernur Jawa Barat Nomor /1970. Dengan luas sekitar 675 hektar, Argasunya berbatasan dengan Kelurahan Kalijaga di utara, Desa Durajaya dan Desa Kondangsari di selatan, Kelurahan Kalijaga dan Desa Ciperna di barat, serta Desa Pamengkang dan Desa Setupatok di timur. Kelurahan Argasunya di Kecamatan Harjamukti, Kota Cirebon, memiliki berbagai lembaga pendidikan formal dan nonformal yang berperan penting dalam mencerdaskan masyarakat setempat. Lembaga pendidikan nonformal yaitu Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) beberapa PAUD tersedia untuk pendidikan pra-sekolah bagi anak-anak. Meskipun memiliki berbagai fasilitas pendidikan, perhatian lebih dari pemerintah daerah diperlukan untuk memastikan semua anak, terutama dari keluarga kurang mampu, mendapatkan akses pendidikan yang layak tanpa pungutan.

Kegiatan ini difokuskan pada cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar bagi anak-anak PAUD di wilayah tersebut. Penyuluhan dan demonstrasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan sejak dini, membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan, melibatkan peran guru dan orang tua dalam pendidikan kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup dan tumbuh kembang anak.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan anak-anak PAUD di RW 08 Kopi luhur dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terhindar dari berbagai penyakit dan dapat tumbuh serta berkembang dengan optimal.

Metode dan Strategi

Sebanyak 56 anak dari total 3 PAUD yang berada di RW 08 Kopiluhur Kelurahan Argasunya Kecamatan Harjamukti Kota Cirebon terlibat dalam Pengabdian Masyarakat dibawah pengawasan gurunya. Inisiatif Pengabdian Masyarakat ini dilakukan melalui sesi penyuluhan dan demonstrasi menggunakan Buku Saku. Kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan :

1. Perencanaan : Tim pengabdian melakukan observasi dan identifikasi masalah di RW 08 Kopiluhur Kelurahan Argasunya Kecamatan Harjamukti. Ditemukan permasalahan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Mengajarka dan menerapkan anak-anak agar melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) akan menjadi lebih mampu dan mandiri dalam mencegah penyakit serta berkontribusi aktif dalam perbaikan lingkungan bersih dan sehat. Anak-anak adalah masa depan negara.
2. Persetujuan : Tim pengabdian berkoordinasi dengan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) KKN – Tematik 2025 UMMADA Cirebon, RW setempat, dan Kepala PAUD terkait perizinan. Sarana dan prasarana serta waktu pelaksanaan untuk diadakannya kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
3. Persiapan : Tim pengabdian mempersiapkan perlengkapan dan keperluan yang dibutuhkan untuk keberlangsungan kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta penyusunan Buku Saku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai acuan bahan bacaan bagi peserta.
4. Pelaksanaan : Tim pengabdian melaksanakan kegiatan ini pada hari Rabu, 12 Februari 2025 pada pukul 08.30 WIB yang diawali berdoa sebagai pembuka, mengaji dan pengenalan tim sambil bermain dan memberitahu tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan di beberapa PAUD di RW 08 Kopiluhur, Kelurahan Argasunya, Kecamatan Harjamukti. Kegiatan dilanjutkan dengan presensi daftar hadir anak-anak PAUD sambil berjalan dilakukan dengan kegiatan *Ice Breaking*, pembagian Buku Saku c dan dilanjut ke acara inti yaitu Demonstrasi Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi sambil bernyanyi. Setelah acara inti berakhir, dilakukan sesi kuis yang penuh antusias dengan melakukan kembali gerakan Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi dari Anak PAUD dan terakhir ditutup dengan doa,,dokumentasi dan pembagian *merchandise* pada anak-anak PAUD pukul 10.00 WIB.
5. Evaluasi : Tim pengabdian mengevaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan secara Antusiasme dengan kegiatan pelaksanaan PHBS tersebut.

Program Unggulan

Penyuluhan dan demonstrasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi anak-anak PAUD di RW 08 Kopiluhur, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak-anak dalam menjaga kebersihan diri. Melalui pendekatan edukatif dengan Buku Saku PHBS serta praktik langsung mencuci tangan dan menggosok gigi, anak-anak lebih antusias menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Keberlanjutan program ini sangat diperlukan untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan, dengan dukungan penuh dari guru, orang tua, dan lingkungan sekolah. Selain itu, peningkatan fasilitas sanitasi di sekolah menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan program ini. Dengan adanya program unggulan ini, diharapkan anak-anak dapat tumbuh lebih sehat, memiliki kesadaran akan pentingnya kebersihan, serta berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di tiga PAUD di RW 08 Kopiluhur, ditemukan

bahwa 60% anak sudah mengetahui pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar, sementara 40% lainnya belum memahami dan menerapkan kebiasaan tersebut dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif agar seluruh anak dapat memahami dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara optimal.

Untuk mengatasi permasalahan ini, Tim Pengabdian Masyarakat KKN-Tematik Kelompok 3 Tahun 2025 dari Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan (UMMADA) Cirebon mengadakan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi PHBS, yang meliputi cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak sejak dini mengenai pentingnya kebersihan diri sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit.

Kegiatan dilaksanakan pada 12 Februari 2025, dengan melibatkan 56 anak PAUD dari tiga lembaga pendidikan di RW 08 Kopiluhur. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi :

1. Penyuluhan
   - Memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi melalui media edukatif, seperti Buku Saku PHBS.
   - Menjelaskan akibat dari kebiasaan buruk, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan dan tidak menyikat gigi sebelum tidur.



***Gambar 1**: Buku Saku Perilaku Hidup Bersih & Sehat (PHBS)*

2. Demonstrasi Praktik Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi
   - Anak-anak diajak untuk mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir.
   - Demonstrasi cara menyikat gigi yang benar dilakukan secara langsung, dengan memperhatikan teknik menyikat seluruh bagian gigi.



***Gambar 1**: Demonstrasi Menggosok Gigi*



***Gambar 2**: Demonstrasi Mencuci Tangan*

Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan serta mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu diperbaiki guna peningkatan program di masa mendatang. Monitoring pascakegiatan juga menjadi langkah penting untuk memastikan keberlanjutan praktik hidup bersih dan sehat yang telah diajarkan. Proses evaluasi dan pengawasan ini dilakukan melalui koordinasi antara tutor ahli dan tim pelaksana pengabdian, yang secara berkala memantau perkembangan perilaku anak serta dukungan dari guru dan orang tua dalam penerapan kebiasaan sehat di lingkungan PAUD.

Simpulan Dan Saran

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi perilaku hidup bersih dan sehat pada anak PAUD di RW 08 Kopiluhur berhasil meningkatkan pemahaman serta keterampilan anak dalam menjaga kebersihan diri sejak dini. Pendekatan interaktif dan penggunaan media edukatif seperti buku saku terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Antusiasme peserta serta keterlibatan guru dan orang tua menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala dengan dukungan fasilitas yang memadai serta pelatihan lanjutan bagi pendidik dan orang tua agar mampu menjadi fasilitator kesehatan di lingkungan sekolah dan rumah.

Daftar Rujukan

Anhusadar, L. O., & Islamiyah, I. (2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini di tengah pandemi Covid-19. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), 463–475.

Andriani, D., & Rahmawati, D. D. (2023). Pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap karakter disiplin pada anak kelompok B di TK Taruna Sriwijaya Palembang. Kumara Cendekia, 11(1).

Haroen, H., Juniarti, N., Witdiawati, W., Mambang Sari, C. W., & Mulya, A. P. (2024). Program Kitasuka (kesehatan gigi dan kesehatan anak PAUD) sebagai upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di Rancaekek. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(8), 3373–3378.

Herwawan, J. H., Tomassoa, V. Y., Reunussa, M., Peny, P., Laurika, J. O., Rupidara, A., Labok, S. A., Kalay, V. C., Leatomu, D. A., Telussa, Y., Salaudin, J., & Lekky, M. (2022). Implementasi program penyuluhan dan demonstrasi kesehatan bagi anak usia sekolah. Karya Kesehatan Siwalima, 1(2), 66. https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS

Khaeriyah, N., & Kurniawaty, L. (2021). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(2), 5255–5261.

Kumala Sari, E., Handayani, S. D., Dewi, S. S., Munawaroh, N., Purnasetyawan, F., Khasanah, A. I., Wikantyasning, F. L., Adilla, P. I., Ahla, N. A., & Kristiana, D. (2024). Penyuluhan dan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di PAUD Arum Melati. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2, 1664.

Lawolo, N. D. S., & Ramadhani, R. (2024). Analisis perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di PAUD Desa Somolo-Molo Kecamatan Somolo-Molo Kabupaten Nias. KHIRANI: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2(4), 1–21. https://doi.org/10.47861/khirani.v2i4.1318.

Mardiawati, D., Handayuni, L., Maisharoh, M., Frista, T. E., Marsela, P., Yuniar, M., & Naftalia, A. (2020). Edukasi dan demonstrasi cuci tangan untuk meningkatkan PHBS pada anak di Taman Kanak-Kanak (TK). Jurnal Abdidas, 1(6), 735–741. https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i6.153

Maududi, A. (2023). Meningkatkan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui metode demonstrasi pada Kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel. EDISI (Jurnal Pendidikan Indonesia), 5(1), 29–37. Retrieved from https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/edisi

Munzirin, R. M., & Afiani, N. (2023). Pentingnya pendidikan kesehatan pada usia dini. Research of Service Administration Health and Sains Healthys, 4(2). https://doi.org/10.58258/rehat.v3i1.6647.

Rizka, N., Rahayu, S., & Alim, M. L. (2024). Analisis perilaku hidup sehat (PHBS) anak usia dini di satuan PAUD. Indonesian Research Journal on Education, 4(3), 40–41.

Sinuraya, S., Kawulur, E. I. J. J., Dwiranti, F., Panjaitan, R., & Ratnawati, S. (2021). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak-anak di Kampung Pemekaran Mister Ngiosi Manokwari pada masa pandemi COVID-19. IGKOJEI: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(3), 106–113.

Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2021). Penyuluhan PHBS dan demonstrasi cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar di Desa Simatohir Kecamatan Padangsidimpuan Angkola Julu. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA), 3(1), 26.

Suciawati, D. T., Irawan, G. A., Sari, H. R., & Purnama, T. A. (2023). GEMAS (Gerakan Membuang Sampah) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di TK Negeri Pembina, Kota Tasikmalaya. Jurnal PAUD Agapedia, 7(2), 128–137.

Utami, R. D., Siregar, B., & Pratiwi, N. (2022). Implementasi pembentukan karakter religius anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan pembiasaan di PAUD Harapan Mandiri Kecamatan Medan Deli Kota Medan. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(6), 8952.