

Edukasi Cuci Tangan Dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Di TK Al-Munawwarah Pekanbaru

Busyra Hanim¹, Nisa Dewi Apriliani¹, Yusdalihafi Rosanti¹, Nofrya Amanda¹, Shella Dih Nenanda¹, Arfaeni Febrian Abdilah Tifah¹, Dila Safitri¹, Niken Ayu Kurniawati¹, Leny Kusuma Sofie Sitompul¹, Rizka Annisa¹, Nurul Safika¹, Irna Silvia¹, Tiara Tisnawati¹, Tiara Dwi Pitri¹, Ayu Wandira Br Ginting¹

¹IKES Payung Negeri Pekanbaru

e-mail : hanim.busyra@gmail.com

ABSTRAK

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak usia dini penting untuk mencegah penyakit seperti diare dan flu. Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman anak-anak TK Al-Munawwarah Pekanbaru tentang pentingnya cuci tangan pakai sabun (CTPS) enam langkah. Edukasi dilakukan melalui media gambar, video, lagu, dan demonstrasi langsung, dilanjutkan dengan evaluasi berupa tanya jawab dan praktik ulang. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan anak dalam mencuci tangan dengan benar. Edukasi yang interaktif dan menyenangkan terbukti efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini.

Kata kunci: PHBS, cuci tangan, edukasi, anak usia dini, Taman Kanak-kanak

Handwashing Education to Improve Clean and Healthy Living Behavior at Al-Munawwarah Kindergarten, Pekanbaru

ABSTRACT

Implementing clean and healthy living behaviors from an early age is crucial for preventing diseases such as diarrhea and flu. This educational activity aims to improve the understanding of children at Al-Munawwarah Kindergarten in Pekanbaru about the importance of the six-step handwashing with soap (CTPS). Education was delivered through images, videos, songs, and live demonstrations, followed by evaluation in the form of questions and answers and repeated practice. The results of the activity showed an increase in the children's understanding and skills in washing their hands properly. Interactive and fun education has proven effective in instilling healthy habits in young children.

Keywords: PHBS, handwashing, education, early childhood, kindergarten

PENDAHULUAN

Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sudah dilaksanakan di TK Al Munawwarah, dan menjadi pembiasaan keseharian secara rutin dilakukan dipadu dalam kegiatan belajar mengajar, yang dimulai sejak siswa datang sampai waktu pulang. Beberapa pembiasaan hidup bersih dan sehat yang dilakukan kepada anak didik antara lain; mencuci tangan dengan air bersih mengalir dengan memakai sabun, makan makanan sehat bergizi seimbang; merapikan rambut dan pakaian, kebersihan kuku seminggu sekali, melakukan olah raga secara teratur, menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya, dan berlatih menggosok gigi.

Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan bertujuan menjadikan anak-anak mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan. Selain itu, pola tersebut mempunyai maksud untuk memotivasi anak-anak turut berperan penting dalam mewujudkan kesehatan kebugaran (jasmani) atau kesehatan tubuhnya, guna terwujudnya hal tersebut maka dilakukan pengembangan system kesehatan yang baik (Qolby et al., 2022). Salah satu yang menjadi sasaran pengembangan lingkungan kesehatan tidak lain adalah sekolah, karena sekolah merupakan instansi yang memberikan edukasi kepada anak-anak sebagai pengembangan system kesehatan lingkungan sosial.

Anak usia dini adalah anak dengan rentang usia 0–8 tahun. Pada tahap ini, anak belum memasuki pendidikan dasar formal, namun sudah mulai terlibat dalam berbagai aktivitas seperti bermain di tempat penitipan anak maupun mengikuti pendidikan anak usia dini (PAUD) (Alyensi et al., 2025). PAUD merupakan wahana pendidikan yang sangat fundamental dalam memberikan kerangka dasar terbentuk dan berkembangnya dasar-dasar pengetahuan, sikap dan keterampilan pada anak. Keberhasilan proses pendidikan pada masa dini tersebut menjadi dasar untuk proses pendidikan selanjutnya. Secara umum, tujuan PAUD, yaitu untuk mengembangkan berbagai potensi anak sejak dini sebagai persiapan dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. TK tergolong ke dalam jalur pendidikan formal, yaitu pendidikan yang diselenggarakan untuk anak usia 4-6 tahun. pada usia ini anak mempunyai daya serap yang luar biasa apabila terus diberikan

stimulasi sesuai tahap perkembangannya sehingga pada usia ini aspek perkembangan anak harus dioptimalkan semaksimal mungkin. Pembelajaran yang dilaksanakan di TK, mempunyai tujuan untuk mengembangkan enam aspek kemampuan anak, yaitu nilai agama dan moral, bahasa, kognitif, fisik motorik, sosial emosional dan seni (Nadyastari, 2023).

Berkaitan dengan kemampuan dasar yang dikembangkan, salah satu bidang pengembangan perilaku yang diajarkan di TK, yaitu perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebaiknya mulai diajarkan dan ditumbuhkan sejak dini (usia TK) sehingga PHBS dapat menjadi akhlak yang mengakar dalam kepribadiannya, terutama untuk anak TK. PHBS merupakan salah satu kebiasaan yang dapat dikembangkan juga pada anak, karena pentingnya kebiasaan yang sehat itu menjadi bagian dari kebiasaan yang baik di masa depan. Guru TK seharusnya mampu memahami bahwa anak TK adalah generasi bangsa dimasa depan, yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya.

Salah satu dari sepuluh indikator PHBS di rumah tangga adalah kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, yang efektif mencegah penularan penyakit. Menurut Raif et al. (2023) cuci tangan pakai sabun dapat membunuh kuman sebanyak 73% dan lebih efektif membunuh kuman penyakit dibandingkan menggunakan hand sanitizer yang hanya membunuh kuman sebanyak 60%. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun sehingga menjadi bersih.

Mencuci tangan adalah kegiatan membersihkan bagian telapak, punggung tangan, jari dan kuku jari, tujuannya agar bersih dari kotoran dan membunuh kuman penyakit yang dapat merugikan kesehatan. Berdasarkan Kemenkes Republik Indonesia menjelaskan bahwa mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman.

Mencuci tangan dengan air saja ternyata tidak cukup untuk melindungi seseorang dari kuman penyakit yang menempel di tangan. Penggunaan sabun pada saat mencuci tangan menjadi penting karena sabun sangat membantu menghilangkan kuman yang tidak

tampak seperti minyak/lemak/kotoran dipermukaan kulit serta meninggalkan bau wangi sehingga dapat memperoleh kebersihan yang berpadu dengan bau wangi dan perasaan segar setelah mencuci tangan dengan sabun. Hal ini tidak akan didapatkan jika hanya menggunakan air saja, selain itu mencuci tangan dengan sabun harus dilakukan dengan gerakan yang baik dan benar agar mendapatkan kebersihan yang maksimal.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilakukan di TK Al-Munawwarah Pekanbaru melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, melakukan kegiatan analisis situasi berupa observasi lapangan, penentuan materi edukasi, interview hingga pembuatan proposal kegiatan pengabdian masyarakat di TK Al Munawwarah. Untuk meningkatkan minat, perhatian dan kemudahan peserta didik di TK Almunawwarah tentang Berlatih Cara Mencuci Tangan maka disusun metoda yang tepat melalui ceramah, disertai dengan demonstrasi langsung, dan penyajian materi menggunakan media pendukung berupa slide power point dan pemutaran video mencuci tangan.
2. Pada tahap pelaksanaan, materi tentang pentingnya PHBS dan cara mencuci tangan enam langkah disampaikan secara interaktif menggunakan media visual dan demonstrasi langsung. Anak-anak diajak mempraktikkan cuci tangan dan diberikan reward untuk meningkatkan partisipasi. Anak-anak tampak antusias dan tertarik memperhatikan kegiatan penyuluhan yang dilakukan, sehingga tidak kesulitan dalam mempraktekkan kembali langkah-langkah cuci tangan yang sudah diperagakan oleh kakak-kakak pemateri.
3. Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab dan praktik ulang untuk menilai pemahaman dan keterampilan siswa. Terlihat siswa mengikuti kegiatan edukasi ini dengan sangat antusias, memperhatikan penjelasan, dan sangat bersemangat untuk mendemonstrasikan secara langsung langkah-langkah mencuci tangan menggunakan sabun yang telah dilihatnya. Praktik cuci tangan ini dibiasakan dalam kegiatan keseharian seluruh siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 01. Anak yang sedang simulasi cuci tangan



Gambar 02. Latihan pendampingan cuci tangan pada anak



Gambar 03. Dokumentasi setelah kegiatan

Anak mempunyai posisi yang strategis sebagai “cikal bakal” sebuah kelompok masyarakat baru dan menjadi penentu nasib perjalanan kelompok tersebut. Dengan lingkungan yang mendukung, anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal

dan berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Oleh karena itu, TK Al-Munawwarah Pekanbaru dan satuan pendidikan sederajat lainnya merupakan sasaran strategis untuk menanamkan nilai-nilai positif kepada anak usia dini, serta memperkenalkan dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam bentuk pengabdian masyarakat di TK Al-Munawwarah Pekanbaru dengan tujuan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui praktik cuci tangan enam langkah yang benar. Edukasi ini merupakan bagian dari upaya pembiasaan PHBS yang diterapkan secara konsisten oleh para pendidik di sekolah tersebut. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, asesmen kebutuhan, serta penyusunan materi edukasi yang sesuai dengan usia peserta didik.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan penyampaian materi menggunakan media gambar sederhana, video, serta lagu yang menggambarkan langkah-langkah mencuci tangan. Pemateri juga melakukan demonstrasi langsung yang kemudian diikuti secara aktif oleh peserta dalam suasana yang menyenangkan dan interaktif. Anak-anak dibimbing untuk mencuci tangan secara benar dengan menggunakan air mengalir dan sabun, serta membersihkan seluruh bagian tangan, termasuk sela-sela jari. Kegiatan ini dilakukan secara rutin, seperti sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, serta sebelum dan sesudah bermain.

Pada tahap evaluasi, peserta diminta menjawab pertanyaan ringan dan mempraktikkan kembali enam langkah mencuci tangan sesuai standar *World Health Organisation* (WHO) untuk mengukur tingkat pemahaman mereka. Kegiatan berjalan lancar dan diikuti dengan antusias oleh seluruh murid TK yang hadir. Mereka mampu mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar, menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan telah berhasil menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

Menurut Idris (2022) Penerapan PHBS sebaiknya dimulai dari lingkungan terdekat, yaitu rumah. Sikap bijak dalam menjaga kebersihan harus menjadi kebiasaan setiap individu. Pemerintah dan instansi terkait juga memiliki tanggung jawab dalam

memastikan pelaksanaan program PHBS berjalan efektif. Selain di rumah, PHBS juga perlu diajarkan di lingkungan sekolah, termasuk kepada anak usia dini. Penanaman nilai-nilai PHBS sejak usia dini akan membentuk kesadaran anak dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungannya demi kesehatan yang optimal. Hidayati et al. (2023) mengatakan bahwa pengetahuan tentang mencuci tangan dengan sabun sangat penting karena dapat menghilangkan virus dan bakteri penyebab penyakit seperti diare dan flu. Meski sebagian besar orang sudah memahami manfaatnya, masih banyak yang belum membiasakan cuci tangan dengan benar. Oleh karena itu, pendidikan PHBS sejak usia dini sangat diperlukan untuk membentuk kebiasaan baik. Cuci tangan yang benar dapat menurunkan risiko penyakit, termasuk diare hingga 47%. Dengan membiasakan hidup bersih, anak-anak dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, aktif, dan berprestasi.

Mencuci tangan yang baik adalah dengan mengikuti 7 langkah membersihkan tangan sesuai prosedur yang benar untuk membunuh kuman penyebab penyakit. Dengan mencuci tangan memakai sabun baik sebelum makan atau pun sebelum memulai pekerjaan, akan menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyebaran penyakit melalui kuman yang menempel di tangan. *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan tahapan mencuci tangan yang benar agar kebersihan tangan dapat terjaga secara optimal (Rahmawati & Dewi, 2019). Langkah-langkah tersebut antara lain:

1. Basahi tangan dengan air, lalu ambil sabun secukupnya.
2. Gosok kedua telapak tangan secara bergantian.
3. Gosok punggung tangan kiri dengan telapak tangan kanan, kemudian lakukan sebaliknya.
4. Tempelkan telapak tangan dan gosok sela-sela jari secara bergantian.
5. Kaitkan atau kunci jari-jari kedua tangan.
6. Gosok ibu jari kiri dengan gerakan memutar menggunakan tangan kanan, lalu lakukan pada ibu jari kanan.
7. Tekuk jari-jari tangan kanan dan gosok memutar di telapak tangan kiri, kemudian berganti posisi.
8. Bilas tangan dengan air mengalir dan keringkan menggunakan lap bersih atau tisu kering.

Dengan menerapkan langkah mencuci tangan yang benar sesuai panduan WHO, kebersihan tangan dapat terjaga secara optimal sehingga risiko penularan kuman dan penyakit dapat diminimalkan. Menurut Zulfa & Patricia (2023), hampir semua orang memahami makna mencuci tangan dengan sabun, namun masih banyak yang belum terbiasa melakukannya dengan benar dan pada waktu yang tepat. Pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat sejak masa kanak-kanak sangat penting untuk menanamkan kebiasaan baik, termasuk membiasakan mencuci tangan dengan sabun sejak dini. Kebiasaan sederhana ini, jika dilakukan secara rutin dan tepat, dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan diri sendiri maupun orang di sekitar, serta menjadi wujud nyata perilaku hidup bersih dan sehat. Mencuci tangan dengan benar terbukti dapat menurunkan risiko penyakit seperti diare hingga 47%, serta mencegah penyakit lain seperti batuk dan flu. Oleh karena itu, membiasakan anak menjaga kebersihan sejak dini akan membentuk generasi muda yang sehat, aktif, dan berprestasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi cuci tangan enam langkah yang benar di TK Al-Munawwarah Pekanbaru terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak-anak terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu mempraktikkan cuci tangan sesuai standar WHO dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa penanaman nilai PHBS sejak usia dini, melalui metode edukatif yang interaktif dan menyenangkan, sangat berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, pembiasaan PHBS di sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru sebagai fasilitator utama. Di sisi lain, peran orang tua sangat penting untuk memperkuat pembiasaan tersebut di lingkungan rumah. Dukungan pemerintah dan instansi terkait juga diperlukan untuk memperluas jangkauan edukasi PHBS melalui pelatihan, penyediaan media edukatif, serta kolaborasi lintas sektor demi mewujudkan generasi yang sehat, aktif, dan berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

Alyensi, F., Vitriani, O., Yulfitria, F., & Susanti, A. (2025). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam. *Jurnal Ebima*, 6(1), 13–16.

- Hidayati, R., Baasithul, N., Athuring, F., Nurmalita, S., Awaliyah, S., Irtany, F. Z., S, L. D., & Rihardini, T. (2023). Edukasi Cuci Tangan Dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dengan Gerak Dan Lagu Pada Anak Usia Dini. *ABDIKES Jurnal Pengabdian Kesehatan, 1*, 71–74.
- Idris, M. H. (2022). *Penerapan PHBS di Satuan PAUD*.
- Nadyastari, I. (2023). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Anak Usia Dini di TK Melati Tondo Kecamatan Mantikulore. *Universitas Tadulako*.
- Qolby, F., Novitasari, S., Paramitha, E. A., Sahda, R. A., Muttaqqin, Z., Kinasih, P., Almayda, M. B., Syahadah, A. N., & Ammar, M. R. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Sehat Melalui Kebiasaan Sehari-Hari pada Anak di Desa Jatisari. *Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 02(02)*. <https://doi.org/10.57060/community.v2i02.57>
- Rahmawati, M. C., & Dewi, N. D. L. (2019). Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di PAUD Atmabrata, Cilincing, Jakarta. *Jurnal Mitra, 3(1)*, 41–49.
- Raif, M. D., Nurjanah, N., Amarta, C. W., N, A., Amelia, R., Aptinanda, N. R., & Andriyan, A. Z. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Cara Cuci Tangan Pakai Sabun di TPA Al-Muhajirin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia, 1(2)*, 51–58. <https://doi.org/10.54082/jpmii.282>
- Zulfa, V., & Patricia, A. (2023). Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun Mahasiswa Institut Teknologi Sumatera. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN, 7(2)*, 309. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.747>