

Nurhayati¹
Aida Lipwina²
Alya Sri Bunga³
Angelika Fitri Hani
Harahap⁴
Asnidar Wani
Pohan⁵
Amelia⁶
Mey Ceria Zebua⁷

ANALISIS PEMAHAMAN DAN KEBIASAAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN DALAM MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 163094 TEBING TINGGI

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas kesehatan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemahaman dan kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa kelas IV SD Negeri 163094 Tebing Tinggi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui lembaran kuesioner yang diberikan kepada 25 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami pentingnya mencuci tangan dengan sabun, dengan persentase pemahaman mencapai 94,7%. Namun demikian, kebiasaan mencuci tangan setelah bermain masih tergolong rendah, yaitu hanya 65,3% siswa yang melakukannya secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa perlunya peningkatan kesadaran dan pembiasaan perilaku CTPS di lingkungan sekolah melalui edukasi dan pengawasan yang berkelanjutan agar pemahaman yang sudah baik dapat diikuti dengan perilaku sehat yang konsisten.

Kata kunci: Cuci Tangan, PHBS, Siswa SD, Kebiasaan Sehat

Abstract

Clean and healthy living behavior (PHBS) is one of the important efforts in preventing disease and improving the quality of student health. This study aims to analyze the understanding and habits of hand washing with soap (CTPS) in improving clean and healthy living behavior (PHBS) in fourth grade students of SD Negeri 163094 Tebing Tinggi. This study used a descriptive quantitative method with a survey approach through questionnaire sheets given to 25 respondents. The results showed that most students had understood the importance of washing hands with soap, with a percentage of understanding reaching 94.7%. However, the habit of washing hands after playing is still relatively low, with only 65.3% of students doing it regularly. These findings indicate that there is a need to increase awareness and habituation of CTPS behavior in the school environment through continuous education and supervision so that good understanding can be followed by consistent healthy behavior.

Keywords: Handwashing, PHBS, Elementary Students, Healthy Habits

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset tak ternilai yang menjadi prasyarat utama bagi individu untuk dapat berpartisipasi aktif dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Di lingkungan sekolah, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bukan sekadar serangkaian anjuran, melainkan sebuah fondasi esensial yang menopang keberlangsungan proses belajar mengajar yang efektif dan pencapaian prestasi akademik siswa. Sekolah, sebagai ekosistem pembelajaran yang kompleks, memegang peran sentral tidak hanya dalam mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga dalam membentuk karakter, kebiasaan positif, serta kesadaran kolektif akan

^{1,2,3,4,5,6,7)} Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
email: nurhayati1672@uinsu.ac.id¹, asnidarwani109@gmail.com², alyasribunga@gmail.com³,
2006amelia0908@gmail.com⁴, Meiceriaz@gmail.com⁵, aidalifwina@gmail.com⁶,
angelikafitrihani@gmail.com⁷

pentingnya kesehatan. Implementasi PHBS di sekolah bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang optimal siswa, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Salah satu pilar utama PHBS yang telah terbukti secara ilmiah sangat efektif dalam memutus rantai penularan berbagai penyakit infeksi adalah cuci tangan pakai sabun (CTPS). Kebiasaan sederhana namun berdampak luar biasa ini diakui oleh organisasi kesehatan dunia sebagai intervensi kesehatan masyarakat yang paling hemat biaya dan paling efisien. Jutaan kasus diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta penyakit kulit dan mata yang sering mendera anak-anak usia sekolah dapat dicegah secara signifikan melalui praktik CTPS yang benar dan teratur. Kontaminasi silang melalui tangan yang tidak bersih menjadi jalur utama penyebaran kuman penyakit, menjadikan CTPS sebagai garis pertahanan pertama yang vital.

Anak-anak sekolah dasar, khususnya mereka yang berada pada rentang usia kelas IV, merupakan kelompok demografi yang rentan terhadap penularan penyakit menular. Pada fase perkembangan ini, siswa memiliki tingkat aktivitas fisik dan interaksi sosial yang sangat tinggi, baik di dalam maupun di luar lingkungan kelas. Kebiasaan berbagi makanan, bermain bersama, dan seringnya menyentuh berbagai permukaan tanpa disadari meningkatkan risiko paparan kuman. Oleh karena itu, pemahaman yang kuat dan internalisasi kebiasaan CTPS sejak dini menjadi krusial untuk melindungi mereka dari berbagai ancaman kesehatan. Program-program edukasi CTPS telah banyak digalakkan di berbagai sekolah sebagai bagian dari upaya peningkatan PHBS.

Namun, tantangan utama seringkali terletak pada bagaimana memastikan bahwa siswa tidak hanya sekadar memahami teori dan langkah-langkah CTPS, tetapi juga secara konsisten menjadikannya sebagai bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian mereka, bahkan tanpa pengawasan langsung. Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di SD Negeri 163094 Tebing Tinggi, ditemukan adanya variasi yang mencolok dalam tingkat pemahaman siswa kelas IV mengenai pentingnya CTPS serta inkonsistensi dalam praktik CTPS mereka sehari-hari. Beberapa siswa menunjukkan pemahaman yang baik dan kebiasaan yang cukup terjaga, sementara yang lain masih tampak kurang sadar atau kurang disiplin dalam menjalankan praktik ini, terutama pada momen-momen krusial seperti sebelum makan atau setelah dari toilet. Fenomena ini mengindikasikan adanya celah antara pengetahuan dan perilaku yang perlu dianalisis lebih lanjut. Tanpa analisis yang mendalam, intervensi yang dilakukan mungkin tidak tepat sasaran atau kurang efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan pemahaman dan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun pada siswa kelas IV SD Negeri 163094 Tebing Tinggi sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 163094 Tebing Tinggi yang berjumlah sekitar 20-30 siswa.

Sampel diambil dengan teknik total sampling yaitu seluruh siswa kelas IV yang dijadikan responden penelitian, sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi nyata di kelas tersebut. Selain itu penelitian ini juga mengadakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya mencuci tangan pakai sabun, manfaat, cara, dan waktu yang tepat mencuci tangan sesuai standar PHBS. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator PHBS dan diuji validitas serta reliabilitasnya sebelum digunakan untuk menilai kebiasaan praktik mencuci tangan pakai sabun siswa secara langsung dengan menggunakan checklist tujuh langkah cuci tangan yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dengan Cuci Tangan Pakai Sabun Di Sekolah Dasar Negeri 163094 Tebing Tinggi dilakukan pada tanggal 28 Mei 2025 sebanyak 25 siswa kelas 4. Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Cuci Tangan Pakai Sabun, dilakukan pada bulan Mei 2025 di SD 163094 Tebing Tinggi bersama kelas 4 mempunyai 25 orang siswa. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didahului dengan studi pendahuluan melalui metode wawancara dengan pihak pengelola yaitu kepala sekolah SD 163094 Tebing Tinggi .

Adapun setiap kegiatan disusun secara detail dalam PoA, mencakup:

1. Apa yang dikerjakan (persiapan dan pelaksanaan)

2. Tujuan dan sasaran
3. Jadwal kegiatan
4. Tempat pelaksanaan
5. Siapa yang bertanggung jawab/melaksanakan.

PoA ini disepakati saat persiapan pelaksanaan program PENGMAS. Berdasarkan studi pendahuluan banyak anak yang belum terbiasa dengan PHBS yang salah satunya yaitu Cuci Tangan pakai sabun. kadangkala anak-anak tanpa mencuci tangan, baik sebelum ataupun sudah melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) cuci tangan dengan tujuh langkah dengan benar sangat penting dan diperlukan oleh anak-anak SD 163094 Tebing Tinggi. Pada tahap awal dilakukan pretest terlebih dahulu, bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan dan pemahaman anak-anak SD 163094 Tebing Tinggi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) cuci tangan pakai sabun. Pretest difasilitasi oleh Mahasiswa PENGMAS. Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Cuci tangan pakai sabun.

1. Berikut Data Hasil Pretest Pengetahuan dan Perilaku Cuci Tangan yang diberikan kepada 25 siswa SD Negeri 163094 Tebing Tinggi dengan 7 pernyataan terkait kebiasaan mencuci tangan. Penilaian menggunakan skala 3 poin:

- Ya3
- Kadang-kadang = 2
- Tidak Pernah = 1

Kategori	Jumlah Pernyataan	Item
Sangat Baik	4	1, 4, 5, 7
Baik	2	2, 3
Perlu Peningkatan	1	6 (mencuci tangan setelah bermain)

No	Pernyataan	Ya	Kadang	Tidak	Skor Aktual	Skor Maksimal	Persentase
1	Saya mencuci tangan sebelum makan	16	9	0	66	75	88,0%
2	Saya tahu cara mencuci tangan yang benar dengan 7 langkah	13	12	0	63	75	84,0%
3	Saya mencuci tangan setelah memegang benda kotor tanpa disuruh	12	11	2	61	75	81,3%
4	Saya mencuci tangan setelah dari toilet atau kamar mandi	18	5	2	66	75	88,0%
5	Saya tahu bahwa mencuci tangan dengan sabun bisa menghilangkan kuman	21	4	0	71	75	94,7%
6	Saya mencuci tangan setelah bermain dari luar	8	15	2	49	75	65,3%
7	Saya selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir	22	2	1	71	75	94,7%

2. Interpretasi Hasil

Kategori penilaian berdasarkan persentase:

- Sangat Baik: 85%
- Baik: 70% 84%
- Perlu Peningkatan: < 70%

Hasil Pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami pentingnya mencuci tangan dengan sabun (item 5 dan 7 mencapai 94,7%). Namun, kebiasaan mencuci tangan setelah bermain masih rendah (65,3%) dan perlu menjadi fokus edukasi berikutnya. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengawasan guru atau fasilitas mencuci tangan yang tidak tersedia di area bermain sekolah.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi dengan tema “Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Kebiasaan Mencuci Tangan” di SD Negeri 163094 Tebing Tinggi telah terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mencuci tangan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit yang sederhana namun sangat efektif. Melalui penyuluhan, demonstrasi langkah mencuci tangan, praktik langsung, serta diskusi interaktif, siswa lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Mereka tidak hanya memahami teori, tetapi juga mempraktikkan langsung kebiasaan hidup bersih di lingkungan sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan positif dalam menjaga kebersihan diri, serta menjadi awal bagi terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratiwi, I. N., & Widodo, Y. (2021). "Efektivitas Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45-53.
- Kusuwardhani.A.Syahati A.A Dkk 2017 Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Mencuci Tangan Yang Benar Pada Siswa Kelas 1 Dan 2 Di Sdn 2 Karanglo, Klaten Selatan.
- Sulistyowati, Dewi. 2012. Pengaruh Intervensi Promosi Kesehatan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Kelas 5 di SD Pengasinan IV Kota Bekasi Tahun 2012. Diambil tanggal 30 Januari 2017, dari lib.ui.ac.id/file?file=digital/20320736-S-PDF-.
- Yuli Andriansyah, Desi Natalia Rahmantari (2013) Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. Seri Pengabdian Masyarakat 2013 Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan, Vol. 2, No. 1, Januari 2013.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Bolu, P. S. J. (2022). Germas Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (phbs). Dan Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Germas.