



Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat dengan Cuci Tangan dan Sikat Gigi di SMP Swasta Pembangunan Desa Sait Buttu Saribu, Kecamatan Pamatang Sidamanik, Kabupaten Simalungun

Counseling on Clean and Healthy Living with Hand Washing and Toothbrush at Private Junior High School for the Development of Sait Buttu Saribu Village, Pamatang Sidamanik District, Simalungun Regency

Audia Fadilla^{1*}, Mutiawati Mutiawati², Dina Mariani Siregar³, Rheny Windi Nabila⁴, Intan Aulia⁵, Rafika Shahira Adisti⁶

¹⁻⁶Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*Penulis Korespondensi : audiafadilla023@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 13 September 2025;

Revisi: 16 September 2025;

Diterima: 27 September 2025;

Tersedia: 30 September 2025

Keywords: PHBS, Schools, Health, Students, Counseling

Abstract. *Counseling on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in schools is an important step in instilling the habit of maintaining personal hygiene from an early age. This Real Work Lecture program is carried out with the aim of increasing students' understanding and awareness of the importance of PHBS, especially through the habit of washing hands with soap and brushing their teeth in the right way. The activity took place at the Sait Buttu Saribu Village Development Private Junior High School, Pamatang Sidamanik District, Simalungun Regency, using counseling, demonstration, and direct practice methods. This program involved six students, two acted as presenters and four others as companions, as well as all grade IX students as participants. In addition to providing materials and practices, this activity also encourages active participation of students through question and answer sessions and discussions on the importance of maintaining personal health and the surrounding environment. With direct involvement, students not only understand theory, but are also able to apply clean and healthy behaviors in daily life. The results of the activity showed that students were able to re-practice the material given, including the stages of washing hands and brushing their teeth correctly. It is hoped that through this activity, students can implement PHBS in a sustainable manner at school and at home, as well as become an example in encouraging a healthy living culture in the surrounding environment. This program is also expected to make a positive contribution to improving the quality of public health in general through healthy living habits from school age.*

Abstrak

Penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah merupakan langkah penting dalam menanamkan kebiasaan menjaga kebersihan diri sejak usia dini. Program Kuliah Kerja Nyata ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa akan pentingnya PHBS, khususnya melalui pembiasaan mencuci tangan memakai sabun dan menyikat gigi dengan cara yang tepat. Kegiatan berlangsung di SMP Swasta Pembangunan Desa Sait Buttu Saribu, Kecamatan Pamatang Sidamanik, Kabupaten Simalungun, menggunakan metode penyuluhan, demonstrasi, serta praktik langsung. Program ini melibatkan enam mahasiswa, dua bertindak sebagai pemateri dan empat lainnya sebagai pendamping, serta seluruh siswa kelas IX sebagai peserta. Selain memberikan materi dan praktik, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif siswa melalui sesi tanya jawab serta diskusi mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekitar. Dengan adanya keterlibatan langsung, siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mengaplikasikan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu mempraktikkan kembali materi yang diberikan, termasuk tahapan mencuci tangan dan menggosok gigi dengan

benar. Diharapkan melalui kegiatan ini, siswa dapat menerapkan PHBS secara berkelanjutan di sekolah maupun di rumah, serta menjadi teladan dalam mendorong budaya hidup sehat di lingkungan sekitar. Program ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara umum melalui pembiasaan hidup sehat sejak usia sekolah.

Kata Kunci: PHBS, Sekolah, Kesehatan, Siswa, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Kesadaran siswa dan guru akan pentingnya menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan telah mengarah pada penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan pendidikan. Tujuannya adalah untuk mencegah penyakit dan menjadikan sekolah sebagai tempat yang sehat bebas dari faktor-faktor penyebab penyakit. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memainkan peran penting dalam membantu siswa mengembangkan pengetahuan dan praktik PHBS. (Kasanius., A., S., dkk, 2025)

Salah satu elemen kunci dalam meningkatkan kualitas hidup di negara ini adalah kesehatan masyarakat. Karena anak-anak menyusun bagian besar dari populasi sekitar 73 juta orang, atau 30% dari total populasi Indonesia dan karena usia sekolah adalah waktu yang tepat untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), mereka memiliki potensi untuk menjadi agen perubahan yang mendukung PHBS di komunitas, keluarga, dan sekolah. Saat ini terdapat lebih dari 250.000 sekolah pemerintah, swasta, dan agama di Indonesia. (Rangkuti., N., A., dkk, 2024)

Menjadi sadar diri dan menjaga gaya hidup yang bersih dan sehat adalah kebiasaan pribadi. Aktivitas ini berkontribusi terhadap kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan pendidikan. Tujuan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah adalah untuk memungkinkan siswa, pengajar, dan komunitas sekolah untuk memahami, menginginkan, dan mampu menerapkan PHBS serta berkontribusi secara aktif dalam mewujudkan sekolah yang sehat. Praktik sederhana seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan pribadi dapat menjadi dasar pelaksanaan PHBS di sekolah. Banyak masalah kesehatan akan muncul jika PHBS tidak diterapkan. Penyakit yang umum terjadi di kalangan siswa sekolah dasar (usia 6–10 tahun) merupakan sebagian besar masalah yang sering terjadi akibat kegagalan untuk menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Masalah kesehatan yang paling umum dihadapi siswa sekolah dasar antara lain kesulitan dalam menjaga kebersihan gigi, mulut, telinga, dan mata. (Putri., Y., K., dkk, 2023)

Hingga tahun 2017, hanya 12% orang Indonesia yang menjalankan praktik hidup bersih dan sehat, khususnya di kalangan anak muda yang mencuci tangan dengan sabun. Mencuci tangan adalah pertahanan terbaik melawan gatal, kondisi kulit, dan diare. Selain

mencuci tangan, anak-anak masih memiliki kesadaran yang terbatas tentang teknik menggosok gigi yang benar dan baik. Siswa di sekolah dasar tidak terlalu menyadari pentingnya menjaga kesehatan melalui pilihan gaya hidup sehat. Salah satu contohnya adalah ketidaktahuan siswa tentang cara mencuci tangan dan membersihkan gigi yang benar. Anak usia sekolah ini tidak tahu cara mencuci tangan dengan benar dan sesuai; mereka hanya tahu cara mencucinya dengan sabun dan air. Penyakit dapat muncul akibat mencuci tangan yang tidak benar karena dapat meninggalkan kuman atau membuat tangan kurang bersih. (Yuliarti., N., C., & Fitri., W, 2021)

Selain berfungsi sebagai lembaga pendidikan, sekolah yang dikelola dengan buruk juga dapat menjadi risiko untuk penyebaran penyakit. Selain itu, tahun-tahun sekolah anak adalah waktu di mana mereka lebih rentan terhadap sejumlah penyakit. Tindakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan mental biasanya disebut sebagai kebersihan pribadi. Beberapa masalah kesehatan yang mungkin terjadi pada anak-anak prasekolah termasuk menyikat gigi, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga kebersihan pribadi. Usaha individu untuk menjaga tubuh tetap bersih dan sehat disebut sebagai kebersihan pribadi. Karena ini adalah komponen dari langkah-langkah pencegahan tertentu dan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang dalam kehidupan sehari-hari, ini adalah masalah yang sangat penting yang harus ditangani. Ini adalah kondisi medis yang sering memengaruhi anak-anak akibat kebersihan pribadi yang buruk. Mencuci tangan dengan sabun jauh lebih bermanfaat untuk kesehatan Anda dibandingkan hanya dengan air. WHO telah menetapkan pedoman mencuci tangan yang mencakup penggunaan sabun yang cukup dan merendam kedua tangan dengan air mengalir untuk efektivitas maksimum. (Rangkuti., N., A., dkk, 2024)

Kebersihan tangan dan menjaga kebersihan mulut serta gigi adalah dua aplikasi PHBS yang dapat mulai dipraktikkan oleh anak-anak sejak usia dini. Tujuan menyikat gigi adalah untuk menghilangkan plak dari permukaan luar, dalam, dan permukaan kunyah gigi agar mencegah perkembangan plak dan bahkan penyakit periodontal. Kebiasaan menyikat gigi tanpa mengikuti teknik yang benar dan tepat dapat menyebabkan masalah pada mulut dan gigi. Bakteri yang tumbuh pada plak gigi akan menyebabkan kerusakan pada gigi sebagai akibatnya. Tangan dan jari harus dicuci di bawah air mengalir, dan sabun selalu digunakan untuk menjaga agar tangan tetap bersih dan bebas kuman. Ini adalah praktik kebersihan pribadi. Selain itu, CTPS bertujuan untuk menghentikan sejumlah penyakit agar tidak terjadi. (Suaib., dkk, 2023).

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan teknik yang spesifik untuk lingkungan Sekolah Menengah Pertama Swasta Pembangunan Desa Sait Buttu Saribu, Kecamatan Pamatang Sidamanik, Kabupaten Simalungun. Kegiatan ini termasuk mendidik siswa tentang kebiasaan hidup bersih dan sehat melalui penyuluhan di sekolah menengah, menyediakan alat dan bahan seperti sabun cair, gelas, tisu, dan hand sanitizer, serta menunjukkan kepada semua siswa cara mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Selain itu, setelah penyampaian materi yang diberikan, kami mengadakan sesi tanya jawab. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas sembilan SMP Swasta Pembangunan. Pada kegiatan ini dipandu atau didampingi oleh enam mahasiswa KKN, dua orang menjadi pemateri didepan, dan empat orang menjadi peraga sikat gigi dan cuci tangan. Peran pendamping adalah membimbing siswa mengenai langkah-langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar ketika berada di luar ruangan. Sementara itu, mahasiswa melakukan pemantauan terhadap kegiatan menyikat gigi dan mencuci tangan guna menilai tingkat keberhasilan pelaksanaannya.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan positif siswa sejak dini. Menurut Depkes RI (2011), PHBS merupakan upaya sistematis untuk memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat agar mampu mempraktikkan pola hidup bersih demi meningkatkan derajat kesehatan. Penelitian Hidayat dan Setiawan (2019) juga menunjukkan bahwa penerapan PHBS di sekolah dasar mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebersihan pribadi, terutama melalui kegiatan mencuci tangan dan menjaga kebersihan mulut. Dengan demikian, pembiasaan PHBS di sekolah menengah pertama dapat menjadi strategi efektif dalam membangun budaya sehat di lingkungan pendidikan.

Lebih lanjut, metode penyuluhan yang disertai demonstrasi terbukti lebih efektif dibandingkan ceramah semata. Kusumawati dan Fatimah (2020) menjelaskan bahwa demonstrasi praktik mencuci tangan dengan sabun dapat meningkatkan pemahaman siswa hingga 70%. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmawati dan Nurjanah (2020) bahwa pendidikan kesehatan melalui metode demonstrasi secara langsung berpengaruh signifikan terhadap perilaku siswa dalam mencuci tangan dengan benar. Dengan dukungan guru dan mahasiswa KKN sebagai fasilitator, siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar, sehingga tercipta pembiasaan yang berkelanjutan di sekolah maupun di rumah.

3. PEMBAHASAN

Pada hari Jumat, 29 Agustus 2025, SMP Pembangunan Desa Sait Buttu Saribu, Kecamatan Pematang Sidamanik, Kabupaten Simalungun, melaksanakan Program Pedoman Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang menekankan pentingnya menyikat gigi dan mencuci tangan. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang nilai menjaga kebersihan pribadi yang baik sebagai pertahanan terhadap sejumlah penyakit. Semua anak, guru, dan perwakilan dari Dinas Kesehatan setempat yang menyediakan materi pengajaran berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Dalam kegiatan tersebut, para siswa diajarkan teknik yang benar dalam mencuci tangan dan menyikat gigi. Dengan menggunakan media visual dan demonstrasi langsung, para tenaga penyuluh menjelaskan tahapan-tahapan yang harus dilakukan agar kebersihan tangan dan gigi dapat terjaga dengan baik. Selain itu, mereka juga menyampaikan informasi mengenai dampak negatif dari kebiasaan tidak menjaga kebersihan, seperti risiko infeksi dan masalah kesehatan gigi. Kegiatan ini berlangsung interaktif, di mana siswa diajak untuk berpartisipasi langsung.



Gambar 1. Pemaparan materi dan tanya jawab tentang cuci tangan dan sikat gigi dengan siswa.

Setelah penyuluhan, dilanjutkan dengan kegiatan praktik cuci tangan dan sikat gigi secara bersama-sama. Siswa tampak antusias mengikuti setiap instruksi yang diberikan, dan terlihat jelas bahwa mereka mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan pribadi. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan baik yang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pelaksanaan program PHBS ini, diharapkan siswa SMP Pembangunan Desa Sait Buttu Saribu dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka, mendorong teman-teman dan keluarga untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah langkah sederhana yang memiliki manfaat besar dalam menjaga kebugaran tubuh sekaligus kebersihan lingkungan sekitar. Penerapan PHBS sejak usia sekolah mampu membantu peserta didik terhindar dari penyakit menular seperti infeksi saluran pernapasan, gangguan pencernaan, maupun masalah kesehatan gigi dan mulut.

Tangan merupakan salah satu jalur utama masuknya kuman, karena hampir setiap saat bersentuhan dengan berbagai permukaan benda lalu tanpa sadar menyentuh area wajah seperti mulut, hidung, atau mata. Selain itu, Kesehatan rongga mulut dan gigi berperan besar terhadap kondisi tubuh secara keseluruhan. Jika sisa makanan tidak segera dibersihkan, maka akan terbentuk plak yang dapat memicu kerusakan gigi, peradangan gusi, bahkan menimbulkan bau mulut yang mengganggu.



Gambar 2. Praktik sikat gigi dan mencuci tangan di SMP Swasta Pembangunan Desa Sait Buttu Saribu.

Dalam sesi penyuluhan, siswa diberi penekanan untuk membiasakan diri menyikat gigi setidaknya dua kali sehari, yakni setelah sarapan dan menjelang tidur malam. Kebiasaan sederhana ini sangat bermanfaat dalam mencegah timbulnya berbagai masalah mulut dan gigi, seperti karies, plak, maupun bau mulut. Melalui kegiatan praktik bersama, siswa juga berkesempatan memperbaiki cara menyikat gigi mereka yang sebelumnya masih kurang tepat. Foto dokumentasi kegiatan menyikat gigi memperlihatkan antusiasme siswa dalam mempraktikkan kebiasaan hidup sehat ini. Dengan adanya pendampingan langsung, diharapkan siswa mampu menerapkan kebiasaan tersebut secara konsisten, baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga. Hal ini diharapkan dapat membentuk kesadaran bahwa menjaga kesehatan gigi adalah investasi jangka panjang bagi kualitas hidup di masa depan.

Selain gosok gigi, penyuluhan juga menekankan pentingnya cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Dalam praktik yang ditunjukkan pada foto, siswa bersama pendamping mempraktikkan enam langkah cuci tangan yang benar. Kegiatan ini bertujuan menanamkan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah beraktivitas di luar ruangan.

Cuci tangan dengan sabun terbukti sebagai langkah sederhana namun sangat efektif untuk mencegah penularan penyakit menular, seperti diare, flu, dan infeksi saluran pernapasan. Melalui praktik langsung, siswa dapat memahami bahwa mencuci tangan bukan sekadar formalitas, melainkan salah satu cara melindungi diri dan orang lain dari kuman berbahaya. Antusiasme siswa dalam mengikuti praktik cuci tangan bersama menunjukkan penerimaan positif terhadap materi penyuluhan. Dengan dukungan guru dan lingkungan sekolah, kebiasaan cuci tangan diharapkan dapat menjadi budaya sehari-hari. Hal ini akan berdampak besar dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat, aman, dan nyaman bagi semua siswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan melalui mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar, mahasiswa KKN UINSU di Sait Buttu Saribu mengajarkan pendidikan kesehatan dan kebersihan kepada siswa di SMP Swasta Pembangunan. Para murid yang ikut serta dalam kegiatan ini sangat antusias mengikuti demonstrasi para fasilitator, dan kegiatan di sekolah ini dilaksanakan dengan mudah dan sukses. Kehadiran program penyuluhan ini dapat membantu siswa memahami dengan lebih baik konsekuensi dari teknik mencuci tangan dan menyikat gigi yang tidak benar serta bagaimana cara meningkatkan rutinitas mencuci tangan dan menyikat gigi mereka. Sebagai hasil dari penyuluhan ini, anak-anak dapat menunjukkan cara mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar dalam kehidupan sehari-hari mereka dan menerapkan informasi yang telah diberikan oleh para penyaji.

Siswa harus mempraktikkan kebiasaan hidup bersih dan sehat, terutama dengan menyikat gigi dengan benar dan mencuci tangan. Siswa diharapkan untuk menjaga kesehatan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengadopsi perilaku ini. Perilaku ini juga dapat menjadi titik awal yang kunci untuk menghentikan penyebaran penyakit dan mendorong lingkungan yang lebih sehat di komunitas dan sekolah. Diharapkan bahwa sekolah dapat mempromosikan budaya sehat dan bersih.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Rahman, A. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 13(2), 120–127. <https://doi.org/10.24893/jkma.13.2.120-127>
- Depkes RI. (2011). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hidayat, A. A., & Setiawan, H. (2019). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 112–120.
- Kanasius, A. S., dkk. (2025). Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SMP Negeri 18 Makassar. *Jurnal Lamellong: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 23–27. <https://doi.org/10.70188/r5ks8e04>
- Kusumawati, Y., & Fatimah, S. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 56–64. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.56-64>
- Lestari, P., & Sari, D. (2018). Peran guru dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 89–96. <https://doi.org/10.58258/jisip.v2i2.359>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Pratiwi, N. I., & Anggraini, D. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan siswa dengan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 34–41.
- Putri, Y. K., dkk. (2023). Edukasi penerapan PHBS menggosok gigi dan cuci tangan dengan benar pada siswa kelas V MI Ma'arif NU Banteran. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Nadimas)*, 2(2), 100–106. <https://doi.org/10.31884/nadimas.v2i2.60>
- Rahmawati, T., & Nurjanah, L. (2020). Pendidikan kesehatan melalui metode demonstrasi terhadap perilaku mencuci tangan siswa sekolah dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 132–139.
- Rangkuti, N. A., dkk. (2024). Penyuluhan kesehatan tentang cuci tangan dan sikat gigi di sekolah dasar Desa Simapil Apil Kelurahan Lubuk Raya Kota Padang Sidimpunan tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(2), 22–27. <https://doi.org/10.62667/begawe.v2i4.165>
- Suaib, dkk. (2023). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat, program cuci tangan, dan sikat gigi di SD. *Community Development Journal*, 4(6), 13474–13476.
- WHO. (2020). Promoting health in schools: Global standards and indicators. World Health Organization.
- Yuliarti, N. C., & Fitri, W. (2021). Penyuluhan perilaku hidup bersih sehat dengan cuci tangan dan sikat gigi di SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum Kecamatan Sukowono

Kabupaten Jember. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 2(1), 18–22. <https://doi.org/10.32528/jiwakerta.v2i1.6729>

Zulfa, R., & Maulida, I. (2022). Implementasi program perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 4(1), 45–53. <https://doi.org/10.21070/jpk.v4i1.1563>