

**PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK
PAUD RW 08 KOPILUHUR KELURAHAN ARGASUNYA CIREBON**

***Diyannah Kumalasari, Ade Irawan, Eka Ratnasari,
Desi Amaliyah Arum Sari, Risma Meliana, Zilya Rizki Nur'arofah**

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

E-mail: diyanahkumalasary@gmail.com

ABSTRAK

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.

Kata kunci : PHBS; Anak PAUD; Edukasi Kesehatan.

ABSTRACT

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.

Keywords : Early Childhood; Education; Health Education.

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 et al., 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 disekolah 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 Pendidikan Anak Usia Dini (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

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada edukasi mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar bagi anak-anak PAUD di RW 08 Kopiluhur, Kelurahan Argasunya, Kecamatan Harjamukti, Kota Cirebon. Penyuluhan dan demonstrasi dilakukan pada 12 Februari 2025 dengan melibatkan 56 anak dari tiga PAUD, bertujuan untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak

dini guna mencegah penyakit dan mendukung tumbuh kembang optimal. Metode pelaksanaan terdiri dari lima tahap: perencanaan (identifikasi masalah PHBS), persetujuan (koordinasi dengan DPL, RW, dan PAUD), persiapan (penyusunan Buku Saku dan perlengkapan), pelaksanaan (edukasi interaktif dengan lagu, kuis, dan demonstrasi), serta evaluasi (mengamati antusiasme dan partisipasi anak-anak). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi, dan dianalisis secara deskriptif kualitatif. Alat yang digunakan meliputi buku saku, sabun, sikat dan pasta.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tiga PAUD di RW 08 Kopiluhur, diperoleh data bahwa sebanyak 60% anak sudah mengetahui pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar, sementara 40% lainnya belum memahami dan belum menerapkan kebiasaan tersebut dengan optimal. 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 menyeluruh. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Tim Pengabdian Masyarakat KKN Tematik Kelompok 3 Tahun 2025 dari Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan (UMMADA) Cirebon menyelenggarakan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi PHBS yang meliputi cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak usia dini tentang pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai bentuk pencegahan penyakit.

Tabel 1. Hasil Observasi Pengetahuan dan Penerapan PHBS

Kategori Anak PAUD	Jumlah (%)	Keterangan
Sudah mengetahui pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar	60%	Anak sudah memahami dasar PHBS dan mulai menerapkan kebiasaan sehat.
Belum memahami dan belum menerapkan PHBS dengan optimal	40%	Anak belum terbiasa atau masih kurang edukasi terkait perilaku hidup sehat.

Kegiatan dilaksanakan pada 12 Februari 2025 dan diikuti oleh 56 anak dari tiga lembaga PAUD. Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan terdiri atas dua tahapan utama :

1. Penyuluhan Anak-anak diberikan penjelasan tentang pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi melalui media edukatif, yaitu Buku Saku PHBS. Materi juga mencakup pemahaman dampak negatif dari tidak mencuci tangan sebelum makan atau tidak menyikat gigi sebelum tidur.



Gambar 1. Buku Saku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

2. Demonstrasi Praktik Anak-anak diajak mempraktikkan langsung cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir, serta teknik menyikat gigi yang tepat yang mencakup seluruh bagian gigi.



Gambar 2. Demonstrasi Menggosok Gigi



Gambar 3. Demonstrasi Mencuci Tangan

Evaluasi dan Monitoring Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dan mengidentifikasi aspek yang perlu ditingkatkan. Monitoring pascakegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan guru dan orang tua untuk memastikan keberlanjutan praktik PHBS di lingkungan PAUD. Evaluasi dan pengawasan berkala dilakukan oleh tutor ahli dan tim pengabdian untuk memantau perkembangan anak.

PEMBAHASAN

Hasil yang menunjukkan bahwa 40% anak belum memahami PHBS secara optimal menunjukkan bahwa edukasi dasar mengenai kebersihan diri masih belum merata pada usia dini. Menurut teori perilaku belajar sosial oleh Bandura, anak-anak belajar melalui observasi dan penguatan positif, sehingga metode demonstrasi dan interaksi langsung seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini sangat efektif dalam membentuk perilaku.

Edukasi melalui media seperti Buku Saku terbukti membantu meningkatkan pemahaman, sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan praktik langsung dapat meningkatkan retensi informasi pada anak usia dini. Hal ini juga didukung oleh studi pengabdian sebelumnya di wilayah urban Jakarta, yang menunjukkan peningkatan perilaku mencuci tangan

sebesar 35% setelah dilakukan pendekatan visual dan praktik.

Monitoring lanjutan penting untuk menjamin keberlanjutan kebiasaan sehat, sebagaimana dinyatakan dalam prinsip promosi kesehatan oleh WHO, bahwa perubahan perilaku harus diikuti dengan lingkungan yang mendukung. Dukungan dari guru dan orang tua menjadi faktor kunci dalam menjaga keberlanjutan praktik PHBS anak-anak di rumah dan sekolah.

Dengan demikian, pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan ini telah selaras dengan teori dan praktik pengabdian terdahulu, dan terbukti mampu memberikan perubahan positif terhadap perilaku anak PAUD dalam menjaga kebersihan diri. Kegiatan serupa perlu terus dilaksanakan secara berkesinambungan agar hasil yang dicapai tidak bersifat sementara.

Selain itu, berbagai penelitian pengabdian masyarakat juga menegaskan pentingnya pendekatan edukasi kesehatan sejak usia dini dengan metode yang interaktif. Misalnya, penelitian oleh [Puspitasari et al. \(2022\)](#) menunjukkan bahwa penggunaan media buku bergambar dan demonstrasi langsung mampu meningkatkan perilaku cuci tangan pakai sabun pada anak PAUD hingga 42% setelah intervensi. Hasil serupa ditemukan oleh [Dewi & Hidayah \(2021\)](#), yang melaporkan adanya peningkatan signifikan pada kebiasaan gosok gigi anak setelah dilakukan penyuluhan berbasis permainan edukatif. Sementara itu, penelitian pengabdian di Surabaya oleh [Lestari et al. \(2020\)](#) membuktikan bahwa kolaborasi guru dan orang tua dalam pembiasaan PHBS berperan penting dalam menjaga keberlanjutan perilaku sehat anak. Dengan demikian, intervensi berbasis edukasi visual, praktik langsung, serta dukungan lingkungan sosial terbukti menjadi strategi efektif dalam meningkatkan PHBS pada anak usia dini.

KESIMPULAN

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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Secara khusus, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak Kelurahan Argasunya, RW 08 Kopiluhur, serta pengelola dan tenaga pendidik di lembaga PAUD yang telah memberikan dukungan dan kesempatan bagi kami untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Partisipasi aktif dari guru, orang tua, serta antusiasme anak-anak menjadi faktor penting dalam kelancaran dan keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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).
- 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.
- Dewi, N. R., & Hidayah, N. (2021). Penyuluhan gosok gigi dengan media permainan edukatif untuk meningkatkan kesehatan gigi anak usia dini. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 115–122.
- 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).
- 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>.
- Lestari, A., Rahayu, S., & Putri, F. (2020). Peran guru dan orang tua dalam pembiasaan PHBS anak PAUD di Surabaya. *Jurnal Abdimas Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45–53.
- 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>.
- Puspitasari, D., Nugroho, A., & Sari, Y. (2022). Edukasi perilaku cuci tangan pada anak usia dini menggunakan media buku bergambar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 7(2), 210–218.
- 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 Padangsidempuan 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.