

Pembelajaran dan Pengaplikasian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Klabang 3 Guna Mewujudkan Gemilang (Generasi Maju, Inovatif, dan Cemerlang)

Adhitya Wardhono¹, Ciplis Gema Qori'ah², Bhim Prakoso³, M Abd Nasir⁴, Agung Nugroho Puspito^{5*}, Rumaisya Aatikah Ruskaya⁶, Arifah Zahra Dhamargita⁷, Lintang Wulan Rika Efendi⁸, Del Viera Alphi Nur Syahara⁹, Amalia Nurul Inayah¹⁰, Fa'iz Salsabila Dwina Feiyanti¹¹

^{1,2,4} Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

³ Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{5*} Program Studi Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{6,7,8,9,10,11} Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Email: anuspito@unej.ac.id^{5*}

Histori Artikel:

Dikirim 2 September 2025; *Diterima dalam bentuk revisi* 10 September 2025; *Diterima* 1 Desember 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2026. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Kegiatan pengajaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Negeri Klabang 3 bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan. Melalui empat pertemuan dengan 28 siswa, kegiatan ini mencakup edukasi mengenai cara mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan kuku, serta mengenali bahan makanan berbahaya. Metode yang digunakan termasuk demonstrasi, eksperimen, dan diskusi interaktif, memungkinkan siswa untuk memahami dan menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku siswa terkait PHBS. Proyek ini juga bertujuan untuk mengatasi rendahnya cakupan PHBS di Indonesia yang saat ini hanya mencapai 35,8%, jauh dari target nasional 70%. Dengan melibatkan siswa di daerah terpencil seperti Klabang, kegiatan ini diharapkan dapat menciptakan agen perubahan dalam lingkungan sekolah dan masyarakat. Melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan, diharapkan siswa tidak hanya memahami prinsip dasar pola hidup sehat tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini sangat penting dalam membentuk generasi muda yang lebih sehat dan siap menghadapi tantangan masa depan, selaras dan sesuai dengan program pemerintah Indonesia dalam menyiapkan generasi tangguh dan sehat.

Kata Kunci: PHBS; Pendidikan Kesehatan; SD Negeri Klabang 3 Bondowoso; Pengajaran Interaktif.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) teaching activities at Klabang 3 State Elementary School aim to increase students' awareness of the importance of maintaining health. Through four meetings with 28 students, this activity included education on how to wash hands properly, keep nails clean, and recognize dangerous food ingredients. The methods used include demonstrations, experiments, and interactive discussions, allowing students to understand and apply the material in everyday life. The evaluation results show a significant increase in students' knowledge and behavior regarding PHBS. This project also aims to overcome the low PHBS coverage in Indonesia which currently only reaches 35.8%, far from the national target of 70%. By involving students in remote areas such as Klabang, it is hoped that this activity can create agents of change in the school and community environment. Through a fun, educational approach, it is hoped that students will not only understand the basic principles of a healthy lifestyle but also be able to apply them consistently in everyday life. It is hoped that this activity can form a younger generation that is healthier and ready to face future challenges.

Keyword: Clean and Healthy Living Behavior; Health Education; Klabang State Elementary School 3; Interactive Teaching.

1. Pendahuluan

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan usaha yang dilakukan dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berkontribusi aktif dalam upaya gerakan kesehatan (Karuniawati *et al.*, 2020). Lawrence Green menjelaskan bahwa Program PHBS bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku agar individu dapat menerapkan cara hidup sehat dalam rangka meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. SDN Klabang 3, yang terletak di Desa Klabang, Kecamatan Tegal Ampel, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur, merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menjadi target penerapan PHBS. Pendidikan di sekolah dasar sangat penting, terutama karena usia anak-anak merupakan masa emas untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat yang dapat membawa dampak jangka panjang. Menurut Junaidin *et al.* (2024), kelompok usia sekolah dasar memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan dalam lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, meskipun mereka juga sangat rentan terhadap penyakit yang berhubungan dengan PHBS. Anak-anak sekolah dasar memiliki risiko tinggi terhadap berbagai penyakit, seperti diare, cacingan, karies gigi, dan anemia. Namun, penerapan PHBS di Indonesia masih tergolong rendah. Data menunjukkan bahwa hanya 35,8% sekolah yang telah menerapkan PHBS, jauh dari target nasional sebesar 70% (Widia *et al.*, 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa banyak sekolah, khususnya di daerah terpencil, belum menerapkan PHBS dengan baik. Salah satu penyebab rendahnya prevalensi PHBS adalah kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, infeksi cacing masih menjadi masalah utama di Indonesia, terutama pada anak-anak yang tinggal di daerah dengan kondisi higiene dan sanitasi yang buruk. Cacing parasit, terutama yang tergolong dalam kelompok Soil Transmitted Helminths (STH), dapat menginfeksi tubuh manusia melalui makanan atau minuman yang tercemar, atau melalui kontak dengan tangan dan kuku yang kotor.

Tingginya prevalensi infeksi cacing ini dapat dikurangi dengan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat, terutama kebersihan pribadi seperti mencuci tangan dengan benar dan memotong kuku secara teratur. Penelitian oleh Tirtayati (2016) menunjukkan bahwa 65% murid yang memiliki kebiasaan buruk dalam memotong kuku positif terinfeksi cacing. Selain itu, masalah terkait kebiasaan makan juga turut memengaruhi kesehatan anak-anak, di mana banyak dari mereka mengonsumsi jajanan yang tidak memenuhi standar kesehatan. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) menunjukkan bahwa 40%-44% jajanan anak-anak tidak memenuhi standar kesehatan, yang seringkali mengandung bahan tambahan pangan berbahaya seperti pewarna, pemanis, dan pengawet yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti alergi, obesitas, dan kerusakan organ. Meskipun ada regulasi yang melarang penggunaan bahan berbahaya dalam jajanan, praktik tersebut masih ditemukan di banyak sekolah. Oleh karena itu, edukasi tentang pengaruh bahan tambahan pangan berbahaya dan cara memilih jajanan sehat menjadi sangat penting untuk melindungi kesehatan anak-anak. Selain itu, masalah gizi buruk juga menjadi perhatian besar, dengan 24,4% anak di Indonesia mengalami kekurangan gizi, yang dapat menghambat perkembangan fisik, mental, dan intelektual anak. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi anak-anak yang mengalami gizi buruk, termasuk obesitas, masih cukup tinggi. Edukasi mengenai gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk mencegah gangguan gizi pada anak-anak. Salah satu cara untuk memperbaiki status gizi anak-anak adalah dengan mengajarkan mereka tentang pentingnya makan sehat dan bergizi, yang tercermin dalam pedoman "Isi Piringku". Di SDN Klabang 3, dengan kondisi geografis yang terpencil, masyarakat setempat menghadapi tantangan besar dalam hal akses terhadap pendidikan kesehatan dan layanan kesehatan. Pendidikan kesehatan di sekolah dasar sangat penting untuk mengatasi masalah ini, terutama karena banyak anak di daerah tersebut yang belum memahami pentingnya kebersihan diri dan pola makan sehat. Oleh karena itu, kami memutuskan untuk mengadakan program edukasi tentang PHBS kepada siswa SDN Klabang 3, termasuk cara mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan kuku, mengenali bahan makanan yang berbahaya, serta pentingnya menjaga pola makan yang seimbang sesuai dengan pedoman "Isi Piringku". Kami berharap melalui kegiatan ini, prevalensi PHBS dapat

meningkat dan anak-anak dapat menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pemerintah, melalui UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, juga berkewajiban untuk memastikan bahwa setiap masyarakat, termasuk anak-anak di sekolah, mendapatkan pendidikan kesehatan yang memadai, sehingga mereka dapat menjalani hidup sehat dan mencegah berbagai penyakit.

2. Metode

2.1 Jenis dan Desain Kegiatan

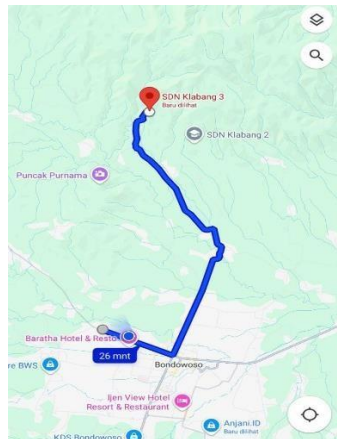
Metode yang diterapkan dalam proyek pembelajaran ini melibatkan pendekatan yang komprehensif dan interaktif, bertujuan untuk memastikan pemahaman siswa yang maksimal terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pendekatan pertama berfokus pada cuci tangan dan potong kuku, di mana pemateri memulai dengan demonstrasi praktik yang menunjukkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai dengan pedoman WHO dan cara memotong kuku yang aman. Untuk memperkuat pemahaman siswa, lagu tentang cuci tangan dinyanyikan bersama, dan poster langkah-langkah mencuci tangan dipasang di dinding kelas. Siswa kemudian mempraktikkan langsung mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Sebagai bagian dari eksperimen, pemateri menggunakan lada, air, dan sabun untuk menunjukkan efektivitas mencuci tangan yang benar. Pada setiap pertemuan, pemateri juga memeriksa kebersihan kuku siswa dan pada hari keempat, mereka bersama-sama mencuci tangan dengan benar sebelum sarapan bersama. Pendekatan kedua berfokus pada pengenalan bahan berbahaya dalam makanan, seperti pengawet, pewarna, dan pemanis buatan (3P). Pemateri memulai dengan menampilkan video animasi yang mengedukasi dampak negatif dari konsumsi jajanan sembarangan. Setelah itu, siswa diajak berdiskusi untuk menyebutkan makanan yang mengandung 3P, diikuti dengan eksperimen yang membandingkan campuran pewarna makanan dengan tomat yang dihancurkan dalam air untuk menunjukkan perbedaan. Pada hari keempat, siswa diberi kesempatan untuk mengidentifikasi apakah sarapan mereka mengandung 3P setelah mempraktikkan langkah mencuci tangan yang benar. Pendekatan ketiga adalah penerapan konsep "Isi Piringku", di mana pemateri menjelaskan proporsi makanan sehat, yakni setengah piring untuk sayuran dan buah, serta sepertiga piring untuk karbohidrat dan protein. Siswa diajak untuk berdiskusi mengenai dampak jangka pendek dan panjang dari penerapan prinsip ini dalam kehidupan mereka. Selanjutnya, siswa diberikan stiker gambar jenis makanan dan piring plastik untuk menyusun menu makan sehat sesuai pedoman "Isi Piringku". Pada pertemuan keempat, siswa mempraktikkan konsep ini dengan sarapan bersama menggunakan makanan yang sesuai dengan pedoman tersebut. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, tim pelaksana melakukan pre-test sebelum setiap pertemuan dan post-test setelahnya, dengan hasil akhir pada pertemuan keempat menunjukkan penerapan seluruh materi. Keberhasilan kegiatan diukur dari perubahan sikap dan pengetahuan siswa SD Negeri Klabang 3 terkait dengan PHBS.

2.2 Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan Pelaksanaan Proyek Sosial ini dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan, yaitu pada:

- 1) Sabtu, 5 Oktober 2024 pada pukul 08.30-10.30
- 2) Sabtu, 19 Oktober 2024 pada pukul 08.30-10.30
- 3) Selasa, 12 November 2024 pada pukul 08.30-10.30
- 4) Sabtu, 16 November 2024 pada pukul 08.00-11.30

Kegiatan ini dilaksanakan di Leduk, Klabang, Kecamatan Tegalampel, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur 68291.



Gambar 1. Map Lokasi Kegiatan

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Kegiatan proyek sosial yang dilaksanakan bertujuan untuk mengajarkan dan mengaplikasikan pola hidup sehat kepada siswa SDN Klabang 3, yang terletak di Kecamatan Tegalampel, Kabupaten Bondowoso, dengan total 28 siswa. Proyek ini dilaksanakan dalam empat pertemuan, yang dimulai pada Sabtu, 5 Oktober 2024. Tema pengajaran dan pengaplikasian pola hidup sehat dipilih dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa sejak dini tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan. Pola hidup sehat sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, baik dari segi fisik maupun mental. Selain itu, tema ini relevan dengan kondisi masyarakat di daerah terpencil yang seringkali memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan. Melalui pengajaran ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami prinsip dasar pola hidup sehat, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang lebih sehat, produktif, dan siap menghadapi tantangan masa depan. Dokumentasi kegiatan proyek sosial di SDN Klabang 3 menunjukkan pelaksanaan program ini dengan antusiasme yang tinggi dari para siswa.



Gambar 2. Materi cuci tangan dan menggunting kuku

Pada pertemuan pertama di SDN Klabang 3, Kecamatan Tegalampel, Kabupaten Bondowoso, kami memperkenalkan dua materi utama kepada siswa. Materi pertama membahas tentang cara mencuci tangan yang benar dan bahaya kuman yang dapat menempel di tangan. Materi kedua

mengedukasi siswa mengenai pentingnya memotong kuku secara rutin serta risiko kuman yang dapat berkembang di bawah kuku. Penyampaian materi dimulai dengan menampilkan video animasi sebagai pengantar, yang bertujuan memberikan gambaran awal tentang topik yang akan dibahas. Setelah itu, materi dijelaskan secara rinci menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh siswa. Untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan mudah diingat, kami memperkenalkan lagu dengan nada yang menyenangkan yang mengajarkan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar. Lagu ini diharapkan menjadi pengingat bagi siswa saat mereka mencuci tangan. Materi tentang memotong kuku juga disampaikan dengan cara yang serupa, menggunakan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti. Selain itu, kami melibatkan siswa dalam sesi tanya jawab sebelum dan sesudah pemaparan materi (pre-test dan post-test) untuk mengukur pemahaman mereka dan membuat pembelajaran lebih interaktif. Melalui materi ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami cara mencuci tangan yang benar dan bahaya kuman yang ada di tangan dan kuku, tetapi juga dapat mengaplikasikan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 3. Eksperimen tomat sama pewarna

Pada pertemuan kedua proyek sosial di SDN Klabang 3, topik yang dibahas adalah memilih jajanan sehat dengan mempertimbangkan 3P, yaitu pewarna, pemanis, dan pengawet. Sebagaimana pada pertemuan pertama, materi dimulai dengan pemutaran video animasi yang menjelaskan cara memilih jajanan sehat. Setelah itu, materi dipresentasikan menggunakan media PowerPoint dengan penjelasan yang disederhanakan agar mudah dipahami oleh siswa. Kami mengingatkan siswa untuk lebih berhati-hati dalam memilih jajanan, dengan menjelaskan ciri-ciri serta memberikan contoh makanan yang mengandung pewarna buatan, pemanis buatan, dan pengawet. Untuk memperdalam pemahaman, dua eksperimen dilakukan. Eksperimen pertama membandingkan pewarna buatan dengan pewarna alami, di mana pewarna makanan buatan dan ekstrak tomat diaplikasikan pada telapak tangan siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa pewarna buatan lebih sulit dihilangkan dibandingkan pewarna alami. Eksperimen kedua memperkenalkan perbedaan antara pemanis buatan dan pemanis alami menggunakan minuman kemasan dan gula pasir. Siswa diberi kesempatan untuk mencicipi minuman sachet dan gula pasir, sehingga mereka dapat membedakan rasa pemanis alami dari tebu dan pemanis buatan. Selain itu, kami menerapkan pembelajaran interaktif dengan sesi tanya jawab, baik sebelum (pre-test) maupun setelah (post-test) pemaparan materi, untuk mengukur sejauh mana siswa memahami topik yang diajarkan. Melalui materi ini, diharapkan siswa dapat mengenali pewarna, pemanis, dan pengawet dalam jajanan serta dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam memilih makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 4. Isi piringku

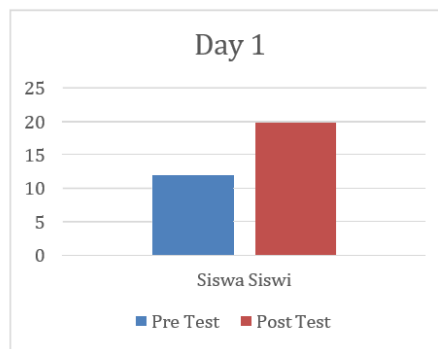
Pada pertemuan ketiga, topik yang diajarkan adalah konsep "Isi Piringku". Sama seperti pertemuan sebelumnya, materi disampaikan menggunakan media PowerPoint dengan penjelasan yang rinci namun sederhana, agar mudah dipahami oleh siswa SDN Klabang 3. Kami menjelaskan tentang komponen-komponen yang harus ada dalam piring makan yang sehat, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Untuk mengukur pemahaman siswa, kami mengadakan permainan kecil di mana setiap kelompok yang terdiri dari 2-3 siswa diberikan piring plastik dan stiker makanan yang mencakup empat komponen tersebut. Tugas mereka adalah memilih stiker yang sesuai dengan komponen makanan yang telah dijelaskan dan menempelkannya pada piring plastik. Permainan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa secara praktis tentang proporsi makanan sehat. Agar pembelajaran lebih interaktif, kami juga melibatkan siswa dalam sesi tanya jawab, baik sebelum (*pre-test*) maupun setelah (*post-test*) penyampaian materi, untuk mengukur sejauh mana mereka memahami konsep tersebut. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat menambah pengetahuan mereka tentang pentingnya makanan yang sehat dan seimbang serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Senam

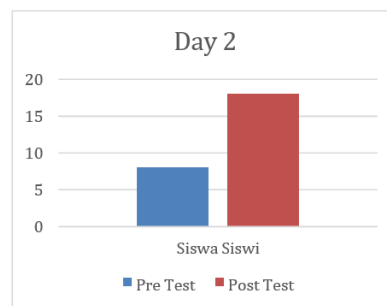
Pada pertemuan keempat, kegiatan dilakukan di luar kelas dengan tujuan untuk mengaplikasikan semua materi yang telah diajarkan sebelumnya. Pertemuan dimulai dengan pembukaan dan sambutan dari Kepala Sekolah SDN Klabang 3, yang kemudian dilanjutkan dengan senam bersama, sebagaimana terlihat pada gambar. Setelah senam, kegiatan dilanjutkan dengan sarapan bersama. Pada kesempatan ini, kami melakukan review dengan mengingatkan siswa tentang apa yang telah

diajarkan di pertemuan-pertemuan sebelumnya. Sebelum sarapan, siswa diminta untuk mencuci tangan terlebih dahulu dengan benar, mengidentifikasi apakah makanan yang akan dikonsumsi mengandung 3P (Pengawet, Pewarna, dan Pemanis Buatan), dan memastikan apakah makanan tersebut sesuai dengan pedoman "Isi Piringku". Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengaplikasikan prinsip-prinsip pola hidup sehat yang telah mereka pelajari. Hasilnya, materi yang telah disampaikan dapat dipahami, dikuasai, dan diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari mereka. Melalui kegiatan ini, terlihat adanya perubahan positif dalam perilaku dan pengetahuan siswa SDN Klabang 3, yang menunjukkan bahwa mereka telah menginternalisasi konsep pola hidup sehat dengan baik.



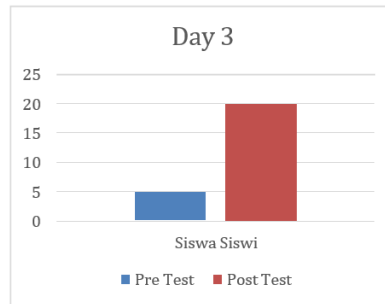
Gambar 6. Grafik hari ke-1

Pada hari pertama, kami memberikan edukasi mengenai pentingnya mencuci tangan dan memotong kuku dengan benar. Sebelum sesi edukasi dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 12 dari 28 siswa yang dapat menjawab dengan benar. Setelah materi disampaikan, kami melakukan post-test, dan hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 20 dari 28 siswa yang berhasil menjawab dengan benar. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penyampaian materi berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan dan kuku sebagai bagian dari pola hidup sehat.



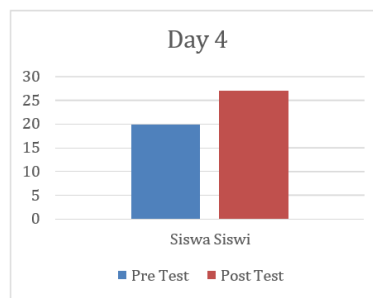
Gambar 7. Grafik hari ke-2

Pada hari kedua, kami memberikan edukasi mengenai pentingnya mengenal 3P, yaitu pewarna, pemanis, dan pengawet, yang sering digunakan dalam jajanan. Sebelum sesi edukasi dimulai, dilakukan pre-test untuk mengetahui pemahaman awal siswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 8 dari 28 siswa yang menjawab dengan benar. Setelah materi disampaikan, kami melakukan post-test, dan hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 18 dari 28 siswa yang berhasil menjawab dengan benar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi telah efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya 3P dalam makanan yang mereka konsumsi.



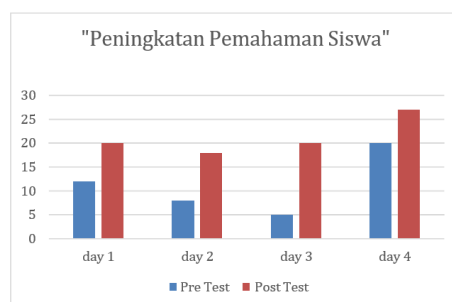
Gambar 8. Grafik hari ke-3

Pada hari ketiga, kami memberikan edukasi mengenai pentingnya konsep "Isi Piringku" dan bagaimana menentukan porsi yang seimbang dalam setiap sajian makanan. Sebelum sesi edukasi dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 5 dari 28 siswa yang dapat menjawab dengan benar. Setelah materi disampaikan, kami melakukan post-test, dan hasilnya meningkat secara signifikan, dengan 20 dari 28 siswa yang menjawab dengan benar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan penerapan prinsip "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 9. Grafik hari ke-4

Pada hari keempat, kami mengulas kembali seluruh materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu tentang pentingnya mencuci tangan, memotong kuku, mengenal 3P (pewarna, pemanis, pengawet), serta konsep dan porsi "Isi Piringku." Sebelum sesi ulasan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 20 dari 28 siswa dapat menjawab dengan benar. Setelah materi diulas kembali, kami melakukan post-test, dan hasilnya meningkat signifikan, dengan 27 dari 28 siswa yang berhasil menjawab dengan benar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa ulasan yang diberikan sangat efektif dalam memperkuat pemahaman siswa terhadap keseluruhan materi yang telah diajarkan.



Gambar 10. Peningkatan Pemahaman Siswa

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan selama empat hari berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan. Pada hari pertama, pemahaman tentang mencuci tangan dan memotong kuku meningkat dari 12 menjadi 20 siswa yang menjawab dengan benar. Pada hari kedua, pemahaman siswa tentang 3P (pewarna, pemanis, pengawet) meningkat dari 8 menjadi 18 siswa. Hari ketiga menunjukkan peningkatan pemahaman materi tentang "Isi Piringku" dan porsi makanan sehat, dari 5 menjadi 20 siswa yang dapat menjawab dengan benar. Pada hari keempat, setelah mengulas seluruh materi, pemahaman siswa meningkat lagi dari 20 menjadi 27 siswa yang menjawab dengan benar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang sistematis dan berulang efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap materi kesehatan dan gizi. Hasil evaluasi ini dapat disimpulkan bahwa peserta didik telah mengalami peningkatan yang signifikan dalam wawasan terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan serupa yang dilakukan oleh Puspito, A.N. (2024) dengan topik "Sosialisasi Gizi Seimbang Dalam Memilih Makanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Mandiro 2" menunjukkan hasil yang serupa. Berdasarkan evaluasi kegiatan tersebut, siswa-siswi memperoleh nilai rata-rata kelas lebih dari 80%, yang mengindikasikan bahwa materi yang diajarkan telah dipahami dengan baik oleh mereka.

3.1.1 Masyarakat Sasaran

Kegiatan proyek sosial yang dilaksanakan bertujuan untuk mengajarkan dan mengaplikasikan pola hidup sehat kepada siswa, sebagai bagian dari upaya mewujudkan generasi yang Gemilang (Generasi Maju, Inovatif, dan Cemerlang). Sasaran utama dari proyek ini adalah siswa SDN Klabang 3, yang terletak di Kecamatan Tegallampel, Kabupaten Bondowoso, dengan total 28 siswa. Sekolah ini berada di daerah terpencil di Bondowoso, tepatnya di atas bukit, dengan tantangan utama berupa akses jalan yang sulit dan keterbatasan fasilitas dibandingkan dengan sekolah-sekolah di wilayah perkotaan. Oleh karena itu, melalui tema pengajaran dan pengaplikasian pola hidup sehat, kami berupaya memberikan motivasi kepada para siswa untuk tetap semangat belajar dan tidak merasa tertinggal dari sekolah-sekolah di kota. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengedukasi masyarakat luas tentang keberadaan sekolah-sekolah di daerah pelosok yang masih belum mendapatkan fasilitas yang setara dengan sekolah-sekolah di wilayah perkotaan, sehingga penting untuk memberikan perhatian lebih agar kualitas pendidikan di daerah tersebut dapat ditingkatkan.

3.2 Pembahasan

Hasil pelaksanaan pengajaran dan pengaplikasian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN Klabang 3 menunjukkan peningkatan pengetahuan dan praktik siswa secara signifikan. Peningkatan ini terlihat dari hasil evaluasi pre-test dan post-test yang konsisten di setiap materi, mulai dari teknik mencuci tangan, kebersihan kuku, pengenalan bahan tambahan pangan berbahaya, hingga konsep gizi seimbang melalui "Isi Piringku." Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspito *et al.* (2024), yang menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan secara berulang dan interaktif mampu memperbaiki kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, pendekatan yang menggabungkan metode demonstrasi, eksperimen, dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam memfasilitasi pemahaman siswa yang masih berada pada tahap perkembangan kognitif awal, sebagaimana dijelaskan oleh Green (2020) dalam teori pembelajaran perilaku kesehatan. Kondisi geografis dan sosial ekonomi yang menantang di wilayah Klabang memperkuat urgensi intervensi ini, mengingat rendahnya cakupan PHBS nasional yang hanya mencapai 35,8% (Widia *et al.*, 2024). Permasalahan kesehatan yang sering dialami anak sekolah, seperti infeksi cacing dan gangguan gizi, juga mengindikasikan perlunya edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan (Karuniawati *et al.*, 2020; Alhamid *et al.*, 2021). Keterlibatan aktif siswa dalam praktik langsung dan pengulangan materi membantu membentuk kebiasaan yang dapat bertahan lama, sebagaimana didukung oleh hasil penelitian Tirtayati (2016) yang menunjukkan hubungan positif antara kebiasaan kebersihan pribadi dan penurunan infeksi cacing. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga berpotensi menurunkan risiko penyakit yang berkaitan dengan PHBS di kalangan anak sekolah, memperkuat peran sekolah sebagai

pusat perubahan perilaku kesehatan yang strategis (Junaidin *et al.*, 2024). Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan pentingnya pendekatan yang kontekstual dan berkelanjutan dalam mendukung perkembangan kesehatan anak di daerah terpencil.

4. Kesimpulan dan Rekomendasi

Program pengabdian yang dilaksanakan di SDN Klabang 3, Kecamatan Tegal Ampel, Kabupaten Bondowoso, berhasil memberikan dampak positif yang nyata. Kegiatan edukasi yang terstruktur mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai praktik hidup bersih dan sehat secara signifikan. Respons aktif dan kemampuan siswa dalam mengingat materi menunjukkan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Diharapkan peningkatan pengetahuan ini dapat berlanjut menjadi perubahan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mendukung terbentuknya generasi sehat dan produktif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Puspito *et al.* (2024) yang menekankan pentingnya pendidikan kesehatan yang konsisten dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah dasar. Untuk menjaga keberlanjutan hasil positif ini, disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan pendidikan pola hidup bersih dan sehat secara rutin dalam kurikulum dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, pelibatan orang tua dan masyarakat sekitar dalam program edukasi dapat memperkuat penerapan PHBS di lingkungan rumah dan komunitas. Monitoring dan evaluasi berkala juga penting dilakukan untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan serta menyesuaikan metode pembelajaran sesuai kebutuhan siswa.

5. Daftar Pustaka

- AD, S. M., Baharuddin, A., & Amelia, R. (2019). Penilaian Zat Pewarna Sintetis, Pemanis, dan Pengawet serta Perilaku siswa Terhadap pada Jajanan di Sekolah Dasar Kota Makassar. *HIGIENE: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 5(3), 177-185.
- Agustin, R. A. (2019). *Perilaku Kesehatan Anak Sekolah: Perilaku Kesehatan, Prevalensi Penyakit dan Upaya Peningkatan Status Kesehatan Anak Sekolah*. Pustaka Abadi.
- Akhyar, A., Aida, A., Nafisatusyifa, Galang, L. C., Suwiryono, & Dhimas, W. (2022). Penyuluhan terkait pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini di lingkungan Saung Jingga Pamulang. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, Jurnal UMJ*. E-ISSN: 2714-6286.
- Ambarwati, E. R., & Prihastuti, P. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini. *Celebes Abdimas*, 1(1), 45-52.
- Asthiningsih, N. W. W., & Wijayanti, T. (2019). Edukasi personal hygiene pada anak usia dini dengan G3CTPS. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 1(2), 84-92.
- Cahyadi, A. (2022). Health risks associated with poor hygiene practices in primary school children in Indonesia. *Journal of Health Education*.
- Junaidin, M., *et al.* (2024). The importance of clean and healthy living behavior at school: Study on elementary school students. *International Journal of Public Health*.
- Karuniawati, E., *et al.* (2020). The role of healthy behavior in preventing disease in school children. *Journal of Health Education Research & Development*.

- Kause, E., Setiono, K., & Telussa, A. (2020). Hubungan kebiasaan mencuci tangan dan menggunting kuku terhadap infeksi cacing usus pada anak sekolah dasar di Desa Lifuleo. *Cendana Medical Journal*, 8(2), 131–137. <https://doi.org/10.35508/cmj.v8i2.3357>.
- Munir, R., Nisa, A. K., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., Ayuni, P., & Sulistiani, S. (2023). Edukasi mengenai gizi seimbang anak usia dini. *KREASI: Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 85–95.
- Puspito, A. N., et al. (2024). Pengenalan pola hidup sehat dan bersih pada siswa sekolah dasar Pancoran 3 Bondowoso guna mengatasi stunting pada usia anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*.
- Puspito, A. N., et al. (2024). Sosialisasi gizi seimbang dalam memilih makanan sehat di Sekolah Dasar Negeri Mandiro 2. *Jur*
- Sididi, M., Nurlinda, A., Syahrani, V., & Kurnaesih, E. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang pedoman gizi seimbang dan isi piringku di SD Inpres Tello Baru. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(03), 101–105.
- Simamora, P. T. R. J. P., Hutabarat, N. I., & Siburian, U. D. (2019). Pengembangan konsep diri tentang personal hygiene pada remaja di panti sosial Siborong-Borong. *Jurnal Anadara Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Widia, R., et al. (2024). Study of the implementation of clean and healthy living behavior in Indonesian schools: Current status and future directions. *Children's Health Care*.