

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN GERAKAN JAJAN SEHAT DAN CARA MENCUCI TANGAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN 3 KANDANGMAS KUDUS

Resty Prima Kartika¹
Universitas Al Hikmah Jepara
Humairoh.kartika@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan jajan pada anak merupakan fenomena yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, karena anak cenderung mengonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan batasan dan dampaknya bagi kesehatan. Perilaku tersebut sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, mengingat anak belum memiliki kemampuan optimal untuk membedakan makanan yang aman dan bergizi dari jajanan yang berisiko bagi pertumbuhan mereka. Paparan berbagai jenis jajanan di lingkungan sekolah maupun sekitar tempat tinggal sering mendorong anak untuk membeli secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi kesehatannya. Dalam konteks ini, peran orang tua menjadi krusial sebagai pendidik utama dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, misalnya dengan membiasakan membawa bekal dari rumah dan mengenalkan makanan higienis guna mencegah penyakit seperti diare (Purba et al., 2022). Praktik mencuci tangan menggunakan sabun terbukti mampu menurunkan risiko infeksi hingga hampir 50%, namun kesadaran terhadap kebiasaan tersebut masih rendah. Oleh sebab itu, penyuluhan mengenai jajanan sehat dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 3 Kandangmas menjadi langkah strategis. Pencegahan penyakit seperti diare dan kecacingan memerlukan dukungan pengetahuan, fasilitas sanitasi, serta keterlibatan seluruh warga sekolah. Pendekatan edukatif-partisipatif terbukti efektif dalam menanamkan kesadaran hidup sehat dan layak untuk direplikasi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jajan Sehat, Cuci Tangan,

ABSTRACT

Children and snacking habits are closely interconnected, as children tend to consume food without fully considering portion control or health implications. This behavior is strongly influenced by environmental factors, given that children are not yet capable of distinguishing between nutritious foods and unhealthy snacks that may hinder their growth and well-being. Exposure to a wide variety of snacks in their surroundings often encourages impulsive purchasing without awareness of potential health risks. In this context, parents play a crucial role as primary educators in shaping healthy eating habits from an early age, such as encouraging children to bring homemade meals and introducing hygienic, nutritious food to prevent illnesses like diarrhea (Purba et al., 2022). Handwashing with soap has been shown to reduce infection risk by nearly 50%, yet awareness and consistent practice remain limited. Therefore, educational outreach on healthy snacking and Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) at SD Negeri 3 Kandangmas represents a strategic intervention. Preventing diseases such as diarrhea and helminth infections requires improved knowledge, adequate sanitation facilities, and active involvement of the entire school community. A participatory educational approach has proven effective in fostering early healthy lifestyle awareness and should be sustainably replicated in other schools.

Keyword: Healthy snacking behavior, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), hand hygiene, health promotion

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah, yang berusia antara 7 hingga 12 tahun, berada pada fase perkembangan penting dalam kehidupan mereka, yakni masa tenang atau latent, dimana apa yang dialami pada periode ini cenderung berpengaruh jangka panjang. Pada masa ini, anak-anak mengalami pematangan dalam aspek fisik, sosial, dan psikologis, serta mulai lebih mandiri dalam berpartisipasi dalam aktivitas di luar rumah, terutama di sekolah. Agar perkembangan anak dapat optimal, penting untuk memastikan bahwa mereka memperoleh nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang memadai. Namun, pemenuhan kebutuhan nutrisi anak sering kali terhambat oleh berbagai masalah, seperti maraknya penggunaan zat berbahaya dalam makanan, kebiasaan anak mengonsumsi jajanan yang tidak aman, serta kurangnya pengawasan orang tua terhadap pilihan makanan yang dikonsumsi anak, baik di rumah maupun di sekolah, mengingat anak-anak pada usia ini sudah mulai lebih mandiri dalam memilih makanan yang mereka inginkan (Aini, 2019).

PHBS bertujuan mengedukasi individu, keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadarannya akan pentingnya hidup sehat. PHBS bukan hanya dapat diterapkan di lingkungan keluarga dan masyarakat saja tetapi juga di lingkungan sekolah dasar, yaitu dengan memperhatikan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Sekolah bukan hanya sebagai tempat berlangsungnya proses belajar bagi peserta didik, tetapi juga sebagai tempat untuk memperkenalkan PHBS (Lina, 2017). PHBS di sekolah merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh para siswa, guru dan warga sekolah lainnya guna menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah secara mandiri untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mencegah sekolah menjadi titik penularan atau sumber berbagai macam penyakit. Oleh karena itu, PHBS di sekolah merupakan langkah dalam memberdayakan semua *stake holder* agar mau menerapkan perilaku hidup bersih dan juga sehat. Adapun beberapa sasaran indikator dalam PHBS yaitu, mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, jajanan sehat di kantin sekolah, penggunaan toilet yang sehat, mengikuti kegiatan olahraga rutin, membuang sampah pada tempatnya, mengonsumsi buah dan sayuran dan menyikat gigi (Nurhajati, 2015).

Jajanan memegang peranan penting dalam memberikan energi dan zat gizi lainnya pada anak usia sekolah. Karena tingginya tingkat aktivitas anak, konsumsi jajanan pada anak sekolah harus diperhatikan. Jajanan sehat contohnya adalah roti, susu, keju, nasi, sayur, buah-buahan dan lain sebagainya. Mengonsumsi jajanan anak diharapkan dapat memberikan energi dan nutrisi lain yang membantu tumbuh kembang anak. Anak sekolah belum paham bagaimana memilih jajanan sehat yang tidak baik untuk kesehatannya. Anak sekolah biasanya banyak beraktivitas di luar rumah dan sering lupa waktu makan, sehingga mereka pergi ke sekolah untuk membeli jajanan untuk mengisi perutnya. Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh jenis makanan, karakteristik individu (pengetahuan jajan, kecerdasan, kognisi, emosi), dan faktor lingkungan (Sumarni dkk., 2020). Masalah jajan yang tidak sehat di kalangan pelajar perlu ditanggulangi agar terhindar dari risiko berbagai jenis penyakit.

Salah satu bentuk hidup sehat yang lainnya adalah dengan mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan air mengalir, ada sebutan yang unik untuk program ini adalah CTPS (cuci tangan pakai sabun). CTPS ini sangat penting untuk diajarkan kepada anak – anak karena anak-anak yang suka bermain tanpa khawatir dan mengerti akan kesehatan, maka sebagai orang tua perlu mengajarkan anak CTPS (cuci tangan pakai sabun) yang baik dan benar, yang bagaimana kita ketahui bahwasannya tangan adalah bagian tubuh yang paling rentan terkena beresiko tinggi menyebarkan berbagai jenis bakteri yang tidak terlihat dengan mata telanjang.

Pendidikan kesehatan berbasis sekolah merupakan pendekatan strategis karena sekolah merupakan lingkungan kedua terpenting setelah keluarga dalam membentuk perilaku anak. Dengan metode pendekatan partisipatif dan menyenangkan, seperti demonstrasi cuci tangan, permainan edukatif, media visual, dan diskusi interaktif, anak-anak dapat menyerap informasi lebih efektif dan termotivasi untuk mengubah kebiasaan mereka. Selain itu, dukungan dari guru, kepala sekolah, serta keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan program pendidikan kesehatan.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami konsep makanan bergizi seimbang dan belum terbiasa mencuci tangan secara benar. Selain itu, fasilitas cuci tangan dan kantin sehat masih terbatas, serta belum adanya program sekolah sehat yang berkelanjutan. Kondisi ini mendorong perlunya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi gizi khususnya mengenai jajanan sehat dan higienitas oleh siswa.

Melalui kegiatan “Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Jajan Sehat Dan Cara Mencuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN 3 Kandangmas Kudus”, tim pengabdian bermaksud memberikan kontribusi nyata dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Program ini dirancang tidak hanya untuk menambah pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan dan sikap positif siswa terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan. Harapannya, setelah mengikuti kegiatan ini, siswa akan lebih memahami pentingnya memilih makanan sehat, mencuci tangan dengan benar, dan menjaga kebersihan tubuh secara rutin. Lebih dari itu, perubahan perilaku positif ini diharapkan dapat menular ke lingkungan rumah, sehingga menciptakan efek berantai dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat secara umum.

METODE

Program ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan, materi dan praktek secara langsung. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 30 September 2025 yang berlokasi di SDN 3 Kandangmas Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus, dalam rangka untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat target ditujukan kepada anak SDN 3 Kandangmas yang dimana anak-anak berjumlah sebanyak 35 anak.

Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakn oleh Dosen Universitas Al Hikmah Jepara dengan melibatkan mahasiswi kebidanan semester III Adapun beberapa rincian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu sebagai berikut:

1. Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan pertama dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa kelas 5 dan 6. Isi materi yang diberikan yaitu pengertian PHBS, Contoh Jajanan Sehat, Langkah-langkah cuci tangan yang benar, tujuan, sasaran dan contoh-contohnya. Materi penyuluhan tersebut diberikan oleh Dosen dengan menggunakan media proyektor dan *powerpoint*.

2. Demonstrasi

Setelah memberikan penyuluhan, selanjutnya anak-anak diberi materi dengan mendemonstrasikan cara mencuci tangan 6 langkah dengan benar yang menjadi bagian dari contoh perilaku hidup bersih dan sehat. Demonstrasi tersebut dilakukan oleh dosen dengan menggunakan media. Setelah mencontohkan cara mencuci tangan selanjutnya beberapa anak diminta untuk mendemonstrasikan kembali.

3. Tanya-jawab

Pada sesi terakhir dosen yang dibantu mahasiswa memberikan kesempatan pada anak-anak untuk mengajukan pertanyaan. Pemateri juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anak-anak untuk mengkonfirmasi apakah mereka telah memahami isi penyuluhan kesehatan yang telah diberikan. Baik siswa yang bertanya maupun yang menjawab pertanyaan kemudian diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi dalam kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Jajan Sehat Dan Cara Mencuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN 3 Kandangmas Kudus” ini telah dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 30 September 2025 pukul 08.00 WIB di SD Negeri 3 Kandangmas dalam Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus. Kegiatan pertama dimulai pada siswa kelas 6 SD dan pembukaan dilakukan oleh mahasiswa untuk menyampaikan maksud kegiatan dan memperkenalkan pemateri penyuluhan. Selanjutnya siswa mendengarkan materi tentang jajanan sehat yang dibawa oleh satu orang dosen serta mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang benar. Di akhir kegiatan pemateri memberikan pertanyaan dan didapatkan 5 siswa mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan 4 siswa mampu mendemonstrasikan kembali cara mencuci tangan

dengan benar. Selanjutnya kegiatan kembali dilakukan pada siswa kelas 5 dengan metode dan hasil yang sama.

Menurut Piaget dalam Santrock (2011), anak usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami konsep yang disertai contoh nyata dan visual. Oleh karena itu, pendekatan praktik seperti mencuci tangan bersama dan mengenal makanan sehat dari gambar sangat membantu.

Perilaku higienitas seperti cuci tangan sebelum makan, setelah dari toilet, dan menjaga kebersihan kuku meningkat drastis pasca kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan secara praktik langsung dan didukung oleh sarana (wastafel, sabun cair) lebih efektif dibanding sekadar teori. Berdasarkan data WHO (2020), praktik cuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko berbagai penyakit hingga 40% dan infeksi saluran pernapasan atas hingga 20%. Oleh karena itu, intervensi sederhana seperti membiasakan cuci tangan berdampak besar pada kesehatan anak. Penelitian oleh Prasetyowati & Khairunnisa (2021) juga menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa mencuci tangan dengan sabun memiliki absensi yang lebih baik karena lebih jarang sakit.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi terhadap siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat tentang jajanan sehat dan cara mencuci tangan di sekolah sangat dipengaruhi oleh pemahaman siswa yang diperoleh melalui penyuluhan terkait dengan jajanan sehat dan pencegahan berbagai penyakit dengan cuci tangan yang benar. Pendidikan kesehatan tentang cuci tangan dan jajan sehat memberi siswa informasi yang mereka butuhkan untuk meningkatkan pengetahuan mereka dan membantu mereka mengidentifikasi sikap yang lebih baik terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Keumalasari, dkk (2017) yang menyatakan bahwa dampak penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap siswa terhadap penerapan pola hidup bersih dan sehat di sekolah dapat ditingkatkan.

KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak dalam mencuci tangan yang baik dan benar, kegiatan diikuti oleh 35 anak yang dimana anak-anak sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini dengan baik sampai selesai dari awal kegiatan sampai penutupan kegiatan, dari hasil kegiatan yang didapatkan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tentang edukasi jajanan sehat dan cara mencuci tangan untuk mencegah berbagai penyakit berlangsung secara lancar dengan antusiasme para siswa yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman baik yang dapat terlihat dari :

1. Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman

meningkatnya nilai *pretest* dan *posttest*. Adanya dukungan dari guru dan orang tua dalam kegiatan seperti ini perlu dilakukan berkelanjutan dalam upaya peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak di sekolah dasar.

2. Terjadinya Perubahan Perilaku Positif

Setelah kegiatan dilakukan, sebagian besar siswa mulai membiasakan diri mencuci tangan sebelum makan, serta memilih makanan sehat yang dibawa dari rumah. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan praktik langsung sangat efektif dalam menginternalisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Dokumentasi Pelaksanaan Pendidikan kesehatan

“Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Gerakan Jajan Sehat Dan Cara Mencuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar”





DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. (2020). "Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)." Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Keumalasari, K., Hasballah, K., & Imran, I. (2017). Promosi Kesehatan Cuci Tangan Dan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 1-11.
- Saleh, S. N. H., Fauzan, M. R., Rumaf, F., & Akbar, H. (2022). Efektifitas Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Overweight di SMKN 1 Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(1), 232-240.
- Ananda, W., Yulianingsih, N. F. A., & DS, Y. N. (2022). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar. *Jurnal Pancar OJS* 2, 1(6), 1-6. <https://doi.org/10.52802/pancar.v6i1.332>

- Santiya W., Novitasari P., Suryani I.A., Kalsum U., & Novita S., (2022). Meningkatkan Pengetahuan Anak Tentang Cara/Langkah Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar Pada Anak SD 018 Di Desa Pal 30. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, <https://journal.bengkuluinstitute.com/index.php/JUPENGKES>
- UNICEF Indonesia. (2023). Kesehatan Anak dan Praktik Higiene di Sekolah
- Padmiswari M.I.A., Wulansari T. N., & Indrawan S. G., (2023). Edukasi Jajanan Sehat Dan Cara Mencuci Tangan Untuk Mencegah Diare Pada Siswa Sekolah Dasar. ASMAT Jurnal Pengabmas. <https://ejournal.poltekkesjayapura.org/index.php/asmат>. DOI: 10.47539/ajp.v2i2.47
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. Publica, 8(1), 107-126. Retrieved from <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/43>
- Nofriati U.S.A., Mas'ud A., Mardiana, & Artifasari A., (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri 1 Watampone. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ceria (JPKMC). Volume 1 Nomor 2, Desember 2023, pp 67-70
- Patric, L., & Creative, I. (2014). Perisai Segala Penyakit. PT. Elex Media Komputindo
- Purba, A. Y. B., Derang, I., Ginting, F. S., & Siallagan, A. M. (2022). Gambaran Perilaku Anak Usia Sekolah Dalam Jajan Sembarangan Di Desa Kuta Gugung Kec. Naman Teran Kab. Karo Sumatera Utara Tahun 2021. 4(2), 80–86