

Membangun Kebiasaan PHBS pada Anak

Jeasy Von Cludia Visca Carera¹, Thomas Riduan Prasetyo², Secilia Clara³, Junita Maria Selvi Simbolon⁴, Indah Maulidia⁵, Lilik Pranata^{6*}

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

yeasyvonclaudia@gmail.com, Asen61429@gmail.com, claralampung2023@gmail.com,
mariajunita9@gmail.com, indahmaulidia42@gmail.com, lilikpranata390@yahoo.co.id

Histori Naskah:

Diajukan: 2026-03-07

Disetujui: 2026-07-16

Publikasi: 2026-07-21

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada anak-anak. Penanaman kebiasaan PHBS sejak usia dini sangat penting karena masa kanak-kanak merupakan periode pembentukan perilaku yang akan terbawa hingga dewasa. Namun, masih banyak anak yang belum memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membangun kebiasaan PHBS pada anak melalui edukasi kesehatan yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami. Kegiatan dilaksanakan di Panti Asuhan Al-Baasith Palembang dengan melibatkan anak-anak sebagai peserta utama. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok, permainan edukatif, serta praktik langsung seperti mencuci tangan yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pola makan seimbang, pentingnya olahraga, kebersihan diri, serta kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kebersihan gigi dan tubuh. Selain itu, peserta juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap perilaku hidup sehat serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini juga mendorong munculnya kesadaran kolektif untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Dengan demikian, edukasi PHBS melalui kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam membangun kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak secara berkelanjutan.

Kata kunci: PHBS, anak, kesehatan.

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari proses pembelajaran, sehingga individu mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri (Putri, 2021). Penerapan PHBS perlu ditanamkan sejak usia dini karena masa kanak-kanak merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan dan pola perilaku yang akan terbawa hingga masa dewasa. Oleh karena itu, pendidikan mengenai kebersihan dan kesehatan perlu diperkenalkan sejak anak berada pada jenjang pendidikan anak usia dini, seperti Taman Kanak-kanak (TK) (Kartika et al., 2021). Anak usia dini memiliki karakteristik yang unik, seperti rasa ingin tahu yang tinggi serta kecenderungan meniru perilaku yang mereka lihat di lingkungan sekitarnya. Pada tahap perkembangan ini, anak lebih mudah menyerap informasi dan membentuk kebiasaan melalui kegiatan yang dilakukan secara berulang. Apabila kebiasaan hidup bersih dan sehat diperkenalkan secara konsisten sejak dini, maka anak akan lebih mudah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya pembiasaan PHBS dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit infeksi yang sering terjadi pada anak-anak (Muda & Handayani, 2021).

Namun, dalam praktiknya masih terdapat anak-anak yang belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya

pengetahuan, kebiasaan yang belum terbentuk, maupun keterbatasan fasilitas pendukung di lingkungan sekitar (Bhilawa et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang sederhana, menarik, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak agar pesan mengenai PHBS dapat dipahami dengan baik. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membangun kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak melalui kegiatan edukasi yang mudah dipahami dan dapat dipraktikkan secara langsung (Andika et al., 2025). Melalui kegiatan ini diharapkan anak-anak dapat mengenal pentingnya menjaga kebersihan diri serta mulai membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Dengan demikian, upaya ini dapat menjadi langkah awal dalam membentuk generasi yang lebih sehat di masa mendatang.

Studi Literatur

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui perubahan perilaku. PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran, sehingga individu mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri (Sianturi et al., 2024).

Penerapan PHBS tidak hanya penting bagi orang dewasa, tetapi juga perlu ditanamkan sejak usia dini. Anak-anak yang telah dikenalkan dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak kecil cenderung lebih mudah mempertahankan perilaku tersebut hingga masa dewasa. Anak usia dini merupakan kelompok yang masih berada pada tahap perkembangan fisik, mental, dan sosial (Rahayu & Setiasih, 2022). Pada tahap ini, anak memiliki kemampuan meniru perilaku yang mereka lihat dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat perlu dilakukan melalui pembiasaan yang konsisten baik di rumah maupun di sekolah. Beberapa perilaku sederhana yang termasuk dalam PHBS pada anak antara lain mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan tubuh, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat membantu mencegah berbagai penyakit yang sering terjadi pada anak, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit kulit (Tungka et al., 2025).

Sekolah, khususnya lembaga pendidikan anak usia dini seperti Taman Kanak-kanak (TK), memiliki peran yang penting dalam membangun kebiasaan PHBS pada anak. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang strategis untuk memberikan edukasi kesehatan karena anak-anak menghabiskan cukup banyak waktu untuk belajar dan berinteraksi di sana (Khuru'Aini & Tejaningsih, 2025). Melalui kegiatan pembelajaran yang sederhana dan menyenangkan, guru dapat mengenalkan konsep kebersihan dan kesehatan kepada anak-anak. Misalnya melalui cerita, permainan, lagu, serta kegiatan praktik langsung seperti mencuci tangan bersama. Metode pembelajaran yang sesuai dengan usia anak akan membantu mereka memahami dan mempraktikkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peran guru sebagai pendidik sangat penting dalam memberikan contoh perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak-anak (Haqilana et al., 2026). Anak cenderung meniru apa yang mereka lihat dari orang dewasa di sekitarnya. Oleh karena itu, guru perlu memberikan teladan yang baik dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah. Keteladanan tersebut dapat memperkuat pesan yang disampaikan dalam kegiatan pembelajaran sehingga anak lebih mudah memahami dan menerapkannya. Tidak hanya sekolah, keluarga juga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan PHBS pada anak. Orang tua merupakan lingkungan pertama bagi anak dalam belajar berbagai perilaku kehidupan (Sasmitha & Sutria, 2020).

Jika orang tua membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah, anak akan lebih mudah mengikutinya. Sebaliknya, jika kebiasaan tersebut tidak diterapkan di rumah, maka pembelajaran yang diberikan di sekolah menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, kerja sama antara sekolah dan orang tua sangat diperlukan untuk mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat pada anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan kepada anak usia dini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menjaga kebersihan diri. Program edukasi yang disertai dengan praktik langsung dan pembiasaan secara rutin terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (Hanggara et al., 2021). Selain itu, penyediaan sarana pendukung seperti tempat cuci tangan, air bersih, serta tempat sampah yang memadai juga sangat membantu anak dalam

menerapkan kebiasaan tersebut. Berdasarkan berbagai kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kebiasaan PHBS pada anak perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui edukasi, pembiasaan, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Dengan adanya upaya tersebut, anak diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan sejak dini sehingga dapat mendukung tumbuh kembang yang optimal.

Hasil

Kegiatan Ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta Panti Asuhan Al-Baasith Palembang. mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan beberapa capaian utama

1. Peningkatan Pengetahuan: Mayoritas peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pola makan seimbang, pentingnya olahraga, kebersihan diri , mencuci tangan, menjaga kebersihan gigi dan tubuh.
2. Perubahan Sikap: Peserta mulai menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap perilaku hidup sehat..
3. Partisipasi Aktif: Kegiatan seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, dan praktik mencuci tangan disambut antusias oleh peserta. Ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan cukup efektif dalam menarik perhatian dan membangun keterlibatan.
4. Peningkatan Kesadaran Kolektif : Peserta mulai menunjukkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sekitar

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Panti Asuhan Al-Baasith Palembang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Berdasarkan hasil kegiatan, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta terkait beberapa aspek penting dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Materi yang disampaikan mengenai pola makan seimbang, pentingnya olahraga, kebersihan diri, mencuci tangan, serta menjaga kebersihan gigi dan tubuh dapat dipahami dengan baik oleh sebagian besar peserta. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu menambah wawasan peserta mengenai cara menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak pada perubahan sikap peserta terhadap perilaku hidup sehat. Peserta mulai menunjukkan sikap yang lebih positif dan menyadari pentingnya menjaga kebersihan diri serta lingkungan.

Perubahan sikap ini menjadi langkah awal yang penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya pemahaman yang baik dan sikap yang positif, diharapkan peserta dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten dalam aktivitas sehari-hari. Keberhasilan kegiatan ini juga terlihat dari tingginya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Metode yang digunakan, seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, dan praktik langsung mencuci tangan, mampu menarik perhatian peserta sehingga mereka terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan yang interaktif dan menyenangkan terbukti efektif dalam menyampaikan materi kesehatan, terutama bagi anak-anak dan remaja yang membutuhkan metode pembelajaran yang lebih menarik. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong munculnya kesadaran kolektif peserta terhadap pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

Peserta mulai menunjukkan kepedulian terhadap kebersihan tempat tinggal mereka di panti asuhan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya berdampak pada perilaku individu, tetapi juga dapat menumbuhkan tanggung jawab bersama dalam menjaga lingkungan yang bersih dan sehat. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun kebiasaan hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan

Kesimpulan

Kegiatan PKM yang dilaksanakan di Panti Asuhan Al-Baasith Palembang berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Peserta juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, kegiatan ini turut menumbuhkan kesadaran bersama untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Kegiatan edukasi kesehatan seperti ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat dapat terus dipraktikkan oleh peserta. Selain itu, perlu adanya dukungan dari pengelola panti untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan Terimakasih Kepada Panti Asuhan Al-Baasith Palembang, Kepala Mahasiswa UKMC, dosen Pembimbing dan semua yang terlibat.

Referensi

- Andika, F., Husna, A., Safitri, F., & Rosdiana, E. (2025). *Pengaruh Edukasi Pendidikan Phbs Terhadap Pengetahuan Pada Personil Brimob di Mako Satbrimob Polda Aceh*. 11(1), 286–290.
- Bhilawa, L., Nuswantara, D. A., Prastiwi, D., & Aisyaturrahmi. (2021). Optimalisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Bagi Masyarakat. *ABIMANYU: Journal of Community Engagement*, 2(1), 45–53.
- Hanggara, B., Azura, S. T., & Lubis, A. F. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui gerakan edukasi dan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di kampung serua poncol, sawah baru. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM UMJ*, 1–8.
- Haqilana, A. D., Setiawan, D. A. P., Putri, D. R. S., Sahertian, L. G., Pratistha, I. E., & Sumarno, R. N. (2026). Optimalisasi Perilaku PHBS di Sekolah untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesehatan pada Anak Usia Dini di TK Cut Nyak Dien, Kendal, Jawa Tengah. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(1), 30–34.
- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal ABDI*, 7(1), 78–87.
- Khuru'Aini, L., & Tejaningsih, E. (2025). Optimalisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pengasuhan Anak Usia Dini Di Tk Aisyiyah Pucangan 1. *JP2PAUD: Jurnal Peneliti Dan Praktisi Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 159–163. <https://doi.org/10.21009/JP2PAUD.042.06>
- Muda, C. A. K., & Handayani, R. (2021). Edukasi Kesehatan Mengenai Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pola Makan Gizi Seimbang Di Kampung Lembah Duhur, Bogor. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 1–6.
- Putri, N. A. D. R. (2021). Implementasi Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga Di Kabupaten Bandung. *Jurnal Birokrasi & Pemerintahan Daerah*, 3(2), 125–135.
- Rahayu, A. K., & Setiasih, O. (2022). Strategi Orang Tua dalam Membiasakan PHBS Anak Usia Dini saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4118–4127. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2115>
- Sasmitha, N. R., & Sutria, E. (2020). *Health Education About Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) To Increased Knowledge of School Age Children : Systematic Review*. 3(2), 279–285.
- Sianturi, P., Selviana, & Suwarni, L. (2024). The Impact of Booklet-Based Interventions on PHBS Knowledge and Attitudes Among Household in Peniti Village. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*, 7(10), 2514–2519.
- Tungka, E. X., David, Suriyani, Pakpahan, A., Castellano, J. S., & Sisca. (2025). Penyuluhan dan Pelatihan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS): Mengajarkan Anak TK Hidup Sehat dan Bersih Sejak Dini. *Jurnal Dharma Bhakti Ekuitas*, 10(01), 24–34.