
**PENYULUHAN KESEHATAN
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SDN. 10 BUNTU
PEPASAN KABUPATEN TORAJA UTARA**

Valentina Saalino^{1*}, Ludia Banne Allo², Dhea Pebrianti³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3}

valentsaalino@gmail.com

Abstrak (indonesia)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke SD Negeri 10 Buntu Pepasan. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 3 Maret 2026. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Sekolah SD Negeri. 10 Buntu Pepasan. Taggal Pelaksanaan tanggal 3 Maret 2026 Pukul 08–Selesai, Tempat Pelaksanaan SD Negeri 10 Buntu Pepasan.

Hasil: Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen program studi S1 Keperawatan ITRI tahun 2026

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 3 Maret 2026. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Sekolah SDN. 10 Buntu Pepasan Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kepala Sekolah. Kegiatan dimulai pada tanggal 6 Maret 2026 berupa penyuluhan mencuci tangan sekaligus mempraktekkan cara cuci tangan. Penyuluhan dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan ITRI. Hasil dari kegiatan ini adalah siswa SDN. 10 Buntu Pepasan mampu melakukan cuci tangan dan menggosok gigi yang benar.

Kesimpulan: Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi S1 Keperawatan ITRI. SDN. 10 Buntu Pepasan Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Komunitas ITRI. Kegiatan pengabdian berjudul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar di SDN. 10 Buntu Pepasan, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2026.

Kata kunci: PHBS, Cara Mencuci Tangan dan menggosok gigi

Abstract (English)

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of behaviors practiced consciously as a result of learning that enables individuals/groups to help themselves in the health sector and play an active role in improving public health.

The implementation phase of the activity began with a field survey at SD Negeri 10 Buntu Pepasan. The field survey was conducted by the community service team on March 3, 2026. The community service team held discussions with the principal of SD Negeri 10 Buntu Pepasan. The implementation date was March 3, 2026, from 8 a.m. to completion. The venue was SD Negeri 10 Buntu Pepasan.

Results: This activity is one of a series of community service activities conducted by lecturers from the ITRI Nursing Undergraduate Program in 2026.

Activity planning began with a field survey by the community service team. The field survey was conducted by the community service team on March 3, 2026. The community service team held discussions with the principal of SDN. 10 Buntu Pepasan. The problem identified was the community's low level of knowledge regarding clean and healthy living behaviors. Schools, besides serving as learning centers, can also pose a threat to disease transmission if not managed properly. Furthermore, school-age children are also vulnerable to various illnesses. The implementation phase of the community service activity consisted of solutions approved by the Principal. The activity began on March 6, 2026, with handwashing education and practice. The education was conducted by ITRI Nursing Undergraduate students. The result of this activity was that students at SDN. 10 Buntu Pepasan were able to wash their hands and brush their teeth correctly.

Conclusion: A study program-based community service activity was conducted by the ITRI Nursing Undergraduate Study Program at SDN. 10 Buntu Pepasan, North Toraja Regency, a foster village of the ITRI Community. The community service activity was titled "Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) on how to wash hands and brush teeth correctly at SDN. 10 Buntu Pepasan, North Toraja Regency, in 2026."

Keywords: PHBS, How to Wash Hands and brush teeth

*Correspondent Author :
Email : valentsaalino@gmail.com

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, Bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Selain itu juga program perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, termasuk anak-anak.

Perilaku hidup sehat kepada anak-anak merupakan investasi masa depan kesehatan yang baik. Karena anak-anak rentan terhadap penyakit, terutama diare dan cacingan. Proses pembelajaran di lingkungan sekolah tidak hanya dilakukan untuk membentuk keterampilan akademis siswa, tetapi juga perlu untuk membentuk kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat agar membantu mereka dalam menjaga kebersihan dan kesehatan tubuhnya (Bukit et al,2022).Selain itu, lingkungan yang mendukung anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat baik dilingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat (Kementrian pendidikan dan kebudayaan, 2020).

Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. Secara Nasional PHBS di sekolah meliputi 8 indikator antara lain mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan tinggi badan setiap 6 bulan sekali dan membuang sampah pada tempatnya (Kementrian Kesehatan RI,2018). Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali.Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu pilar kesehatan yang menjadi salah satu program dari puskesmas.

5 Bina suasana adalah upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong individu anggota masyarakat untuk mau melakukan perilaku yang diperkenalkan.

Seseorang akan terdorong untuk mau melakukan sesuatu apabila lingkungan sosial dimanapun ia berada (keluarga di rumah, orang-orang yang menjadi panutan/idolanya, kelompok arisan, majelis agama, dan bahkan masyarakat umum) menyetujui atau mendukung perilaku tersebut. Oleh karena itu, untuk mendukung proses pemberdayaan masyarakat khususnya dalam upaya meningkatkan para individu dari fase tahu ke fase mau, perlu dilakukan Bina Suasana. Terdapat tiga pendekatan dalam Bina Suasana yaitu: pendekatan individu, pendekatan kelompok, dan pendekatan masyarakat umum. Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi secara terus-menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (*aspek knowledge*), dari tahu menjadi mau (*aspek attitude*), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (*aspek practice*). Sasaran utama dari pemberdayaan adalah individu dan keluarga serta kelompok masyarakat. Bila sasaran sudah pindah dari mau ke mampu melaksanakan boleh jadi akan terkendala oleh dimensi ekonomi. Dalam hal ini kepada yang bersangkutan dapat diberikan bantuan langsung, tetapi yang sering kali dipraktikkan adalah dengan mengajaknya ke dalam proses pengorganisasian masyarakat (*community organization*) atau pembangunan masyarakat (*community development*). Untuk itu sejumlah individu yang telah mau dihimpun dalam suatu kelompok untuk bekerjasama memecahkan kesulitan yang dihadapi. Tidak jarang kelompok ini pun masih juga memerlukan bantuan dari luar (misalnya dari pemerintah atau dari dermawan). Disinilah letak pentingnya sinkronisasi promosi kesehatan dan PHBS dengan program kesehatan yang didukungnya. Pencapaian kesejahteraan rakyat didukung oleh kesehatan masyarakat salah satunya meliputi kesehatan anak-anak. Kesehatan masyarakat merupakan salah satu modal pokok dalam rangka kemajuan kehidupan bangsa.

Kuman penyakit berbentuk virus atau bakteri tidak terlihat secara kasat mata sehingga sering diabaikan. Dengan demikian tangan adalah salah satu pengantar utama masuknya kuman penyakit masuk ke dalam tubuh. Tangan merupakan bagian tubuh yang lembab, paling sering kontak dengan kuman yang menyebabkan penyakit dan menyebar (Sri Murwaningsi, 2016). Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan kebersihan dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai mikroorganisme sebagai sumber penyakit.

Selain mencuci tangan, menggosok gigi adalah tindakan yang perlu diajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat. Menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Menyikat gigi harus dilakukan dengan teratur agar sisa makanan benar-benar dapat dihilangkan dari permukaan gigi.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke SDN. 10 Buntu Pepasan. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 3 Maret 2026. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala SDN. 10 Buntu Pepasan.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kepala SDN. 10 Buntu Pepasan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari. Dilaksanakan penyuluhan sekaligus mempraktekkan 6 langkah cara cuci tangan dan menggosok gigi yang benar oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan dan dosen ITRI.

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan siswa SDN. 10 Buntu Pepasan. Pertama adalah perlunya mengedukasi siswa/i SDN. 10 Buntu Pepasan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan edukasi kesehatan mengenai cara mencuci tangan yang benar siswa/i SDN. 10 Buntu Pepasan. Solusi kedua, siswa/i SDN. 10 Buntu Pepasan diberikan edukasi kesehatan mengenai cara menggosok gigi.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Taggal Pelaksanaan : 6 Maret 2026
Pukul : 08- Selesai
Tempat Pelaksanaan : SDN. 10 Buntu Pepasan

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan PHBS Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:00	Regisrasi	30 menit	Tim
08:30-09:30	Cara mencuci tangan yang benar	30 menit	Tim
10:00-10.30	Cara menggosok gigi yang benar	30 menit	Tim

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Valentina Saalino	Ketua Tim
2	Ludia Banne Allo	Anggota
3	Dhea Pebrianti	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi S1 Keperawatan ITRI tahun 2026. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 6 Maret 2026. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala SDN. 10 Buntu Pepasan

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh SDN. 10 Buntu Pepasan terkait dengan kesehatan. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan siswa/i mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, promosi kesehatan siswa hanya terbatas hanya sekedar cuci tangan biasa, dan kurangnya pengetahuan menggosok gigi pada siswa/i.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan, memberikan edukasi kepada siswa/I SDN. 10 Buntu Pepasan mengenai 6 langkah mencuci tangan yang benar dan kapan saja harus mencuci tangan serta cara menggosok gigi yang benar. Solusi ini disetujui dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2026.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui kepala SDN. 10 Buntu Pepasan. Kegiatan dimulai pada tanggal 6 Maret 2026 berupa Penyuluhan Perilaku hidup bersih dan sehat yang sekaligus mempraktekkan 6 langkah mencuci tangan yang benar dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi S1 Keperawatan ITRI . Hasil dari kegiatan ini adalah siswa/i mampu melaksanakan cuci tangan dan menggosok gigi yang benar.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Eka Wahyuni, 2023).

B. Luaran

Semua siswa mengikuti instruksi dari pemateri dan memperagakan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.



PEMERINTAH KABUPATEN TORAJA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SDN 10 BUNTU PEPASAN
Alamat: Panuli, Lembang Sarambu, Kec. Buntu Pepasan

SURAT KETERANGAN
Nomor: 051/SDN.10 HP/SK/III/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Paulina Pidun, S.Pd
NIP	: 197002 032007012028
Jabatan	: Kepala SD Negeri 10 Buntu Pepasan
Nama Sekolah	: SD Negeri 10 Buntu Pepasan
Alamat Sekolah	: Panuli, Lembang Sarambu, Kecamatan Buntu Pepasan
Kabupaten	: Toraja Utara
Provinsi	: Sulawesi Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa **Valentina Saalino, S.Kep.Ns.M.Kes** telah melakukan penyuluhan kesehatan tentang **PHBS Mencuci Tangan, Menggosok Gigi, Kebersihan Sekolah dan Kebersihan Kuku** di SD Negeri 10 Buntu Pepasan.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Panuli, 06 Maret 2026
Kepala SDN 10 Buntu Pepasan


PAULINA PIDUN, S.Pd
NIP. 19700232007012028

KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi S1 Keperawatan ITRI. SDN. 10 Buntu Pepasan Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Konumitas ITRI. Kegiatan pengabdian berjudul perilaku hidup bersih dan sehat, cara ,mencuci tangan dan Menggosok gigi yang benar di SDN. 10 Buntu Pepasan, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Bukit, S., Hutagalung, S., Sarbaini, W. (2022). *Analisis Pemberdayaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar. Journal of Community Development (JCD)*.
- Eka, W. Meri, N. & Ira, M.S (2023). *Intervensi Keperawatan Saat Berencana (Ibu dan Anak Prasekolah)* Jl.Kristal Blok H2 Pabean Udik Indramayu Jawa Barat: CV. Adanu Abitama.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pendidikan Anak Usia Dini*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Buku Pedoman PHBS*. (online) diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/pedoman-phbs>
- Murwaningsih, Sri. (2016) *Penerapan Cuci Tangan Pakai Sabun di SDN Kota Karang Bandar Lampung*. Jurnal Kesehatan, 7(1), 148-155