



PENGUATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DI SD NEGERI CILENGKRANG

Hanum Assyifa Putri¹⁾, Qory Maryam An Naba²⁾, Rio Adrian³⁾, Tania Rizky Salsabila⁴⁾, Adang Sudrazat⁵⁾

¹⁾ Pendidikan Jasmani, Fakultas Kampus Daerah Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
Email: hanumassyifaputri@upi.edu

²⁾ Pendidikan Jasmani, Fakultas Kampus Daerah Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
Email: gorymrmymannaba21@upi.edu

³⁾ Pendidikan Jasmani, Fakultas Kampus Daerah Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
Email: rioadrian12@upi.edu

⁴⁾ Pendidikan Jasmani, Fakultas Kampus Daerah Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
Email: taniarizky.16@upi.edu

⁵⁾ Pendidikan Jasmani, Fakultas Kampus Daerah Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
Email: adang.sudrazat@upi.edu

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is crucial for the development of children in elementary school, but its adoption in rural regions encounters numerous challenges. This is evident in Cilengkrang Village, located in Wado Sub-district, Sumedang Regency, where there is a shortage of proper waste disposal systems and limited health education available for children. The purpose of this community service project was to enhance the awareness and abilities of second and third graders at SD Negeri Cilengkrang regarding PHBS using a Physical Education framework. The program included educating students about PHBS, showing them how to wash their hands with soap, teaching them the right way to brush their teeth, and engaging them in group exercise activities. The approach taken involved interactive and enjoyable learning sessions that paired informative guidance with practical demonstrations and hands-on experience, using straightforward teaching tools. The outcomes demonstrated that the students grasped and could apply the correct methods for handwashing and toothbrushing, while also showing great enthusiasm for physical exercises. This initiative highlights that merging Physical Education with health advocacy is an effective way to instill habits of cleanliness and health in young children, presenting a promising model for ongoing interventions in elementary schools within rural locations.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Handwashing with Soap, Oral Health, Physical Activity, Physical Education.

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah dasar yang sangat penting untuk perkembangan anak-anak di jenjang sekolah dasar. Namun, di daerah pedesaan, termasuk Desa Cilengkrang, Kecamatan Wado, Kabupaten Sumedang, implementasinya masih mengalami berbagai tantangan. Saat ini, desa tersebut belum memiliki sarana yang memadai untuk pengelolaan sampah dan minimnya pendidikan kesehatan untuk anak-anak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa kelas II dan III di SD Negeri Cilengkrang tentang PHBS melalui pendekatan Pendidikan Jasmani. Ini mencakup edukasi tentang PHBS, serta demonstrasi dan praktik tentang mencuci tangan pakai sabun (CTPS), menyikat gigi, dan senam bersama. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif dengan pendekatan pembelajaran menyenangkan yang dipadukan dengan demonstrasi serta praktik langsung, didukung oleh alat peraga yang sederhana. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa dapat memahami dan menerapkan teknik mencuci tangan dan menyikat gigi dengan baik, serta menunjukkan semangat tinggi dalam beraktivitas fisik. Kegiatan ini membuktikan bahwa mengintegrasikan Pendidikan Jasmani dengan promosi kesehatan dapat secara efektif membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini, dan memiliki potensi untuk menjadi model intervensi yang berkelanjutan di sekolah dasar di kawasan pedesaan.

Kata Kunci: PHBS, Cuci Tangan Pakai Sabun, Kesehatan Gigi dan Mulut, Aktivitas Fisik, Pendidikan Jasmani.



PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar adalah masa emas untuk membangun kebiasaan sehat karena anak-anak mulai memahami petunjuk, meniru tindakan orang dewasa, dan membuat kebiasaan yang cenderung bertahan hingga dewasa. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kumpulan tindakan yang dipraktikkan dengan kesadaran sehingga individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan dan berpartisipasi aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (RI, 2011). Kebersihan gigi dan mulut anak masih menjadi masalah besar di seluruh dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Karena itu, intervensi promotif sejak usia sekolah dasar harus diprioritaskan untuk mencegah penyakit tidak menular di kemudian hari (Organization, 2022).

Karena Pendidikan jasmani tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga membantu orang menjadi disiplin, sadar diri, dan aktif sejak kecil, hal itu sangat penting untuk membangun pola hidup sehat. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik secara terprogram untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir, dan stabilitas emosional siswa (Syahroni et al., 2024). Akibatnya, program pendidikan jasmani di sekolah dasar telah terbukti meningkatkan kualitas hidup anak secara fisik, mental, dan sosial (Sari et al., 2024).

Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menyikat gigi dengan cara yang tepat, dan beraktivitas fisik adalah tiga dasar yang sederhana tetapi memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan anak-anak di usia sekolah. Mencuci tangan dengan sabun terbukti dapat mengurangi kemungkinan penularan penyakit infeksi pada saluran pencernaan dan pernapasan di kalangan siswa sekolah dasar jika dilakukan secara teratur dan dengan cara yang benar (Caesar et al., 2024). Selain itu, membiasakan anak untuk menyikat gigi dengan benar sejak kecil dapat membantu mencegah terjadinya kerusakan gigi yang masih sering dialami oleh anak-anak di usia sekolah (Juwaryah et al., 2024). Di sisi lain, kurangnya aktivitas fisik yang terarah juga berdampak pada tingkat kebugaran anak sekolah dasar, sehingga kegiatan seperti senam Bersama menjadi penting untuk membangun kebiasaan bergerak aktif sejak dini (Rumawatine & Ritiauw, 2023).

Desa Cilengkrang, yang berada di Kecamatan Wado, Kabupaten Sumedang, adalah daerah dengan medan yang berbukit dan mayoritas penduduknya berprofesi sebagai wirasahawan dan petani. Hasil survei awal dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa ini menunjukkan bahwa fasilitas pengelolaan sampah sangat kurang, tanpa adanya Tempat Pembuangan Sementara (TPS) maupun Akhir (TPA), sehingga pengelolaan sampah masih bergantung pada usaha Masyarakat. Situasi ini juga menjadi latar belakang penting untuk meningkatkan kesadaran akan kebersihan dan kesehatan sejak dini, terutama di lingkungan sekolah dasar, sebagai salah satu titik intervensi strategis untuk membangun budaya sanitasi yang berkelanjutan di Tingkat komunitas. SD Negeri Cilengkrang dipilih sebagai tempat pelaksanaan kegiatan karena merupakan lembaga

pendidikan dasar utama yang melayani anak-anak usia sekolah di daerah tersebut, khususnya siswa kelas 2 dan 3 yang sedang berada dalam tahap pembentukan kebiasaan dasar.

Berbagai program pengabdian kepada masyarakat yang serupa telah dilaksanakan di sejumlah daerah di Indonesia dan menunjukkan hasil yang stabil. Pendidikan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dikombinasikan dengan praktik mencuci tangan terbukti berhasil meningkatkan pemahaman serta perilaku pencegahan diare di kalangan anak-anak sekolah dasar di Kabupaten Bojonegoro (Annis & Qur'aniati, 2023). Metode yang sama juga diterapkan melalui penyuluhan dan demonstrasi cara cuci tangan yang benar bagi siswa di berbagai lokasi lain, dan hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman serta keterampilan yang baik (Budirman et al., 2025; Salim et al., 2021). Dalam hal Kesehatan gigi dan mulut, inisiatif untuk meningkatkan kesadaran menggosok gigi secara partisipatif juga berhasil meningkatkan perhatian siswa sekolah dasar akan pentingnya menjaga kebersihan gigi (Juwaryah et al., 2024), sementara edukasi menggunakan alat peraga model gigi berhasil mengubah tingkah laku pelajar dalam menerapkan Teknik menyikat gigi yang benar (Nurmalasari et al., 2021). Di bidang aktivitas fisik, program pembinaan kebugaran di sekolah dasar di daerah kepulauan terbukti dapat meningkatkan keterlibatan anak-anak dalam aktivitas fisik yang terstruktur (Rumawatine & Ritiauw, 2023). Dari penjelasan di atas, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk (1) memperkuat pemahaman siswa kelas II dan III di SD Negeri Cilengkrang tentang konsep PHBS, (2) memberikan siswa kemampuan untuk praktik mencuci tangan dengan sabun dan Teknik menyikat gigi yang tepat, serta (3) mendorong kebiasaan beraktivitas fisik melalui senam bersama sebagai bagian dari penguatan Pendidikan Jasmani di lingkungan sekolah dasar.

KAJIAN TEORI

2.1 Konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS dikaitkan sebagai sekumpulan tindakan yang dilakukan berdasarkan kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran, sehingga individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat dapat membantu diri mereka sendiri dalam hal kesehatan dan berperan aktif dalam menciptakan kesehatan masyarakat (RI, 2011). Dalam konteks sekolah, indikator PHBS meliputi hal-hal seperti mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, mengonsumsi makanan sehat, menggunakan toilet yang bersih, berolahraga secara teratur, dan menjaga lingkungan (Salim et al., 2021). Penerapan PHBS sejak masa sekolah dasar sangat penting karena fase ini adalah saat di mana kebiasaan terbentuk yang akan terbawa hingga dewasa, serta berfungsi sebagai upaya pencegahan penyakit menular seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut, dan kecacingan.

2.2 Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

CTPS adalah salah satu indikator utama PHBS yang paling mudah dipahami tetapi memiliki pengaruh yang besar dalam mencegah infeksi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan lima momen krusial



untuk mencuci tangan dengan sabun, yaitu sebelum makan, setelah menggunakan toilet, sebelum menyusui atau memberi makan anak, setelah mengganti popok anak, dan sebelum menyiapkan makanan (RI, 2023). Pendidikan tentang CTPS yang dilengkapi dengan demonstrasi langsung terbukti lebih mampu meningkatkan kemampuan siswa dibandingkan hanya penjelasan verbal, karena anak-anak di sekolah dasar lebih mudah memahami melalui pengalaman langsung dan pengulangan gerakan (Caesar et al., 2024). Metode CTPS yang tepat mencakup enam langkah standar yang mencakup seluruh bagian tangan, termasuk sela-sela jari, punggung tangan, ibu jari, dan ujung kuku, sehingga kuman dan mikroorganisme penyebab penyakit dapat dibersihkan secara optimal.

2.3 Kesehatan Mulut dan Gigi Anak

Kesehatan gigi dan mulut adalah komponen penting dari kesehatan tubuh secara keseluruhan, yang sering terabaikan oleh anak usia sekolah. Menurut laporan status kesehatan mulut global, karies gigi adalah salah satu penyakit tidak menular yang paling umum pada anak-anak di beberapa negara, termasuk Indonesia (Organization, 2022). Menggosok gigi dengan benar dan teratur harus diajarkan sejak usia dini karena konsumsi makanan manis tanpa perawatan gigi yang cukup merupakan salah satu faktor risiko utama (Juwaryah et al., 2024). Penggunaan media peraga seperti phantom gigi dalam kegiatan pendidikan telah terbukti bermanfaat untuk membantu anak-anak mempelajari teknik menyikat gigi yang tepat. Ini karena memberikan gambar nyata yang dapat ditiru (Nurmalasari et al., 2021).

2.4 Aktivitas Fisik dan Senam pada Anak Usia Sekolah

Aktivitas fisik yang teratur baik untuk kesehatan jantung dan tubuh, serta pertumbuhan motorik dan psikososial anak. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan aktivitas fisik rutin setiap minggu dengan intensitas sedang hingga tinggi untuk mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Senam bersama dan aktivitas fisik lainnya yang diorganisir dapat meningkatkan partisipasi dan kesegaran anak sekolah dasar, khususnya di daerah yang tidak memiliki banyak fasilitas olahraga (Rumawatine & Ritiauw, 2023). Selain manfaat fisik, gerak bersama juga memberikan manfaat psikososial, seperti meningkatkan kepercayaan diri, kegembiraan, dan kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain.

2.5 Pendidikan Jasmani sebagai Media Promosi Kesehatan

Pendidikan jasmani tidak semata-mata berfokus pada peningkatan keterampilan atletik, tetapi juga membantu meningkatkan kesehatan karena mempengaruhi fungsi afektif, kognitif, dan psikomotorik anak. Pendidikan Jasmani dapat menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab terhadap kebersihan diri, dan kebiasaan hidup aktif secara alami tanpa kesan menggurui melalui aktivitas fisik yang menyenangkan (Syahroni et al., 2024). Metode ini sesuai dengan sifat anak usia sekolah dasar, yang lebih mudah menyerap nilai melalui permainan dan praktik langsung

daripada ceramah konvensional (Sari et al., 2024). Oleh karena itu, memasukkan materi PHBS ke dalam program pendidikan jasmani adalah pendekatan yang efektif untuk membangun kebiasaan sehat dan bersih secara berkelanjutan di sekolah dasar.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian ini adalah siswa kelas II dan III di SD Negeri Cilengkrang, yang terletak di Desa Cilengkrang, Kecamatan Wado, Kabupaten Sumedang, Provinsi Jawa Barat. Siswa kelas ini berada di fase awal pembentukan kebiasaan dasar, sehingga intervensi PHBS dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam jangka panjang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Juli 2026, dari pukul 07.00 hingga 09.20 WIB. Kepala sekolah dan guru SD Negeri Cilengkrang berperan penting dalam proses koordinasi dan pendampingan lapangan dalam pelaksanaan kegiatan, yang dilakukan dengan pendekatan partisipatif.

Persiapan dimulai dengan kerja sama antar sekolah untuk menentukan jadwal, tujuan, dan metode pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim pelaksana membuat materi edukasi PHBS yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa di kelas II dan III. Mereka juga menyiapkan alat dan media peraga seperti model sabun cuci tangan, air mengalir, sikat, dan pasta gigi, serta media visual sederhana untuk membuat proses penyampaian materi menarik dan mudah dipahami.

Pertama, kegiatan dimulai dengan penyuluhan PHBS yang menyenangkan. Ini berarti materi diberikan dengan cara yang menarik melalui permainan edukatif, tanya jawab, dan pendekatan interaktif. Setelah itu, seluruh siswa mempelajari teknik CTPS secara mandiri melalui demonstrasi cuci tangan pakai sabun yang dipandu langsung oleh tim pelaksana. Setelah itu, seluruh siswa melakukan praktik secara bergiliran. Siswa melanjutkan kegiatan dengan menunjukkan model peraga untuk menggosok gigi yang benar. Kemudian, mereka melakukan gerakan menyikat gigi yang telah ditunjukkan. Setelah itu, tim pelaksana melakukan senam bersama dengan siswa untuk membiasakan diri dengan gerak aktif dan membuat kelas lebih santai.

Kegiatan ini melibatkan penggunaan beberapa metode: penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Penyuluhan memberikan pemahaman konseptual tentang pentingnya PHBS kepada siswa; demonstrasi menunjukkan teknik CTPS, seperti menggosok gigi, dan gerakan senam; dan praktik langsung membantu siswa belajar keterampilan motorik secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Edukasi PHBS

Sesi edukasi PHBS dimulai dengan pemahaman tentang manfaat hidup bersih dan sehat. Ini dilakukan dengan cara yang interaktif dan menarik. Selama sesi tanya jawab, siswa tampak sangat antusias. Ini terlihat dari banyaknya siswa yang secara aktif menjawab pertanyaan sederhana tentang kebiasaan kebersihan diri sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa pendidikan PHBS berbasis interaksi langsung lebih efektif membentuk pemahaman anak usia sekolah dasar dibandingkan dengan



metode ceramah satu arah (Annis & Qur'aniati, 2023). Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan yang diterapkan dalam kegiatan ini juga selaras dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, yaitu kecenderungan mereka untuk lebih mudah menyerap informasi melalui aktivitas yang menyenangkan dan partisipasi (Salim et al., 2021).



Gambar 1. Pemaparan Materi PHBS

4.2 Demonstrasi dan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Dalam demonstrasi CTPS, contoh langkah-langkah mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun diberikan kepada seluruh siswa secara bergiliran. Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa dapat mengikuti dan mempraktikkan urutan langkah mencuci tangan dengan cukup baik setelah diberikan contoh berulang kali. Hasil ini mendukung temuan bahwa penyampaian informasi secara lisan tidak cukup untuk meningkatkan keterampilan CTPS anak sekolah dasar daripada demonstrasi dengan praktik langsung (Caesar et al., 2024). Anak usia kelas II dan III memiliki nilai strategis karena mereka berada di masa transisi dari ketergantungan penuh pada orang tua menuju kemandirian dalam menjaga kebersihan diri. Keterampilan yang diajarkan saat ini dapat menjadi kebiasaan yang bertahan lama, sejalan dengan hasil kegiatan serupa yang menunjukkan peningkatan pemahaman dan perilaku pencegahan diare setelah edukasi CTPS diberikan secara teratur (Budirman et al., 2025).



Gambar 2. Praktik Mencuci Tangan

4.3 Demonstrasi dan Praktik Menggosok Gigi

Untuk menunjukkan teknik menyikat gigi yang tepat, demonstrasi menggosok gigi menggunakan model peraga gigi untuk menunjukkan arah sikat pada permukaan gigi depan, samping, dan geraham. Siswa tampaknya antusias mengikuti petunjuk dan dapat meniru gerakan menyikat gigi yang ditunjukkan. Penggunaan media peraga terbukti membantu anak memahami teknik yang benar secara lebih konkret dibandingkan penjelasan verbal, sebagaimana ditemukan dalam kegiatan edukasi kesehatan gigi menggunakan phantom gigi yang mampu mengubah perilaku siswa dalam praktik menyikat gigi (Nurmalasari et al., 2021). Karena karies gigi masih menjadi salah satu masalah kesehatan mulut yang paling umum pada anak-anak (Organization, 2022), membiasakan diri menggosok gigi dengan benar sejak usia sekolah dasar adalah langkah preventif penting. Ini sejalan dengan hasil gerakan sadar gosok gigi, yang juga terbukti meningkatkan kesadaran anak-anak tentang kebersihan gigi dan mulut mereka (Juwaryah et al., 2024).



Gambar 3. Praktik Menggosok Gigi

4.4 Senam Bersama

Seluruh siswa kelas II dan III berpartisipasi dalam sesi senam bersama di halaman sekolah secara bersamaan sebagai bagian terakhir dari program kegiatan. Siswa sangat antusias mengikuti gerakan senam, yang dapat dilihat dari seberapa aktif mereka mengikuti instruksi gerakan hingga sesi berakhir. Hasil ini sejalan dengan hasil kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa senam bersama dan aktivitas fisik lainnya yang direncanakan dengan baik dapat meningkatkan partisipasi dan keinginan anak-anak untuk berolahraga di sekolah dasar, khususnya di daerah yang tidak memiliki banyak sarana olahraga formal (Rumawatine & Ritiauw, 2023).

Selain itu, gerak kelompok meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan kerja sama siswa karena gerak kelompok meningkatkan suasana belajar dan meningkatkan kedekatan emosional siswa dan tim pelaksana (Rohmah & Muhammad, 2021). Seperti yang ditunjukkan oleh fakta bahwa senam telah dimasukkan ke dalam program pendidikan PHBS, ini menunjukkan bahwa pendidikan olahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dengan mengajarkan siswa



tentang kebersihan dan pola hidup sehat (Syahroni et al., 2024).



Gambar 4. Senam Bersama

4.5 Dampak Kegiatan terhadap Peserta

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif pada pemahaman dan keterampilan siswa kelas II dan III SD Negeri Cilengkrang tentang penerapan PHBS. Siswa lebih memahami pentingnya mencuci tangan dan menggosok gigi, dan setelah mengikuti sesi demonstrasi dan praktik langsung, mereka mampu menerapkan kedua keterampilan dengan teknik yang tepat. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, sesi senam bersama meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Hasil ini mendukung gagasan bahwa menggabungkan elemen edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik dalam satu jenis kegiatan lebih efektif dalam menciptakan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara keseluruhan daripada melakukannya secara terpisah (Sari et al., 2024; Syahroni et al., 2024).

Meskipun demikian, ada beberapa keterbatasan yang harus diperhatikan. Jumlah waktu yang singkat, kira-kira dua jam, tidak cukup untuk memastikan bahwa kemampuan siswa untuk menggunakan CTPS dan menggosok gigi menjadi kebiasaan yang abadi tanpa pendampingan dan pengulangan lanjutan dari sekolah dan keluarga di rumah. Ini sejalan dengan temuan bahwa edukasi kesehatan pada anak sangat bergantung pada pengulangan dan penguatan yang konsisten dari lingkungan terdekat, bukan hanya intervensi (Salim et al., 2021). Selain itu, untuk mencapai hasil yang optimal dalam jangka panjang dari program CTPS, intervensi berbasis edukasi harus didukung oleh perbaikan fasilitas kebersihan di tingkat desa maupun sekolah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa fasilitas sanitasi seperti sabun dan air mengalir yang memadai tidak tersedia di lingkungan sekolah dan rumah tangga di Desa Cilengkrang.

KESIMPULAN

Siswa di kelas II dan III SD Negeri Cilengkrang telah menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan mereka tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan pengabdian masyarakat berbasis pendidikan jasmani yang mencakup pendidikan PHBS, demonstrasi dan praktik CTPS, dan senam bersama. Melalui senam bersama, siswa dapat menunjukkan minat yang besar dalam aktivitas fisik dan memahami dan

mempraktikkan teknik mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan siswa pemahaman konseptual dan keterampilan praktis tentang PHBS melalui pendekatan pendidikan jasmani.

Berdasarkan kegiatan tersebut, beberapa rekomendasi dapat dibuat sebagai berikut. Untuk menjaga kebiasaan yang telah ditanamkan siswa, sekolah harus memasukkan praktik CTPS dan pemeriksaan kebersihan diri secara teratur ke dalam kegiatan ekstrakurikuler dan rutinitas harian mereka. Untuk memastikan bahwa pembelajaran PHBS terus berlanjut, guru, terutama guru pendidikan jasmani, harus secara konsisten memasukkan materi promosi kesehatan ke dalam kegiatan pembelajaran gerak. Untuk menjamin keberlanjutan program melalui pendampingan berkala, mahasiswa KKN disarankan untuk bekerja sama dengan sekolah secara teratur. Untuk pelaksana pengabdian berikutnya, disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi, melibatkan orang tua siswa sebagai penguat kebiasaan di rumah, dan mendorong perbaikan fasilitas sanitasi sekolah. Ini akan memungkinkan dukungan struktural terhadap program PHBS berjalan seiring dengan upaya pendidikan yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annis, A. F., & Qur'aniati, N. (2023). Edukasi PHBS dalam Upaya Pencegahan Diare pada Anak Sekolah di Desa Dander Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Journal of Community Engagement in Health*, 6(1), 146–153.
- Budirman, Sulasmi, & Janna, M. (2025). Penyuluhan Pencegahan Penyakit Diare Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Serta Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Pada Anak Sekolah Dasar Tahun 2024. *Media Implementasi Riset Kesehatan*, 6(2).
- Caesar, D. L., Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., Irawan, A. F., Suryaningtyas, A. F., Kurniasari, A., Muayana, & Yunanda, S. (2024). Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar. 4, 113–121. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.652>
- Juwaryah, S., Septianingtyas, M. C. A., Jona, R. N., Rusmiyati, & Sovianti, V. (2024). GERAKAN SADAR GOSOK GIGI UNTUK KESEHATAN GIGI DAN MULUT PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(4), 2259–2264.
- Nurmalasari, A., Hidayati, S., & Prasetyowati, S. (2021). Pengaruh penyuluhan menggunakan media phantom gigi terhadap perilaku siswa tentang cara menggosok gigi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 2(3), 416–424.
- Organization, W. H. (2022). Global oral health status report.
- RI, K. K. (2011). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA.
- RI, K. K. (2023). Kapan Sih Waktu Yang Tepat Untuk Mencuci Tangan Pakai Sabun?
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 511–519.
- Rumawatine, Z., & Ritauw, P. P. (2023). IMPLEMENTASI TINGKAT KESEHATAN



- JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI PULAU-PULAU KECIL PERBATASAN KECAMATAN ARU SELATAN UTARA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 142–146.
- Salim, M. F., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2021). EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SAMIGALUH KULONPROGO. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19–24.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & others. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Syahroni, R. H., Hermayanti, R. A., Sundari, S. A., & Audyna, Z. (2024). Manfaat pendidikan jasmani dan olahraga untuk siswa sekolah dasar dalam membangun karakter dan kebugaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(5), 185–193.