Abdimas Altruis: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
e-ISSN 2620-5513, p-ISSN 2620-5505, Vol. 9, No. 1, April 2026, hal. 64-72
http://ejournal.usd.ac.id/index.php/ABDIMAS
Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS) KEPADA SISWA SDN PANUNGGANGAN 4 SEBAGAI UPAYA MENANAMKAN NILAI BELA NEGARA

Audrey Gondokusumo Widjaja[1], Nicholas[2], Timotius Enrico Valentino[3], Ferdy Anthonius[4*], Christian Siregar[5]
[1-3]Accounting, Universitas Bina Nusantara
[4]Buddhist Religious Education, Institut Nalanda
[5]Character Building Development Center, Universitas Bina Nusantara
*email korespondensi: ferdyanthonius@nalanda.ac.id
https://doi.org/10.24071/aa.v9i1.144
dikirimkan 10 Desember 2025; diterima 10 Mei 2026

Abstract

Clean handwashing practices are one of the fundamental factors of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), making it essential to instill this habit from an early age. This community service activity aims to increase awareness and the practice of Handwashing with Soap (CTPS) among elementary school students as an effort to implement state defense values and support the Sustainable Development Goals (SDGs) point 3, namely Good Health and Well-Being. The activity was carried out on October 27, 2025, at SDN Panunggangan 4, involving 25 first-grade students as subjects. The methods utilized were interactive lectures, discussions, demonstrations, and the administration of pre-test and post-test questionnaires. Analysis showed that the students' initial level of understanding before the activity averaged 78.1%. After the interactive counseling, there was a significant increase in understanding to 92.1%. This activity successfully enhanced knowledge while instilling awareness that maintaining personal health is a form of concern for the nation's continuity through state defense values.

Keywords: clean and healthy living behavior, clean handwashing, health counseling, sustainable development

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan fondasi kesejahteraan manusia yang selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals*/SDGs) poin ke-3, yaitu *Good Health and Well-Being*. Untuk mencapai target tersebut, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak usia dini menjadi instrumen krusial, khususmya melalui praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Praktik higienis ini dilakukan dengan membersihkan seluruh bagian tangan menggunakan sabun dan air mengalir (Hasanah & Mahardika, 2020). CTPS terbukti sebagai tindakan sederhana namun ampuh dalam mencegah berbagai penyakit infeksi, seperti diare, ISPA, dan cacingan (Nita et al., 2025).

Berdasarkan data Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC), mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dapat menurunkan angka penyakit diare sebesar 23-40% dan infeksi saluraan pernapasan sebesar 16-21% (Centers for Disease Control and Prevention, 2024). Fakta tersebut memperkuat urgensi penerapan kebiasaan mencuci tangan yang benar sejak usia dini agar perilaku tersebut terus tertanam hingga dewasa. Namun, pada kenyataannya, siswa sekolah dasar sering kali abai dalam membersihkan tangan mereka, baik sebelum makan maupun sesudah beraktivitas. Alasan yang sering ditemukan adalah faktor lupa atau malas. Jika dibiarkan, kebiasaan buruk ini dapat memicu penularan penyakit serius di lingkungan sekolah.

Menyikapi permasalahan tersebut, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran CTPS di SDN Panunggangan 4. Siswa sekolah dasar merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyakit, sehingga lembaga pendidikan formal menjadi tempat yang tepat untuk proses edukasi. Selain sebagai tempat

This work is licensed under CC BY-SA.
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

pembelajaran akademik, sekolah juga berperan sebagai sarana penanaman nilai-nilai positif, termasuk implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Menjaga kesehatan tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan bagian dari partisipasi masyarakat dalam upaya bela negara. Menjamin kesehatan anak-anak sebagai generasi penerus bangsa memiliki dampak besar bagi masa depan negara. Generasi yang kuat dan tangguh diwujudkan melalui anak-anak yang tumbuh sehat, sehingga mereka mampu berkontribusi memajukan bangsa di masa mendatang. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran CTPS menjadi wujud kepedulian terhadap kesehatan anak, implementasi nyata nilai bela negara, serta langkah konkret dalam mewujudkan SDGs poin ke-3.

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah menanamkan kebiasaan serta kesadaran CTPS di kalangan siswa SDN Panunggangan 4. Hal tersebut diupayakan melalui penyuluhan interaktif dan penggunaan kuesioner *pre-test* serta *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa mengenai langkah-langkah dan manfaat mencuci tangan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku mencuci tangan belum menjadi kebiasaan yang mengakar di masyarakat karena rendahnya tingkat pengetahuan, terutama pada kelompok siswa sekolah dasar (Nasir et al., 2020). Kegiatan pengabdian di SDN 02 Rempoa menunjukkan bahwa edukasi melalui penyuluhan CTPS berhasil meningkatkan rata-rata pemahaman siswa secara nyata, yaitu dari 59 menjadi 78,25 poin. Di sisi lain, penelitian di SDN Beka menunjukkan bahwa meskipun sarana cuci tangan telah tersedia di depan setiap kelas, tingkat pengetahuan siswa mengenai langkah CTPS yang benar hanya sebesar 55,7%. Kondisi rendahnya pengetahuan tersebut berdampak pada meningkatnya risiko kesehatan yang tinggi, seperti yang terlihat dari angka sebaran diare di Sulawesi Tengah yang mencapai 7,3% dan mengancam kelompok rentan seperti anak sekolah (Sanjaya et al., 2024).

Hal ini mengindikasikan adanya gap atau kesenjangan antara ketersediaan fasilitas dan perilaku nyata siswa. Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki kebaruan ilmiah pada pendekatannya yang mengintegrasikan praktik CTPS dengan penanaman nilai bela negara dan dukungan terhadap SDGs. Berbeda dengan kegiatan sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada aspek kesehatan murni, kegiatan ini memberikan dimensi tanggung jawab kebangsaan dalam menjaga kesehatan diri.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan utama yang dibahas dalam pengabdian ini adalah:

(1) Bagaimana tingkat pemahaman dan kesadaran siswa SDN Panunggangan 4 mengenai perilaku CTPS sebelum penyuluhan dilaksanakan?
(2) Bagaimana perubahan tingkat pemahaman dan kesadaran siswa setelah penyuluhan CTPS dilaksanakan menggunakan metode interaktif?
(3) Apakah penyuluhan CTPS yang dikaitkan dengan nilai bela negara efektif dalam memperbaiki tingkat kesadaran siswa mengenai signifikansi memelihara kebersihan diri?

Kajian Literatur

Konsep bela negara dalam era modern telah mengalami perubahan makna yang tidak lagi terbatas pada perjuangan fisik atau militer, tetapi juga mencakup upaya non-militer dalam menjaga kelangsungan hidup bangsa. Saputro dan Najicha (2022) menjelaskan bahwa bela negara adalah sikap dan perilaku warga negara yang didasari oleh rasa nasionalisme untuk menjalani kehidupan berbangsa. Dalam konteks ini, menjaga kesehatan masyarakat merupakan salah satu bentuk nyata dari implementasi nilai-nilai tersebut. Hal ini sesuai dengan pengertian pola hidup sehat yang dijelaskan oleh Qoriah et al. (2020), di mana kebiasaan seseorang untuk meningkatkan kesehatan diri sendiri secara langsung akan berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih sehat bagi masyarakat luas. Sehingga, individu yang sehat secara fisik dapat menjadi fondasi bagi ketahanan nasional yang kuat.

Untuk mewujudkan masyarakat yang sehat, diperlukan upaya perubahan perilaku secara terstruktur melalui promosi kesehatan. Menurut Oktavilantika et al. (2023), promosi kesehatan bukan sekadar penyampaian informasi, melainkan sebuah rencana yang terintegrasi untuk mengubah individu agar mampu menolong diri sendiri dan mencapai kesejahteraan fisik maupun sosial. Salah satu bentuk promosi kesehatan yang paling dasar namun berdampak besar adalah pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Upaya ini sangat penting karena adanya tantangan kesehatan yang dihadapi masyarakat saat ini, terutama terkait penyebaran penyakit infeksi yang sering kali berawal dari kurangnya kebersihan tangan.

Mencuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan cara paling sederhana dan efektif untuk memutus rantai penyebaran penyakit. Mustikawati (2017) menegaskan bahwa membersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir bertujuan untuk menghentikan kuman dan virus yang menempel pada tangan. Jika kebiasaan ini diabaikan, risiko penyebaran berbagai penyakit berbahaya dapat meningkat secara signifikan. Centers for

Disease Control (2024) membahas bahwa tangan yang kotor adalah tempat utama untuk terjadinya perpindahan patogen. Hal ini diperkuat oleh Mustikawati (2017) dan Huliatunisa et al. (2020) yang menyatakan bahwa kuman yang menempel dapat memicu infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), influenza, radang tenggorokan, infeksi cacing, hingga infeksi bakteri *E. coli* yang dapat menyebabkan diare. Mengingat tangan merupakan pembawa utama kuman antar-individu, perilaku CTPS harus dijadikan sebagai tindakan pencegahan yang penting untuk diterapkan dan tidak boleh dianggap sepele.

Penanaman karakter disiplin dalam menjaga kebersihan tangan sangat ideal untuk dimulai sejak usia sekolah dasar. Friskarini dan Sundari (2020) menyatakan bahwa sekolah dasar adalah tempat yang paling strategis untuk memulai sosialisasi CTPS karena peranannya dalam membentuk gaya hidup sehat sejak dini. Selain itu, penanaman kebiasaan ini terbukti mampu menurunkan risiko penyakit diare hingga 42% sampai 47% pada siswa. Nita et al. (2025) juga menjelaskan bahwa pelatihan CTPS adalah upaya pencegahan penyakit yang sistematis di kalangan siswa, sementara Sanjaya et al. (2024) menekankan pentingnya edukasi ini bahkan dalam kondisi darurat atau bagi anak-anak di wilayah rentan untuk mencegah wabah penyakit menular. Fokus pada siswa kelas rendah, seperti kelas 1, menjadi kunci utama agar nilai-nilai disiplin kesehatan ini menjadi kebiasaan yang menetap hingga mereka dewasa.

Agar tujuan edukasi ini tercapai, pemilihan metode penyuluhan menjadi faktor penting bagi keberhasilan edukasi. Saputra (2024) menyebutkan bahwa kombinasi metode ceramah dan demonstrasi sangat efektif untuk mengubah perilaku siswa sekolah dasar dari negatif menjadi positif. Metode demonstrasi memberikan pengalaman visual langsung yang membantu siswa memahami langkah-langkah teknik, sementara metode ceramah memperkuat pemahaman mereka secara konsep. Sebagai standar CTPS, panduan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan UNICEF (2020) telah menetapkan langkah-langkah CTPS yang benar, dimulai dari membersihkan telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, hingga mengeringkannya dengan tisu atau kain bersih. Melalui metode yang tepat dan panduan standar yang jelas, kegiatan pengabdian ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan teknis siswa, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa menjaga kebersihan tangan adalah wujud tanggung jawab mereka terhadap diri sendiri dan bangsa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis yang bertujuan untuk mengedukasi siswa serta mengevaluasi keberhasilan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, serta pemberian kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Metode ceramah dipilih dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai praktik cuci tangan bersih, sementara metode demonstrasi bertujuan untuk melatih keterampilan praktis mereka dalam mempraktikkan cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dengan benar.

Pada tahap awal, para siswa diminta mengisi kuesioner *pre-test* mengenai cuci tangan bersih. Kuesioner ini digunakan sebagai tolok ukur tingkat pengetahuan awal para siswa tersebut mengenai cuci tangan bersih, termasuk kesadaran akan pentingnya cuci tangan untuk kesehatan, pemahaman mengenai situasi yang mengharuskan cuci tangan, pengetahuan mengenai teknik mencuci tangan yang benar, serta sikap yang positif terhadap praktik cuci tangan. Terakhir, para siswa diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* dengan pertanyaan yang sama dengan sebelumnya untuk mengukur dampak metode ceramah dan demonstrasi yang telah dilaksanakan.

Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian ini telah dilaksanakan pada Senin, 27 Oktober 2025. Lokasi yang menjadi tempat pelaksanaan kegiatan adalah SDN Panunggangan 4 yang beralamat di Jl. HR. Rasuna Said Gang SD N No.4/10, RT 006/RW 005, Panunggangan Utara, Kec. Pinang, Kota Tangerang, Banten 15143.

Subjek Pengabdian

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa-siswi SDN Panunggangan 4. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dari satu kelas tersebut. Kelompok usia 6-7 tahun dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa pembentukan karakter, penanaman kebiasan, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) paling efektif dilakukan pada rentang usia tersebut.

Persiapan Pengabdian

Tahap persiapan diawali dengan pengidentifikasian masalah serta penentuan tujuan kegiatan. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya kesadaran dan praktik cuci tangan yang bersih dan benar di kalangan siswa sekolah dasar. Selanjutnya, tahap observasi ke lokasi pengabdian dilakukan untuk mengamati kondisi lapangan secara langsung serta mengajukan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini kepada kepala sekolah yang bersangkutan. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, kuesioner *pre-test* dan *post-test* dirancang sesuai dengan kondisi di lokasi. Pertanyaan disusun menggunakan bahasa yang sederhana, disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa kelas 1 sekolah dasar. Selain itu, materi ceramah disiapkan dalam bentuk presentasi interaktif yang menarik.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan durasi total 90 menit yang terbagi ke dalam beberapa rangkaian kegiatan sebagai berikut:

Pre-Test

Kegiatan dimulai dengan menyebarkan lembar kuesioner *pre-test* kepada setiap siswa. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan tertutup (pilihan "Ya", "Ragu-ragu", atau "Tidak") terkait pengetahuan siswa mengenai manfaat cuci tangan menggunakan sabun, waktu krusial untuk mencuci tangan, langkah-langkah mencuci tangan yang benar, serta sikap dan niat siswa dalam menerapkan perilaku mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Kuesioner *pre-test* digunakan sebagai alat tolok ukur pengetahuan siswa mengenai praktik CTPS sebelum sesi ceramah dan demonstrasi.

Penyuluhan Langsung

Setelah *pre-test* dilaksanakan, siswa diberi materi penyuluhan melalui ceramah serta demonstrasi mengenai cuci tangan bersih menggunakan sabun dan air mengalir. Sesi ceramah dilaksanakan dengan presentasi interaktif yang disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana dan menarik. Materi cuci tangan juga disajikan sebagai bagian dari implementasi bela negara melalui upaya menjaga kesehatan diri serta sesame, sekaligus mendukung Tujuan Pembangunan Berkelanjutan poin ketiga.

Setelah sesi ceramah selesai, siswa diberikan demonstrasi langsung mengenai langkah-langkah CTPS yang benar menggunakan air mengalir. Siswa dilibatkan secara aktif untuk mengikuti langkah-langkah demonstrasi secara langsung.

Post-Test

Tahap terakhir dari kegiatan ini adalah pengisian kuesioner *post-test*. Para siswa diminta untuk mengisi kembali lembar kuesioner yang berisi pertanyaan yang sama dengan *pre-test* sesuai dengan pengetahuan yang telah mereka peroleh setelah penyuluhan. *Post-test* digunakan sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai praktik CTPS menggunakan air mengalir setelah penyuluhan dilaksanakan.

Analisis Data

Tahap terakhir dari seluruh rangkaian kegiatan adalah analisis hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi keberhasilan penyuluhan. Data yang diperoleh diolah secara deskriptif untuk mengetahui persentase peningkatan pemahaman rata-rata siswa. Analisis dilakukan dengan membandingkan distribusi frekuensi jawaban benar sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil dari analisa kemudian ditarik kesimpulan secara kualitatif untuk menggambarkan keberhasilan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi dalam mempengaruhi pemahaman responden.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil serta pembahasan ini didasarkan pada data yang telah didapatkan melalui instrumen kuesioner *pre-test* dan *post-test* terhadap 25 siswa peserta kegiatan penyuluhan. Berdasarkan analisis data kuesioner tersebut, diperoleh kesimpulan mengenai situasi dan kondisi pola hidup sehat berdasarkan praktik cuci tangan menggunakan sabun di SDN 4 Panunggangan. Analisis ini juga menghasilkan evaluasi mengenai tingkat keberhasilan penyuluhan yang telah dilaksanakan.

Hasil

Tabel 1. Komposisi Siswa Menurut Jenis Kelamin di Kelas 1 SDN Panunggangan 4 Tahun 2025

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Laki-laki	12	48%
2.	Perempuan	13	52%
	Total	25	100%

Tabel 1 menunjukkan jumlah serta jenis kelamin siswa kelas 1 di SDN Panunggangan 4 pada tahun 2025. Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa jumlah subjek kegiatan ini adalah 25 siswa, dengan 48% dari responden adalah laki-laki dan 52% merupakan perempuan.

Hasil Pre-Test dan Post Test

Tabel 2. Data Hasil Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Pertanyaan	Ya		Ragu		Tidak	
		Pre	*Post*	*Pre*	*Post*	*Pre*	*Post*
1	Cuci tangan pakai sabun bikin kita tidak gampang sakit.	19	21	1	2	5	2
2	Aku tahu kapan saja harus cuci tangan.	12	19	4	2	9	4
3	Aku harus cuci tangan sebelum dan sesudah makan.	17	21	3	1	5	3
4	Aku harus cuci tangan pakai sabun setelah dari toilet.	16	19	6	4	3	2
5	Aku harus cuci tangan setelah main diluar.	10	20	6	2	9	3
6	Aku tahu cara cuci tangan pakai sabun yang benar.	9	18	5	3	11	4
7	Aku rasa cuci tangan pakai sabun itu penting supaya sehat.	18	22	2	1	5	2
8	Aku rasa menjaga tangan bersih itu perbuatan yang baik.	19	24	3	1	3	0
9	Aku mau ajak teman-teman untuk cuci tangan pakai sabun.	13	20	6	3	6	2
10	Kalau aku sehat, sama saja aku bantu teman-teman untuk sehat.	13	20	10	4	2	1

Tabel 2 menyajikan perbandingan data hasil kuesioner sebelum (*pre-test)* dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan penyuluhan CTPS. Secara umum, data menunjukkan tren pergeseran pengetahuan yang positif pada seluruh indikator, yang mencakup aspek pengetahuan teknis, kesadaran waktu mencuci tangan, hingga kesadaran sosial siswa.

Peningkatan paling signifikan terlihat pada aspek praktis, seperti metode CTPS yang benar menggunakan air mengalir dan kesadaran mencuci tangan setelah bermain, di mana jumlah jawaban "Ya" meningkat lebih dari dua kali lipat. Sementara itu, pada indikator yang sejak awal memiliki skor tinggi, seperti korelasi sabun dengan pencegahan penyakit, tetap menunjukkan peningkatan meskipun dalam selisih yang lebih sedikit. Penurunan jumlah jawaban "Tidak" dan "Ragu-ragu" secara konsisten pada setiap poin pertanyaan mengonfirmasi adanya penyerapan informasi yang efektif selama proses penyuluhan berlangsung.

Pembahasan

Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman siswa mengenai pentingnya Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Berdasarkan data, nilai rata-rata pemahaman siswa naik dari 78,1% menjadi 92,1%. Data awal menunjukkan bahwa siswa sebenarnya telah% memiliki dasar pengetahuan yang cukup baik mengenai kebersihan diri, namun mereka masih kurang memahami prosedur dan urutan mencuci tangan yang benar. Hal ini sesuai dengan pendapat Nur Haliza & Fauzan Hidayatullah (2020) yang menjelaskan bahwa pola hidup sehat adalah kebiasaan seseorang untuk menjaga kesehatan diri sekaligus ikut menjaga lingkungan sekitar. Kurangnya pemahaman yang merata pada siswa kelas 1 SDN Panunggangan 4 ini membuktikan bahwa tanpa edukasi yang baik, pemahaman anak-anak tentang praktik kesehatan cenderung hanya di permukaan saja.

Kurangnya pemahaman awal siswa, terutama mengenai momentum tepat untuk melakukan CTPS dengan langkah-langkah yang benar, menunjukkan pentingnya kegiatan edukasi ini dilaksanakan. Oktavilantika (2023) menyebutkan bahwa edukasi kesehatan adalah langkah strategis agar setiap orang mampu menolong dirinya sendiri dengan menerapkan gaya hidup sehat. Dalam hal ini, memilih sekolah dasar sebagai lokasi penyuluhan merupakan langkah yang sangat tepat. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Friskarini dan Sundari (2020) bahwa sekolah dasar merupakan tempat paling efektif untuk mulai membiasakan cuci tangan, karena pada usia inilah karakter dan gaya hidup sehat mulai terbentuk. Selain itu, menjaga kebersihan tangan juga terbukti bisa menurunkan risiko penyakit menular seperti diare secara drastis.

Satu hal yang menarik adalah adanya perubahan besar pada jawaban siswa untuk pertanyaan nomor 5 (mencuci tangan setelah bermain di luar) dan nomor 6 (cara mencuci tangan yang benar). Kedua poin tersebut menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, siswa mungkin hanya sekadar tahu bahwa mencuci tangan itu tindakan yang "baik", tapi mereka belum paham terkait kapan harus dilakukan dan bagaimana cara mencuci tangan yang tepat. Lonjakan jawaban "Ya" pada pertanyaan nomor 5 menunjukkan bahwa siswa mulai sadar akan kondisi kebersihan di sekitar mereka. Berkurangnya jumlah siswa yang memilih opsi "Ragu-ragu" atau "Tidak" membuktikan bahwa metode penyampaian yang interaktif berhasil menghilangkan kebingungan siswa terhadap prosedur kesehatan dasar.

Lebih jauh lagi, data dari pertanyaan nomor 9 dan 10 menunjukkan mulai bertumbuhnya rasa peduli terhadap sesama. Ketika siswa paham bahwa kesehatan mereka juga berpengaruh pada kesehatan teman-temannya, di situlah nilai bela negara dalam bentuk kepedulian sosial mulai tertanam. Perubahan alasan dari yang tadinya hanya ingin melindungi diri sendiri menjadi keinginan untuk menjaga kesehatan bersama adalah inti dari kegiatan pengabdian ini. Hal ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan bisa menjadi jembatan yang efektif untuk mengajarkan nilai-nilai kebangsaan melalui tindakan nyata yang sederhana tetapi berdampak luas.

Meningkatnya skor setelah penyuluhan, terutama pada kemampuan siswa memahami manfaat CTPS dan cara melakukannya, merupakan hasil nyata dari metode penyuluhan yang digunakan. Penggabungan antara praktik langsung dan penjelasan interaktif terbukti mampu mengubah keraguan siswa menjadi sebuah keyakinan. Seperti yang dijelaskan Saputra (2024), metode praktik langsung membuat siswa belajar melalui pengalaman dan apa yang mereka lihat sendiri, sementara penjelasan lisan memperkuat pemahaman mereka. Keberhasilan siswa mempraktikkan langkah-langkah CTPS setelah penyuluhan telah memenuhi standar UNICEF dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) yang menekankan pentingnya membersihkan seluruh bagian tangan, mulai dari telapak, sela-sela jari, hingga kuku secara berurutan.

Pemahaman mengenai langkah-langkah ini sangat penting karena tangan adalah perantara utama kuman yang penyebab penyakit. Huliatunisa et al. (2020) menegaskan bahwa mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sangat ampuh untuk menghilangkan kotoran dan kuman. Hal ini didukung oleh Mustikawati (2017)

yang menyatakan bahwa kebiasaan CTPS secara konsisten dapat menghentikan penyebaran berbagai penyakit serius, mulai dari infeksi bakteri pencernaan, radang tenggorokan, hingga infeksi saluran pernapasan. Dengan demikian, peningkatan jumlah siswa yang memahami cara mencuci tangan dengan tepat menunjukkan bahwa mereka lebih siap untuk menjaga kesehatan di lingkungan mereka.

Terakhir, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pengetahuan siswa, tapi juga menanamkan nilai Bela Negara dalam aspek kesehatan. Munculnya kesadaran sosial siswa, seperti keinginan mengajak teman cuci tangan dan sadar bahwa kesehatan diri berdampak pada orang lain, merupakan wujud nyata dari tanggung jawab sebagai warga negara. Menurut Rio Saputro & Najicha (2022), bela negara adalah sikap warga negara yang didasari rasa cinta tanah air dalam menjalani kehidupan berbangsa. Dalam hal ini, menjaga kebersihan diri adalah sumbangan kecil namun sangat mendasar untuk menjaga kesehatan bangsa secara keseluruhan. Secara global, upaya ini sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) poin ke-3 tentang kehidupan sehat dan sejahtera bagi semua usia. Dengan meningkatnya pemahaman siswa, pengabdian ini telah berhasil membangun dasar disiplin kesehatan sebagai wujud nyata sikap bela negara yang berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyuluhan dan analisis data *pre-test* dan *post-test*, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan awal siswa kelas 1 SDN 4 Panunggangan terhadap perilaku CTPS masih kurang baik, terutama terkait waktu untuk mencuci tangan dan prosedur CTPS yang tepat. Setelah pelaksanaan penyuluhan yang menggunakan metode interaktif, terjadi peningkatan pemahaman yang cukup signifikan. Perubahan ini terlihat dari naiknya jumlah siswa yang mampu mengenali manfaat CTPS, memahami alasan pentingnya menjaga kebersihan tangan, serta mengetahui dampak kesehatan apabila tidak melakukan CTPS. Artinya, penyuluhan ini berhasil menjawab dua rumusan masalah pertama, yaitu mengetahui kondisi awal pengetahuan siswa serta melihat perubahan yang terjadi setelah diberikan edukasi terstruktur. Peningkatan pengetahuan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan berbasis visual, praktik langsung, dan contoh konkret sangat membantu siswa dalam memahami materi yang sebelumnya masih cukup asing bagi mereka.

Selain meningkatkan pemahaman tentang CTPS, kegiatan ini juga efektif dalam menanamkan nilai bela negara dengan cara yang sederhana namun relevan bagi siswa sekolah dasar. Siswa diarahkan untuk memahami bahwa menjaga kebersihan diri merupakan bagian dari tanggung jawab bersama demi menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan aman. Hal ini menjawab rumusan masalah ketiga, yaitu efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai makna menjaga kesehatan diri sebagai bentuk kontribusi kecil terhadap lingkungan sekitar. Secara keseluruhan, penyuluhan ini tidak hanya memperkuat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat, melainkan juga sejalan dengan tujuan SDGs poin ke-3 (*Good Health and Well-Being*) yang menekankan pentingnya kesehatan sejak usia dini. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikemas secara menarik, dekat dengan keseharian anak, dan dilakukan secara konsisten mampu memberikan dampak positif bagi pemahaman dan kesadaran mereka dalam jangka panjang.

Saran

Berdasarkan hasil observasi, pelaksanaan penyuluhan, data kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh siswa-siswi kelas 1, serta wawancara pihak guru di SDN 4 Panunggangan, tim penngabdian mengajukan beberapa saran dan masukan untuk SDN 4 Panunggangan yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak berikut.

Pihak Sekolah dan Guru

Pihak sekolah dan guru disarankan menerapkan sistem pengawasan terjadwal pada waktu krusial, seperti jam istirahat, makan siang, atau setelah aktivitas di luar kelas, guna mengingatkan siswa yang cenderung lupa melakukan CTPS. Selain itu, diperlukan standarisasi peraturan yang mewajibkan cuci tangan dilakukan secara seragam untuk seluruh kelas melalui aturan tertulis resmi sekolah, bukan hanya inisiatif guru-guru kelas. Tim pengabdian berharap penerapan saran ini dapat menanamkan norma serta disiplin CTPS di kalangan siswa SDN 4 Panunggangan.

Pihak Siswa

Siswa SDN 4 Panunggangan disarankan untuk secara konsisten menerapkan tata cara CTPS yang benar sesuai dengan yang diajarkan melalui penyuluhan oleh tim pengabdian. Siswa disarankan untuk mempraktikkan langkah CTPS sambil menyanyikan lagu pendek untuk memastikan durasi dan cara mencuci

tangan sudah sesuai standar kesehatan, sehingga proses mencuci tangan menjadi kegiatan yang menyenangkan bukan beban. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mempraktikkan CTPS dengan benar guna menjaga higienitas masing-masing. Selain itu, disarankan pula penerapan praktik teman sebaya yang saling mengingatkan dan mengajari satu sama lain mengenai CTPS yang benar pada waktu-waktu kritis sesuai materi yang telah disampaikan.

Pihak Orang Tua Siswa

Orang tua siswa SDN 4 Panunggangan diharapkan dapat meningkatkan praktik CTPS di lingkungan rumah dengan menyediakan sabun cair dan air mengalir di area yang mudah dijangkau anak, seperti di dekat pintu masuk rumah atau area ruang makan. Ketersediaan fasilitas yang memadai tersebut akan memudahkan anak untuk langsung menerapkan ilmu yang didapat di sekolah, sehingga kebiasaan mencuci tangan dapat terbentuk secara konsisten, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Pernyataan Terkait Penggunaan *Generative AI*

Penulis menggunakan model *Generative AI* (Gemini) dalam proses penyusunan artikel ini. *Generative AI* tersebut digunakan untuk menyusun dan mengecek format daftar referensi agar sesuai dengan standar *APA 7th Edition*, memperbaiki kesalahan pengetikan (*typo*), dan penyempurnaan alur bahasa pada bagian kajian literatur untuk memastikan keterkaitan atau keseimbangan antar paragraf. Penulis menyatakan bahwa seluruh hasil yang dihasilkan oleh model *Generative AI* telah diperiksa, diteliti, dan disunting kembali secara menyeluruh oleh penulis untuk menjamin akurasi, orisinalitas, dan integritas konten ilmiah dalam artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, April 17). *Handwashing facts*. Clean Hands. https://www.cdc.gov/clean-hands/data-research/facts-stats/index.html

Friskarini, K., & Sundari, T. R. (2020). Pelaksanaan cuci tangan pakai sabun (tantangan dan peluang) sebagai upaya kesehatan sekolah di sekolah dasar negeri Kecamatan Bogor Utara Kota Bogor. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, *19*(1), 21–34.

Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2020). Edukasi perilaku cuci tangan pakai sabun pada anak usia dini untuk pencegahan transmisi penyakit. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/7972

Huliatunisa, Y., Alfath, M. D., & Hendianti, D. (2020). Praktik perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 40–46. https://doi.org/10.17509/jpdpm.v1i2.24027

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan cuci tangan pakai sabun*. https://www.unicef.org/indonesia/id/media/7436/file

Mustikawati, I. S. (2017). Perilaku cuci tangan pakai sabun: Studi kualitatif pada ibu-ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara). *ARKESMAS*, *2*(1), 115–125. https://doi.org/10.22236/arkesmas.v2i1.514

Nasir, N. M., Farah, W., Desilfa, R., Khaerudin, D., Safira, Y., & Virlian. (2020). Edukasi perilaku cuci tangan pakai sabun pada siswa SD di Tangerang Selatan. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 45–49. https://doi.org/10.24853/assyifa.1.1.45-49

Nita, M. W., Lestari, S., Supriani, Y., Rosanti, I. R., Tauhid, Fatimawati, F., Alfarihah, A. M., Arifudin, O., & Kartika, I. (2025). Pelatihan cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebagai upaya pencegahan penyakit di kalangan siswa sekolah dasar. *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)*, *3*(1), 19–28. https://ojs-steialamar.org/index.php/JKIPM/article/view/253

Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Literature review: Promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(2), 1480–1494. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/6007

Qoriah, R., Susanti, Haliza, I. N., & Hidayatullah, A. F. (2020). Pola perilaku hidup sehat terhadap kesejahteraan santri Ma'had UIN Walisongo Semarang. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(1), 13–22. http://dx.doi.org/10.35329/jkesmas.v6i1.649

Sanjaya, K., Krisnasari, S., & Mantao, E. (2024). Edukasi buku tentang saku cuci tangan pakai sabun (CTPS) bagi anak penyintas bencana dalam pencegahan diare di SDN Beka Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *3*(2), 159–164. https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.285

Saputra, D. (2024). Efektivitas metode demonstrasi dan ceramah dalam mengubah perilaku negatif menjadi positif pada siswa sekolah dasar. *Journal of Knowledge and Collaboration*, *1*(1), 12–17. https://doi.org/10.59613/r25kmh83

Saputro, R., & Najicha, F. U. (2022). Penerapan rasa bela negara pada generasi muda di era globalisasi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, *14*(2), 207–211. https://doi.org/10.37304/jpips.v14i2.7715