

Penguatan PHBS melalui Penyuluhan Adab Batuk, Cuci Tangan, dan Pemanfaatan Bawang Putih Tunggal di Desa Banjarsari Ciawi-Bogor

Syabania Nur Kayla¹, Sigi Aproditha S², Silva Bunga Renita³, Benny⁴, Febri Hidayat⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Institut Sains dan Teknologi Al Kamal

E-mail: syabaniannurkayla01@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1097>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 May 2025

Revised: 30 May 2025

Accepted: 6 Juny 2025

Kata kunci

Penyuluhan, Etika batuk, Cuci tangan, Bawang putih tunggal.

Keywords

Information, Cough etiquette, Handwashing, Single-clove garlic.



ABSTRACT

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan di SDN Banjarsari 01, Kecamatan Ciawi, Kabupaten Bogor dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya etika batuk dan bersin serta mencuci tangan yang baik dan benar. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif dan evaluasi pretest-posttest yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa dari 43% menjadi 80%. Selain itu, dilakukan juga kegiatan skrining kesehatan dan workshop pembuatan minuman herbal dari bawang putih tunggal untuk warga setempat. Hasil pemeriksaan menunjukkan masih banyak warga dengan kadar kolesterol dan asam urat yang tinggi. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta memberikan solusi praktis dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan bahan alami

This Community Service Program (KKN) was conducted at SDN Banjarsari 01, Ciawi District, Bogor Regency, aiming to raise student awareness about proper coughing/sneezing etiquette and correct handwashing techniques. The education was delivered through interactive sessions and evaluated using pretest and posttest, showing an improvement in understanding from 43% to 80%. Additionally, health screenings and a herbal drink-making workshop using single-clove garlic were conducted for the local residents. The screening results revealed high cholesterol and uric acid levels in several participants. This program demonstrated that direct health education can effectively improve public knowledge and awareness about clean and healthy living behavior (PHBS), while also offering practical health solutions using natural ingredients.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Syabania Nur Kayla, et al (2025) Penguatan PHBS melalui Penyuluhan Adab Batuk, Cuci Tangan, dan Pemanfaatan Bawang Putih Tunggal di Desa Banjarsari Ciawi-Bogor, 3(4). 3511-3516 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1097>

PENDAHULUAN

Penyakit menular yang disebabkan oleh virus dan bakteri masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat, terutama pada anak usia sekolah. Salah satu media utama penyebaran penyakit tersebut adalah droplet yang keluar melalui batuk dan bersin. Menurut (WHO, 2020) penularan melalui udara dapat diminimalkan dengan menerapkan etika batuk dan bersin yang benar. Namun, kesadaran masyarakat, terutama anak-anak, dalam menerapkan etika ini masih tergolong rendah. Banyak anak tidak menutup mulut dan hidung saat bersin atau batuk, sehingga meningkatkan risiko penyebaran penyakit di lingkungan sekolah. Kondisi ini diperparah dengan belum meratanya edukasi kesehatan secara praktis yang dapat diterima dan dipahami oleh anak-anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, penting adanya kegiatan edukatif yang mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai etika batuk dan bersin yang benar.

Selain etika batuk dan bersin, kebiasaan mencuci tangan juga merupakan faktor penting dalam mencegah penyakit menular. Berdasarkan (UNICEF, 2021), hanya sekitar 60% anak usia sekolah di Indonesia yang terbiasa mencuci tangan dengan sabun setelah melakukan aktivitas. Padahal, mencuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko diare sebesar 47% dan infeksi saluran pernapasan atas hingga 23%. Kurangnya kebiasaan mencuci tangan dengan baik pada anak sekolah sering kali disebabkan oleh kurangnya edukasi dan metode pembelajaran yang menarik. Oleh karena itu, penyuluhan yang interaktif dan sesuai usia menjadi strategi penting dalam membentuk kebiasaan mencuci tangan sejak dini. Sekolah dasar menjadi tempat strategis dalam membangun kebiasaan tersebut karena merupakan lingkungan awal anak bersosialisasi dan berinteraksi secara intens.

Program pengabdian masyarakat seperti Kuliah Kerja Nyata (KKN) dapat menjadi media edukasi yang efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada anak-anak dan masyarakat umum. KKN memungkinkan mahasiswa untuk terlibat langsung dalam menyampaikan pengetahuan melalui pendekatan partisipatif dan aplikatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode edukasi langsung melalui simulasi dan permainan interaktif dalam KKN dapat meningkatkan pemahaman siswa SD terhadap materi kesehatan sebesar 60% dibandingkan metode ceramah biasa. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan mengenai etika batuk, bersin, dan cuci tangan melalui KKN diharapkan mampu menjadi solusi konkret terhadap rendahnya kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dasar (M. A. Putri, 2022).

Penyuluhan di SDN Banjarsari 01, Ciawi-Bogor, merupakan salah satu bentuk kontribusi mahasiswa dalam menumbuhkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri untuk mencegah penularan penyakit. Berdasarkan hasil observasi awal, mayoritas siswa belum mengetahui pentingnya menutup mulut saat batuk dan mencuci tangan secara benar. Menurut (Handayani, 2021) yang menyatakan bahwa pemahaman siswa sekolah dasar terhadap etika batuk dan bersin masih di bawah 50%.

Pada kegiatan ini tidak hanya siswa, keterlibatan guru dan orang tua juga sangat penting dalam mendukung keberhasilan penyuluhan. Dukungan dari lingkungan sekitar dapat memperkuat pembiasaan perilaku sehat anak. Guru memiliki peran sebagai teladan di sekolah, sedangkan orang tua menjadi panutan utama di rumah. Oleh karena itu, kolaborasi antara mahasiswa, guru, dan orang tua sangat diperlukan untuk memastikan materi yang diberikan dapat dipraktikkan secara konsisten. Dalam penyuluhan ini, guru juga diberikan informasi dan media edukatif sederhana yang dapat digunakan untuk melanjutkan pengajaran kesehatan di kelas secara berkelanjutan (Sari, 2020).

Kegiatan KKN juga dilengkapi dengan skrining kesehatan bagi warga setempat. Pemeriksaan kesehatan seperti cek gula darah, kolesterol, dan asam urat penting dilakukan sebagai langkah deteksi dini terhadap penyakit metabolik. Hasil dari kegiatan skrining menunjukkan bahwa masih banyak warga yang memiliki kadar kolesterol dan asam urat di atas normal. Menurut (KEMENKES RI, 2023) yang menyebutkan bahwa 3 dari 5 orang dewasa di Indonesia memiliki risiko sindrom metabolik. Edukasi dan skrining ini berjalan berdampingan sebagai pendekatan promotif dan preventif, sehingga mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Tidak hanya edukasi dan skrining, kegiatan KKN ini juga memperkenalkan minuman herbal dari bawang putih tunggal yang dipercaya memiliki manfaat menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Bawang putih tunggal mengandung senyawa allicin dan saponin yang bersifat antihipertensi dan antikolesterol. Pada Penelitian (T. Rahayu, 2021) membuktikan bahwa konsumsi bawang putih lanang selama 30 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg. Workshop ini tidak hanya mengajarkan cara pembuatan minuman herbal, tetapi juga memberikan pemahaman tentang manfaatnya sehingga warga dapat memanfaatkannya sebagai terapi pendukung untuk kesehatan keluarga mereka. Penggunaan bahan alami lokal ini sekaligus mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan.

Dengan demikian, kegiatan KKN ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran siswa dan masyarakat tentang pentingnya hidup bersih dan sehat. Edukasi kesehatan yang menyenangkan dan berbasis praktik terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan mengubah perilaku secara nyata. Selain itu, kegiatan skrining dan workshop herbal turut memperkaya pendekatan pengabdian kepada masyarakat secara holistik. Kegiatan seperti ini layak direplikasi di berbagai wilayah sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit berbasis komunitas (Ramadhani, 2024).

METODE PENELITIAN

Metode kegiatan dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilakukan melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan dilaksanakan selama tiga hari, mulai tanggal 12 hingga 14 Desember 2024 di SDN Banjarsari 01 dan lingkungan Desa Banjarsari, Kecamatan Ciawi, Kabupaten Bogor. Adapun Tahapan kegiatan meliputi:

1. Persiapan

Mahasiswa melakukan observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah serta perangkat desa. Penyusunan materi penyuluhan, media edukasi (PPT, poster, alat simulasi), soal pretest dan posttest, serta alat dan bahan skrining dan workshop juga disiapkan pada tahap ini.

2. Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan kepada 35 siswa kelas 5 dan 6 menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Materi yang disampaikan meliputi etika batuk dan bersin serta enam langkah mencuci tangan menurut WHO. Penilaian efektivitas dilakukan dengan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelahnya.

3. Skrining Kesehatan Masyarakat

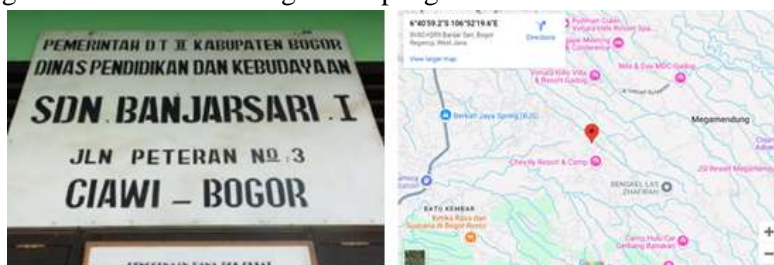
Pemeriksaan kesehatan dilakukan terhadap 31 warga yang hadir di lokasi kegiatan. Parameter yang diperiksa meliputi kadar gula darah sewaktu, kolesterol, dan asam urat menggunakan alat diagnostik sederhana. Data dicatat pada formulir skrining dan disosialisasikan kepada peserta.

4. Workshop Minuman Herbal Bawang Putih Tunggal

Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi sekaligus pelatihan kepada masyarakat tentang manfaat serta cara pembuatan minuman herbal yang berbahan dasar bawang putih tunggal, jahe, lemon, dan madu. Workshop dilaksanakan secara langsung dan partisipatif, disertai pembagian brosur resep.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan KKN yang dilaksanakan di SDN Banjarsari 01 dan lingkungan Desa Banjarsari merupakan bentuk pengabdian berbasis promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan mengenai etika batuk, bersin, serta cara mencuci tangan yang benar; skrining kesehatan warga; dan workshop pembuatan minuman herbal. Ketiga rangkaian kegiatan ini dirancang untuk saling melengkapi dan menyasar dua kelompok utama: anak-anak usia sekolah dan masyarakat umum. Secara umum, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis interaktif sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan.



Gambar 1. Peta Lokasi Desa Banjarsari dan SDN 01 Banjarsari Ciawi-Bogor



Gambar 2. Penyuluhan Adab Batuk, Bersin dan Cuci Tangan

Sebelum dilakukan penyuluhan, siswa SDN Banjarsari 01 mengikuti pretest yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal terkait etika batuk, bersin, dan cara mencuci tangan yang benar. Setelah penyuluhan dilakukan menggunakan metode interaktif berupa simulasi, presentasi, dan praktik langsung, siswa mengerjakan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman.

Tabel 1. Hasil Penyuluhan Pretest dan Posttest

Jenis Test	Nilai Rata-rata	Keterangan
Pretest	43	Sebelum Penyuluhan
Posttest	80	Sesudah Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di SDN Banjarsari 01 berhasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang adab batuk, bersin, dan cara mencuci tangan yang benar. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan nilai rata-rata pretest sebesar 43 menjadi 80 pada posttest. Peningkatan sebesar 37 poin ini menunjukkan efektivitas metode penyuluhan berbasis interaktif seperti simulasi, demonstrasi langsung, dan media visual. Pada penelitian (D. A. Putri et al., 2019) yang menyatakan bahwa anak usia sekolah lebih mudah memahami konsep kebersihan melalui pendekatan praktik daripada ceramah satu arah.



Gambar 3. Kegiatan Skrining Kesehatan pada Warga Desa Banjarsari

Kegiatan dilanjut dengan skrining kesehatan dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan masyarakat, khususnya terkait kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol. Sebanyak 31 warga mengikuti pemeriksaan ini.

Tabel 2. Hasil Skrining Kesehatan

Parameter	Kategori	Jumlah Warga	Persentase (%)
Kolesterol Total	Normal (<200 mg/dL)	12	38.7%
	Tinggi (\geq 200 mg/dL)	19	61.3%
Asam Urat	Normal	26	83.9%
	Tinggi (>6.0/7.0 mg/dL)	5	16.1%
Gula Darah Sewaktu	Normal (\leq 200 mg/dL)	31	100%
	Tinggi (>200 mg/dL)	0	0%

Hasil Skrining kesehatan yang dilakukan kepada warga Desa Banjarsari juga memberikan temuan penting, yaitu tingginya persentase warga yang memiliki kadar kolesterol di atas batas normal (61,3%). Selain itu, adanya warga yang memiliki kadar asam urat tinggi mengindikasikan perlunya intervensi lanjutan dalam bentuk edukasi gizi dan pengaturan diet. Masyarakat pedesaan sering kali kurang menyadari risiko dari konsumsi makanan tinggi purin dan kurangnya aktivitas fisik. Penyuluhan

lanjutan berbasis komunitas sangat disarankan untuk meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif masyarakat secara berkelanjutan. Pemeriksaan ini menjadi langkah awal dalam upaya deteksi dini dan pemberdayaan masyarakat untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat, terutama terkait konsumsi makanan dan aktivitas fisik, yang umumnya belum sadar akan risiko penyakit metabolik seperti kolesterol tinggi dan asam urat (Risesdas, 2018).



Gambar 4. Workshop Jus Herbal Bawang Putih

Selain Penyuluhan dan skrining kesehatan, dilakukan workshop pembuatan minuman herbal berbahan bawang putih tunggal. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah dipengetahuan mengenai Bawang putih tunggal yang terbukti secara ilmiah memiliki khasiat menurunkan tekanan darah dan kolesterol, berkat kandungan allicin yang bersifat antihipertensi dan antikolesterol (N. Rahayu, 2020).

Pada kegiatan Workshop herbal ini Sebagian besar peserta tertarik untuk mengonsumsi dan mempraktikkan pembuatan minuman herbal tersebut di rumah. Ini menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan berbasis bahan lokal seperti bawang putih tunggal mendapat respons positif dan berpotensi menjadi solusi preventif yang berkelanjutan (N. Rahayu, 2020).

Kombinasi antara penyuluhan, skrining, dan workshop herbal dalam kegiatan ini memperkuat prinsip promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga membentuk kesadaran dan tindakan nyata dalam menjaga kesehatan, baik oleh siswa sekolah dasar maupun warga dewasa. Keberhasilan penyuluhan yang diukur dari peningkatan skor posttest dan respons positif terhadap kegiatan skrining serta workshop menunjukkan bahwa model kegiatan ini layak direplikasi di daerah lain dengan kondisi serupa.

Kolaborasi antara mahasiswa, sekolah, dan masyarakat juga menjadi kunci keberhasilan program ini. Guru dan kepala sekolah memberikan dukungan penuh selama pelaksanaan penyuluhan, sementara perangkat desa membantu mobilisasi warga untuk kegiatan skrining dan workshop. Ini menunjukkan bahwa sinergi antara institusi pendidikan dan masyarakat sangat diperlukan dalam membangun kesadaran dan perilaku kesehatan secara komprehensi.

Dengan demikian, kegiatan KKN ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran mahasiswa, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat desa. Kegiatan seperti ini seharusnya menjadi bagian dari program pengabdian yang berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kerja puskesmas atau dinas kesehatan setempat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SDN Banjarsari 01 dan Desa Banjarsari, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mengenai adab batuk dan bersin serta cara mencuci tangan yang baik secara efektif meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai posttest secara signifikan. Selain itu, kegiatan skrining kesehatan berhasil mengidentifikasi warga dengan risiko penyakit metabolik, sementara workshop pembuatan minuman herbal dari bawang putih tunggal memberikan alternatif solusi kesehatan berbasis bahan alami yang mudah diakses masyarakat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis praktik tidak hanya memperluas wawasan, tetapi juga membentuk kebiasaan positif dan meningkatkan kesadaran kesehatan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar.

Diharapkan kegiatan KKN seperti penyuluhan adab batuk dan bersin serta cara mencuci tangan yang baik dapat terus dilanjutkan dan ditingkatkan cakupannya, baik dari segi materi edukasi maupun jumlah peserta, agar dampak positif terhadap peningkatan kesadaran hidup bersih dan sehat di kalangan masyarakat, khususnya anak-anak usia sekolah, dapat semakin meluas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan kegiatan KKN ini, khususnya kepada pihak sekolah, masyarakat Desa Banjarsari, dosen pembimbing, serta rekan-rekan mahasiswa yang telah bekerja sama dengan baik hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

REFERENSI

- Handayani, L. (2021). Peningkatan Pemahaman Siswa SD tentang Etika Batuk dan Bersin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak*, 5(2), 45–52.
- KEMENKES RI. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Wijayanti, R. (2019). Pengaruh Edukasi Simulatif terhadap PHBS pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 125–132.
- Putri, M. A. (2022). Peran KKN dalam Edukasi PHBS di Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 22–29.
- Rahayu, N. (2020). Efektivitas Konsumsi Bawang Putih Tunggal terhadap Kolesterol. *Jurnal Tanaman Obat Indonesia*, 7(3), 88–96.
- Rahayu, T. (2021). Efektivitas Konsumsi Bawang Putih Tunggal dalam Menurunkan Hipertensi. *Jurnal Tanaman Obat Indonesia*, 8(3), 88–96.
- Ramadhani, M. (2024). Model Replikasi KKN Tematik Kesehatan Berbasis Masyarakat”. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Nasional*, 6(1), 15–21.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional. In *Badan Litbangkes, Kemenkes RI*.
- Sari, F. P. (2020). Pengaruh Peran Guru dan Orang Tua terhadap Kebiasaan Cuci Tangan Anak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 10–17.
- UNICEF. (2021). *Global Handwashing Day: Building hand hygiene habits for life*.
- WHO. (2020). Advice for the public. In *Coronavirus disease* (p. 19).