

Implementasi Program PELANGI Sebagai Upaya Peningkatan PHBS Pada Siswa UPT SDN 265 Gresik

Kezia Dwira Alexandra^{1*}, Satriyo Dwi Suryantoro², Novi Dian Arfiani³

^{1,3} Departemen Kesehatan Lingkungan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Kampus C Unair, Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Kec. Mulyorejo, Kota Surabaya, Jawa Timur, 60115, Indonesia.

² Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Kampus A Unair, Jl. Mayjen Prof. Dr. Moestopo No. 47, Pacar Kembang, Kec. Tambaksari, Kota Surabaya, Jawa Timur, 60132, Indonesia.

E-mail: kezia.dwira@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5634>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 20 May 2026

Revised: 26 May 2026

Accepted: 01 Jun 2026

Kata Kunci:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Sekolah Dasar.

Keywords:

Clean and Healthy Living Behavior, Elementary School.

ABSTRACT

Program PELANGI (Peduli Langkah Cuci Tangan yang Higienis) dilaksanakan di UPT SDN 265 Gresik sebagai upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. Latar belakang program ini adalah rendahnya kesadaran anak dalam mencuci tangan dengan benar, padahal kebiasaan tersebut dapat menurunkan risiko penyakit menular seperti diare dan ISPA. Kegiatan ini dilakukan oleh tim mahasiswa Universitas Airlangga dalam program Belajar Bersama Komunitas (BBK) melalui metode edukasi interaktif, jingle enam langkah cuci tangan, praktik langsung dengan pendampingan fasilitator serta pemberian penghargaan kepada siswa terbaik. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, sikap, dan keterampilan siswa dalam menerapkan cuci tangan yang benar. Program ini sejalan dengan teori kesehatan masyarakat seperti *Health Belief Model* dan *Theory of Planned Behaviour*, yang menekankan manfaat, norma sosial, dan kontrol perilaku dalam membentuk kebiasaan sehat. Kesimpulannya, Program PELANGI efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan siswa dan mendukung pembentukan budaya hidup sehat di sekolah dasar.

PELANGI Program was implemented at UPT SDN 265 Gresik to improve clean and healthy living behaviour among elementary school students. This initiative addressed the low awareness of proper hand washing practices, despite its proven role in reducing infectious diseases such as diarrhea and acute respiratory infections. This program was conducted by Airlangga University through Belajar Bersama Komunitas (BBK) scheme, using interactive education, a six step hand washing jingle, hands on practice with facilitators, and recognition for outstanding participants. The results indicated improvements in students's knowledge, attitude, and skill in performing proper hand washing. This program aligns with public health theories such as the Health Belief Model and the Theory of Planned Behaviour, emphasizing perceived benefits, social norms, and behavioral control in shaping healthy habits. In conclusion, the PELANGI Program effectively enhances students' health literacy and fosters a sustainable culture of healthy living within elementary students schools.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Kezia Dwira Alexandra, et al. (2026), Implementasi Program PELANGI Sebagai Upaya Peningkatan PHBS Pada Siswa UPT SDN 265 Gresik, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5634>

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu pilar penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sejak usia dini. Salah satu bentuk penerapan PHBS yang paling mendasar adalah kebiasaan mencuci tangan dengan benar dan higienis. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2021), mencuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko penyakit

diare hingga 30-48% serta infeksi saluran pernapasan hingga 20%. Hal ini menunjukkan bahwa cuci tangan memiliki peran vital dalam pencegahan penyakit menular yang sering menyerang anak-anak usia sekolah dasar.

Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kesadaran siswa dalam menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan baik masih tergolong rendah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) mengungkapkan bahwa hanya 49,8% masyarakat Indonesia yang memiliki perilaku cuci tangan pakai sabun pada waktu penting, seperti sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Faktor yang memengaruhi antara lain kurangnya edukasi, minimnya pembiasaan di sekolah, dan keterbatasan sarana prasarana (Sapriana, Maryan & Arianty, 2020).

Perilaku kesehatan dapat dijelaskan menggunakan Health Belief Model (HBM) yang menekankan persepsi kerentanan, keseriusan penyakit, manfaat, dan hambatan sebagai faktor dalam pembentukan perilaku (Aristi et al., 2020). Theory of Planned Behaviour (TPB) menekankan pentingnya niat, norma subjektif, dan persepsi kontrol terhadap perilaku, yang dalam konteks sekolah dasar berarti dukungan guru, teman sebaya, dan ketersediaan sarana menjadi penentu utama kebiasaan CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun), (Muthmainnah et al., 2025).

Sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku sehat anak sejak dini, karena lingkungan sekolah menjadi tempat anak berinteraksi dan belajar sebagian besar waktunya. Oleh karena itu, program intervensi berbasis edukasi dan praktik langsung sangat dibutuhkan untuk menanamkan kesadaran mengenai pentingnya kebiasaan mencuci tangan yang higienis. Salah satu program yang dirancang untuk menjawab tantangan ini adalah Program PELANGI (Peduli Langkah Cuci Tangan yang Higienis). Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi, pendampingan, serta praktik cuci tangan yang benar sebagai upaya peningkatan PHBS pada siswa.

Implementasi Program Pelangi di UPT SDN 265 Gresik menjadi bagian dari kegiatan Belajar Bersama Komunitas (BBK) bidang kesehatan yang berfokus pada pemberdayaan siswa untuk berperilaku sehat melalui langkah sederhana namun memiliki dampak yang besar, yakni cuci tangan. Harapan dari program ini adalah siswa tidak hanya memahami apa itu cuci tangan, tetapi juga membiasakan diri untuk melakukannya secara benar dan sesuai dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan (Kemenkes), sehingga dapat menurunkan risiko penyakit menular sekaligus membentuk budaya sehat di lingkungan sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh sembilan mahasiswa Universitas Airlangga yang tergabung dalam program Belajar Bersama Komunitas (BBK) 6 di Desa Raci Kulon, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 22 Juli 2025 dan bertempat di UPT SDN 265 Gresik dengan melibatkan seluruh siswa sekolah dasar yang berjumlah 36 orang sebagai peserta utama. Metode pelaksanaan dilakukan secara bertahap, dimulai dengan penyampaian materi mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya praktik cuci tangan pakai sabun. Materi disampaikan secara interaktif yang dilengkapi dengan jingle edukatif enam langkah cuci tangan berdasarkan lagu *Naik Becak*, sehingga siswa lebih mudah memahami dan mengingat pesan yang diberikan.

Setelah itu, siswa diajak melakukan praktik langsung mencuci tangan menggunakan air dan sabun. Untuk memaksimalkan keterlibatan, peserta dibagi menjadi delapan kelompok dan masing-masing didampingi oleh fasilitator. Pada tahap akhir, dilakukan sesi penghargaan kepada tiga peserta terbaik yang mampu mempraktikkan enam langkah cuci tangan dengan benar sekaligus menghafal jingle, dengan tujuan memberikan motivasi serta membangun suasana belajar yang menyenangkan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengamati keterlibatan siswa selama penyampaian materi, keaktifan saat praktik kelompok, serta ketepatan gerakan enam langkah cuci tangan yang ditunjukkan peserta. Selain itu, indikator keberhasilan kegiatan diukur dari peningkatan pemahaman siswa yang ditunjukkan melalui kemampuan menghafal jingle, kemampuan mempraktikkan CTPS sesuai prosedur, serta antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Dengan metode ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya PHBS sekaligus terbentuk pembiasaan perilaku cuci tangan yang higienis di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program PELANGI di UPT SDN 265 Gresik dapat dikatakan berhasil karena berjalan dengan lancar dan mendapatkan sambutan yang baik dari guru dan siswa. Sejak awal kegiatan, siswa-siswi menunjukkan rasa penasaran dan keinginan untuk terlibat. Materi yang disampaikan mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan dikemas secara interaktif agar lebih mudah diterima. Hal ini sejalan dengan prinsip *Health Promotion* dalam kesehatan masyarakat, di mana edukasi kesehatan yang dirancang sesuai kebutuhan sasaran akan meningkatkan efektivitas penerimaan pesan. Anak usia sekolah dasar membutuhkan pembelajaran yang menyenangkan, dan pendekatan ini berhasil menciptakan suasana belajar yang aktif dan partisipatif. Cara ini sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang cenderung cepat bosan jika hanya diberi materi satu arah. Dengan pendekatan yang menyenangkan, siswa tidak hanya mendengarkan, tapi juga aktif dalam berpartisipasi.

Salah satu inovasi yang menjadi daya tarik utama adalah penggunaan jingle enam langkah cuci tangan yang diiringi lagu Naik Becak. Lagu yang familiar bagi anak-anak membuat mereka lebih cepat *Health Belief Model* (HBM), jingle ini membantu meningkatkan pemicu tindakan atau *cues to action*, yang mendorong siswa untuk mengingat kapan dan bagaimana mereka harus mencuci tangan. Aktivitas ini tidak hanya menambah keseruan, tapi juga menjadi sarana belajar yang efektif. Musik dan gerakan sederhana ternyata mampu menstimulasi ingatan anak, sehingga pesan kesehatan yang disampaikan lebih mudah untuk diingat.



Gambar 1. Pemberian Materi dan Jingle Enam Langkah Cuci Tangan

Selain mendengarkan materi, siswa dilibatkan dengan praktik langsung mencuci tangan dengan air dan sabun. Tahap ini menjadi penting karena pengalaman konkret lebih mudah dimengerti dibanding hanya diberikan teori saja. Menurut HBM, praktik langsung ini memperkuat *perceived benefits* atau manfaat yang dirasakan dan menurunkan *perceived barriers* atau hambatan yang dirasakan, karena siswa merasakan bahwa cuci tangan bukanlah hal yang sulit. Pembagian kelompok kecil yang didampingi fasilitator juga mendukung proses pembelajaran. Pendekatan ini sesuai dengan *Theory of Planned Behaviour* (TPB), terutama pada aspek *perceived behavioural control*, di mana siswa merasa lebih mampu melakukan perilaku jika mendapat bimbingan yang memadai. Interaksi yang intens dengan fasilitator membuat siswa lebih percaya diri dan berani mencoba. Faktor kontrol diri ini berperan penting dalam membentuk kebiasaan baru.



Gambar 2. Pelaksanaan Praktik Cuci Tangan Enam Langkah

Antusiasme siswa yang terlihat sepanjang kegiatan menunjukkan adanya pengaruh *subjective norms* sebagaimana dijelaskan dalam TPB. Anak-anak terdorong untuk ikut serta karena melihat teman-

temannya melakukan hal yang sama. Norma sosial di kelas akhirnya membentuk budaya positif, di mana mencuci tangan bukan lagi dianggap sebagai kewajiban individual, tetapi sebagai kebiasaan bersama yang menyenangkan. Norma semacam ini akan memperkuat intensi dan konsistensi perilaku sehat.

Keberhasilan program juga diperkuat dengan adanya penghargaan untuk siswa terbaik yang mampu mempraktikkan enam langkah cuci tangan dengan benar. Penguatan positif ini selaras dengan teori *behaviorism* yang menekankan pentingnya *reward* dalam memotivasi perilaku baru. Dalam lingkup kesehatan masyarakat, pemberian apresiasi ini membantu meningkatkan niat sebagaimana dalam TPB, karena siswa merasa diakui dan dihargai ketika berhasil menunjukkan perilaku sehat. Evaluasi kegiatan memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa terhadap pentingnya mencuci tangan. Hasil ini memperlihatkan bahwa literasi kesehatan bukan hanya tentang pengetahuan, tapi juga keterampilan untuk menerapkan perilaku sehat. Dengan indikator siswa mampu menghafal jingle, melakukan gerakan sesuai prosedur, dan tetap antusias, maka dapat dikatakan literasi kesehatan mereka meningkatkan secara nyata.



Gambar 3. Pemberian *Reward* ke Siswa

SIMPULAN

Pelaksanaan Program PELANGI di UPT SDN 265 Gresik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa terkait perilaku mencuci tangan yang benar dan higienis. Melalui metode interaktif berupa jingle, praktik langsung, pembagian kelompok kecil dengan pendampingan fasilitator, serta pemberian apresiasi, siswa menunjukkan antusiasme tinggi sekaligus perubahan perilaku positif. Program ini mampu menjawab permasalahan rendahnya kesadaran siswa dengan menjaga kebersihan tangan yang sebelumnya banyak dipengaruhi oleh kurangnya edukasi, minimnya pembiasaan, dan keterbatasan sarana. Dalam perspektif kesehatan masyarakat, intervensi ini memperkuat *perceived benefits* serta mengurangi hambatan perilaku (*Health Belief Model*), menumbuhkan niat dan norma sosial positif (*Theory of Planned Behaviour*), serta menghadirkan role model melalui guru. Selain itu program ini mendukung terciptanya *supportive environment* sebagaimana ditekankan dalam Ottawa Charter for Health Promotion.

Dengan demikian, implementasi Program PELANGI bukan hanya memberikan pengetahuan sesaat, tapi juga menanamkan kebiasaan sehat yang berpotensi berkelanjutan. Hal ini sangat penting untuk mendukung pencapaian indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dasar serta mencegah penyakit menular yang sering menyerang anak usia sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada UPT SDN 265 Gresik beserta seluruh guru dan siswa yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan antusiasme dalam pelaksanaan program PELANGI. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Racikulon yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Airlangga karena sudah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program ini.

REFERENSI

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- World Health Organization (WHO). (2021). *Hand Hygiene for All: A Call to Action for Universal Hand Hygiene*. Geneva: World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tatanan Sekolah*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kemenkes RI.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Show Me the Science - Why Wash Your Hands?* Atlanta: U.S. Department of Health & Human Services.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Handwashing with Soap, Critical in the Fight Against COVID-19 and Other Infectious Diseases*. Jakarta: UNICEF.
- Sapriana, S., Maryam, M., & Arianty, R., 2020. *Pengaruh Ketersediaan Sarana terhadap Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Siswa Sekolah Dasar*. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 14(1): 24-29.
- Aristi, I.P.S., Astuti, E.P., & Kusumawati, E., 2020. *Analisis Teori Health Belief Model terhadap Tindakan Personal Hygiene pada Siswa Sekolah Dasar*. Journal of Health Science and Prevention, 4(2):116-123.
- Muthmainnah, M., Salsabila, R., & Hidayati, N., 2025. *Factors Associated with WASH Behavior using Theory of Planned Behavior among Adolescents in Islamic Boarding School*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 20(1), 45-56.