


Menanamkan Kebiasaan Hidup Sehat dan Mewujudkan Generasi Hebat Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini

Eli Juniанти^{1*}, Bq Mira Septiana², Kurnia Sufi Apriani³, Rofikatul Aeni⁴, Siti Fadila Sahira⁵, Agus Riswanto⁶

¹⁻⁶Universitas Hamzanwadi, Jl. Cut Nyak Dien No.85, Kec. Selong, Kab. Lombok Timur, Nusa Tenggara Bar.
E-mail: elijuniанти56@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7265>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 05 June 2026

Revised: 22 June 2026

Accepted: 03 July 2026

Kata Kunci:

Pengabdian Masyarakat;
Anak Usia Dini; Taman
Kanak-Kanak;
Pendidikan Kesehatan;
PHBS.

Keywords:

Community Service;
Early Childhood;
Kindergarten; Health
Education; PHBS.

ABSTRACT

Pendidikan kesehatan pada anak usia dini merupakan investasi jangka panjang untuk membentuk generasi yang lebih sehat dan berkualitas. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Taman Kanak-Kanak (TK) Putra PERIGI, Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur, pada hari Jum'at, 19 Juni 2026, yang diikuti oleh 30 siswa/i, melalui edukasi dengan metode tontonan edukatif dan praktik langsung. Peserta diberikan penjelasan mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta didik antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan mengalami peningkatan pemahaman serta kesadaran mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga mendapat respons positif dari guru karena dinilai mampu meningkatkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah dan direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan karakter.

Health education in early childhood is a long-term investment in shaping a healthier and more capable future generation. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of practices carried out on the basis of awareness, enabling individuals and families to address their own health needs and to play an active role in realizing community health. This community service program was conducted at TK Putra PERIGI, Suela District, East Lombok Regency, on Friday, June 19, 2026, involving 30 kindergarten students through educational videos and direct hands-on practice. Participants were given explanations on the importance of clean and healthy behavior, including proper handwashing, personal hygiene, disposing of waste in its designated place, and maintaining school environmental cleanliness. The activity applied a qualitative descriptive approach consisting of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The results showed that students were enthusiastic throughout the activity and experienced a marked increase in understanding and awareness of the importance of maintaining cleanliness and health in daily life. The program also received a positive response from teachers, who considered it capable of strengthening healthy living habits within the school environment and recommended that it be continued sustainably as part of character education in the school curriculum.



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

How to Cite: Eli Juniанти, et al (2026). Menanamkan Kebiasaan Hidup Sehat dan Mewujudkan Generasi Hebat Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini, 5(1) 253-258. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7265>

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aset paling berharga dalam kehidupan manusia. Penanaman kebiasaan hidup sehat sejak usia dini menjadi investasi jangka panjang yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak dan kualitas generasi mendatang. Anak usia dini berada pada masa *golden age*, yaitu periode kritis dalam perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang menjadi fondasi bagi kehidupan selanjutnya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Nabila et al., 2025). PHBS mencakup banyak indikator, seperti mencuci tangan dengan benar, konsumsi makanan sehat, pengelolaan sampah yang baik, serta kebiasaan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Implementasi PHBS secara optimal menjadi salah satu strategi penting untuk menurunkan kejadian penyakit menular dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan pendidikan anak usia dini sebagai tatanan pendidikan formal yang strategis untuk pembentukan perilaku sehat sejak dini (Akbar et al., 2023). Penerapan PHBS sejak dini akan membangun fondasi yang kuat bagi para peserta didik dalam menjaga kebersihan dan kesehatan mereka, bahkan hingga dewasa (Choirun Nisak Aulina, 2019).

Lembaga pendidikan anak usia dini memiliki peran penting sebagai wadah edukasi untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih sejak masa pertumbuhan. Hal ini krusial dilakukan karena anak usia dini cenderung lebih rentan terpapar penyakit jika tidak memiliki pola perilaku yang sehat, seperti infeksi saluran cerna, penyakit kulit, dan gangguan tumbuh kembang yang dipengaruhi oleh kondisi hygiene personal maupun lingkungan. Melihat kondisi tersebut, edukasi melalui sosialisasi PHBS di lingkup taman kanak-kanak menjadi sangat penting. Langkah ini tidak hanya bertujuan memperluas wawasan peserta didik, tetapi juga mendorong seluruh civitas sekolah untuk mempraktikkan gaya hidup sehat secara nyata (Sylvia Alda Rahmadina, Handy Lala, 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program sosialisasi atau edukasi PHBS dapat meningkatkan pengetahuan dan kinerja praktik perilaku sehat di kalangan anak-anak, seperti peningkatan pemahaman tentang mencuci tangan, kebersihan diri, serta peran aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah (Lia Hanifa, Rizal Rizal, Dasrin Dasrin, 2022). Namun demikian, berbagai studi juga mengungkapkan bahwa penerapan PHBS pada jenjang pendidikan anak usia dini masih menemui kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana pendukung, rendahnya pemahaman anak tentang indikator PHBS tertentu, serta belum optimalnya kolaborasi lintas sektor antara sekolah, guru, dan orang tua dalam menanamkan kebiasaan ini secara konsisten (Choirun Nisak Aulina, 2019).

Media edukatif berbasis audio-visual, seperti video animasi bertema kesehatan, terbukti efektif dalam menarik minat dan memperkuat pemahaman anak usia dini karena disampaikan dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik belajar anak (Krisnasari et al., 2025). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yang menekankan metode bermain sambil belajar, sehingga pesan-pesan kesehatan, termasuk kebiasaan mencuci tangan untuk mencegah penularan penyakit, dapat diterima tanpa membebani anak secara kognitif maupun emosional (Sirli Agustiani, 2023).

TK Putra PERIGI yang berlokasi di Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur, merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang menjadi sasaran program pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil observasi awal, penerapan kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah ini telah diperkenalkan secara umum, namun belum terlaksana secara optimal dan berkelanjutan, terutama pada aspek praktik mencuci tangan dengan benar dan kebiasaan membuang sampah pada tempatnya. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa pengetahuan dasar kebersihan pada anak usia dini tidak selalu diikuti oleh praktik yang konsisten apabila tidak didampingi edukasi yang terstruktur dan berulang (dr. Dian Pratiwi Iman, 2024). Hal serupa juga ditemukan pada program sosialisasi PHBS di jenjang sekolah dasar, yang menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman peserta didik perlu disertai pendampingan praktik langsung secara berkelanjutan agar kebiasaan sehat benar-benar melekat dalam keseharian (Ilham Achmad Fakhrezi, Sherly Putri Revika, Ega Trianingsih Aksana & Maysarah, 2026).

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at, 19 Juni 2026, dengan melibatkan 30 siswa/i. Melalui pendekatan edukatif dan praktis, program ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada anak-anak sejak usia dini, sehingga diharapkan dapat membentuk generasi yang lebih

sehat, cerdas, dan berdaya, serta mendukung terciptanya lingkungan taman kanak-kanak yang sehat dan kondusif untuk belajar (Yamauchi et al., n.d.).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang melibatkan langsung peserta didik TK Putra PERIGI, Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur. Metode yang digunakan meliputi dua tahap utama, yaitu edukasi melalui tontonan edukatif (video animasi bertema PHBS) dan praktik langsung (demonstrasi cuci tangan pakai sabun serta pemilahan sampah). Pemilihan media video animasi didasarkan pada pertimbangan bahwa media audio-visual lebih mudah dipahami dan menarik perhatian anak usia dini dibandingkan metode ceramah konvensional (Apriliany et al., 2023).

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 19 Juni 2026, di TK Putra PERIGI, Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur. Peserta yang terlibat berjumlah 30 siswa/i dengan didampingi oleh guru kelas. Tim pelaksana terdiri atas mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi Universitas Hamzanwadi dan dosen pembimbing. Tahapan kegiatan mengikuti tiga proses utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi (Aminah et al., 2021), yang secara rinci terbagi menjadi:

1. Persiapan, meliputi survei lokasi kegiatan, permohonan izin kepada pihak sekolah, penyusunan materi penyuluhan, serta penyiapan video edukatif dan alat peraga cuci tangan;
2. Pemutaran video edukatif bertema PHBS untuk menumbuhkan ketertarikan dan pemahaman awal peserta didik;
3. Penyampaian materi mengenai pentingnya PHBS, mencakup mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, dan membuang sampah pada tempatnya;
4. Praktik langsung mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, serta simulasi membuang sampah sesuai jenisnya; dan
5. Evaluasi dan dokumentasi kegiatan melalui sesi tanya jawab serta pengamatan langsung terhadap perubahan pemahaman dan antusiasme peserta didik.

Data hasil kegiatan dihimpun melalui observasi langsung, dokumentasi foto dan video, serta tanggapan lisan dari guru kelas, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pemahaman dan partisipasi peserta didik selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program PHBS di TK Putra PERIGI berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme yang tinggi dari peserta didik. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pemutaran video edukatif hingga praktik langsung mencuci tangan, diikuti dengan aktif oleh 30 siswa/i. Anak-anak terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti setiap sesi kegiatan, sejalan dengan temuan bahwa media video animasi mampu meningkatkan minat belajar anak terhadap materi yang disampaikan (Krisnasari et al., 2025)

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini terlihat dari kemampuan anak-anak dalam mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir sesuai standar kesehatan.



Gambar 1. Pemutaran Video Edukatif PHBS Kepada Peserta Didik TK Putra PERIGI.

Pada sesi praktik, peserta didik diajarkan tahapan mencuci tangan secara bertahap dan diberikan kesempatan untuk mempraktikkannya secara bergiliran. Sebagian besar anak mampu mengikuti tahapan tersebut dengan baik setelah dilakukan pendampingan langsung oleh tim pelaksana, sejalan dengan temuan bahwa metode demonstrasi disertai praktik langsung lebih efektif membentuk keterampilan motorik dan kebiasaan kebersihan anak usia dini dibandingkan penyampaian materi secara verbal saja (dr. Dian Pratiwi Iman, 2024).



Gambar 2. Praktik Langsung Cuci Tangan Pakai Sabun Oleh Peserta Didik.

Selain mencuci tangan, peserta didik juga diperkenalkan pada kebiasaan membuang sampah pada tempatnya. Anak-anak diajak untuk memahami perbedaan sederhana antara sampah yang dapat didaur ulang dan sampah sisa makanan, kemudian mempraktikkan langsung kebiasaan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.

Guru-guru yang mendampingi juga memberikan respons yang sangat positif dan menyatakan bahwa kegiatan seperti ini sangat bermanfaat dan perlu dilakukan secara berkelanjutan, terutama karena keterbatasan waktu dan sumber daya sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan secara rutin.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Peserta Didik dan Guru TK Putra PERIGI.

Hasil kegiatan PHBS di TK Putra PERIGI sejalan dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa pendidikan kesehatan pada anak usia dini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (Nurhidayah et al., 2021). Masa usia dini merupakan periode sensitif di mana anak-anak lebih mudah menyerap dan membentuk kebiasaan baru yang akan terbawa hingga dewasa, sehingga intervensi yang dilakukan pada tahap ini memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup individu (Cahyadi, 2022). Temuan ini juga relevan dengan data yang menunjukkan masih rendahnya capaian sejumlah indikator PHBS pada anak, seperti kebiasaan mencuci tangan dan menjaga kebersihan diri, sehingga edukasi sejak usia dini menjadi semakin mendesak untuk dilakukan secara konsisten (Nabila et al., 2025).

Penggunaan metode tontonan edukatif terbukti efektif dalam menarik perhatian dan minat anak-anak. Pendekatan visual melalui video animasi mampu menyampaikan pesan-pesan kesehatan dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh peserta didik usia dini (Apriliany et al., 2023). Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa media audio-visual berkontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan anak dibandingkan metode ceramah konvensional (dr. Dian Pratiwi Iman, 2024), serta sejalan dengan kajian yang menegaskan

bahwa peningkatan PHBS melalui pendidikan dan promosi kesehatan dapat memperbaiki pemahaman peserta didik terhadap kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah (Wiwi Kustio Priliana, 2025).

Praktik langsung yang dipadukan dengan edukasi visual juga memperkuat retensi pemahaman anak terhadap materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kombinasi metode demonstrasi, permainan, dan media lagu mampu meningkatkan keterampilan mencuci tangan pada anak usia dini secara lebih konsisten dibandingkan pemberian materi secara satu arah (dr. Dian Pratiwi Iman, 2024). Sementara itu, keterlibatan guru dan dukungan sekolah secara berkelanjutan menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan kebiasaan PHBS yang telah ditanamkan, sebagaimana ditemukan pada program serupa yang menekankan pentingnya integrasi PHBS ke dalam kurikulum dan kolaborasi lintas sektor di lembaga PAUD.

Akses terhadap sarana air bersih dan sanitasi juga menjadi faktor pendukung yang tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan program PHBS pada anak. Penelitian berbasis data nasional menunjukkan bahwa perbaikan akses air, sanitasi, dan higiene berkorelasi positif dengan peningkatan derajat kesehatan anak di Indonesia (Sirli Agustiani, 2023). Oleh karena itu, edukasi PHBS pada anak usia dini perlu diiringi dengan penyediaan fasilitas pendukung di lingkungan sekolah, seperti ketersediaan air mengalir, sabun, dan tempat sampah yang memadai.

Secara umum, pelaksanaan program PHBS di lingkungan pendidikan anak usia dini memiliki peran strategis dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini diharapkan dapat membentuk generasi yang lebih sadar kesehatan, mengurangi risiko berbagai penyakit, serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan kondusif (Nabila et al., 2025)).

Program PHBS yang dilaksanakan di TK Putra PERIGI, Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Metode edukatif berupa tontonan video animasi yang dipadukan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam menyampaikan materi kesehatan kepada anak usia dini, sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan keunggulan media audio-visual dan pendekatan partisipatif dalam edukasi kesehatan anak. Program ini mendapat respons positif dari guru dan direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan karakter di sekolah, disertai dengan penguatan fasilitas pendukung serta kolaborasi rutin antara sekolah, guru, dan orang tua.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Putra PERIGI, Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur berhasil meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran anak usia dini mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Penerapan metode edukasi melalui video animasi yang dipadukan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi, antusiasme, serta kemampuan peserta didik mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dengan benar dan membuang sampah pada tempatnya. Program ini juga memperoleh respons positif dari pihak sekolah dan menunjukkan bahwa penanaman kebiasaan hidup sehat sejak usia dini perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui dukungan guru, orang tua, serta penyediaan sarana pendukung agar PHBS menjadi bagian dari karakter dan kebiasaan sehari-hari anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, dan seluruh peserta didik TK Putra PERIGI atas partisipasi dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi Universitas Hamzanwadi atas dukungan dan bimbingannya selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

REFERENSI

- Akbar, F., Adiningsih, R., & Islam, F. (2023). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar. 4.
- Aminah, S., Wibisana, E., Huliatusunisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar. 6(1), 18–29.

- Apriliany, F., Umboro, R. O., & Hastuti, H. (2023). Edukasi dan praktek cuci tangan pakai sabun untuk kesehatan dan pencegahan diare pada anak. 7, 806–811.
- Cahyadi, A. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima. 7(4), 2020–2023.
- Choirun Nisak Aulina, Y. A. (2019). Aksiologi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. 3(1), 50–58.
- dr. Dian Pratiwi Iman, M. K. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado. 04, 23–37.
- Ilham Achmad Fakhrezi, Sherly Putri Revika, Ega Trianingsih Aksana, S., & Maysarah. (2026). Sosialisasi Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 054945 Desa Dogang Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat kebiasaan hidup bersih sejak masa pertumbuhan . Hal ini krusial dilakukan karena anak usia.
- Krisnasari, A. S., Noer, A., Karima, F. H., Putri, N., Sarasपुरi, E., & Rasyid, A. (2025). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Sejak Dini. 14(3), 3540–3552.
- Lia Hanifa, Rizal Rizal, Dasrin Dasrin, R. R. (2022). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Masyarakat Desa Mulyajaya Kecamatan Lasalimu Selatan Kabupaten Buton. 2.
- Nabila, P. S., Sari, D. K., Surakarta, U. A., Ki, J., Dewantara, H., Surakarta, K., & Tengah, J. (2025). Gambaran Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa / Siswi di Sekolah Dasar Negeri 02 Bejen Karanganyar. 5(November).
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. 13(1), 61–71. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864>
- Sirli Agustiani, R. N. (2023). PHBS Anak Usia Dini Dalam Mencegah Penularan Penyakit Melalui Cuci Tangan. 1, 15–20. <https://doi.org/10.33862/jp.v1i1.371>
- Sylvia Alda Rahmadina, Handy Lala, F. H. D. (2023). Promosi Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar Dalam Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sd Al- Irsyad Kota Batu. 12(2), 91–97.
- Wiwi Kustio Priliana, T. H. (2025). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah Dasar : “Meningkatkan Kesadaran Dan Penerapan Phbs Untuk Kesehatan Siswa.” 3(1), 61–64.
- Yamauchi, T., Otsuka, Y., & Agestika, L. (n.d.). Influence of Water , Sanitation , and Hygiene (WASH) on Children ’ s Health in an Urban Slum in Indonesia.