



PENTINGNYA POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK ANAK DI DESA SENEMBAH

Dalimawaty Kadir¹, Beta Rapita Silalahi², Elia Putri³, Juli Yanti Harahap⁴, Siti Nur'ibni Aulia Hutagalung⁵, Lesiana⁶, Nadiyah Azlila⁷

¹²³⁴Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah (Dosen Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah)

⁵⁶⁷Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah (Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah)

dalimawatykadir@umnaw.ac.id,

betarapitasilalahi@umnaw.ac.id, juliyanti@umnaw.ac.id

Tanggal diterima:

15 April 2026

Tanggal Publikasi:

15 Mei 2026

Volume: 10

Nomor : 1

Bulan : Mei

DOI

<https://doi.org/10.32696/ajpkm.v%0vi%0i.6828>

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat yang merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan. Memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh sehat, terhindar dari berbagai penyakit menular, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya kesadaran terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tahapan sosialisasi, edukasi, pendampingan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat, menjaga kebersihan diri, lingkungan, konsumsi makanan bergizi, penggunaan air bersih, serta kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat di Desa Senembah.

Kata kunci: Pola Hidup Bersih dan Sehat, Anak, Desa Senembah

Abstract

This community service initiative aims to enhance knowledge and awareness regarding the importance of a clean and healthy lifestyle, which is a crucial factor in improving health outcomes. Adopting such a lifestyle offers a greater chance of healthy growth, protection against various infectious diseases, and an improved quality of life. The issue faced by the partner community was a lack of awareness concerning the importance of clean and healthy living practices. The implementation employed a participatory approach involving stages of outreach, education, mentoring, and evaluation. The results indicate an increase in participants' knowledge and awareness regarding the importance of a clean and healthy lifestyle—specifically concerning personal and environmental hygiene, the consumption of nutritious food, the use of clean water, and the habit of washing hands before meals and after activities. This activity has made a positive contribution to fostering healthy living habits and supporting efforts to improve public health in Senembah Village.

Keywords: Clean and Healthy Lifestyle, Child, Senembah Village

1. PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah gerakan dari Kementerian Kesehatan RI yang bertujuan memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat agar sadar dan mampu mempraktikkan kebersihan serta kesehatan. Panduan ini diterapkan di 5 tatanan utama: rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat umum. Penenerapan ini mencakup pedoman praktis seperti Tatanan Rumah Tangga, meliputi persalinan oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, menimbang balita, menggunakan air bersih, mencuci tangan pakai sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik, serta konsumsi buah dan sayur. Tatanan Sekolah, mencakup kebiasaan mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban, dan olahraga teratur.

Menjaga kebersihan adalah langkah krusial untuk mencegah penularan penyakit, seperti yang tertuang dalam kutipan literatur dan sejalan dengan sabda Rasulullah SAW (HR. Muslim) bahwa “Kebersihan itu sebagian dari iman”

Laporan utama UNICEF tahun 2021, *On My Mind*, merupakan analisis komprehensif mengenai kesehatan mental anak, remaja, dan pengasuh. Laporan ini mengupas dampak mendalam pandemi COVID-19 terhadap kaum muda serta menjabarkan kerangka kerja yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental, melindungi remaja yang rentan, dan memberikan perawatan bagi mereka yang telah memiliki kondisi kesehatan mental tertentu.

Pola Hidup Bersih dan Sehat merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran individu maupun masyarakat untuk menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan. Penerapan dilakukan sejak usia dini menjadi salah satu upaya penting dalam membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. Anak-anak merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit menular, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), penyakit kulit, serta penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan diri dan lingkungan. Oleh karena itu, penanaman kebiasaan hidup bersih dan sehat perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pendidikan, pembiasaan, serta keterlibatan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Desa Senembah merupakan salah satu daerah yang memiliki potensi dalam mendukung tumbuh kembang anak. Namun, masih ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak di masyarakat Senembah, seperti kebiasaan mencuci tangan yang belum dilakukan dengan benar, kurangnya kesadaran menjaga kebersihan lingkungan, rendahnya kebiasaan membuang sampah pada tempatnya, serta masih terbatasnya pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan aktivitas fisik secara teratur. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta prestasi belajar anak.

Penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak tidak hanya berfokus pada kebersihan diri, tetapi juga mencakup kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan air bersih, serta membiasakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tersebut perlu dibentuk sejak dini karena masa kanak-kanak merupakan periode emas (*golden age*) dalam pembentukan karakter dan perilaku yang akan terbawa hingga dewasa.

Keberhasilan penerapan pola hidup bersih dan sehat tidak terlepas dari peran orang tua, guru, tenaga kesehatan, serta pemerintah desa dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan teladan kepada anak. Sinergi antar berbagai pihak sangat diperlukan agar pesan-pesan kesehatan dapat diterapkan secara konsisten di lingkungan keluarga maupun

masyarakat. Program edukasi kesehatan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dirancang dalam bentuk penyuluhan, hidup bersih dan sehat, serta pendampingan kepada masyarakat di Desa Senembah. Materi yang diberikan meliputi pentingnya mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan gigi dan tubuh, mengonsumsi makanan bergizi, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan lingkungan, serta pentingnya olahraga dan istirahat yang cukup. Pendekatan yang menyenangkan dan interaktif diharapkan mampu meningkatkan pemahaman sekaligus membentuk kebiasaan positif pada anak.

Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat sehingga mereka mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong partisipasi orang tua, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak di Desa Senembah serta mendukung terwujudnya masyarakat yang sehat, mandiri, dan sejahtera.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan

a. Jenis Kegiatan

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan partisipatif, di mana masyarakat dilibatkan secara aktif dalam tahapan kegiatan.

b. Lokasi dan Mitra Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di Desa Senembah Provinsi Sumatera Utara, dengan sasaran utama adalah para

Orang tua yang berjumlah sekitar 20 orang.

c. Tahapan Kegiatan

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Identifikasi masalah dan kebutuhan mitra melalui observasi dan wawancara
2. Sosialisasi program kepada masyarakat desa
3. Penyuluhan tentang Pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat Untuk Anak Di Desa Senembah
4. Pendampingan penerapan komunikasi
5. Evaluasi dan monitoring

d. Teknik Pengumpulan Data

Menggunakan observasi dan dokumentasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat untuk Anak di Desa Senembah telah dilaksanakan dengan melibatkan anak, masyarakat, dan perangkat desa. Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penyuluhan, diskusi serta pendampingan kepada peserta. Pada tahap awal kegiatan, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mengetahui pentingnya menjaga kebersihan diri, namun belum seluruhnya menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara konsisten. Beberapa anak masih belum membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dan

setelah bermain, sementara kebiasaan membuang sampah pada tempatnya juga masih perlu ditingkatkan. Setelah pelaksanaan penyuluhan dan praktik langsung, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Anak-anak mampu mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar, memahami pentingnya menjaga kebersihan tubuh, mengkonsumsi makanan bergizi, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan lingkungan, serta membiasakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap dan perilaku peserta lebih antusias menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sedangkan orang tua menyatakan kesediaannya untuk mendampingi serta membiasakan anak menerapkan di rumah.

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat adalah kesadaran dan disiplin individu merupakan kunci utama dalam mencegah berbagai penyakit. Pengabdian ini secara konsisten mampu meningkatkan kualitas hidup bersih dan sehat di masyarakat secara berkelanjutan. Masyarakat harus dapat memahami pentingnya pola hidup sehat sehingga menimbulkan kesadaran serta pembiasaan perilaku untuk hidup sehat. Penyuluhan serta pembuatan tempat cuci tangan di area lingkungan sebagai fasilitas umum diharapkan mampu menunjang keberhasilan perubahan pola hidup sehat. Selain itu, pembentukan kader dalam suatu lingkungan juga sangat dibutuhkan untuk keberhasilan perubahan perilaku dalam menerapkan pola hidup sehat. Keberhasilan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak dalam menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat. Metode penyuluhan yang disertai demonstrasi dan praktik langsung memudahkan anak memahami materi karena mereka dapat melihat sekaligus mempraktikkan perilaku yang benar. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Senembah. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta menjadi modal penting dalam membangun budaya hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari pemerintah desa, sekolah, puskesmas, serta masyarakat agar program ini dapat terus dilaksanakan dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kades dan Kadus Desa Senembah atas dukungan dan fasilitas yang sudah dipersiapkan dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta partisipasi yang sangat membantu dari para Bapak dan Ibu masyarakat Desa yang sudah mengikuti sosialisasi ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Bapak Rektor UMN Al-Washliyah beserta jajarannya, Bapak Kepala LPIM UMN Al-Washliyah beserta anggota yang telah memberikan dukungan, motivasi dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan PkM berlangsung.

REFERENSI

Ananda, W., Yulianingsih, N. F. A., & Nur, Y. D. S. (2022). Analisis perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *Jurnal Pancar (Pendidik Anak Cerdas dan Pintar)*, 6(1), 193–199. <https://doi.org/10.52802/pancar.v6i1.332>

- Cahyadi, A. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Sekolah Dasar di SDN 13 Kolo Kota Bima. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Publiciana*. Diakses melalui [Repositori UKI](#).
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind—Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2022). *Health-promoting schools: An effective approach for early childhood and school health*. World Health Organization.