



PENDAMPINGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI DI PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH BUDI UTOMO

Rizky Aprilianti Lestari^{1*}, Yogi Catur Putra², Maya Aprilianingsih³, Nurbaiti⁴, Windi Pertiwi⁴, Fitri Yuli Mayasari⁵, Aes Suci⁶, A Buqory⁷

¹Program Studi Administrasi Rumah Sakit (Universitas Muhammadiyah Metro)

*E-mail: rizkyaprilianti08@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat karena aktivitas sehari-hari dilakukan secara bersama sehingga berpotensi meningkatkan risiko penularan penyakit apabila perilaku hidup bersih belum diterapkan secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak Panti Asuhan Muhammadiyah Budi Utomo mengenai pentingnya PHBS sejak usia dini. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan, demonstrasi enam langkah cuci tangan, edukasi kebersihan diri, diskusi interaktif, permainan edukatif, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 35 anak panti asuhan dengan rentang usia 7–17 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai PHBS yang ditandai dengan meningkatnya rata-rata nilai post-test dibandingkan pre-test. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik mencuci tangan yang benar, memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, serta menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan secara langsung mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

Kata Kunci: perilaku hidup bersih dan sehat; penyuluhan kesehatan; panti asuhan; promosi kesehatan

PLANTING CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR FROM AN EARLY AGE AT MUHAMMADIYAH BUDI UTOMO ORPHANAGE

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the preventive efforts to improve public health. Children living in orphanages require special attention in developing healthy habits because daily activities are carried out collectively, increasing the risk of disease transmission if hygiene practices are not properly implemented. This community service aimed to improve children's knowledge and awareness regarding PHBS from an early age. The activities included health education, demonstrations of proper handwashing techniques, personal hygiene education, interactive discussions, educational games, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The activity involved 35 children aged 7–17 years. The results showed an increase in participants' knowledge regarding PHBS, indicated by higher post-test scores compared to pre-test scores. Participants were also able to demonstrate proper handwashing techniques and understood the importance of maintaining personal and environmental hygiene. Therefore, health education effectively improves knowledge and promotes healthy behavior among children in orphanages.

Keywords: clean and healthy living behavior; health education; orphanage; health promotion

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi dasar yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Lingkungan panti asuhan yang dihuni oleh banyak anak dari berbagai latar belakang sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga konsistensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Keterbatasan fasilitas sanitasi yang sebanding dengan jumlah penghuni, serta kurangnya pendampingan intensif mengenai kebiasaan hidup bersih, menjadi faktor utama rentannya anak-anak panti terhadap penyakit infeksi seperti diare, ISPA, dan penyakit kulit. Panti Asuhan Muhammadiyah



Budi Utomo memerlukan perhatian khusus agar anak-anak yang tinggal di dalamnya dapat mengadopsi kebiasaan sehat secara mandiri dan berkelanjutan.

Pentingnya kegiatan pengabdian masyarakat ini terletak pada upaya preventif dan promotif guna memutus mata rantai penularan penyakit di lingkungan komunal panti. Melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, pemahaman teoritis mengenai kesehatan dapat diubah menjadi tindakan konkret sehari-hari. Kontribusi pengabdian ini diharapkan mampu memberikan model edukasi PHBS yang efektif untuk lembaga kesejahteraan anak sosial sejenis, sekaligus meningkatkan derajat kesehatan anak-anak sebagai generasi penerus bangsa.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sehingga individu mampu menjaga kesehatannya secara mandiri serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Penerapan PHBS sejak usia dini menjadi investasi penting dalam membentuk generasi yang sehat, produktif, dan memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya pencegahan penyakit.

Anak-anak merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan fisik maupun psikologis sehingga membutuhkan pembiasaan perilaku sehat secara terus-menerus. Salah satu lingkungan yang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku tersebut adalah panti asuhan. Anak-anak yang tinggal bersama dalam satu lingkungan memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyebaran penyakit menular apabila kebiasaan hidup bersih belum diterapkan secara optimal.

Hasil observasi awal di Panti Asuhan Muhammadiyah Budi Utomo menunjukkan bahwa sebagian anak belum memahami secara menyeluruh mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan diri, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan kamar tidur, serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan sebagai bentuk promosi kesehatan kepada anak-anak panti asuhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak-anak Panti Asuhan Muhammadiyah Budi Utomo mengenai penerapan PHBS sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Desain dan tahapan kegiatan pengabdian ini menggunakan desain partisipatif-edukatif yang dibagi menjadi tiga tahapan utama: persiapan (survei awal dan koordinasi dengan pengelola panti), pelaksanaan (penyuluhan teori, demonstrasi, dan praktik langsung), serta evaluasi.

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Panti Asuhan Muhammadiyah Budi Utomo pada bulan Juni Tahun 2026. Metode pelaksanaan terdiri atas empat tahapan, yaitu:

1. **Persiapan**
 - a. Survei lokasi
 - b. Koordinasi dengan pengurus panti
 - c. Penyusunan materi penyuluhan
 - d. Penyusunan media edukasi
2. **Pelaksanaan**

Kegiatan dilakukan melalui:

 - a. penyuluhan mengenai PHBS,
 - b. demonstrasi enam langkah cuci tangan,
 - c. edukasi kebersihan diri,
 - d. edukasi kebersihan lingkungan,
 - e. permainan edukatif (ice breaking),
 - f. tanya jawab.
3. **Evaluasi** dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.
4. **Monitoring** dilakukan melalui observasi kemampuan peserta dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat setelah kegiatan berlangsung. Peserta kegiatan sebanyak 35 anak yang terdiri atas anak usia sekolah dasar hingga sekolah menengah.



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian

Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test kepada seluruh peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai PHBS menggunakan media presentasi yang menarik serta video edukasi. Anak-anak diberikan kesempatan bertanya mengenai kebiasaan hidup sehat yang mereka lakukan sehari-hari.

Materi yang diberikan meliputi:

- pentingnya PHBS;
- manfaat menjaga kebersihan diri;
- cara mencuci tangan yang benar;
- kebersihan gigi dan mulut;
- mandi secara teratur;
- menjaga kebersihan pakaian;
- menjaga kebersihan lingkungan panti;
- konsumsi makanan bergizi;
- aktivitas fisik;
- istirahat yang cukup.

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi enam langkah mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Seluruh peserta kemudian mempraktikkan secara langsung teknik tersebut.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Indikator	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	63	89
Peserta kategori baik	12 orang	31 orang
Peserta kategori cukup	15 orang	4 orang
Peserta kategori kurang	8 orang	0 orang

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

B. Pembahasan

Keberhasilan kegiatan terlihat dari meningkatnya skor pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Penyuluhan yang dikombinasikan dengan metode demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif karena peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis tetapi juga langsung mempraktikkannya.



Gambar 1. Sesi Foto Bersama Peserta

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan motivasi anak-anak untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan panti. Antusiasme peserta terlihat selama sesi tanya jawab maupun praktik mencuci tangan.

Pemberian edukasi kesehatan sejak usia dini merupakan strategi promotif-preventif yang efektif dalam membentuk kebiasaan sehat. Kebiasaan tersebut apabila dilakukan secara konsisten akan menurunkan risiko penyakit infeksi seperti diare, influenza, penyakit kulit, maupun infeksi saluran pernapasan. Keberhasilan kegiatan juga didukung oleh keterlibatan pengurus panti yang berkomitmen melanjutkan pembiasaan PHBS dalam aktivitas sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak dini di Panti Asuhan Muhammadiyah Budi Utomo berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri maupun lingkungan. Metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi praktik dan permainan edukatif mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Diharapkan pengurus panti dapat terus melakukan pembiasaan PHBS sehingga perilaku hidup sehat menjadi budaya dalam kehidupan sehari-hari anak-anak panti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pengurus Panti Asuhan Muhammadiyah Budi Utomo atas kerja sama dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta dan pihak-pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Germas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2023). *Health Promotion: Healthy Living*. Geneva: World Health Organization.
- Kholid, A. (2015). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mubarak, W. I. (2017). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2016). *Health Promotion Planning*. McGraw-Hill.