Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)
(Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik)
e-ISSN 2746-3818
p-ISSN 2745-9853
DOI 10.30587/ijcdh.v7i1.12197
Vol. 07 No. 01, Oktober 2026

Pengetahuan PHBS dan Praktik Cuci Tangan Setelah Edukasi pada Anak Asuh Yayasan Ar Rohmah

Wiwik Widiyawati[1*], Ah Yusuf[2]

[1]Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Proklamasi No. 54, Trate, Gresik, 61113 Jawa Timur, Indonesia
[2]Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga
Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Surabaya, 60115 Jawa Timur, Indonesia
e-mail correspondence[*]: ayuwahyunilestari.awl@gmail.com

Naskah diterima : 20/07/2026
Naskah direvisi : 07/11/2026
Naskah disetujui : 18/11/2026

Abstrak

Latar Belakang: Anak yang memasuki masa pubertas memerlukan edukasi mengenai kebersihan diri dan cuci tangan pakai sabun. Tujuan: Mendeskripsikan perubahan skor pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pelaksanaan praktik cuci tangan setelah edukasi. Metode: Kegiatan dilaksanakan pada 5 Juli 2026 di Yayasan Ar Rohmah, Gresik, dengan 15 anak asuh berusia 11-15 tahun. Edukasi mencakup ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik terbimbing. Skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dianalisis secara deskriptif. Praktik cuci tangan diamati selama pendampingan. Hasil: Rerata skor meningkat dari 65,33 menjadi 90,67. Skor *pre-test* berkisar 40-80 dan skor *post-test* 80-100. Skor seluruh peserta meningkat. Peserta mengikuti praktik enam gerakan menggosok tangan dengan pendampingan. Kesimpulan: Skor pengetahuan peserta meningkat pada evaluasi segera setelah edukasi. Pengamatan selama praktik menggambarkan partisipasi peserta dalam latihan terbimbing.

Kata kunci— Cuci Tangan, Kebersihan Diri, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pubertas

Abstract

Background: Children entering puberty need education on personal hygiene and handwashing with soap. Objective: To describe changes in knowledge scores on clean and healthy living behaviors (PHBS) and describe guided handwashing practice after health education. Methods: The activity took place on July 5, 2026, at Yayasan Ar Rohmah, Gresik, and involved 15 children aged 11-15 years. The session combined an interactive talk, discussion, demonstration, and guided practice. Pre and post-education knowledge scores were summarized descriptively. Handwashing practice was observed during the guided session. Results: The mean score increased from 65.33 to 90.67. Pre-test scores ranged from 40 to 80 and post-test scores from 80 to 100. Scores increased for all participants. Participants practiced six hand-rubbing movements with guidance. Conclusion: Knowledge scores increased immediately after the session. Observations documented participation in guided handwashing practice.

Keywords— *Clean and Healthy Living Behaviors, Handwashing, Personal Hygiene, Puberty*

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai hasil pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menjaga dan memelihara kesehatannya [1]. Penerapan PHBS menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi, serta menjaga kebersihan lingkungan terbukti berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat [2].

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat [3]. Sebagian di antaranya mulai memasuki masa pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, dan hormonal. Perubahan tersebut menyebabkan meningkatnya produksi keringat dan minyak pada kulit sehingga risiko munculnya bau badan, jerawat, infeksi kulit [4], maupun gangguan kebersihan organ reproduksi menjadi lebih tinggi apabila kebersihan diri tidak dijaga dengan baik. Oleh karena itu, penerapan personal *hygiene* sejak dini menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan fisik anak dan remaja.

Selain menjaga kebersihan diri, kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dengan teknik yang benar juga merupakan indikator penting dalam penerapan PHBS [5]. Tangan menjadi media utama perpindahan berbagai mikroorganisme penyebab penyakit karena sering bersentuhan dengan benda-benda yang terkontaminasi [6]. Kebiasaan tidak mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, maupun setelah melakukan aktivitas tertentu dapat meningkatkan risiko terjadinya diare, infeksi saluran pernapasan akut, influenza, penyakit kulit, dan penyakit infeksi lainnya. Kegiatan ini berfokus pada kebersihan diri saat pubertas dan cuci tangan pakai sabun. Poster teknis *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa keseluruhan prosedur mencuci tangan dengan sabun dan air berlangsung 40-60 detik. Durasi tersebut mencakup seluruh prosedur, mulai dari membasahi hingga mengeringkan tangan.

Meskipun demikian, penerapan PHBS pada anak usia sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya kebersihan diri [7], rendahnya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat, serta minimnya edukasi kesehatan menyebabkan sebagian anak belum mampu menerapkan PHBS secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan masih sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini [8].

Kegiatan dilaksanakan pada anak asuh Yayasan Ar Rohmah berusia 11-15 tahun. Pengukuran sebelum penyuluhan menunjukkan skor pengetahuan yang beragam, dengan rentang 40-80. Data awal tersebut memberikan gambaran mengenai kebutuhan penguatan pengetahuan pada kelompok peserta. Kegiatan ini bertujuan mendeskripsikan perubahan skor pengetahuan tentang PHBS, khususnya kebersihan diri saat pubertas dan cuci tangan pakai sabun, serta mendokumentasikan praktik cuci tangan terbimbing.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya teknik mencuci tangan yang benar dan personal *hygiene* pada masa pubertas. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2026 di Yayasan Ar Rohmah, Desa Suci, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik dengan peserta terdiri atas 15 anak asuh berusia 11-15 tahun. Sasaran dipilih berdasarkan rentang usia yang relevan dengan materi kebersihan diri saat pubertas. Evaluasi pengetahuan menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi pada satu kelompok.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan peserta mengerjakan *pre-test* sebelum penyuluhan. Materi mencakup pengertian dan manfaat PHBS, kebersihan diri saat pubertas, serta teknik cuci

p-issn 2745-9853
e-issn 2746-3818

tangan pakai sabun. Tim menyampaikan materi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai PHBS, teknik mencuci tangan, dan personal *hygiene*. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian PHBS, pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa pubertas, manfaat penerapan PHBS, serta teknik mencuci tangan yang benar sesuai rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi enam langkah mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir yang kemudian dilanjutkan dengan praktik secara langsung. Praktik ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam menerapkan teknik mencuci tangan yang benar serta memperkuat pemahaman terhadap materi yang telah diberikan. Selama praktik berlangsung, tim pelaksana melakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mengikuti setiap tahapan mencuci tangan serta pemahaman terkait personal *hygiene* semasa pubertas.

Tahap akhir kegiatan berupa peserta mengerjakan *post-test* pada akhir kegiatan menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test*. Evaluasi mencakup pengetahuan tentang PHBS, kebersihan diri, dan cuci tangan pakai sabun. Data dari 15 pasangan skor dirangkum secara deskriptif menggunakan rerata, nilai minimum, nilai maksimum, dan selisih skor tiap peserta dan evaluasi melalui *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, nilai minimum, dan nilai maksimum, kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi di Yayasan Ar Rohmah Tahun 2026

No.	Nilai *Pre-Test*	Nilai *Post-Test*	Grafik Nilai
1.	60	80	Meningkat
2.	60	80	Meningkat
3.	80	100	Meningkat
4.	60	80	Meningkat
5.	80	100	Meningkat
6.	40	80	Meningkat
7.	80	100	Meningkat
8.	60	100	Meningkat
9.	60	100	Meningkat
10.	60	80	Meningkat
11.	40	80	Meningkat
12.	80	100	Meningkat
13.	80	100	Meningkat
14.	80	100	Meningkat
15.	60	80	Meningkat
Rata-rata	**65.33**	**91.42**	**Meningkat**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga individu mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat [8]. Salah satu indikator PHBS pada anak usia sekolah adalah kemampuan menjaga personal *hygiene* dan melakukan cuci tangan pakai sabun dengan benar. Menurut teori pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), proses belajar akan lebih efektif apabila peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat secara langsung melalui pengamatan, demonstrasi, dan praktik [9].

Tabel 2 Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* di Yayasan Ar Rohmah Tahun 2026

Ukuran	*Pre-Test*	*Post-Test*
Jumlah Peserta	15	15
Rerata	65,33	90,67
Minimum-maksimum	40-80	80-100

Berdasarkan Tabel 2, rerata skor pengetahuan 15 peserta meningkat dari 65,33 menjadi 90,67. Rerata selisih skor berpasangan, dihitung dari skor individual sebelum pembulatan, adalah 25,33 poin. Skor seluruh peserta meningkat, dengan kenaikan

individual 20-40 poin. Selama demonstrasi dan praktik terbimbing, peserta mengikuti enam gerakan menggosok tangan dengan sabun dan air mengalir. Pengamatan ini menggambarkan pelaksanaan praktik dengan pendampingan. Pengabdian PHBS oleh Suminar *et al*. telah memperlihatkan bahwa adanya pendampingan senam pada lansia akan meningkatkan kepedulian mereka akan keseimbangan tubuh [9]. Perubahan keterampilan mandiri tidak dapat dinilai karena naskah tidak memuat hasil pengukuran keterampilan sebelum dan sesudah kegiatan.

Kenaikan skor tercatat segera setelah sesi yang memadukan penjelasan, diskusi, dan praktik. Penyuluhan cuci tangan juga telah diterapkan pada kegiatan edukasi anak di lingkungan sekolah. Dalam kegiatan ini, demonstrasi dan praktik memberi kesempatan kepada peserta untuk mencoba kembali gerakan yang diperagakan. Kemampuan peserta dalam mempraktikkan enam langkah mencuci tangan menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga aspek psikomotor. Keterampilan mencuci tangan yang benar merupakan salah satu upaya preventif yang efektif dalam menurunkan risiko penularan penyakit infeksi, terutama infeksi saluran pernapasan dan penyakit diare yang masih banyak ditemukan pada kelompok usia anak dan remaja [10].

Selain itu, peserta juga mampu menjelaskan kembali pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa pubertas, seperti *vulva hygiene* semasa menstruasi, mandi secara teratur, mengganti pakaian yang bersih, menjaga kebersihan kuku, mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, serta menjaga kebersihan tubuh setelah melakukan aktivitas fisik. Fakta ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai personal *hygiene* yang merupakan kebutuhan penting pada masa pubertas. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa tersebut menyebabkan peningkatan produksi keringat dan minyak pada kulit sehingga kebersihan diri perlu dijaga untuk mencegah gangguan kesehatan maupun masalah kebersihan lainnya.

Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh tingginya partisipasi peserta selama proses edukasi berlangsung. Peserta terlihat antusias, aktif bertanya, berdiskusi, dan mengikuti setiap rangkaian kegiatan yang diberikan. Menurut teori pembelajaran partisipatif, keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar dapat meningkatkan motivasi dan memperkuat retensi informasi sehingga perilaku yang dipelajari lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi ini melibatkan 15 peserta di satu yayasan dan menggunakan soal yang sama pada dua pengukuran. Pengulangan soal dapat memengaruhi skor *post-test*. Tanpa kelompok pembanding dan pengukuran lanjutan, perubahan skor belum dapat diatribusikan secara kausal pada edukasi atau digunakan untuk menilai retensi dan kebiasaan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya mengenai teknik mencuci tangan yang benar dan personal *hygiene*, berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak asuh di Yayasan Ar Rohmah, Desa Suci, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata nilai dari 65,33 pada *pre-test* menjadi 90,67 pada *post-test*.
3. Seluruh peserta mampu mempraktikkan teknik mencuci tangan menggunakan sabun sesuai enam langkah dan urutan yang benar setelah mendapatkan demonstrasi dan pendampingan.
4. Metode edukasi yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai PHBS dan personal *hygiene*.
5. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa pubertas sebagai upaya pencegahan penyakit.
6. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan anak usia sekolah.

5. SARAN

1. Bagi pengasuh dan pengelola Yayasan Ar Rohmah, diharapkan dapat melakukan pendampingan dan pengawasan secara rutin terhadap penerapan PHBS dan personal *hygiene* oleh anak asuh agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi kebiasaan sehari-hari.
2. Pengasuh yayasan dapat mendampingi praktik cuci tangan pakai sabun dan kebersihan diri dalam rutinitas harian. Kegiatan lanjutan dapat menggunakan daftar tilik praktik dan pengukuran ulang untuk menilai keterampilan mandiri dan retensi pengetahuan.
3. Bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan, kegiatan edukasi mengenai PHBS dan personal *hygiene* perlu dilakukan secara berkala dengan metode yang interaktif dan partisipatif agar pengetahuan dan keterampilan peserta dapat terus meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

[1] D. Sulistiyorini *et al.*, 'Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga sebagai Pilar Pencegahan Penyakit di Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan', *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 1, pp. 363–372, Jun. 2025, doi: 10.35311/jmpm.v6i1.565.

[2] I. S. P. A. Saputri, N. N. Fuadah, K. N. Waskita, S. A. Pradanawati, P. D. A. Putri, and N. A. Lestari, 'Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Kartoharjo Kota Madiun', *Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, vol. 3, no. 6, pp. 125–131, Dec. 2024.

[3] S. Zakiyah, N. H. Hasibuan, A. Yasifa, S. P. Siregar, and O. W. Ningsih, 'Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar', *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 3, no. 1, pp. 71–79, Jan. 2024, doi: 10.54259/diajar.v3i1.2338.

[4] H. B. Sitanggang *et al.*, 'Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Mengenal Pubertas dan Perubahan pada Remaja di MTs PAB 8 Sampali', *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 4, pp. 1125–1140, Aug. 2026, doi: 10.61722/japm.v4i4.12342.

[5] A. Situmeang and D. W. Gultom, 'Peningkatan Perilaku Hidup dan Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar melalui Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan Media Video Animasi dan Poster di Kelurahan Tarutung Bolak Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2026', *Jurnal Nusantara Sosial Sains*, vol. 1, no. 3, pp. 107–116, Oct. 2025, doi: 10.64020/jnss.v1i3.29.

[6] S. Bedah, E. Purwanitiningsih, N. Sugiantari, and R. Kartika, 'Microorganism Design on Nails and Hands (Students of Tunas Harapan Vocational School, East Jakarta City)', *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, vol. 7, no. 2, pp. 376–386, Sep. 2025, doi: 10.37012/jpkmht.v7i2.2909.

[7] S. B. Perangin-angin, P. Febriani, T. Bambang, M. Rusli, and E. Kalto, 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar di SD Negeri 101846 Kecamatan Kutalimbaru Tahun 2025', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, vol. 21, no. 1, pp. 411–417, Apr. 2026, doi: 10.36911/pannmed.v21i1.2564.

[8] I. A. Shidiq *et al.*, 'Pembentukan Kebiasaan Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Cuci Tangan yang Benar pada Anak Usia Dini di TK ABA 27 Semarang', *Journal of Family Life Education*, vol. 6, no. 1, pp. 152–162, May 2026.

[9] E. Suminar *et al.*, 'Peningkatan Pengetahuan PHBS Lansia melalui Sosialisasi di Panti Jompo Lestari Kabupaten Gresik', *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, vol. 6, no. 1, pp. 10–14, Jan. 2026, doi: 10.30587/ijcdh.v6i1.11185.

[10] T. Sakinah, S. A. Dalimunthe, G. Maria, I. R. Siregar, F. Zega, and P. H. Pardosi, 'Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Cuci Tangan Enam Langkah pada Anak TK Al-Hidayat untuk

Pencegahan Penyakit Menular', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, vol. 4, no. 4, pp. 1578–1584, Jun. 2026, doi: 10.59837/jpmba.v4i4.4513.