

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Panti Asuhan di Jakarta Utara

Theodorus Rexa Handoyo^{1*}, Sheffield Gavrila Sakudu², Maysya Aurora Redika Muliadi³, Ammara Hamida Ashary⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta

theodorus.rexa@uta45jakarta.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif dalam menurunkan risiko penyakit infeksi, terutama pada anak-anak yang memiliki aktivitas sosial tinggi. Salah satu bentuk penerapan PHBS adalah kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dengan teknik yang benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta membentuk kebiasaan mencuci tangan pada anak-anak di Panti Asuhan Yayasan Hajjah Andi Hasmah Noor, Jakarta Utara. Kegiatan dilaksanakan pada 11 April 2026 dengan melibatkan 30 peserta. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi enam langkah mencuci tangan sesuai rekomendasi World Health Organization (WHO), praktik langsung, serta evaluasi melalui observasi terhadap partisipasi dan kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik mencuci tangan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, mampu mempraktikkan teknik mencuci tangan secara benar, serta mulai menunjukkan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan tanpa harus diingatkan. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi metode penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta membentuk perilaku awal penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan edukasi mengenai kebersihan tangan diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan anak-anak di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci: cuci tangan; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); panti asuhan

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the preventive strategies to reduce the risk of infectious diseases, particularly among children who have high levels of social interaction. Proper handwashing with soap is a fundamental component of PHBS. This community service program aimed to improve children's knowledge and promote proper handwashing habits at Hajjah Andi Hasmah Noor Orphanage, North Jakarta. The activity was conducted on April 11, 2026, involving 30 participants. The program employed interactive health education, a demonstration of the six-step handwashing technique recommended by the World Health Organization (WHO), supervised hands-on practice, and observational evaluation of participants' engagement and handwashing skills. The results indicated that all participants actively participated in the program, successfully demonstrated the correct handwashing technique, and began to develop the habit of washing their hands before meals without prompting. These findings suggest that combining health education, demonstration, and practical training is effective in improving knowledge and fostering the initial adoption of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Continuous implementation of hand hygiene education is recommended to support the development of sustainable healthy behaviors and improve children's health in orphanage settings.

Keywords: handwashing; clean and healthy living behavior (PHBS); orphanage

PENDAHULUAN

Kelompok anak-anak merupakan salah satu populasi yang rentan terhadap penyakit infeksi akibat masih berkembangnya perilaku menjaga kebersihan diri. Aktivitas

bermain, penggunaan fasilitas secara bersama, serta kecenderungan menyentuh berbagai benda tanpa mencuci tangan meningkatkan risiko perpindahan mikroorganisme. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan mencuci tangan sejak usia dini menjadi salah satu upaya penting dalam menanamkan perilaku hidup sehat yang dapat bertahan hingga dewasa.

Peningkatan pengetahuan kesehatan melalui kegiatan edukasi telah terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membentuk perubahan perilaku masyarakat. Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa penyampaian materi secara interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi kesehatan serta mendorong keterlibatan aktif selama proses pembelajaran (Handoyo dkk., 2025). Pendekatan tersebut memungkinkan peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga memahami cara penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan edukasi juga berperan dalam membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku pencegahan penyakit. Program penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan media pembelajaran yang menarik terbukti mampu meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku sehat secara mandiri. Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif merupakan strategi yang efektif dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat (Handoyo dkk., 2026).

Pembentukan perilaku hidup bersih memerlukan proses pembiasaan yang dilakukan secara berulang melalui pengalaman langsung. Oleh karena itu, demonstrasi dan praktik menjadi komponen penting dalam kegiatan edukasi kesehatan. Keterlibatan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran diketahui mampu meningkatkan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis sehingga perilaku yang diharapkan lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Anggraeni dkk., 2025).

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki aktivitas sosial yang tinggi serta menggunakan berbagai fasilitas secara bersama sehingga memiliki potensi lebih besar terhadap penyebaran penyakit apabila perilaku menjaga kebersihan belum diterapkan secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pelaksanaan kegiatan edukasi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan melalui demonstrasi dan praktik secara langsung. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman serta membentuk kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun pada anak-anak di Panti Asuhan Yayasan Hajjah Andi Hasmah Noor, Jakarta Utara, sebagai salah satu upaya mendukung penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

METODE

Tempat dan Waktu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Panti Asuhan Yayasan Hajjah Andi Hasmah Noor, yang berlokasi di wilayah Jakarta Utara, pada 11 April 2026. Kegiatan ini merupakan bagian dari program bakti sosial yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya melalui edukasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan praktik cuci tangan menggunakan sabun.

Khalayak Sasaran. Sasaran kegiatan adalah anak-anak penghuni panti asuhan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Peserta dipilih karena merupakan kelompok yang memiliki aktivitas sosial tinggi serta memerlukan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini. Melalui edukasi yang diberikan, diharapkan peserta mampu memahami pentingnya menjaga kebersihan tangan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit menular.

Metode Pengabdian. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukatif dan demonstratif yang dilaksanakan secara partisipatif. Tahapan kegiatan meliputi:

1. **Persiapan**, meliputi koordinasi dengan pengelola panti asuhan, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan media pendukung berupa poster, sabun cuci tangan, dan perlengkapan demonstrasi.
2. **Penyuluhan**, yaitu penyampaian materi mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), manfaat mencuci tangan menggunakan sabun, waktu-waktu penting untuk mencuci tangan, serta dampak kebersihan tangan terhadap pencegahan penyakit infeksi.
3. **Demonstrasi**, yaitu pemberian contoh enam langkah cuci tangan yang benar sesuai rekomendasi World Health Organization (WHO), disertai penjelasan pada setiap tahapan agar mudah dipahami oleh peserta.
4. **Praktik langsung**, di mana seluruh peserta mempraktikkan kembali teknik cuci tangan menggunakan sabun di bawah pendampingan tim pengabdian sehingga setiap tahapan dapat dilakukan dengan benar.
5. **Evaluasi**, dilakukan melalui observasi langsung terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan kembali teknik cuci tangan serta keaktifan peserta selama mengikuti kegiatan. Tim pengabdian juga melakukan diskusi singkat dan tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Indikator Keberhasilan. Keberhasilan kegiatan dievaluasi secara kualitatif melalui observasi selama pelaksanaan pengabdian. Indikator keberhasilan meliputi:

- Tingginya partisipasi peserta selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
- Kemampuan peserta mempraktikkan enam langkah cuci tangan menggunakan sabun secara mandiri sesuai demonstrasi yang diberikan.
- Meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, setelah bermain, dan setelah beraktivitas di luar ruangan.
- Tumbuhnya kesadaran peserta untuk menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan tangan sebagai bagian dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi observasional ini digunakan untuk menggambarkan perubahan perilaku peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi, sehingga dapat menjadi dasar dalam menilai efektivitas program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa bakti sosial dengan tema edukasi cara cuci tangan yang baik dan menjaga kebersihan diri telah dilaksanakan di Panti Asuhan Yayasan Hajjah Andi Hasmah Noor, Jakarta Utara, pada tanggal 11 April 2026. Kegiatan ini diikuti oleh 30 anak-anak penghuni panti asuhan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta membentuk kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun sebagai bagian dari penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, khususnya kebersihan tangan sebagai salah satu upaya pencegahan penularan penyakit infeksi. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, waktu-waktu penting untuk mencuci tangan, serta hubungan antara kebersihan tangan dengan kesehatan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan sesi diskusi sehingga peserta dapat berinteraksi secara aktif dengan pemateri.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi enam langkah mencuci tangan menggunakan sabun sesuai rekomendasi World Health Organization (WHO). Demonstrasi dilakukan secara bertahap agar peserta dapat memahami setiap gerakan dengan baik. Selanjutnya seluruh peserta diminta mempraktikkan kembali teknik mencuci tangan di bawah pendampingan tim pengabdian. Pendekatan praktik langsung dipilih karena keterampilan mencuci tangan merupakan kemampuan psikomotorik yang lebih efektif dipelajari melalui pengalaman langsung dibandingkan hanya melalui penjelasan teoritis.

Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Anak-anak terlihat aktif selama sesi diskusi, mengajukan pertanyaan mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan, serta mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh tim pengabdian. Sebagian besar peserta dapat mempraktikkan kembali enam langkah mencuci tangan dengan urutan yang benar setelah dilakukan demonstrasi. Tingginya keterlibatan peserta menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif mampu meningkatkan perhatian dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Selain peningkatan kemampuan praktik, selama kegiatan juga terlihat adanya perubahan perilaku awal pada peserta. Sebelum menerima makanan ringan yang dibagikan setelah kegiatan selesai, sebagian besar peserta secara mandiri mencuci tangan terlebih dahulu tanpa harus diingatkan oleh panitia. Meskipun perubahan tersebut diamati dalam waktu yang relatif singkat, kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mulai membentuk kesadaran peserta untuk menerapkan kebiasaan hidup bersih dalam aktivitas sehari-hari.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan metode edukasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Kombinasi antara penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami sekaligus mempraktikkan materi yang telah dipelajari. Pendekatan seperti ini diketahui mampu meningkatkan efektivitas proses pembelajaran karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat secara langsung dalam proses pembentukan keterampilan (Victoria dkk., 2025; Handoyo dkk., 2025).

Temuan pada kegiatan ini juga mendukung hasil berbagai kegiatan edukasi kesehatan yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran interaktif mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta partisipasi peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik secara langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta (Guanse dkk., 2025; Handoyo dkk., 2026).



Gambar 2. Kegiatan Foto Bersama Anak Panti Asuhan

Perubahan perilaku yang diamati selama kegiatan menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan mampu mengubah kebiasaan sehari-hari sehingga risiko penularan penyakit infeksi dapat ditekan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai cuci tangan tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi kesehatan, tetapi juga menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak-anak (WHO, 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan serta membentuk perilaku awal dalam menerapkan kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun. Walaupun evaluasi dilakukan secara observasional tanpa menggunakan instrumen pretest dan posttest, tingginya partisipasi peserta, kemampuan mempraktikkan teknik mencuci tangan secara benar, serta munculnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan menunjukkan bahwa metode edukasi yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dalam menanamkan perilaku hidup bersih pada anak-anak.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai cara mencuci tangan yang benar dan pentingnya menjaga kebersihan diri di Panti Asuhan Yayasan Hajjah Andi Hasmah Noor, Jakarta Utara, telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari seluruh peserta. Melalui metode penyuluhan interaktif yang dipadukan dengan demonstrasi serta praktik langsung, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kebersihan tangan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit infeksi.

Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan enam langkah mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar serta mulai menunjukkan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan tanpa harus diingatkan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan partisipasi aktif peserta efektif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk perilaku awal penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kebiasaan menjaga kebersihan tangan secara berkelanjutan pada anak-anak di lingkungan panti asuhan. Untuk meningkatkan dampak jangka panjang, disarankan agar kegiatan

edukasi serupa dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan pengelola panti asuhan sebagai pendamping dalam membiasakan praktik cuci tangan yang benar dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, penelitian atau kegiatan pengabdian selanjutnya dapat menggunakan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif, seperti pretest dan posttest atau pemantauan perilaku dalam jangka waktu tertentu, sehingga efektivitas program dapat diukur secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2023). *WHO research for hand hygiene in health care 2023–2030: Summary*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073715>.
- Guanse, Y., Handoyo, T. R., Resmi, J. K., & Hutabarat, R. (2025). Sosialisasi pembuatan kosmetik berbasis nanopartikel memanfaatkan kekayaan hayati Indonesia di SMK Farmasi 1 Tangerang. *Pharmacy Action Journal*, 5(1), 42–45.
- Handoyo, T. R., Reihana, E., Guanse, Y., Purwati, Hasbullah, Z. R., Hanim, A. U., Supit, T. M., & Opur, H. G. M. (2025). Edukasi lipid pada siswa sekolah dasar: Peningkatan pemahaman melalui pengabdian masyarakat. *Jurnal Pandawa: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Handoyo, T. R. (2026). Edukasi pentingnya menjaga kebersihan untuk menanggulangi diare di Desa Ciburuy. *Nirwana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Handoyo, T. R., Wibawa, W. S., Sianipar, R. R., Alaina, H., Simatupang, A. M., & Anggarini, Y. (2026). Kegiatan sosialisasi kampanye desa bersih bagi Desa Cigombong.
- Victoria, B., Alfinur, M., Asha, Karina, Isfani, D., & Handoyo, T. R. (2025). Penyuluhan dan pemeriksaan gula darah kepada masyarakat di wilayah RW 13 Kelurahan Kalibaru Jakarta Utara guna langkah deteksi dini diabetes mellitus.