

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Serta Asupan Gizi Seimbang Di Yayasan Taras, Desa Pertampilen, Kabupaten Deli Serdang

Socialization Of Clean And Healthy Living Behaviors (PHBS) And Balanced Nutrition Intake At The Taras Foundation, Pertampilen Village, Deli Serdang Regency

Yustinus Tarigan^{1*}, Awal Mulia Rejeki Tumanggor², dan Jonris Tampubolon³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Manado Jl. Kampus Unima, Kelurahan Tonsaru, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara 95618, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Fisika, Universitas Negeri Manado Jl. Kampus Unima, Kelurahan Tonsaru, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara 95618, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Timor Jl. El Tari- Km. 09 Kelurahan Sasi Kecamatan Kota Kefamenanu, Kabupaten Timor Tengah Utara, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Correspondence Author: yustinustarigan@unima.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Submit: 20 Juni 2025

Diterima: 26 Desember 2025

Terbit: 29 Desember 2025

ABSTRAK

Kualitas kesehatan anak-anak di wilayah pedesaan masih menjadi perhatian serius, terutama karena keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan dasar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif anak-anak usia 7–12 tahun di Yayasan TARAS, Desa Pertampilen, Kabupaten Deli Serdang, terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta konsumsi gizi seimbang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yang terdiri dari sesi edukasi interaktif dan praktik langsung, disesuaikan dengan karakteristik usia anak. Evaluasi keberhasilan dilakukan secara deskriptif menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta secara kualitatif melalui observasi dan wawancara. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan sikap sebesar 49,2%. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu mengulangi praktik cuci tangan, menyikat gigi, serta menyusun “piring makan sehat”. Temuan kualitatif menunjukkan munculnya kesadaran baru dan niat untuk membagikan informasi kepada keluarga. Kesimpulannya, intervensi satu hari ini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dasar anak-anak dan mendorong perubahan perilaku awal. Kegiatan serupa disarankan untuk direplikasi pada komunitas lain sebagai bagian dari edukasi promotif-preventif berbasis masyarakat.

Kata kunci: PHBS, gizi seimbang, edukasi kesehatan, anak usia sekolah, pengabdian masyarakat.

ABSTRACT

The health quality of children in rural areas remains a major concern, particularly due to limited access to basic health education. This community service activity aimed to improve the knowledge and develop positive attitudes of children aged 7–12 years at TARAS Foundation, Pertampilen Village, Deli Serdang Regency, regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and balanced nutrition intake. The program was conducted using an educative-participative approach, involving

interactive education sessions and practical demonstrations tailored to the children's developmental stage. Effectiveness was evaluated through pre-test and post-test questionnaires (descriptive) and supported by qualitative methods including observation and informal interviews. The results showed an average increase of 49.2% in knowledge and attitude scores. Participants demonstrated high enthusiasm and were able to replicate proper handwashing, tooth brushing, and the arrangement of a "healthy food plate". Qualitative findings revealed new awareness and a willingness to share health messages with family members. In conclusion, this one-day intervention effectively improved basic health literacy and initiated positive behavioral changes. Similar activities are recommended for replication in other communities as a part of community-based health promotion and prevention efforts.

Keywords: *PHBS, balanced nutrition, health education, school-age children, community service.*

1. PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas Kesehatan Masyarakat merupakan landasan utama dalam pembangunan manusia yang berkelanjutan dan menjadi indikator penting dalam Indeks Pembangunan Manusia (IPM) dan Indeks Kualitas Lingkungan Hidup (IKLH) (Bappenas, 2019). Salah satu strategi untuk mencapai IPM dan IKLH adalah melalui penguatan perilaku promotif dan preventif yang dapat dilakukan secara langsung oleh Masyarakat, yaitu melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Pemenuhan gizi seimbang (Tarigan, 2025).

PHBS didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yaitu menjadi individu, keluarga, dan masyarakat yang mampu menolong dirinya sendiri di bidang Kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat Kesehatan yang optimal (Kemenkes RI, 2011). Praktik PHBS mencakup penggunaan air bersih, kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk, konsumsi makanan bergizi, serta aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat lainnya (Nounkeu & Dharod, 2021). Upaya promosi kesehatan yang efektif menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu melalui pendekatan *life-course* yang memperhatikan kebiasaan hidup sejak masa kanak-kanak untuk mencegah penyakit menular dan tidak menular di kemudian hari. Pernyataan tersebut selaras dengan *United Nations Children's Fund* (UNICEF, 2024) dalam laporan *Strengthening Water and Sanitation Systems to Improve Child Nutrition and Development Outcomes* (2024) menyatakan bahwa kurangnya akses air bersih, sanitasi, dan gizi yang baik dapat berdampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak. Kombinasi antara gizi buruk dan lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan anak-anak stunting, anemia, bahkan menghambat kemampuan belajar di sekolah. Oleh karena itu, edukasi terkait PHBS dan gizi perlu dilaksanakan secara terintegrasi untuk menjamin tumbuh kembang anak yang optimal.

Namun demikian, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa capaian indikator PHBS, terutama di wilayah pedesaan dan Masyarakat berpenghasilan rendah, masih belum optimal (Kemenkes RI, 2023). Salah satu kelompok rentan yang menjadi perhatian adalah anak-anak dan remaja yang tinggal di Desa Pertampilen, oleh karena itu didirikan komunitas sederhana berbasis pelayanan dan edukasi seperti Yayasan TARAS (Tangan Harapan Anak Desa) untuk merangkul dan mengedukasi setiap anak di Desa Pertampilen, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

Wilayah ini menunjukkan gejala klasik ketimpangan informasi dan keterbatasan edukasi terkait Kesehatan. Anak-anak di Yayasan tersebut berasal dari keluarga yang sebagian besar berpendidikan rendah dan memiliki akses terbatas terhadap layanan Kesehatan preventif. Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan terhadap penyakit infeksi seperti diare, ISPA, dan gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi. Berdasarkan Kemenkes RI (2023), prevalensi ISPA dan diare masih menjadi dua penyakit utama yang menyerang anak-anak di daerah pedesaan Indonesia,

terutama yang tidak memiliki akses air bersih dan sanitasi yang baik.

Di samping itu, asupan gizi yang seimbang juga merupakan bagian integral dari perilaku sehat yang belum sepenuhnya dipahami masyarakat. Kecenderungan konsumsi makanan cepat saji dan rendah serat, khususnya di kalangan anak dan remaja telah meningkatkan resiko penyakit degeneratif sejak dini, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan hipertensi (BPOM, 2021; Rahmawati et al., 2025; Widiya et al., 2025). Padahal masa kanak-kanak dan remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup yang akan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan akan memberikan dampak nyata bagi masyarakat dan merupakan bagian dari Tridarma Perguruan Tinggi, khususnya untuk menjawab kebutuhan nyata Masyarakat akan peningkatan literasi kesehatan dasar (Tarigan 2025). Melalui kegiatan sosialisasi PHBS dan gizi seimbang, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak di Yayasan TARAS mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai upaya preventif/ mencegah penyakit, menumbuhkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh secara optimal, serta memberikan pendampingan praktis berupa demonstrasi dan diskusi edukatif agar informasi yang disampaikan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Yayasan TARAS (Tangan Harapan Anak Desa), Desa Pertampilen, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Sasaran dari kegiatan ini adalah anak-anak binaan yayasan berusia 7 hingga 12 tahun yang berasal dari keluarga kurang mampu dan memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dasar anak-anak tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta mendorong kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif, disusun dalam tiga tahapan utama, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan identifikasi kebutuhan mitra melalui komunikasi awal dengan pengelola yayasan untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan anak-anak tentang kebersihan dan gizi. Selain itu, tim menyusun materi edukatif yang bersifat visual dan sederhana, serta merancang alat bantu seperti poster dan alat peraga interaktif yang sesuai dengan usia anak-anak. Instrumen evaluasi juga disiapkan, berupa kuesioner sederhana dan pedoman observasi perilaku.

Tahap pelaksanaan kegiatan difokuskan pada satu pertemuan terstruktur yang terdiri dari sesi edukasi interaktif dan sesi praktik langsung. Sesi edukasi interaktif menyampaikan materi PHBS dan gizi seimbang melalui cerita bergambar, poster, dan dialog terbuka menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh anak-anak. Pada sesi praktik, peserta diajak untuk melakukan demonstrasi cuci tangan pakai sabun dengan enam langkah yang benar, menyikat gigi sesuai prosedur yang dianjurkan, serta menyusun “piring makan sehat” dengan gambar potongan makanan. Simulasi dan permainan edukatif digunakan untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta dan memperkuat pemahaman mereka terhadap materi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang difokuskan pada edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta asupan gizi seimbang kepada anak-anak usia 7–12 tahun di Yayasan TARAS telah memberikan dampak positif yang terukur, meskipun dilaksanakan dalam waktu singkat. Keberhasilan kegiatan ini dievaluasi melalui dua pendekatan, yaitu pendekatan deskriptif (kuantitatif) dan pendekatan kualitatif, yang masing-masing difokuskan pada perubahan pengetahuan, sikap, dan potensi perilaku peserta setelah mengikuti kegiatan.

3.1. Hasil Evaluasi Deskriptif: Peningkatan Pengetahuan dan Sikap

Evaluasi deskriptif dilakukan dengan membandingkan hasil pengisian kuesioner pre-test

dan post-test. Kuesioner dirancang dalam bentuk pernyataan sederhana dengan skala Likert 1–4, menilai aspek pengetahuan dan sikap anak terhadap PHBS dan gizi. Kuesioner terdiri dari 10 item, dengan contoh pernyataan seperti: “Saya tahu kapan harus mencuci tangan”, “Saya tahu makanan sehat dan tidak sehat”, dan “Saya ingin mandi dan gosok gigi setiap hari”.

Dari total 25 anak yang mengikuti kegiatan, nilai rata-rata skor *pre-test* sebesar 24,2 dari 40. Setelah kegiatan berlangsung, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 36,1 dari 40, menunjukkan kenaikan skor sebesar 49,2%. Kenaikan tertinggi terjadi pada indikator pemahaman waktu mencuci tangan dengan benar, alasan pentingnya menyikat gigi sebelum tidur, dan identifikasi makanan sehat dalam gambar visual. Secara umum, hampir seluruh peserta mengalami peningkatan skor, yang menunjukkan terjadinya perubahan kognitif dan afektif secara signifikan. Tabel 1 berikut menyajikan ringkasan rata-rata skor beberapa indikator utama.

Tabel 1. Indikator Utama PHBS dan Gizi

No	Indikator Utama PHBS & Gizi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Menyebutkan waktu penting cuci tangan	2,6	4,0
2	Menyukai mandi dan menggosok gigi setiap hari	2,8	3,9
3	Mengenal makan sehat dan tidak sehat	2,5	3,8
4	Niat mengajak teman menjaga kebersihan	2,1	3,6
5	Mau makan buah dan sayur	2,3	3,7

Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa pendekatan visual, praktik langsung, dan interaktif yang digunakan dalam kegiatan efektif untuk meningkatkan pemahaman anak-anak usia 7–12 tahun terhadap konsep dasar kesehatan dan gizi

3.2. Hasil Evaluasi Kualitatif: Respons, Antusiasme, dan Potensi Perubahan Perilaku

Data kualitatif diperoleh melalui observasi langsung terhadap perilaku peserta selama sesi praktik dan diskusi, serta melalui wawancara ringan dengan peserta dan pengelola yayasan. Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam meniru gerakan mencuci tangan, menyikat gigi dengan alat peraga, dan menyusun piring makan sehat dengan gambar. Observasi mencatat bahwa lebih dari 80% peserta mampu mengikuti dan mengulangi enam langkah mencuci tangan dengan benar tanpa dibantu fasilitator. Beberapa peserta bahkan menunjukkan pemahaman lanjutan, seperti menyebutkan alasan mengapa tidak boleh jajan sembarangan atau minum es saat pilek.

Wawancara ringan menunjukkan bahwa anak-anak memiliki kesadaran baru yang muncul dari kegiatan ini. Seorang anak berusia 9 tahun berkata, “*Kalau saya pulang, saya ajar adek cuci tangan juga, biar enggak sakit perut.*” Hal ini menunjukkan adanya potensi perubahan perilaku dan dampak sosial horizontal yang akan menyebar ke dalam lingkungan keluarga. Dari sisi pengelola yayasan, mereka menyampaikan rencana tindak lanjut seperti menempelkan poster PHBS dan panduan “*isi piringku*” di ruang makan, serta memastikan anak-anak mencuci tangan sebelum makan. Hal ini menunjukkan adanya komitmen untuk melanjutkan praktik baik setelah kegiatan selesai, yang dapat memperkuat dampak pengabdian dalam jangka menengah.

3.3. Analisis Tingkat Ketercapaian Keberhasilan

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan dianalisis melalui tiga dimensi: perubahan sikap individu, potensi perubahan sosial budaya, dan dampak awal terhadap perilaku ekonomi (konsumsi makanan sehat) yang diuraikan sebagai berikut:

1. *Perubahan Sikap*: Ditunjukkan oleh peningkatan skor post-test, partisipasi aktif saat praktik, dan niat peserta untuk menerapkan dan membagikan kebiasaan hidup sehat di rumah. Kegiatan ini berhasil mendorong perubahan sikap positif terhadap kebersihan dan makanan bergizi.
2. *Perubahan Sosial Budaya*: Meskipun belum dapat diukur secara longitudinal, adanya keterlibatan aktif pengelola dalam merencanakan tindak lanjut kegiatan merupakan sinyal

positif akan terbentuknya kebiasaan kolektif, misalnya budaya cuci tangan sebelum makan dan penyajian menu sehat secara rutin.

3. *Potensi Dampak Ekonomi*: Dalam diskusi, tim pengabdian mendorong penggunaan bahan makanan lokal bergizi seperti bayam, pepaya, tempe, dan ubi. Anak-anak juga mulai memahami bahwa makanan sehat tidak harus mahal. Hal ini membuka ruang untuk pemahaman ekonomi mikro terkait pengelolaan konsumsi sehat berbasis pangan lokal.

Hasil kegiatan ini mendukung kajian dari *World Health Organization* (WHO) (2017) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi yang dikemas secara praktis dan menyenangkan dapat mengubah pola pikir dan sikap anak terhadap kesehatan. Hal serupa juga ditekankan oleh UNICEF (2024), bahwa integrasi pendekatan edukatif WASH (*Water, Sanitation, and Hygiene*) dan gizi yang dimulai dari usia anak sekolah akan berdampak signifikan pada kualitas hidup dan status gizi jangka panjang. Selain itu, keberhasilan pendekatan ini juga memperlihatkan bahwa kegiatan pengabdian satu hari sekalipun dapat menghasilkan perubahan berarti, apabila dilakukan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik sasaran, dalam hal ini anak-anak usia sekolah dasar yang membutuhkan pendekatan visual, praktik langsung, dan keterlibatan aktif.



Gambar 1. Dokumentasi bersama anak-anak binaan Yayasan TARAS



Gambar 2. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



Gambar 3. Sosialisasi Kegiatan Asupan Makanan Bergizi Seimbang

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Yayasan TARAS berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap positif anak-anak usia 7–12 tahun terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta konsumsi makanan bergizi seimbang. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang disesuaikan dengan karakteristik usia peserta, kegiatan ini mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna. Peningkatan skor *post-test* yang signifikan, partisipasi aktif dalam sesi praktik, serta respons positif dari peserta dan pengelola yayasan menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap dalam waktu singkat. Selain itu, munculnya kesadaran untuk berbagi pengetahuan dan adanya rencana tindak lanjut dari pihak yayasan menjadi indikator awal keberlanjutan dampak sosial dari kegiatan ini. Secara keseluruhan,

kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang sederhana namun tepat sasaran mampu memberikan kontribusi nyata dalam membangun budaya hidup sehat di kalangan anak-anak, khususnya pada komunitas yang memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan. Kegiatan serupa sebaiknya dijadikan model program pengabdian berkelanjutan, khususnya untuk komunitas pendidikan nonformal, dengan melibatkan orang tua sebagai mitra edukasi. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengukur dampak jangka panjang dari kegiatan ini, terutama dalam membentuk perilaku hidup sehat secara konsisten pada anak-anak.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan TARAS (Tangan Harapan Anak Desa) di Desa Pertampilen, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, atas dukungan dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para anak-anak peserta kegiatan yang telah menunjukkan antusiasme luar biasa, serta kepada pengelola yayasan yang turut memfasilitasi dan membuka ruang pembelajaran bersama yang hangat dan penuh semangat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas. (2019). Rancangan Teknokratik Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024. *Kementrian Perencanaan Pembangunan Nasional*, 2015–2019.
- BPOM. (2021). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. In *Jakarta: Penerbar Swadaya. Beard, J. Journal Nutrition American Journal of Nutrition Bertalina. Bobak, dkk. Jakarta: EGC. Briawan, D. Jakarta: EGC. Brody, T. Nutrition Biochemistry. London: Academic Press. Cahya, A (Vol. 130, Issue 41). https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Pengawas_dan-atau_Penyuluh.pdf*
- Kemenkes. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2269/MENKES/PER/XI/2011*.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*, 235.
- Nounkeu, C. D., & Dharod, J. M. (2021). Integrated approach in addressing undernutrition in developing countries: A scoping review of integrated water access, sanitation, and hygiene (wash) + nutrition interventions. *Current Developments in Nutrition*, 5(7), nzab087. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzab087>
- Rahmawati, N. D., Achadi, E. L., Dwinugraha, K. W., Alimuddin, H., Barokah, F. I., & Karyoko, D. (2025). *Buku Ajar Konsep Pedoman Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Tarigan (2025). *ANALYSIS OF DAILY CALORIE REQUIREMENTS*. Klasikal: *Journal of Education, Language Teaching and Science*. Vol 7 (2). <https://doi.org/10.52208/klasikal.v7i2.1556>
- Tarigan (2025). Sosialisasi Penggunaan SPSS dalam Meningkatkan Kompetensi Analisis Data Statistik mahasiswa. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*. Vol 2 (2). <https://doi.org/10.65255/jipmas.v2i2.198>
- UNICEF. (2024). Strengthening water and sanitation systems to improve child nutrition and development outcomes. *Unicef*. <https://www.unicef.org/reports/strengthening-water-and-sanitation-systems-improve-child-nutrition-and-development-outcomes>
- Widiya, G.A., Andriyani., Lusida, N. (2025). Pengaruh konsumsi *fast food* terhadap risiko obesitas pada remaja di berbagai negara dan wilayah daerah. Vol. 2 (2). <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i2.1601>
- World Health Organization (WHO). (2017). Regional Action Plan on Health Promotion in the Sustainable Development Goals: 2018-2030. *World Health Organization - Western Pacific Region*, 1–48. http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR_Glossary_1998.pdf?ua=1