



SAHABAT TANPA BATAS: PENTINGNYA PRILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT(PHBS) ANAK SD

Siti Munawaroh^{1*}, Sayugo Adi Purwanto², Dawami Buchori³, Abdul Hakim⁴, Rizky Septian⁵, Baiq Ira S.W⁶, Ayunda Shofian⁷, Tambaru⁸

¹⁻⁵Universitas Muhammadiyah Berau

¹ Siti010890@gmail.com, ² sayugoadi@gmail.com, ³ dawai@gmail.com, ⁴ hakim.stiemberau165@gmail.com,
⁵ RizkySeptian@gmail.com, ⁶ Baiq@gmail.com, ⁷ Ayunda@gmail.com, tambaru28tahir@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 04/11/2025

Revised 10/11/2025

Accepted 17/11/2025

Keyword:

PHBS, elementary school children, friends without borders, School Health.

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a daily practice that is essential for maintaining health. For elementary school children, the implementation of PHBS must be instilled from an early age so they become accustomed to living healthily, independently and caring for the environment. Through the Friends Without Borders approach, children can learn to maintain personal hygiene while respecting differences and fostering a sense of camaraderie. This study aims to describe the importance of PHBS for elementary school children as part of character and health education. The results indicate that PHBS can improve children's health, prevent disease, and strengthen friendships through collaboration in maintaining the school environment.



©2025 Authors. Published by Universitas Muhammadiyah Berau.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Pendahuluan

Kebersihan diri dan lingkungan merupakan faktor penting dalam kesehatan masyarakat. Anak-anak sekolah dasar adalah kelompok yang rentan terhadap penyakit karena kebiasaan hidup bersih yang belum terbentuk dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi dan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak dini.

Program Sahabat Tanpa Batas yang dilaksanakan mahasiswa KKN di SDN 001 Tabalar Ulu hadir untuk memberikan edukasi tentang PHBS sekaligus menumbuhkan sikap sosial yang positif melalui nilai persahabatan tanpa diskriminasi. Dengan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, siswa diharapkan mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat dan menjalin hubungan sosial yang harmonis di sekolah. Masa anak-anak merupakan masa pembentukan kebiasaan. Anak sekolah dasar (SD) perlu dikenalkan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) agar tumbuh menjadi generasi yang sehat dan peduli. Program Sahabat Tanpa Batas hadir untuk mendorong anak-anak agar belajar bersama tanpa memandang perbedaan, termasuk dalam menjaga kesehatan. Dengan demikian, penerapan PHBS sejak dini tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan nyaman.

1. KAJIAN TEORITIS

a. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS adalah kebiasaan hidup yang diterapkan sehari-hari untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan, seperti mencuci tangan, makan makanan sehat, dan menjaga kebersihan kelas.

b. Sahabat Tanpa Batas

Konsep Sahabat Tanpa Batas mengajarkan anak untuk berteman tanpa membedakan, saling menghargai, dan bekerja sama dalam berbagai kegiatan, termasuk menjaga kebersihan lingkungan.

c. Hubungan PHBS dengan Sahabat Tanpa Batas

Melalui kerja sama dalam menerapkan PHBS di sekolah, anak-anak belajar peduli pada diri sendiri, teman, dan lingkungan, serta memperkuat persahabatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas 5-6 SDN 001 Tabalar Ulu.

Teknik Pengumpulan Data:

1. Observasi: mengamati kebiasaan siswa terkait PHBS sebelum dan sesudah sosialisasi.
2. Wawancara: dengan guru dan siswa untuk mengetahui respon terhadap kegiatan.
3. Dokumentasi: berupa foto dan catatan kegiatan.

Tahapan Kegiatan:

- Persiapan: penyusunan materi PHBS, persiapan media pembelajaran, koordinasi dengan sekolah.
- Pelaksanaan: sosialisasi interaktif dengan metode bercerita.
- Evaluasi: diskusi reflektif, tanya jawab, serta pengamatan perubahan kebiasaan siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk PHBS yang Dapat Diterapkan Anak SD:

- Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah bermain.
- Membawa bekal sehat dari rumah.
- Menjaga kebersihan gigi dengan menggosok gigi dua kali sehari.

- Menjaga kebersihan lingkungan kelas dengan gotong royong.
- Membuang sampah pada tempatnya.

2. Manfaat PHBS bagi Anak SD:

- Anak terhindar dari penyakit menular.
- Tubuh lebih sehat sehingga semangat belajar meningkat.
- Anak belajar disiplin dan tanggung jawab.
- Tercipta lingkungan sekolah yang nyaman dan sehat.

3. PHBS dalam Konsep Sahabat Tanpa Batas:

- Anak-anak saling mengingatkan untuk mencuci tangan dan menjaga kebersihan.
- Bekerja sama dalam menjaga kebersihan kelas dan halaman sekolah.
- Menghargai teman yang berbeda serta tetap menjaga persahabatan tanpa membedakan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan PHBS pada anak sekolah dasar sangat penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Melalui konsep Sahabat Tanpa Batas, PHBS tidak hanya menekankan pada kebersihan dan kesehatan, tetapi juga pada nilai persahabatan, kepedulian, dan kebersamaan. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi generasi sehat, cerdas, serta mampu hidup rukun dalam perbedaan.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & Nurhidayah, D. N. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(1), 44–53.
- Huwae, L. B. S., Bension, J. B., Rumbawa, R. A., Rehalat, F. A., Lisaholet, K. N., Huwae, L. M. C., & Hukubun, R. D. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemberian Makanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 49–54.
- Siregar, S. D., Balqis Nst, R., Siambaton, N. H. B., & Usiono, U. (2023). Gaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 119–123.

- Rahim, F., Juliana, N., & Mulyawati, E. S. L. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah Dasar Swasta Plus Karya Persada pada Masa Pandemi COVID-19. *Locus Penelitian dan Abdimas*, 1(1), 9–16.
- Tatto Dua Lemang, F., Muryani, Ruhulesin, J. L., & Sutasoma, G. D. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Negeri Karakan Godean Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(3), 59–65.
- Fatimah, W. D., & Fahrudiana, F. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SD Negeri 1 Waelata. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(3), 20–27.
- Harvianto, Y., Cukei, Wisman, Y., & Dony, G. W. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya pada Masa New Normal. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1), 6–9.
- Cahyadi, A. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Sekolah Dasar di SDN 13 Kolo Kota Bima. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 2020–2023.
- Gusnita, S., Arneliwati, & Nopriadi. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Kesehatan Lingkungan pada Anak Usia Sekolah Dasar. *JOM FKp*, 9(2), 189–194.
- Sufiadiani, N. K., & Pelima, R. V. (2023). Pengetahuan dan Sikap Siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri 25 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala. *Jurnal Ilmiah Kesmas IJ (Indonesia Jaya)*, 23(1), 14–20.
- Wahyu Poltak, Zainur, & Syahriadi. (2023). Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 188 Pekanbaru di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 114–120.
- Indah Wahyu Nur Cahyani. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD Negeri Tambaan 1. *Jurnal Pancar (Pendidik Anak Cerdas dan Pintar)*, 6(2), 238–241.

Tabel 1. DAFTAR HADIR SISWA

NAMA	KELAS
Gita	VI
Mizda	VI
Aknes	VI
Lia	VI
Firly	VI
Siti	VI
Maria	VI
Gabrial	VI
Dika	V
Tasrul	V
Rama	V
Nazwa	V
Mail	V
Daniel	V
Anto	V

DOKUMENTASI

