



Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Stunting melalui Kegiatan Edukasi di SD Negeri Tunfeu 2 Kabupaten Nekamese

**Nabilah Nurul Ilma*¹, Odi L. Namangdjabar², Hasri Yulianti³, Nurlaelah Al-Tadom⁴,
Adriana M.S. Boimau⁵**

¹⁻⁵Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang

*e-mail: nabilahnurul86@gmail.com¹, hasriyulianti0612@gmail.com³, adrianamariana005@gmail.com⁵

DOI : 10.62354/healthcare.v3i2.114

Received : May 18th 2025 Revised : May 22th 2025 Accepted : June 15th 2025

Abstrak

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang menjadi tantangan besar dalam upaya Pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Kondisi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gizi yang tidak adekuat, tetapi juga oleh faktor lingkungan dan perilaku. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stunting adalah rendahnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), khususnya kebiasaan mencuci tangan dengan benar. Studi terdahulu menegaskan bahwa perilaku mencuci tangan yang benar, sebagai bagian dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), memiliki korelasi signifikan dengan penurunan stunting. Selain intervensi gizi, pencegahan stunting juga memerlukan perubahan perilaku (PHBS) masyarakat melalui edukasi yang efektif. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang PHBS sebagai upaya pencegahan stunting. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan edukatif, diskusi, simulasi mencuci tangan enam langkah, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, di mana siswa dengan pengetahuan baik meningkat sebanyak 73%, dan siswa dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 7%. Selain itu, kemampuan praktik mencuci tangan siswa juga menunjukkan perbaikan. Edukasi PHBS yang dilakukan sejak dini terbukti efektif dalam membentuk perilaku higienis dan mendukung upaya penurunan prevalensi stunting di masa depan.

Kata kunci: stunting, PHBS, Sekolah Dasar

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that poses a major challenge to the development of quality human resources. The condition is not only influenced by inadequate nutritional intake, but also by environmental and behavioral factors. One of the factors that contribute to stunting is the low level of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), especially the habit of washing hands properly. Previous studies confirm that proper handwashing behavior, as part of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), has a significant correlation with reducing stunting. In addition to nutritional interventions, stunting prevention also requires changes in community behavior (PHBS) through effective education. The purpose of this community service activity is to increase elementary school students' knowledge about PHBS as an effort to prevent stunting. The implementation method includes educational counseling, discussion, six-step hand washing simulation, and evaluation through pre-test and post-test. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge, where students with good knowledge increased by 73%, and students with poor knowledge decreased to 7%. In addition, students' hand washing practice skills also showed improvement. PHBS education carried out from an early age has proven to be effective in shaping hygienic behavior and supporting efforts to reduce the prevalence of stunting in the future.

Keywords: stunted, clean and healthy behavior, elementary school

1. PENDAHULUAN

Pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas merupakan pondasi utama dalam mewujudkan kemajuan bangsa. Dalam hal ini, gizi memegang peran krusial karena secara langsung mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif dan produktivitas individu. Kecukupan gizi yang terpenuhi sejak dini akan menghasilkan generasi yang sehat dan berdaya saing tinggi, sehingga memperkuat proses pembangunan nasional secara holistik dan berkelanjutan. Namun, malnutrisi seperti stunting tetap menjadi tantangan besar yang menghambat pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan [1] [2].

Salah satu permasalahan gizi yang menjadi perhatian global adalah stunting pada balita, yaitu suatu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka Panjang (kronis) pada awal kehidupan dan berpotensi menghambat perkembangan fisik dan kognitif anak hingga usia dewasa. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa secara global pada tahun 2024, sebanyak 150,2 juta atau sebesar 23,2% anak di bawah usia 5 tahun mengalami *stunting* (terlalu pendek untuk usia) [3]. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia sebanyak 21,5%, dengan kata lain terdapat 1 dari 5 balita mengalami stunting. Provinsi Nusa Tenggara Timur termasuk dalam tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi balita stunting tertinggi yakni sebesar 37,9%. [1], [2].

Stunting pada anak merupakan kondisi yang disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Secara umum, stunting tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gizi yang tidak mencukupi, tetapi juga oleh sejumlah determinan lain [4], baik dari aspek biologis, sosial, maupun lingkungan seperti usia, jenis kelamin asupan gizi yang tidak adekuat, pola makan/pola asuh yang buruk [4], praktik mencuci tangan anak sebelum makan [5], tingkat pendidikan serta pendapatan orang tua, riwayat berat badan lahir rendah, serta keterbatasan akses terhadap fasilitas air bersih, sanitasi yang layak, dan kebiasaan mencuci tangan yang buruk [6].

Stunting yang terjadi pada anak usia sekolah berkaitan erat dengan kondisi kekurangan gizi yang dialami sejak awal kehidupan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stunting cenderung meningkat seiring bertambahnya usia anak [5]. Meskipun demikian, anak-anak usia sekolah masih memiliki potensi untuk mengalami perbaikan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Upaya penanggulangan stunting melalui intervensi gizi sensitif yaitu perbaikan pola asuh, pola makan dan peningkatan akses air bersih dan sanitasi telah terbukti efektif dalam menurunkan stunting [2]. Salah satu bentuk intervensi yang dapat diterapkan secara langsung di lingkungan keluarga dan sekolah adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan individu dan mencegah penyakit infeksi, salah satunya melalui praktik mencuci tangan dengan benar. Menerapkan enam langkah mencuci tangan yang baik dan benar dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran kesehatan sejak dini dan menjadi upaya preventif terhadap berbagai penyakit menular. [7], [8], [9].

Dalam studinya Belay *et al* (2019) menunjukkan bahwa pada kelompok anak usia 10–14 tahun, rendahnya praktik mencuci tangan sebelum makan dan keterbatasan akses terhadap jamban di rumah memiliki hubungan signifikan dengan kejadian stunting. Hal ini menekankan pentingnya peningkatan akses terhadap fasilitas sanitasi dasar dan perilaku higienis, khususnya mencuci tangan sebelum makan, sebagai bagian dari strategi intervensi gizi yang komprehensif. Oleh karena itu, peningkatan perilaku mencuci tangan dengan menggunakan air bersih, baik oleh anak maupun ibu, menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan stunting

yang efektif. Dengan mempertimbangkan bahwa dampak stunting tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada prestasi pendidikan dan produktivitas di masa depan, maka intervensi gizi dan WASH (*Water, Sanitation, and Hygiene*) perlu dilakukan sejak dini dan secara berkelanjutan untuk mendukung hasil kesehatan jangka panjang anak [5], [10]

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kupang tahun 2023, prevalensi balita stunting di wilayah tersebut tercatat sebesar 13%. Di antara fasilitas pelayanan kesehatan yang ada, Puskesmas Oemasi menempati urutan kedua dengan cakupan prevalensi stunting yang tinggi, yaitu sebesar 19%. (profil kab kupang, 2023) [11]. SD Negeri Tunfeu 2 merupakan salah satu SD dalam wilayah kerja Puskesmas Oemasi di Kabupaten Nekamese. Hasil observasi di SD Negeri Tunfeu 2 menunjukkan bahwa anak-anak masih memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan yang kurang sehat dan belum terbiasa menerapkan perilaku higienis, seperti mencuci tangan sebelum makan maupun setelah bermain. Padahal, perilaku mencuci tangan merupakan salah satu komponen penting dalam pencegahan penyakit menular serta upaya promotif dan preventif terhadap masalah gizi dan kesehatan. Ironisnya, perilaku tersebut belum dijalankan secara optimal meskipun sarana pendukung telah tersedia, seperti fasilitas wastafel yang terdapat di depan beberapa kelas di SD Negeri Tunfeu 2. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara ketersediaan fasilitas kesehatan dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif dan pembiasaan perilaku positif sejak usia dini, terutama dalam lingkungan yang telah memiliki infrastruktur pendukung, guna mendukung peningkatan status kesehatan dan pencegahan masalah gizi seperti stunting.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tim tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan stunting melalui kegiatan edukasi di SD Negeri Tunfeu 2.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahapan, yakni survey lokasi, dan perizinan, identifikasi kebutuhan, dan edukasi. Tim menggunakan metode penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam hal ini adalah cara mencuci tangan dengan benar sebagai upaya pencegahan stunting. Dalam penyajian materi tim menggunakan alat bantu berupa leaflet yang dapat memudahkan peserta didik untuk memahami materi yang diberikan. Selanjutnya peserta diajak untuk berdiskusi dan mengungkapkan pendapat atau pertanyaan dilanjutkan dengan simulasi mencuci tangan dengan benar. Evaluasi pemahaman peserta tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam hal ini adalah cara mencuci tangan dengan benar sebagai upaya pencegahan stunting menggunakan soal *pre-test* dan *post-test* dan simulasi mencuci tangan.



Gambar 1. Materi penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 3 Mei 2025. Kegiatan ini dihadiri oleh peserta didik sejumlah 30 Orang. Sebelum diberikan penyuluhan, dilakukan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman peserta tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) khususnya cara mencuci tangan dengan benar sebagai upaya pencegahan stunting. Selanjutnya, tim pengabdian masyarakat memberikan materi. Dalam penyajian materi tim menggunakan alat bantu berupa leaflet yang dapat memudahkan peserta untuk memahami materi yang diberikan, kemudian untuk memperdalam pemahaman terkait cara mencuci tangan dilakukan demonstrasi atau simulasi mencuci tangan dengan benar. Selain itu, ketersediaan sarana prasarana lain seperti ruang kelas tempat dilakukannya kegiatan, kursi dan tempat cuci tangan sangat mendukung berjalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 2. Edukasi PHBS



Gambar 3. Demonstrasi cuci tangan



Gambar 4. Pemberian *Reward*

Pemahaman peserta tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) khususnya cara mencuci tangan dengan benar sebagai upaya pencegahan stunting dievaluasi menggunakan soal *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui keberhasilan program. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta seperti yang terlihat pada Tabel 1. Hasil Peningkatan Pengetahuan, dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Remaja Putri

Pengetahuan	Pre-test		Post test	
	f	%	f	%
Baik	6	20	28	93
Kurang	24	80	2	7
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan yang signifikan dari hasil pre-test dan post-test. Jumlah peserta yang memiliki pengetahuan awal baik sebesar 20% meningkat menjadi 93%, dan Jumlah peserta yang memiliki pengetahuan kurang menurun menjadi 7%. Adanya peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya mencuci tangan yang baik dan benar. Peningkatan ini juga tercermin dari antusiasme siswa yang tinggi selama sesi diskusi dan tanya jawab, yang ditunjukkan melalui keaktifan dalam mengajukan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan yang diberikan. Selain aspek kognitif, kemampuan siswa dalam mempraktikkan cuci tangan yang benar juga mengalami kemajuan. Berdasarkan hasil evaluasi kepada sejumlah siswa yang dipilih secara acak mampu memperagakan enam langkah mencuci tangan sesuai pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [12]. Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) khususnya cara mencuci tangan dengan benar. Kegiatan dalam bentuk penyuluhan sebagai bagian dari pendidikan merupakan proses terjadinya perubahan pada kelompok sasaran dengan luaran yang diharapkan adalah perubahan perilaku.

Temuan penelitian di Distrik Lay Armachiho menunjukkan bahwa Faktor-faktor yang secara signifikan berhubungan dengan kejadian stunting pada anak usia 10–14 tahun yaitu tidak tersedianya jamban di rumah, serta tidak diterapkannya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan.[5] Hal ini mengindikasikan bahwa status gizi anak tidak hanya ditentukan oleh faktor asupan makanan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi sanitasi lingkungan dan perilaku kebersihan pribadi. Lebih dari sekedar pencegahan penyakit infeksi, praktik mencuci tangan dan akses terhadap air bersih, sanitasi dan kebersihan (*Water, Sanitation, and Hygiene/WASH*) yang layak berkorelasi erat terhadap status gizi anak. Sejumlah penelitian lain menunjukkan bahwa akses WASH yang buruk dapat meningkatkan paparan terhadap *pathogen enteric*, yang berdampak pada terjadinya infeksi berulang serta gangguan penyerapan nutrisi. Disamping itu, keterbatasan akses WASH mempengaruhi tumbuh kembang anak secara tidak langsung. Oleh karena itu, mencuci tangan tidak hanya penting dalam konteks pencegahan penyakit sehari-hari, tapi juga memiliki implikasi luas terhadap kesehatan masyarakat, termasuk upaya penanggulangan masalah gizi kronis.[8], [13]

Selain pada anak usia sekolah, dampak buruk praktik WASH terhadap status gizi juga terlihat kelompok remaja putri. Remaja yang mengakses air dari luar rumah, menggunakan fasilitas sanitasi yang tidak layak, serta tidak mencuci tangan menggunakan sabun setelah buang air besar memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami stunting. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik WASH yang tidak memadai merupakan faktor risiko signifikan terhadap gangguan pertumbuhan dan kekurangan gizi, bahkan pada kelompok usia yang lebih tua. [5], [9]

Perilaku mencuci tangan merupakan salah satu indikator utama dalam implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang berkontribusi signifikan terhadap pencegahan penyakit menular. Praktik mencuci tangan dengan sabun, khususnya sebelum dan sesudah makan, setelah buang air besar maupun kecil, serta setelah melakukan aktivitas yang beresiko terpapar kuman, terbukti mampu menurunkan risiko transmisi patogen yang masuk dalam tubuh. Tindakan preventif ini menjadi semakin efektif apabila didukung oleh ketersediaan sarana cuci tangan yang mudah diakses dan memadai. Ketersediaan fasilitas tersebut berperan penting dalam membentuk perilaku higienis yang berkelanjutan di tingkat individu maupun komunitas. Hal ini memperkuat bukti bahwa intervensi sederhana berbasis perubahan perilaku, seperti edukasi cuci tangan pakai sabun, dapat berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan risiko stunting pada anak. [5], [8], [9]

Penerapan PHBS melalui edukasi langsung kepada anak usia sekolah merupakan salah satu strategi penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Intervensi ini juga berpotensi memberikan dampak jangka Panjang terhadap status Kesehatan dan pertumbuhan anak, terutama di wilayah dengan angka stunting yang masih tinggi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Di akhir kegiatan peserta memahami dengan baik tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) khususnya cara mencuci tangan dengan benar. Pemahaman ini tercermin dari hasil penilaian yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Selain itu, keterampilan siswa dalam menerapkan PHBS khususnya mencuci tangan dengan benar juga mengalami peningkatan. Meskipun demikian, masih diperlukan upaya untuk meningkatkan kedisiplinan menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga perlunya dilakukan kegiatan serupa yang terjadwal secara rutin serta melibatkan masyarakat luas agar PHBS dapat diterapkan tidak hanya di lingkungan sekolah tetapi juga di rumah tangga dan fasilitas umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Oelomin, Kepala Sekolah, Guru dan Peserta didik di SDN Tunfeu 2 yang terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "*Profil Kesehatan Indonesia 2023*," Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "*Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*," Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024.
- [3] WHO, UNICEF, W. Bank, "Levels and trends in: Joint child malnutrition estimates," 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>. [Accessed 21 04 2025].
- [4] N. N. Ilma, H. Salimo, and E. P. Pamungkasari, "Prevalence and Path Analysis on the Effects of Diarrhea and Life Course Determinants on Stunting in Children Under Two Years of Age in Kupang, East Nusa Tenggara," *Journal of Maternal and Child Health*, vol. 4, no. 4, pp. 230–241, 2019, doi: 10.26911/thejmch.2019.04.04.02
- [5] Arifuddin A, Yuli P, Rosa AS, Fahira Nur DW, Eka N, Hidayanti D, "Epidemiological Model Of Stunting Determinants In Indonesia." *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 9 No. 2, Mei 2023
- [6] Belay, Eleni et al. "Prevalence and determinants of pre-adolescent (5-14 years) acute and chronic undernutrition in Lay Armachiho District, Ethiopia." *International journal for equity in health* vol. 18,1 137. 2 Sep. 2019, doi:10.1186/s12939-019-1041-z.
- [7] Hasan, Md Mehedi et al. "Association of access to water, sanitation and handwashing facilities with undernutrition of children below 5 years of age in Bangladesh: evidence from two population-based, nationally representative surveys." *BMJ open* vol. 13,6 e065330. 1 Jun. 2023, doi:10.1136/bmjopen-2022-065330
- [8] Aliya N, Khubaibah L, Masyruroh R, Wasi'A, Syarifuddin M, Hidayati S, "Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Intervensi Pencegahan Kejadian Stunting di SDN Rojopolo 04," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, vol. 3, pp. 1936–1944, 2023.
- [9] Adzura M, Fathmawati F, Yulia Y, Lingkungan JK, Kesehatan P, Pontianak K. "Hubungan Sanitasi, Air Bersih Dan Mencuci Tangan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Indonesia Relationship of Sanitation, Clean Water, and Handwashing with Stunting in Children in Indonesia. Vol. 21.
- [10] E. Chattopadhyay, Aparajita et al. "WASH practices and its association with nutritional status of adolescent girls in poverty pockets of eastern India." *BMC women's health* vol. 19,1

89. 5 Jul. 2019, doi:10.1186/s12905-019-0787-1

- [11] C. S. Kwami, S. Godfrey, H. Gavilan, M. Lakhanpaul, and P. Parikh, "Water, sanitation, and hygiene: Linkages with stunting in rural Ethiopia," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 16, no. 20, Oct. 2019, doi: 10.3390/ijerph16203793
- [12] Dinas Kesehatan Kabupaten Kupang, "*Profil Kesehatan Kabupaten Kupang Tahun 2023*," Kabupaten Kupang: Dinas Kesehatan Kabupaten Kupang, 2023.
- [13] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Cuci Tangan Pakai Sabun," Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [14] Cumming O, and Cairncross S, "Can water, sanitation and hygiene help eliminate stunting? Current evidence and policy implications," May 01, 2016, *Blackwell Publishing Ltd*. doi: 10.1111/mcn.12258.