LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN

MENANAMKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI CUCI TANGAN DAN PENCEGAHAN BULLYING DI SD NEGERI MANCASAN

Dosen Pengampu :

Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc	(Ketua)
Sindi Widyastuti Siti Khoirun Nisa	(Anggota)
Panji Manggala Yuda	(Anggota)
Syifa Malika Al Faroh	(Anggota)
Talitha Sadiyah Az-Zahra	(Anggota)
Thoyyibatul Mursyidah	(Anggota)
Wahyu Santoso	(Anggota)
Dhea Indra Lorenza	(Anggota)

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA

2025

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PEGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1.	a. Judul PkM	:	Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Cuci Tangan dan Pencegahan Bulliying di SD N Mancasan
2.	b. Bidang Penelitian	:	Ilmu Keperawatan
3.	Ketua PkM		
	a. Ketua PKM	:	Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc
	b. Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
	c. NIDN	:	7943774675130302
	d. Program Studi	:	S1 Ilmu Keperawatan
	e. Bidang Keahlian	:	Gawat Darurat
4.	Jumlah Anggota	:	8 (Delapan)
	Sindi Widyastuti	:	(Mahasiswa)
	Siti Khoirun Nisa	:	(Mahasiswa)
	Panji Manggala Yuda	:	(Mahasiswa)
	Syifa Malika Al Faroh	:	(Mahasiswa)
	Talitha Sadiyah Az-Zahra	:	(Mahasiswa)
	Thoyyibatul Mursyidah	:	(Mahasiswa)
	Wahyu Santoso	:	(Mahasiswa)
	Dhea Indra Lorenza	:	(Mahasiswa)
5.	Biaya yang diperlukan	:	Rp. 348.500,00

Menyetujui,
Dekan Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan

(Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., MPH., RD)
NIDN. 0501078501

Ketua PkM

(Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc)
NUPTK. 7943774675130302

Mengetahui,
Ketua LP2M Universitas Alma Ata

(Dr. Daru Estiningsih, M.Sc., Apt.)
NIDN. 0514057101

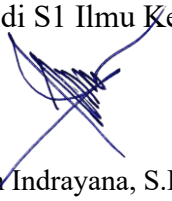
LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Kegiatan	: Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Cuci Tangan dan Pencegahan Bulliying di SD N Mancasan
Hari/ tanggal	: Senin-Selasa, 16-17 Juni 2025
Tempat	: SD N Mancasan
Bentuk Kegiatan	: Sosialisasi (Penyuluhan/ Pelatihan/ ~~Pendampingan~~) / ~~Transfer~~ ~~Teknologi~~
Jumlah Pelaksana	:~~Perseorangan/~~ Kelompok
Target Peserta	: 65 Orang
Sumber Pendanaan	: Rp. 348.500,- ; Internal/ ~~Eksternal~~

Telah disetujui untuk diajukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) Perguruan Tinggi Alma Ata Yogyakarta,

Menyetujui,

Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan



Sofyan Indrayana, S.Kep., Ns., MS

BAB I

PENDAHULUAN

A. Landasan Kegiatan

Usia sekolah merupakan masa yang tepat untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga peserta didik memiliki potensi untuk menjadi agen perubahan dalam upaya mewujudkan PHBS di lingkungan sekolah, rumah, dan masyarakat13. Di sekolah, salah satu indikator utama PHBS adalah kebiasaan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun yang terbukti efektif mencegah masuknya kuman ke dalam tubuh dan menurunkan risiko penyakit menular. Namun, data nasional menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan dalam melaksanakan perilaku cuci tangan di masyarakat, termasuk di kalangan siswa sekolah dasar, masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan perlunya upaya pendidikan dan pembentukan kebiasaan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Selain itu, permasalahan bullying di sekolah juga menjadi perhatian serius karena berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik siswa, bahkan dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis dan penurunan prestasi belajar. Pencegahan bullying memerlukan intervensi kolaboratif dan edukatif yang melibatkan seluruh komponen sekolah untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, SD Negeri Mancasan membutuhkan program yang terintegrasi untuk menanamkan PHBS melalui edukasi cuci tangan yang benar serta upaya pencegahan bullying. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam menjaga kebersihan diri serta membangun budaya sekolah yang sehat, aman, dan bebas dari kekerasan.

B. Tujuan Kegiatan

a. Tujuan Umum

1. Meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di kalangan siswa SD Negeri Mancasan melalui kegiatan cuci tangan dan pencegahan bullying
2. Menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan nyaman bagi siswa dan seluruh warga sekolah.

b. Tujuan Khusus

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian PHBS
2. Siswa dapat menyebutkan manfaat mencuci tangan dengan sabun.
3. Siswa dapat menjelaskan enam langkah mencuci tangan yang benar.
4. Siswa dapat. menyebutkan waktu-waktu penting untuk mencuci tangan.
5. Siswa dapat menjelaskan pengertian bullying
6. Siswa dapat menyebutkan jenis-jenis bullying
7. Siswa dapat menyebutkan dampak bullying
8. Siswa dapat menjelaskan cara mencegah bullying di sekolah

BAB II

GAMBARAN UMUM PELAKSANAAN

A. Nama Kegiatan

Kegiatan ini diberi nama “Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pencegahan Bullying di SD Negeri Mancasan”. Nama ini dipilih untuk merepresentasikan tujuan utama kegiatan, yaitu memberikan edukasi dan penanaman nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat juga pencegahan sikap bullying terhadap sesama teman kepada siswa sekolah dasar melalui pendekatan sederhana namun efektif seperti mencuci tangan dan edukasi.

B. Tema Kegiatan

"Tangan Bersih, Hati Baik: Sehat Tanpa Kuman, Sekolah Tanpa Bullying" Tema ini mengajak anak-anak untuk membiasakan cuci tangan dengan benar agar tubuh sehat dan terhindar dari penyakit menular. Selain itu, tema ini juga menanamkan pentingnya memiliki hati yang baik, yaitu bersikap ramah, tidak menyakiti teman, dan menciptakan suasana sekolah yang aman tanpa perundungan (bullying). Dengan tangan yang bersih dan hati yang baik, anak-anak tumbuh sehat secara fisik dan mental.

C. Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa,17 Juni 2025 dan Rabu, 18 Juni 2025 pada pukul 08.00-09.00 WIB. Pemilihan waktu ini mempertimbangkan ketersediaan peserta, terutama para siswa siswi yang menjadi sasaran utama Kesehatan. Jadwal ini juga menyesuaikan dengan waktu kegiatan pembelajaran.

D. Tempat Kegiatan

Kegiatan Pendidikan Kesehatan dilaksanakan di SD N MANCASAN, baik di ruang kelas maupun area luar kelas (halaman sekolah) untuk kegiatan demonstrasi mencuci tangan dan edukasi tentang sikap bullying. Tempat ini dipilih karena merupakan lokasi utama belajar siswa dan strategis untuk penyampaian edukasi secara langsung dan interaktif.

E. Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas V SD Negeri Mancasan, dengan jumlah peserta sebanyak 29 orang. Kelompok usia ini dipilih karena anak-anak pada rentang usia tersebut sudah dapat memahami informasi kesehatan dasar dan mulai mampu membentuk kebiasaan perilaku mandiri. Pada usia tersebut juga sering secara tidak disadari banyak yang melakukan sikap bullying kepada sesame teman. Sehingga sangat tepat dijadikan sasaran edukasi perilaku hidup sehat dan anti bullying.

F. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan ini terdiri dari tiga bagian utama, yaitu:

a. Penyuluhan Kesehatan

   Penyuluhan diberikan dengan metode interaktif dan visual tentang pentingnya mencuci tangan dan pemahaman perilaku bulliying. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan menyenangkan, disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak usia sekolah dasar.

b. Demonstrasi Praktik Cuci Tangan

   Demonstrasi dilakukan dengan menunjukkan enam langkah mencuci tangan menurut WHO. Siswa diajak langsung untuk mempraktikkannya agar lebih memahami dan terbiasa melakukan di rumah maupun di sekolah.

c. Edukasi Terhadap Bullying

   Edukasi ini dilakukan dengan memberikan pemahaman tentang perilaku bullying yang pada masa sekarang sering terjadi dikalangan anak anak,remaja,maupun dewasa.. Jika bullying ini berlangsung dengan waktu yang lama, maka akan berdampak buruk pada korban bullying baik psikis, psikologis, dan social. Diharapkan dengan adanya edukasi yang kami berikan mampu mencegah sikap bullying sesama teman sejak dini.

G. Penyelenggara Kegiatan/Susunan Panitia

Kegiatan ini diselenggarakan oleh Mahasiswa Universitas Alma Ata yang terdiri dari

1. Pembawa Acara : Dea Indra Lorenza
2. Pemateri : Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc
   dan Syifa Malika Alfaroh

3. Demonstrasi : Siti Khoirun Nisa', Thoyyibatul Mursyidah, Talitha Sadiah Azahra, Sindi Widyastuti, Wahyu Santoso
4. Perkab : Panji Manggala Yuda
5. Dokumentasi : Sindi Widyastuti

H. Pelaksanaan Kegiatan

a. Cuci Tangan

1. Perlengkapan yang dibutuhkan:
   - Air mengalir
   - Sabun
   - Tissue

b. Cara melakukan cuci tangan 6 langkah:

1. Basahi tangan menggunkan air mengalir,lalu tuangkan sabun secukupnya ke tangan.
2. Gosok telapak tangan satu sama lain dengan gerakan menggesek untuk membersihkan area permukaan telapak tangan.
3. Gosok punggung tangan dengan gerakan menggesekkan salah satu telapak tangan ke punggun tangan yang satunya sambal membersihkan area sela sela jari bagian atas. Dilakukan secara bergantian tangan kanan dan kiri.
4. Gosok sela-sela jari tangan satu sama lain dengan gerakan menggesek kearah luar untuk membersihkan kotoran yang tersembunyi di sela-sela jari.
5. Gerakan mengunci dengan menautkan kedua tangan dengan gerakan mengunci seperti menggenggam tangan satu dengan tangan yang lain lalu digosokkan.
6. Bersihkan ibu jari kanan dan kiri dengan menggenggam ibu jari kemudian digosok dengan cara berputar.
7. Bersihkan ujung jari dan kuku dengan menggosokkan ujung jari jari dan kuku ke seluruh permukaan telapak tangan dengan gerakan memutar dilakukan secara bergantian tangan kanan dan kiri.

8. Bilas tangan menggunakan air mengalir untuk membersihkan sisa sabun.
9. Keringkan menggunakan tissue maupun kain kering yang bersih.

c. Edukasi Bullying

Materi disampaikan oleh pemateri dengan metode ceramah interaktif**,** disertai media gambar dan cerita pendek yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Penjelasan diberikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami dan tidak menimbulkan rasa takut atau malu pada anak.

Setelah pemberian materi, siswa diajak mengikuti sesi diskusi. Dalam diskusi ini, siswa diperlihatkan situasi-situasi yang menggambarkan perilaku bullying, kemudian mereka diajak untuk menyampaikan pendapat dan menunjukkan respon yang tepat, seperti: tidak membalas, melaporkan ke guru, dan mengajak teman yang dibully untuk bermain bersama. Kegiatan ini bertujuan agar siswa tidak hanya memahami konsep bullying, tetapi juga memiliki empati, keberanian, dan keterampilan sosial untuk mencegah dan menanggapi bullying sejak dini.

I. Biaya Pelaksanaan

Biaya pelaksanaan kegiatan mencakup pengadaan kegiatan. Dana kegiatan disusun secara efisien untuk memastikan penggunaan anggaran yang optimal dan efektif sebagai berikut:

No	Rncian	Jumlah	Satuan	Harga Satuan
1.	Sabun cair 500 ml	3	Botol	Rp. 36.500,00
2.	Tempat makan dan tumbler	3	Paket	Rp. 36.500,00
3.	Buah semangka	1	Buah	Rp. 30.000,00
4.	Buah pepaya	5	Kg	Rp. 60.000,00
5.	Susu Indomilk	30	Kotak	Rp. 90.000,00
6.	Biskuit	30	Bungkus	Rp. 33.000,00
7.	Mika buah	30	Pcs	Rp. 10.500,00
8.	Tusuk buah	30	Pcs	Rp. 3.000,00
9.	Tissue	3	Pcs	Rp. 15.000,00

10.	Kertas kado	2	Pcs	Rp. 4.000,00
11.	Print lembar pre-test/pre-test	120	Lembar	Rp. 30.000,00
Jumlah				Rp. 348.500,00

J. Materi Penyuluhan

Materi Penyuluhan meliputi penjelasan lengkap mengenai berperilaku hidup bersih dan sehat dan pencegahan bullying. Yang nantinya akan diberikan penjelasan mengenai bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat, mengajarkan cara mencuci tangan 6 langkah dengan benar kepada murid, dan menjelaskan edukasi pencegahan bullying. Materi ini disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan disertai contoh-contoh yang mudah dipahami oleh murid.

K. Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum kegiatan dimulai, siswa diberikan pre-test untuk mengetahui pemahaman awal tentang pentingnya mencuci tangan dan pencegahan bullying. Setelah itu, dilakukan penyuluhan dengan penyampaian materi yang disesuaikan dengan usia anak, menggunakan media gambar dan penjelasan interaktif.

Demonstrasi mencuci tangan dilakukan secara langsung, diikuti praktik oleh siswa. Untuk materi bullying, diberikan penjelasan tentang contoh-contoh bullying serta cara mencegah dan menghadapinya, disertai diskusi ringan dan permainan peran.

Setelah kegiatan edukasi, siswa mengerjakan post-test yang menunjukkan peningkatan pemahaman, baik tentang langkah cuci tangan maupun sikap yang tepat terhadap bullying. Diharapkan, siswa dapat menerapkan kebiasaan hidup bersih dan perilaku saling menghargai dalam kehidupan sehari-hari.

BAB III
EVALUASI PROGRAM DAN REKOMENDASI

A. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan penyuluhan "Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Cuci Tangan dan Pencegahan Bullying" dilakukan dengan menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan pretest-posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap siswa.

a. Hasil *Pretest*

Sebelum kegiatan dimulai, siswa diberikan soal pretest untuk mengetahui pemahaman awal mereka tentang PHBS (khususnya cuci tangan) dan perilaku bullying. Hasil pretest menunjukkan :

1. Sebagian besar siswa belum memahami kapan waktu penting mencuci tangan dan langkah-langkahnya.
2. Sebagian siswa masih menganggap mengejek teman sebagai hal yang biasa dan tidak menyadari bahwa itu termasuk bullying.
3. Banyak siswa belum mengetahui cara menghadapi dan mencegah bullying di sekolah

b. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan berlangsung selama dua hari dengan metode ceramah dan demonstrasi. Materi disampaikan secara interaktif, disesuaikan dengan usia siswa sekolah dasar. Rangkaian kegiatan meliputi :

1. Penyuluhan tentang PHBS, dengan fokus pada cuci tangan 6 langkah (WHO), manfaat mencuci tangan, dan kapan waktu penting mencuci tangan.
2. Demonstrasi cuci tangan dilakukan langsung oleh siswa dengan bimbingan fasilitator.

3. Edukasi bullying, berupa penjelasan sederhana tentang jenis-jenis bullying, dampaknya, serta cara mencegah dan menanggapinya. Disertai dengan permainan peran (roleplay) sederhana.

c. Hasil *Posttest*

Setelah penyuluhan, siswa mengerjakan soal posttest yang sama untuk mengetahui peningkatan pemahaman mereka. Hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan :

1. Sebagian besar siswa sudah mengetahui manfaat mencuci tangan dan bisa menyebutkan langkah-langkahnya.
2. Siswa lebih memahami bahwa mengejek, mendorong, atau mengucilkan teman adalah bentuk bullying.
3. Siswa mampu menyebutkan tindakan yang benar jika melihat teman dibully, seperti melapor pada guru atau membantu temannya.

d. Kesimpulan dan Evaluasi

Berdasarkan perbandingan hasil pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya PHBS dan sikap saling menghormati dalam pergaulan sehari-hari.

Kegiatan ini dinilai efektif karena disampaikan dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan usia anak. Siswa juga terlihat aktif dalam praktik dan diskusi, yang menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat diterima dengan baik.

B. Saran

Untuk menjaga keberlanjutan hasil kegiatan, berikut beberapa saran yang dapat dilakukan:

a. Pihak sekolah diharapkan dapat melanjutkan edukasi PHBS secara rutin, terutama pembiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet.
b. Guru dan staf sekolah menjadi teladan dan pengingat bagi siswa untuk tidak melakukan bullying dan selalu bersikap baik kepada teman.
c. Pemasangan media visual seperti poster di sekitar sekolah tentang cuci tangan dan anti bullying sebagai pengingat sehari-hari.
d. Pelibatan orang tua untuk mendukung penerapan PHBS dan sikap saling menghormati di rumah.
e. Evaluasi berkala untuk melihat perkembangan perilaku siswa setelah kegiatan edukasi dilakukan.

Dokumentasi

Hari Pertama

Hari Kedua

Pretest & Posttest

LEMBAR PRETEST / POSTTEST

Nama :

No. Absen :

Kelas :

Tanggal :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jenis Tes : ☐ Pre-test ☐ Post-test

Petunjuk:

Berilah tanda centang (✓) pada kolom **Benar** atau **Salah** sesuai dengan pendapatmu!

A. Soal PHBS (Cuci Tangan) – 10 Soal

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Cuci tangan hanya perlu dilakukan saat tangan terlihat kotor.		
2.	Mencuci tangan sebelum makan dapat mencegah sakit perut.		
3.	Cuci tangan yang baik cukup dengan air saja tanpa sabun.		
4.	Kita harus mencuci tangan setelah buang air kecil atau buang air besar.		
5.	Sabun membantu membunuh kuman di tangan.		
6.	Setelah bermain di luar rumah, kita harus mencuci tangan.		
7.	Mengelap tangan di baju lebih bersih daripada pakai tisu.		
8.	Kita harus mencuci tangan saat pulang dari sekolah.		
9.	Mencuci tangan hanya penting saat musim hujan.		
10.	Menjaga kebersihan tangan termasuk bagian dari hidup bersih dan sehat.		

B. Soal Pencegahan Bullying – 10 Soal

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Mengejek teman hingga dia menangis adalah perbuatan bullying.		
2.	Memukul teman saat sedang marah tidak apa-apa kalau kita sedang kesal.		
3.	Jika melihat teman dibully, sebaiknya kita pura-pura tidak tahu.		
4.	Membantu teman yang sedang diejek termasuk tindakan baik.		
5.	ullying hanya terjadi jika seseorang dipukul.		
6.	Semua anak berhak bermain dan belajar tanpa takut di-bully.		
7.	Mengejek nama orang tua teman adalah hal yang lucu.		
8.	Mengajak teman yang sering dijauhi untuk bermain adalah tindakan baik.		
9.	Bullying bisa membuat orang lain merasa sedih, takut, dan tidak nyaman.		
10.	Anak yang sering membully pasti lebih hebat dari yang lain.		

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Benar ☐	Salah ☐
1A	Saya sering diejek oleh teman.					
2A	Saya tidak pernah dikucilkan oleh teman saat bermain.					
3A	Saya sering merasa takut datang ke sekolah karena diganggu teman.					
4A	Teman saya pernah mengambil atau merusak barang milik saya.					
5A	Saya sering dipanggil dengan nama-nama yang tidak saya suka.					
6A	Saya tidak pernah mengalami bullying di sekolah.					
7A	Ada teman yang menyebarkan cerita tidak benar tentang saya.					
8A	Saya merasa sedih karena perlakuan teman yang kasar.					
9A	Saya tidak pernah didorong atau dipukul oleh teman.					
10A	Saya sering dikucilkan dari kelompok bermain.					

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Benar ☐	Salah ☐
1B	Saya pernah mengejek teman hingga dia menangis.					

2B	Saya tidak pernah mengambil barang milik teman tanpa izin.					
3B	Saya sering memukul atau mendorong teman saat marah.					
4B	Saya tidak pernah mengejek nama orang tua teman.					
5B	Saya pernah sengaja tidak mengajak teman tertentu bermain.					
6B	Saya menyebarkan gosip tentang teman saya.					
7B	Saya tidak pernah melakukan bullying kepada siapapun.					
8B	Saya merasa kuat saat menakut-nakuti teman.					
9B	Saya sering mengejek teman karena berbeda.					
10B	Saya suka melihat teman menjadi takut karena saya.					