

## Pelatihan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Yayasan At-Taufiq

Nikmatul Iza<sup>1</sup>, Sri Risma Wati<sup>2</sup>, Riyanto<sup>3</sup>, Khoirun Nisa<sup>4</sup>, Anita Munawwaroh<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Pendidikan Biologi, Universitas Insan Budi Utomo

e-mail: , [nikmatuliza@uibu.ac.id](mailto:nikmatuliza@uibu.ac.id), [srirismawati967@gmail.com](mailto:srirismawati967@gmail.com), [riyanto@uibu.ac.id](mailto:riyanto@uibu.ac.id), [khairunnisa@uibu.ac.id](mailto:khairunnisa@uibu.ac.id),  
[anitamunawwaroh@uibu.ac.id](mailto:anitamunawwaroh@uibu.ac.id)

### Abstract

*The Potential-Based Community Service Program (PMBP) is a form of integrated educational activity that encourages students to apply the knowledge and skills they have learned to make a real contribution to the community, one of which is through clean and healthy lifestyle training activities at the At-Taufiq Foundation. The purpose of this service is to provide additional insight for participants about the importance of maintaining health through clean and healthy lifestyles. The activities were carried out at the At-Taufiq Foundation, Purwantoro Village, Blimbing District, Malang City, East Java. The success of the program was reflected in the great interest and participation of participants in participating in each series of training. The positive impact was also seen in the increased understanding, skills, awareness, and motivation of participants at the At-Taufiq Foundation after the training was carried out.*

**Keywords:** *Training, Clean and Healthy Lifestyle, Community Service Program.*

### Abstrak

Program Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) merupakan bentuk kegiatan pendidikan terpadu yang mendorong mahasiswa untuk menerapkan ilmu dan keterampilan yang telah dipelajari untuk memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat salah satunya melalui kegiatan pelatihan pola hidup bersih dan sehat di Yayasan At-Taufiq. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan tambahan wawasan bagi peserta didik tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan dilaksanakan di Yayasan At-Taufiq, Kelurahan Purwantoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Keberhasilan program tercermin dari besarnya minat dan partisipasi peserta dalam mengikuti setiap rangkaian pelatihan. Dampak positif juga tampak pada meningkatnya pemahaman, keterampilan, kesadaran, serta motivasi para peserta di Yayasan At-Taufiq setelah pelatihan dilaksanakan.

**Kata kunci :** Pelatihan, Pola Hidup Bersih dan Sehat, PMBP.

## ANALISIS SITUASI

Program Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) adalah kegiatan pendidikan terintegrasi yang mengarahkan mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu dan keterampilan yang telah diperoleh, salah satunya melalui pelatihan pola hidup bersih dan sehat di Yayasan At-Taufiq. Kegiatan dilaksanakan di Yayasan At-Taufiq, Kelurahan Purwatoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh anak-anak Yayasan yaitu kurang memahami pentingnya pola hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan dengan baik dan benar serta cara menjaga kesehatan tubuh. Pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan kebersihan diri sendiri sangat krusial untuk tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai penyakit, namun masih banyak yang belum menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tim PMBP melakukan diskusi dan menawarkan program kepada mitra terkait. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah menambah pengetahuan peserta didik tentang urgensi menjaga kesehatan dengan membiasakan pola hidup bersih dan sehat. Pelaksanaan kegiatan berlangsung di Yayasan At-Taufiq, Kelurahan Purwatoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Kegiatan yang direncanakan yaitu pelatihan tentang pola hidup bersih dan sehat yang meliputi cara mencuci tangan yang benar dan menjaga kesehatan tubuh, serta ada diskusi interaktif dan tanya jawab agar peserta memahami dan termotivasi menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Kebersihan menggambarkan keadaan tanpa kotoran seperti debu, sisa-sampah, atau aroma tidak sedap, yang membantu mencegah penularan penyakit oleh mikroorganisme. Karena itu, menjaga diri dan lingkungan tetap bebas dari virus, bakteri patogen, dan bahan kimia berbahaya menjadi langkah yang esensial (Aldina dkk., 2024). Pola hidup sehat berperan besar dalam pembangunan kualitas SDM. Rendahnya kesadaran akan pentingnya hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pengetahuan kesehatan, keterbatasan informasi, dan lingkungan keluarga yang belum mendukung (Aprilia, 2025). Mengajarkan gaya hidup sehat kepada anak sejak usia dini memberikan pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan hidup yang seimbang serta menumbuhkan pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari pembiasaan hidup sehat sejak dini antara lain: 1) terciptanya pola hidup yang lebih seimbang, 2) meningkatnya kepedulian anak terhadap kesehatan, dan 3) terjaminnya kualitas hidup yang lebih baik (Laiya dkk., 2025).

## METODE PELAKSANAAN

Pelatihan pola hidup bersih dan sehat dilaksanakan pada tanggal 23 April 2025 sampai 14 Juni 2025 kepada anak-anak yang berada di Yayasan At-Taufiq, Kelurahan Purwantoro, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan peserta didik mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui penerapan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk pelatihan dengan materi cara mencuci tangan dengan baik dan benar serta cara menjaga kesehatan tubuh. Adapun metode yang digunakan terdiri dari beberapa langkah yaitu 1) tahap persiapan dengan melakukan survei ke lokasi pengabdian, 2) tahap pengumpulan data melalui wawancara dan berdiskusi terkait permasalahan yang di hadapi mitra, 3) tahap perencanaan yaitu memberikan solusi terhadap permasalahan mitra, 4) tahap pelaksanaan melalui pelatihan pola hidup bersih dan sehat sekaligus praktik secara langsung cara mencuci tangan dengan baik dan benar menggunakan sabun dan 5) tahap evaluasi. Langkah ini menjadi sarana untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan yang telah dilaksanakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diawali tahap persiapan, dimana tim PMBP melakukan survei lokasi mitra dan juga melakukan komunikasi dan pendekatan personal kepada anak-anak di Yayasan At-Taufiq sebagai upaya mengidentifikasi kendala atau kesulitan yang dihadapi. Tahap selanjutnya yaitu pengumpulan data dimana anak-anak di Yayasan belum sepenuhnya memahami urgensi menerapkan hidup bersih dan sehat, termasuk cara mencuci tangan yang tepat dan menjaga kondisi tubuh tetap sehat, setelah mengidentifikasi permasalahan selanjutnya adalah tahap perencanaan yaitu rencana yang telah kami sepakati bersama adalah melakukan pelatihan pola hidup bersih dan sehat.

Tahap keempat yaitu pelaksanaan program. Tim PMBP melakukan penyuluhan kepada anak-anak yang berada di Yayasan At-Taufiq mengenai pola hidup sehat dan pentingnya menjaga kebersihan diri (Gambar 1). Penyuluhan terkait pola hidup sehat yang disampaikan berisi materi tentang pola hidup sehat, bagaimana cara hidup sehat, komponen "Isi Piringku" beserta contohnya, contoh makanan dan minuman yang tidak sehat, dan *tips* menjaga kesehatan tubuh (gambar 2). Penyuluhan terkait pentingnya menjaga kebersihan diri lebih ditekankan pada kebiasaan sehari-hari seperti membersihkan badan, membersihkan kuku, dan bagaimana langkah mencuci tangan yang benar (gambar 2). Berdasarkan pedoman Kemenkes RI terdapat beberapa waktu penting untuk mencuci tangan yaitu 1) sebelum dan sesudah makan, 2) setelah buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK), 3) setelah membuang sampah, 4) setelah berinteraksi dengan hewan, 5) setelah membersihkan ingus, 6) setelah bermain dan berolahraga (Aldina dkk., 2024). Setelah penyuluhan

selesai, kami juga melakukan praktik cara mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir bersama dengan anak-anak. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan tanya jawab terkait dengan materi yang telah disampaikan guna memantapkan informasi yang sudah didapatkan dari penyuluhan. Perilaku hidup sehat menggambarkan upaya seseorang dalam memelihara dan mengoptimalkan kondisi kesehatan, baik dari sisi fisik, mental, maupun sosial (Nurhaliza dkk., 2025; Rahmawati dkk., 2024). Upaya ini dilakukan untuk mencapai serta mempertahankan kesehatan yang prima (Fitri dkk., 2023). Kebersihan diri dan lingkungan memiliki dampak besar pada status kesehatan, di mana individu secara mandiri berusaha menjaga kesehatan untuk menghindari berbagai penyakit (Asri dkk., 2023).



Gambar 1. Penyuluhan pola hidup sehat dan pentingnya menjaga kebersihan diri



Gambar 2. Tips Menjaga Kesehatan Tubuh dan Langkah-langkah Mencuci Tangan dengan Baik

Tujuan utama Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah menciptakan kondisi masyarakat yang lebih sehat melalui penyampaian komunikasi, informasi, dan edukasi, sehingga masyarakat terdorong untuk meningkatkan sikap dan kebiasaan hidup bersih dan sehat. PHBS perlu diterapkan secara konsisten agar menjadi pola perilaku yang tertanam dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas, kualitas hidup, serta ketahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Selain itu, penerapan PHBS oleh individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat secara luas diharapkan mampu mewujudkan lingkungan yang lebih sehat dan berkualitas (Ramon dkk., 2023). Beberapa langkah sederhana dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat antara lain mengonsumsi makanan bergizi serta berupaya menyiapkan masakan sendiri. Apabila tidak memungkinkan untuk memasak, pilihan camilan sehat seperti buah dan sayuran dapat menjadi alternatif, serta menghindari gorengan yang sering dijual di pinggir jalan. Selain itu, menjaga kebugaran melalui olahraga teratur, membiasakan mencuci tangan dengan sabun di air mengalir, menggunakan air bersih dalam aktivitas sehari-hari, menjauhi kebiasaan merokok, serta membuang sampah pada tempatnya merupakan bagian penting dari perilaku hidup sehat (Marisda dkk., 2024).

Tahap kelima merupakan proses evaluasi yang dilakukan dengan memberikan hadiah kepada anak-anak di Yayasan At-Taufiq sebagai bentuk apresiasi dan kenangan, sebagaimana terlihat pada gambar 3. Pada tahap ini juga dilakukan sesi berbagi pengalaman, penyampaian pesan, kesan, serta saran selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, seluruh rangkaian kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar, ditambah lagi peserta didik menunjukkan antusiasme tinggi dari awal hingga akhir kegiatan.



Gambar 3. Pemberian *Gift* kepada Anak-anak Yayasan At-Taufiq

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diwujudkan melalui pemberian edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Keberhasilan program terlihat dari tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti setiap sesi pelatihan. Perubahan positif tercermin melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, kesadaran, serta motivasi peserta di Yayasan At-Taufik setelah kegiatan pelatihan berlangsung. Hal tersebut tampak dari partisipasi aktif dalam diskusi serta banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada narasumber sebagai bentuk ketertarikan yang tinggi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aldina, S., Sundari, N., Mashudi, E. A. 2024. Penerapan Aturan Cuci Tangan sebagai Upaya Perilaku Hidup Bersih Sehat bagi Siswa Taman Kanak-Kanak. *Marhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2): 754-769.
- Aprilia, S. 2025. Membangun Kesadaran Pola Hidup Sehat pada Anak-Anak Desa Kilang, Lombok Timur. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(2): 31-35.
- Asri, Y. N., Rochmah, N. N., Supyan, I. B., Sumartono, 2023. Edukasi Penerapan Pola Hidup Sehat Melalui Penyuluhan PHBS Di Desa Cimerang. *Communnity Development Journal*, 4(6): 13247-13250.
- Fitri, M. Halimatushadyah, E., Wahyu, S., Punomo, F. O., Rahma, K. 2023. Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak di SDN Langkob Desa Majalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(3): 309-315.
- Laiya, S. W., Ningsih, S., Sodik, N. A. M., Monoarfa, S. R. W. 2025. Sosialisasi Mengenalkan Pola Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1): 152-159.
- Marisda, D. H., Thahir, R., Windasari, D.P. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Mewujudkan Masyarakat yang Produktif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* Vol. 5, No. 2: 354-364.
- Rahmawati, F. P., Hidayah, Y. M., Desstya, A., Hidayat, M. T., Nisa, C., Hastuti, Y., Indah, T., Sarilan, Untari, I. 2024. *Buletin KKN Pendidikan*, 6(2): 141-150.
- Ramon, A., Nasrullah, M. E., Sismanto, A., Wati, N. 2023. Edukasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih, *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. 1(2): 54-62.