DIKTISAINTEK BERDAMPAK

Belmawa Sigap Bersinergi

PPK Ormawa

PKM CENTER FMIPA UNY

BUKU PANDUAN DUTA PHBS CILIK



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, buku Panduan Duta PHBS Cilik: Pola Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar ini dapat disusun dan diterbitkan.

Sekolah dasar merupakan tempat strategis dalam menanamkan nilai-nilai positif, termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat, kepada anak sejak usia dini. Dengan membiasakan pola hidup sehat di sekolah, diharapkan anak-anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat, cerdas, berkarakter, dan mampu menjadi teladan bagi lingkungan sekitarnya.

Buku panduan ini hadir untuk memberikan acuan bagi guru, siswa, dan orang tua dalam melaksanakan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar. Isi buku dilengkapi dengan materi sederhana, cerita, dan aktivitas menarik yang mudah dipahami anak-anak, sehingga penerapan PHBS dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Harapan kami, buku panduan ini dapat menjadi salah satu sarana edukasi yang bermanfaat dalam membentuk kebiasaan sehat dan menjaga kebersihan di sekolah, rumah, maupun masyarakat.

Semoga buku ini membawa manfaat besar bagi kita semua dalam mewujudkan generasi sehat, kuat, dan berprestasi.

Klaten, September 2025

Tim PPK Ormawa PKM Center FMIPA UNY

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI ii

BAB 1 Pendahuluan (PHBS) 1

BAB 2 Mencuci Tangan dengan Benar 4

BAB 3 Membuang Sampah pada Tempatnya 7

BAB 4 Bami Jentik Nyamuk 9

BAB 5 Makan Makanan Sehat 12

BAB 6 Penutup & Kesimpulan 13

DAFTAR PUSTAKA 15

BAB 1
Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang anak serta peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Upaya untuk mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter dapat dimulai sejak dini melalui pembiasaan **Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)** di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran diri untuk menjaga kebersihan, mencegah penyakit, serta menciptakan lingkungan yang sehat. Penerapan PHBS tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga berdampak pada terciptanya lingkungan yang lebih aman, nyaman, dan produktif. Oleh karena itu, PHBS menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Sekolah sebagai tempat anak menghabiskan sebagian besar waktunya memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Melalui pembiasaan sehari-hari, anak dapat belajar tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, membasmi jentik nyamuk, serta memilih makanan sehat. Kebiasaan sederhana ini, apabila dilakukan secara konsisten, akan membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa.

Melalui panduan ini, diharapkan tumbuh kesadaran kolektif untuk menjadikan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai budaya bersama, sehingga tercipta generasi yang sehat, kuat, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Apa itu PHBS?

PHBS adalah singkatan dari **Pola Hidup Bersih dan Sehat.**

Artinya, kebiasaan kita sehari-hari yang dilakukan dengan sadar supaya tubuh tetap sehat dan lingkungan di sekitar kita bersih.

Kalau kita terbiasa hidup bersih, maka:

✨ Tubuh menjadi sehat

✨ Kita terhindar dari penyakit

✨ Lingkungan jadi nyaman untuk belajar dan bermain

Mengapa PHBS perlu diterapkan?

Adik-adik perlu tahu, kalau kita tidak menjaga kebersihan, kuman bisa dengan mudah masuk ke tubuh dan membuat sakit.

Nah, dengan **PHBS**, kita bisa melindungi diri sendiri, teman-teman, dan sekolah dari ancaman penyakit.





Beberapa contohnya:

- Tidak jajan sembarangan, pilih makanan yang sehat dan bersih
- Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun supaya kuman hilang

Upaya penerapan PHBS di sekolah:

Upaya agar sekolah kita selalu sehat, kita bisa melakukan hal-hal berikut:

1. Rajin mencuci tangan pakai sabun
2. Tidak membuang sampah sembarangan
3. Membiasakan sarapan pagi sebelum sekolah
4. Menjaga kebersihan toilet dan kelas
5. Ikut serta menjaga lingkungan sekolah tetap bersih

👉 **Jadi, melalui PHBS, kita semua bisa jadi Duta Sehat di sekolah dan rumah.**

Yuk Kenali!



BAB 2
Mencuci Tangan dengan Benar

Mengapa kita harus mencuci tangan ?

Karena tangan adalah bagian tubuh yang paling sering bersentuhan dengan banyak benda dan orang, sehingga mudah menjadi media perpindahan kuman, virus, maupun bakteri.

Kapan kita harus mencuci tangan?

1. Sebelum makan.
2. Setelah dari toilet.
3. Setelah membuang sampah.
4. Setelah memegang hewan atau benda kotor.
5. Setelah batuk/bersin atau menyentuh wajah.

Mencuci tangan dengan air saja tidaklah cukup untuk mematikan kuman penyebab penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir adalah cara yang paling hemat biaya untuk melindungi kita dari penyakit menular. Mencuci tangan pakai sabun selama minimal 40-60 detik dan dengan mengikuti semua langkah yang dianjurkan terbukti efektif mematikan kuman penyakit.

Panduan langkah - langkah mencuci tangan

1



Basahi tangan dengan air bersih

2



Gunakan sabun pada tangan secukupnya

3



Gosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan lainnya

4



Gosok punggung tangan dan sela jari

5



Gosok telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling bertautan

6



Gosok punggung tangan jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan

7



Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar

8



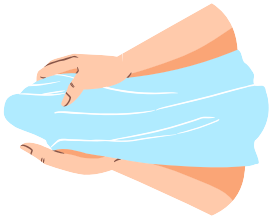
Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun

9



Gosok tangan yang bersabun dengan air bersih mengalir

10



Keringkan tangan dengan lap sekali pakai atau tisu

Yuk Kenali!


Kapan kita harus mencuci tangan?
1
Sebelum makan, Bu!
Setelah dari toilet juga!
2
Hebat! Jangan lupa pakai sabun ya
3
Hore, tanganku bersih dan wangi!
Iya tangan aku juga ni!
4
Dengan cuci tangan, kita jauh dari penyakit!
5
6


AYO CUCI TANGAN PAIKAI SABUN!
SOAP
SOAP
TANGANKU BERSIH & BEBAS KUMAN!

BAB 3
Membuang Sampah pada Tempatnya

Mengapa kita harus membuang sampah pada tempatnya ?

Teman-teman, coba bayangkan kalau halaman sekolah kita penuh dengan sampah plastik, bungkus jajanan, dan botol bekas. Pasti kelihatan kotor, baunya tidak enak, dan kita jadi tidak betah bermain, kan?



Sampah yang menumpuk juga bisa jadi rumah nyamuk, lalat, tikus, dan kecoa. Hewan-hewan ini membawa kuman penyakit. Kalau kita terkena kuman, kita bisa sakit perut, diare, bahkan demam berdarah.

Apa manfaat membuang sampah pada tempatnya?

1. **Lingkungan jadi sehat dan nyaman** → sekolah bersih, halaman tidak bau, udara segar.
2. **Mencegah penyakit** → nyamuk dan lalat tidak bisa berkembang biak di tumpukan sampah.
3. **Melatih disiplin** → kita terbiasa peduli dengan lingkungan.
4. **Bisa dipilah untuk didaur ulang →** sampah organik (daun, sisa makanan) bisa jadi pupuk kompos, sedangkan sampah plastik bisa dikumpulkan untuk didaur ulang .

Yuk Kenali!







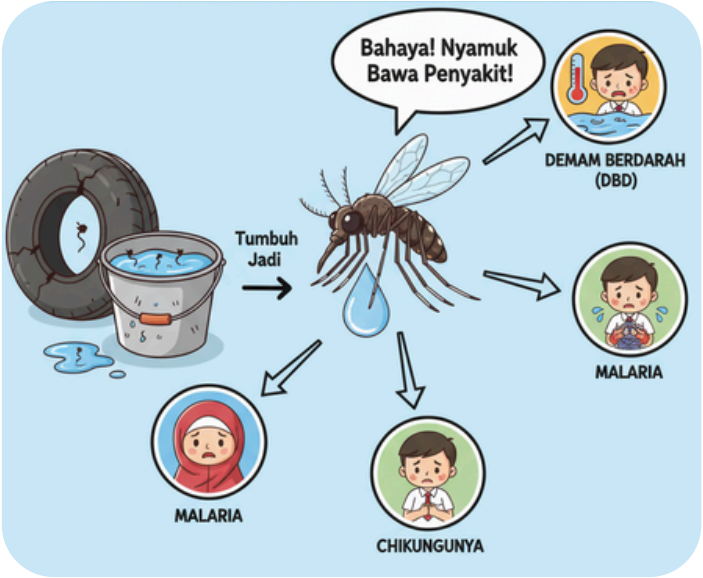
Pilih Mana?

Jaga Kebersihan, Lawan Penyakit!

BAB 4
Basmi Jentik Nyamuk

Mengapa harus membasmi jentik nyamuk?

Tahukah kalian? Nyamuk kecil yang sering menggigit itu berasal dari jentik. **Jentik** adalah bayi nyamuk yang hidup di air. Kalau jentik dibiarkan, ia akan tumbuh jadi nyamuk dewasa. Nyamuk ini bisa membawa penyakit berbahaya seperti demam berdarah (DBD), malaria, dan chikungunya.



Banyak anak-anak di Indonesia yang sakit **DBD** gara-gara **nyamuk Aedes aegypti**.

Kita tidak mau sakit, kan?



Bagaimana cara membasminya? (3M Plus)









Manfaat membasmi jentik nyamuk dalam PHBS:

- Rumah bebas nyamuk
- Lingkungan jadi sehat
- Tidak mudah terkena DBD

Yuk Kenali!


Anak-anak, tahu tidak bahaya jentik nyamuk?
1
Bahaya, Bu! Bisa bikin DBD!
Betul, karena jentik akan jadi nyamuk dewasa
2
Ayo kita kuras bak air seminggu sekali
3
Dan tutup rapat tempat air agar nyamuk tidak bertelur
Supaya nyamuk tidak bertelur
4
Bersama, kita cegah DBD dengan 3M Plus!
5

BAB 5
Makan Makanan Sehat

Mengapa harus makan makanan sehat?

Tubuh kita butuh bahan bakar supaya kuat bermain, belajar, dan tumbuh tinggi. Jika kita makan makanan sehat, tubuh jadi kuat, otak jadi pintar, dan tidak mudah sakit. Tapi kalau kita sering makan jajanan sembarangan yang kotor, bisa sakit perut, diare, bahkan keracunan makanan.

Apa saja makanan sehat itu?

Karbohidrat
(sumber tenaga)
Seperti nasi, roti, ubi, jagung



Protein
(pembentuk otot)
Seperti ikan, telur, ayam, tempe, tahu



Sayur & Buah
(sumber vitamin)
Seperti bayam, wortel, apel, pisang



BAB 6
Kesimpulan & Penutup

Anak-anak hebat, sekarang kita sudah belajar tentang **PHBS** (Pola Hidup Bersih dan Sehat). **PHBS** adalah kebiasaan baik yang membuat kita sehat, kuat, dan lingkungan jadi bersih.

JIka kita melakukan PHBS setiap hari, kita tidak mudah sakit, bisa belajar dengan semangat, dan sekolah jadi tempat yang nyaman.

Hal-hal penting yang harus kita ingat:

Cuci tangan pakai sabun 🧼



- Sebelum makan, setelah dari toilet, setelah buang sampah, atau setelah bermain dengan hewan.
- Cuci tangan minimal 40 detik supaya kuman hilang.

Buang sampah pada tempatnya 🗑️



- Lingkungan jadi bersih, bebas bau, dan tidak ada penyakit.
- Pilah sampah: organik (daun, sisa makanan) dan anorganik (plastik, botol).

Basmi jentik nyamuk dengan 3M Plus 🦟



- Menguras bak mandi seminggu sekali.
- Menutup rapat tempat air.
- Memanfaatkan barang bekas.
- Plus: pelihara ikan pemakan jentik.

Makan makanan sehat 🍎



- Jangan jajan sembarangan.
- Pilih nasi, lauk, sayur, buah, dan minum air putih.
- Jangan lupa sarapan sebelum sekolah!

🎉 *Pesan terakhir untuk kalian:*

➡️ **Jadilah Duta PHBS Cilik!**

➡️ **Ajak teman-teman, guru, dan keluarga untuk hidup bersih dan sehat.**

➡️ **Ingat selalu: Hidup bersih = tubuh sehat = hati senang!** 💪😄



BAB 6
Kesimpulan & Penutup

Anak-anak hebat, sekarang kita sudah belajar tentang **PHBS** (Pola Hidup Bersih dan Sehat). **PHBS** adalah kebiasaan baik yang membuat kita sehat, kuat, dan lingkungan jadi bersih.

JIka kita melakukan PHBS setiap hari, kita tidak mudah sakit, bisa belajar dengan semangat, dan sekolah jadi tempat yang nyaman.

Hal-hal penting yang harus kita ingat:

Cuci tangan pakai sabun 🧼



- Sebelum makan, setelah dari toilet, setelah buang sampah, atau setelah bermain dengan hewan.
- Cuci tangan minimal 40 detik supaya kuman hilang.

Buang sampah pada tempatnya 🗑️



- Lingkungan jadi bersih, bebas bau, dan tidak ada penyakit.
- Pilah sampah: organik (daun, sisa makanan) dan anorganik (plastik, botol).

DAFTAR PUSTAKA

Alma, L. R., dkk. (2019). *Peningkatan quality of life pekerja pemungut dan pemilah sampah*. Jakarta: Penerbit Akademik. https://kumparan.com

Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). *PHBS - Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. https://ayosehat.kemkes.go.id/phbsayosehat.kemkes

Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pemberantasan sarang nyamuk dengan 3M Plus*. https://ayosehat.kemkes.go.id/pemberantasan-sarang-nyamuk-dengan-3m-plusayosehat.kemkes

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Handwashing: Clean hands save lives*. Atlanta: CDC. https://dinkes.sulbarprov.go.id

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman pencegahan dan pengendalian demam berdarah dengue di Indonesia. Jakarta: Dirjen P2P Kemenkes RI. https://ayosehat.kemkes.go.id

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan cuci tangan pakai sabun dalam situasi pandemi COVID-19*. Jakarta: Dirjen P2P Kemenkes RI.

Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). Determinan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar negeri. *Faletehan Health Journal, 6*(3), 118–124. https://journal.lppm-stikesfa.ac.id

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2016). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sari, T. W., dkk. (2024). Pemberantasan sarang nyamuk 3M Plus terhadap kejadian demam berdarah dengue di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia, 3(2), 45–52. pada siswa sekolah dasar negeri. Faletehan Health Journal, 6(3), 118–124.

World Health Organization. (2020). *Hand hygiene for all initiative: Improving* access and behavior in health care facilities. Geneva: WHO Press. kejadian demam berdarah dengue di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia, 3(2), 45–52. pada siswa sekolah dasar negeri. Faletehan Health Journal, 6(3), 118–124.

BARISAN

PPKO PKM CENTER FMIPA

OLEH PPK ORMAWA PKM CENTER FMIPA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

QRCBN:
62-8047-0551-341