

EDUKASI PENERAPAN PHBS RUMAH TANGGA MELALUI KEBIASAAN CUCI TANGAN DENGAN PRODUK HERBAL

*Tisa Amalia¹, Amanda Arifianti E², Ayu Izzatin Haifa³, Jenny Risca Ananta⁴, Maulia Bunga Ariyanti⁵, Alifah Khoirunnisa⁶

Politeknik Meta Industri Cikarang

Corresponding: tisa@politeknikmeta.ac.id

Diterima: 20 Januari 2026 | Dipublikasikan: 30 Juni 2026

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya cuci tangan pakai sabun (CTPS), merupakan fondasi pencegahan penyakit berbasis lingkungan. Namun, produk sabun komersial sering mengandung bahan kimia sintetis yang berpotensi menimbulkan iritasi dan dampak lingkungan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktik CTPS dengan memperkenalkan alternatif produk herbal yang aman. Metode yang digunakan adalah edukasi, demonstrasi tujuh langkah CTPS WHO, dan praktik langsung membuat sabun herbal, yang melibatkan 30 ibu rumah tangga di Perumahan TNI-Polri dan Umum Cibusah. Evaluasi dilakukan melalui pre-test, post-test, dan observasi keterampilan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata dari 7,6 menjadi 8,0, serta 100% peserta mampu menerapkan seluruh langkah CTPS dengan benar dalam observasi. Kegiatan ini efektif dalam menyegarkan dan memperkuat pemahaman serta praktik PHBS, sekaligus mengedukasi masyarakat tentang kemandirian dalam memproduksi sarana kebersihan alami. Program ini selaras dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan mendukung tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) nomor 3 (Kesehatan yang Baik) dan 6 (Air Bersih dan Sanitasi).

Kata kunci: Cuci tangan, Edukasi, Herbal, PHBS, Rumah Tangga

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), particularly handwashing with soap (CTPS), is a fundamental foundation for preventing environment-based diseases. However, commercial soaps often contain synthetic chemicals with the potential to cause skin irritation and environmental impact. This community service aims to increase knowledge and skills in CTPS practice by introducing safe herbal product alternatives. The methods used were education, demonstration of the seven-step WHO handwashing technique, and hands-on practice in making herbal soap, involving 30 housewives in the TNI-Polri and Public Housing Complex, Cibusah. Evaluation was conducted through pre-test, post-test, and skill observation. The results showed an increase in knowledge with an average score rising from 7.6 to 8.0, and 100% of participants were able to correctly perform all CTPS steps during observation. This activity was effective in refreshing and strengthening understanding and practice of PHBS, while also educating the community on self-reliance in producing natural hygiene products. This program aligns with the Three Pillars of Higher Education and supports Sustainable Development Goals (SDGs) number 3 (Good Health and Well-being) and 6 (Clean Water and Sanitation).

Keywords: Education, Handwashing, Herbal, Household, PHBS

PENDAHULUAN

Kebersihan tangan merupakan komponen fundamental dalam upaya pencegahan penularan penyakit, mengingat tangan berperan sebagai media utama transmisi mikroorganisme patogen akibat kontak langsung dengan berbagai permukaan. Oleh karena itu, praktik mencuci tangan menggunakan sabun menjadi langkah dasar yang harus diterapkan untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga. Namun, banyak produk sabun cuci tangan komersial mengandung bahan kimia sintetis, seperti

Sodium Lauryl Sulfate (SLS), paraben, dan triklosan, yang apabila digunakan dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan iritasi kulit serta memberikan dampak negatif terhadap lingkungan. Kondisi ini mendorong perlunya edukasi dan pembiasaan cuci tangan yang tidak hanya menekankan aspek teknik, tetapi juga pemilihan produk yang aman dan sesuai dengan prinsip kesehatan masyarakat (Nugraha, etall,2025).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan program KEMENKES yang memainkan peran strategis sebagai instrumen utama dalam program promosi serta pencegahan kesehatan masyarakat. PHBS berfungsi sebagai fondasi penting untuk membangun lingkungan rumah tangga yang bersih dan sehat, sekaligus menekan risiko penyebaran berbagai jenis penyakit, sebagaimana diatur dalam kebijakan nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Indikator prioritas PHBS pada tingkat rumah tangga adalah praktik cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air mengalir. CTPS lebih dari sekadar kebiasaan harian, melainkan elemen kunci untuk memutus rantai transmisi mikroorganisme penyebab diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan berbagai infeksi lainnya. Praktik cuci tangan ini tercantum sebagai salah satu dari sepuluh indikator PHBS wajib yang harus dipenuhi di rumah tangga (Wati, etall, 2020)

Praktik cuci tangan dianggap tepat bila dilakukan pada momen-momen kunci, yaitu sebelum memasak atau menyiapkan makanan, segera setelah tangan terkena kotoran (seperti menyentuh uang, hewan peliharaan, atau beraktivitas berkebun), pasca-buang air besar, setelah membersihkan bayi atau anak kecil, usai memakai pestisida atau insektisida, sebelum menyusui bayi, serta sebelum makan, dengan menggunakan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer sebagai pengganti. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2023 menunjukkan bahwa Proporsi Perilaku Benar dalam Cuci Tangan pada Penduduk Umur ≥ 10 tahun di Indonesia rata-rata mencapai 51,1% dan Proporsi Perilaku Benar dalam Cuci Tangan pada Penduduk Umur ≥ 10 tahun di Jawa Barat rata-rata mencapai 56,4% (Kemenekes, 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Edukasi Penerapan PHBS Rumah Tangga melalui Kebiasaan Cuci Tangan dengan Produk Herbal" dilaksanakan sebagai respons terhadap kondisi tersebut, khususnya di wilayah Perumahan TNI Polri dan Umum Cibarusah yang merupakan bagian dari Provinsi Jawa Barat. Melalui pendekatan edukasi, demonstrasi dan pembinaan kebiasaan CTPS, kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS secara berkelanjutan, sekaligus mempromosikan kemandirian masyarakat dalam memproduksi sarana kebersihan alami. Pelaksanaan kegiatan ini sejalan dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi sebagaimana diatur dalam UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (Kemdikbud, 2012). Selain itu, fokus program ini mendukung tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) khususnya tujuan 3 dan tujuan 6 (United Nations, 2015).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada tingkat rumah tangga, khususnya melalui kebiasaan mencuci tangan yang benar dan penggunaan produk sabun herbal yang aman bagi kulit. Metode pelaksanaan disusun secara sistematis agar kegiatan dapat berlangsung efektif, terukur, dan berdampak langsung bagi ibu-ibu sebagai sasaran utama. Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yaitu menggabungkan penyampaian materi dengan keterlibatan aktif peserta. Peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan PHBS.

1. Solusi

Berdasarkan permasalahan mitra yang telah diidentifikasi, diperlukan solusi komprehensif yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga melatih keterampilan praktik ibu-ibu rumah tangga dalam menerapkan PHBS, khususnya kebiasaan cuci tangan yang benar. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Edukasi tentang PHBS di Tingkat Rumah Tangga

Pemberian pemahaman mengenai konsep dasar PHBS, pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta peran ibu rumah tangga dalam menciptakan keluarga yang sehat. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif dengan media presentasi dan leaflet edukatif sehingga lebih mudah dipahami.

2. Sosialisasi Manfaat Penggunaan Sabun Herbal

Memberikan informasi tentang keunggulan sabun herbal yang lebih aman bagi kulit, ramah lingkungan, serta relevan dengan tema “kembali ke alam”. Peserta diperkenalkan dengan bahan-bahan alami yang sering digunakan dalam sabun herbal dan manfaatnya untuk kesehatan kulit.

3. Demonstrasi dan Praktik Cuci Tangan yang Benar

Melakukan demonstrasi langsung tujuh langkah cuci tangan yang sesuai standar WHO. Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan kembali langkah-langkah tersebut menggunakan sabun herbal, sehingga mereka benar-benar memahami cara melakukannya dengan tepat.

4. Penggunaan Instrumen Evaluasi (Pre-test, Post-test, dan Observasi)

Untuk memastikan efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test, post-test, dan observasi praktik. Dengan demikian, perubahan pengetahuan dan keterampilan dapat diukur secara nyata serta menjadi dasar evaluasi keberhasilan program.

Solusi-solusi ini dirancang untuk memberikan perubahan perilaku yang berkelanjutan dan dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari di rumah.

2. Target

Target kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya kebiasaan cuci tangan pakai sabun di tingkat rumah tangga. Selain itu, kegiatan ini menargetkan terbentuknya kebiasaan cuci tangan yang benar dan berkelanjutan serta meningkatnya pemanfaatan produk cuci tangan berbahan herbal sebagai alternatif yang aman, ramah lingkungan, dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Identifikasi Kebutuhan dan Sasaran

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok ibu-ibu rumah tangga di lingkungan RT/RW setempat yang merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan keluarga dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tingkat rumah tangga. Namun berdasarkan observasi awal dan hasil komunikasi dengan ketua lingkungan, ditemukan beberapa permasalahan utama yang menjadi dasar perlunya kegiatan ini dilaksanakan yaitu:

- a. terdapat kebiasaan cuci tangan yang belum sesuai standar yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan maupun WHO. Berdasarkan peninjauan lapangan, sebagian besar mitra hanya mencuci tangan dengan air tanpa sabun, atau mencuci tangan dengan cara yang kurang tepat karena tidak mengikuti langkah-langkah yang benar. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit kulit, diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit berbasis lingkungan lainnya.
- b. mitra belum mengenal manfaat penggunaan sabun herbal sebagai alternatif produk kebersihan yang aman, alami, dan ramah lingkungan. Sebagian besar peserta hanya menggunakan sabun komersial tanpa mengetahui adanya pilihan sabun berbahan dasar herbal yang lebih aman untuk kulit sensitif, lebih hemat bahan kimia, dan mendukung gaya hidup kembali ke alam. Kurangnya informasi menyebabkan pemanfaatan produk herbal di tingkat rumah tangga belum optimal.
- c. mitra belum pernah mendapatkan pelatihan praktik cuci tangan langsung yang terstruktur dan terukur. Selama ini informasi hanya diperoleh secara umum dari media sosial, tanpa pendampingan maupun demonstrasi yang memastikan peserta memahami dan mampu menerapkan teknik yang benar.

4. Perencanaan Program

Perencanaan program dilakukan secara sistematis dengan menyusun materi edukasi PHBS, menyiapkan media pembelajaran (presentasi dan leaflet), serta merancang kegiatan demonstrasi dan praktik cuci tangan sesuai tujuh langkah WHO. Selain itu, tim pengabdian menyiapkan

instrumen evaluasi berupa pre-test, post-test, dan lembar observasi praktik untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Perencanaan juga mencakup koordinasi dengan mitra setempat terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan.

5. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai PHBS dan manfaat kebiasaan cuci tangan pakai sabun. Selanjutnya dilakukan demonstrasi tujuh langkah cuci tangan yang benar serta praktik langsung menggunakan produk sabun herbal. Peserta dilibatkan secara aktif dalam diskusi dan praktik untuk memperkuat pemahaman serta membentuk keterampilan aplikatif. Kegiatan ditutup dengan post-test dan observasi praktik cuci tangan peserta.

6. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test serta observasi keterampilan praktik cuci tangan peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penerapan PHBS. Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah mendorong peserta untuk menerapkan kebiasaan cuci tangan secara konsisten di rumah serta menyebarluaskan informasi yang diperoleh kepada anggota keluarga dan lingkungan sekitar. Selain itu, hasil kegiatan diharapkan menjadi dasar bagi pelaksanaan program pengabdian lanjutan yang berfokus pada penguatan PHBS secara berkelanjutan.

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 16 Desember 2025 yang bertempat di Perumahan TNI Polri dan Umum Cibarusah A2 No 11 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan PkM

Kegiatan	Waktu
Persiapan	07.30 – 08.00
Pembukaan (Pre Test)	08.00 – 08.15
Pemaparan Materi	08.15 – 09.15
Demonstrasi dan Praktik Cuci Tangan	09.15-09.45
Post Test	09.45-10.00
Pembagian Doorprize	10.00-10.10
Foto Bersama	10.10-10.15
Penutupan	10.15

HASIL KEGIATAN

1. Hasil

a. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan PHBS

Kegiatan pre-test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai PHBS, khususnya pada aspek pentingnya cuci tangan menggunakan sabun. Post-test dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh peningkatan nilai rata-rata peserta sebagai berikut:

Tabel 2. Peningkatan skor rata rata peserta

Nilai Rata- Rata Pre Test	Nilai Rata- Rata Post Test	Peningkatan skor
7,6	8,0	0,4



Gambar 1. Peserta Mengerjakan Pre Test



Gambar 2. Peserta Mengerjakan Post Test



Gambar 3. Foto Bersama setelah selesai kegiatan PKM

b. Hasil Observasi Keterampilan Praktik Cuci Tangan

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini menilai keterampilan peserta dalam menerapkan tujuh langkah cuci tangan WHO dengan menggunakan sabun herbal. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil observasi sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Observasi Kegiatan Mencuci Tangan Pakai Sabun

Indikator	Jumlah Responden Yang Melakukan	Jumlah Responden yang tidak melakukan
Membasahi Tangan	30	0
Mengambil Sabun	30	0
Menggosok telapak tangan	30	0
Menggosok Punngung tangan	30	0
Membersihkan Sela Jari	30	0
Menggosok kuku & ujung jari	30	0
Membersihkan Ibu Jari	30	0
Membilas	30	0
Mengeringkan	30	0

2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya pada aspek pentingnya cuci tangan menggunakan sabun. Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan melalui pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan serta demonstrasi cuci tangan yang benar. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh peningkatan nilai rata-rata peserta sebagaimana disajikan pada tabel 1.1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi. Nilai rata-rata pre-test sebesar 7,6 meningkat menjadi 8,0 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 0,4 poin. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan, yaitu kombinasi penyuluhan dan demonstrasi langsung, cukup efektif dalam memperkuat pemahaman peserta mengenai pentingnya cuci tangan menggunakan sabun sebagai bagian dari PHBS.

Meskipun peningkatan yang terjadi tidak terlalu besar, hal ini dapat dipahami mengingat nilai awal peserta sudah relatif baik. Tingkat pengetahuan awal yang cukup tinggi menunjukkan bahwa peserta telah memiliki dasar pemahaman mengenai praktik cuci tangan sebelumnya. Namun, melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya mengingat kembali pengetahuan tersebut, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan teknis melalui demonstrasi, seperti langkah-langkah cuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan.

Tangan berperan sebagai media perantara utama bagi masuknya mikroorganisme patogen ke dalam tubuh. Aktivitas mencuci tangan merupakan upaya membersihkan seluruh bagian tangan, mulai dari telapak, punggung tangan, jari-jari, hingga kuku, dengan tujuan menghilangkan kotoran dan mematikan kuman penyebab penyakit yang dapat mengancam kesehatan. Praktik cuci tangan yang benar merupakan salah satu indikator penting dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pembiasaan cuci tangan sejak usia dini diharapkan dapat menanamkan kebiasaan positif yang berkelanjutan sepanjang hidup. Namun, meskipun kesadaran akan pentingnya cuci tangan menggunakan sabun relatif tinggi, pada kenyataannya masih banyak orang yang belum secara konsisten menerapkannya dengan cara dan pada momen yang tepat (Huliatunisa, etall, 2020).

Berdasarkan hasil observasi perilaku cuci tangan terhadap seluruh responden yang tercantum dalam tabel 1.2, dapat diketahui bahwa 100% responden melaksanakan seluruh tahapan cuci tangan dengan benar. Tahapan cuci tangan yang diamati meliputi membasahi tangan, mengambil sabun, menggosok telapak tangan, menggosok punggung tangan, membersihkan sela-sela jari, menggosok kuku dan ujung jari, membersihkan ibu jari, membilas, serta mengeringkan tangan. Seluruh tahapan tersebut merupakan bagian penting dari prosedur cuci tangan yang sesuai dengan standar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Hasil ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki pengetahuan dan kesadaran yang baik mengenai pentingnya cuci tangan pakai sabun. Kepatuhan terhadap seluruh langkah mencerminkan bahwa praktik cuci tangan tidak dilakukan secara asal, melainkan mengikuti urutan yang benar sehingga dapat memaksimalkan penghilangan kuman dan mikroorganisme penyebab penyakit. Praktik cuci tangan yang baik dan benar sangat berperan dalam mencegah penularan penyakit, khususnya penyakit berbasis lingkungan dan infeksi saluran pencernaan.

Secara keseluruhan, hasil observasi ini menunjukkan bahwa perilaku cuci tangan responden sudah sangat baik dan perlu dipertahankan serta dijadikan contoh bagi masyarakat lain. Ke depannya, kegiatan edukasi PHBS tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan agar perilaku positif ini dapat terus konsisten dan meluas ke kelompok masyarakat yang lebih luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk menjawab permasalahan perlunya penguatan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tingkat rumah tangga, khususnya pada praktik cuci tangan pakai sabun yang benar serta pemilihan produk kebersihan yang aman. Pendekatan edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat sasaran dalam menerapkan kebiasaan cuci tangan sesuai standar kesehatan. Pengenalan sabun berbahan herbal juga menjadi

alternatif yang relevan dalam mendukung penerapan PHBS yang lebih aman dan ramah lingkungan di lingkungan rumah tangga.

Sebagai tindak lanjut, kegiatan pengabdian ini direncanakan untuk dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan dengan memperluas sasaran kegiatan serta memperkuat peran masyarakat sebagai agen perubahan PHBS. Program lanjutan dapat diarahkan pada pembentukan kader PHBS di tingkat lingkungan, pendampingan pembuatan produk sabun herbal secara mandiri, serta pengintegrasian materi PHBS lainnya. Pengembangan tersebut diharapkan dapat mendukung keberlanjutan penerapan PHBS dan meningkatkan dampak pengabdian dalam jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Huliatunisa, Y., Alfath, M. D., & Hendianti, D. (2020). Praktik perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, No. 1(2) 40–46. <https://ejournal.upi.edu/index.php/PDPM/>
- Nugraha, A. F., Zahra, S. N., Fitrianto, N., & Fahmi, A. A. (2025). Pemanfaatan lidah buaya sebagai bahan alami sabun cuci tangan ramah lingkungan. *Jurnal Media Akademik*, 3(10), XX -XX. <https://doi.org/10.62281/f1gn1x68>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Jakarta: Kemdikbud.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan
- United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. New York: United Nations
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.47-58>