

MEMBANGUN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI DI SDN 2 TANJUNGSARI

BUILDING A CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE THROUGH REPRODUCTIVE HEALTH EDUCATION AT SDN 2 TANJUNGSARI

Nirmala K.S^{1*}, Hakim Tobroni HR², Naila Arum Rifkiana³, Widy Jatmiko⁴, Ayudina Larasanti⁵, Alifani Faiz Faradhila⁶, Wanudya Atmajani⁷

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

*Korespondensi Penulis : Nirmala.KS@uinsatu.ac.id

Abstrak

Rentang usia 6 hingga 12 tahun, anak-anak memasuki fase sekolah dasar dimana pertumbuhan dan perkembangan mereka berlangsung dengan sangat pesat. Kesehatan merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pada fase ini, anak berada dalam masa transisi dari ketergantungan penuh pada orang tua menuju kemandirian, termasuk dalam menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu upaya preventif yang dapat ditanamkan sejak dini agar anak terbiasa menjaga kesehatan tubuh dan lingkungannya. Kegiatan pengabdian ini adalah pemberian edukasi dengan media *power point* tentang cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Kegiatan pengabdian ini berlangsung di SDN 2 Tanjungsari Tulungagung pada hari Sabtu 13 September 2025, yang dilaksanakan pada kelas 5 dan 6 yang diikuti oleh 69 murid. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran murid sekolah dasar mengenai pentingnya menjaga kebersihan reproduksi sejak dini.

Kata kunci : Anak usia sekolah dasar, kebersihan organ reproduksi, perilaku hidup bersih dan sehat

Abstract

Between the ages of 6 and 12 years, children enter the elementary school phase where their growth and development takes place very rapidly. Health is an important aspect in supporting the growth and development of children, especially at elementary school age. In this phase, children are in a transition period from complete dependence on parents to independence, including maintaining personal hygiene and health. A Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) is one of the preventive measures that can be instilled from an early age so that children get used to maintaining a healthy body and environment. This service activity provided education through power point media about how to maintain the cleanliness of reproductive organs. This service activity took place at SDN 2 Tanjungsari Tulungagung on Saturday 13 September 2025, which was carried out in grades 5 and 6, attended by 69 students. Overall, this activity succeeded in increasing elementary school students' understanding and awareness of the importance of maintaining reproductive hygiene from an early age.

Keywords: Elementary school age children, reproductive organ hygiene, clean and healthy living behavior

Pendahuluan

Rentang usia 6 hingga 12 tahun, anak-anak memasuki fase sekolah dasar dimana pertumbuhan dan perkembangan mereka berlangsung dengan sangat pesat (Syahfitri,

2025). Kesehatan merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pada fase ini, anak berada dalam masa transisi dari ketergantungan

penyakit pada orang tua menuju kemandirian, termasuk dalam menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024). Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu upaya preventif yang dapat ditanamkan sejak dini agar anak terbiasa menjaga kesehatan tubuh dan lingkungannya (Husna, 2025).

Salah satu aspek penting dalam PHBS adalah kesehatan reproduksi, yang sering kali kurang diperhatikan pada anak usia sekolah dasar (Akbar *et al.*, 2023). Padahal, edukasi kesehatan reproduksi sejak dini memiliki peran strategis dalam memberikan pemahaman mengenai cara merawat organ tubuh, menjaga kebersihan diri, serta mencegah perilaku berisiko di kemudian hari.

Aspek penting yang diedukasikan pada anak usia sekolah dasar dalam kebersihan organ reproduksi antara lain cara membersihkan alat kelamin dengan benar baik perempuan maupun laki-laki, kebiasaan menjaga kebersihan diri (mandi, ganti pakaian dalam), kebersihan saat buang air kecil dan besar, penggunaan pakaian dalam yang bersih dan nyaman. Keterbatasan informasi, rasa tabu, serta minimnya materi kesehatan reproduksi dalam pembelajaran formal sering membuat anak tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi (Nurhayati, 2023).

Sekolah dasar menjadi tempat yang strategis untuk menanamkan edukasi kesehatan reproduksi karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah (Masfiah, Shaluhiah and Suryoputro, 2013). Dengan adanya program edukasi yang terintegrasi, murid dapat memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan praktis untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Hal ini juga dapat memperkuat peran guru dan orang tua sebagai pendidik utama dalam mendampingi tumbuh kembang anak.

Pengetahuan tentang kebersihan organ reproduksi pada murid kelas 5 dan 6 SDN 2 Tanjungsari masih belum optimal, hal tersebut ditunjukkan dengan sekitar 75% murid belum mengetahui cara membersihkan alat kelamin yang benar, frekuensi ganti pakaian dalam yang benar, frekuensi penggantian pembalut

yang benar, serta frekuensi pencucian handuk yang benar. Sehingga perlu adanya edukasi tentang kebersihan organ reproduksi.

Dengan demikian, membangun pola hidup bersih dan sehat melalui edukasi kesehatan reproduksi di sekolah dasar tidak hanya berfungsi sebagai pencegahan terhadap masalah kesehatan, tetapi juga sebagai bekal anak untuk tumbuh menjadi individu yang sehat, bertanggung jawab, dan memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri serta lingkungannya.

Metode

Kegiatan pengabdian ini adalah pemberian edukasi dengan media *power point* tentang cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Kegiatan ini dilakukan dalam tahap persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan mulai dilaksanakan pada tanggal 1 September 2025. Langkah-langkah dalam tahap persiapan yaitu: (1) Koordinasi dengan pihak SDN 2 Tanjungsari dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pemberitahuan kegiatan apa saja yang dilakukan pada saat pelaksanaan. (2) Menyiapkan lokasi dan peralatan yang dibutuhkan seperti materi tentang cara menjaga kebersihan organ reproduksi.

Tahap pelaksanaan telah dilakukan pada Sabtu, 13 September 2025. Langkah-langkah dalam tahap pelaksanaan yaitu: (1) Edukasi terhadap anak tentang cara menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik dan benar. (2) Diskusi dan tanya jawab tentang materi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan model sosialisasi/penyuluhan yang dilanjutkan dengan tanya jawab. Materi diberikan oleh narasumber terkait dengan cara menjaga kesehatan reproduksi. Sosialisasi diberikan kepada peserta yaitu kelas 5 dan 6 yang berjumlah 69 murid. Penyampaian materi dengan menampilkan *power point*.

Kegiatan evaluasi dilaksanakan diakhir sesi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta oleh pemateri. Peningkatan pengetahuan diketahui ketika mampu menjawab pertanyaan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan. Mereka mampu menyebutkan dengan benar bagaimana cara membersihkan organ reproduksi, berapa kali harus mengganti

pakaian dalam, berapa kali mengganti pembalut saat menstruasi, dan bahan pakaian dalam yang benar.

Hasil

Kegiatan pengabdian ini berlangsung di SDN 2 Tanjungsari Tulungagung pada hari Sabtu 13 September 2025, yang dilaksanakan di kelas 5 dan 6 yang diikuti oleh 69 murid. Kegiatan ini dimulai dengan registrasi peserta dengan pengisian daftar hadir. Acara dimulai dengan pembukaan, pemaparan materi dengan bantuan power point, dan tanya jawab. Proses pelaksanaan dilaksanakan bersama mahasiswa. Mahasiswa dan tim dosen berperan dalam kegiatan ini dengan menjelaskan materi tentang cara menjaga kesehatan reproduksi dan dilanjutkan dengan tanya jawab. Pada saat tanya jawab terlihat antusias murid terhadap materi yang diberikan. Murid aktif dalam mengikuti kegiatan dan merasa senang terhadap kegiatan. Hadiah juga diberikan juga diberikan kepada seluruh peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut sebagai bentuk apresiasi terhadap keaktifan dan antusias seluruh murid tersebut. Sesi berikutnya dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab yang dipandu oleh pembawa acara.

Kepala sekolah dan guru memberikan respons yang sangat positif terhadap kegiatan ini. Mereka menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan murid. Terutama dalam menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Pihak sekolah juga menyampaikan harapan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala.

Selama sesi edukasi, murid menunjukkan antusiasme tinggi. Mereka aktif bertanya dan memberikan contoh pengalaman pribadi terkait kebiasaan sehari-hari dalam menjaga kebersihan reproduksi. Permainan edukatif dan kuis yang disediakan mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan partisipatif. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran murid sekolah dasar mengenai pentingnya menjaga kebersihan reproduksi sejak dini. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif sederhana yang dikemas secara menarik dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku kesehatan sejak usia dini.

Pembahasan

Kesehatan reproduksi pada anak Sekolah Dasar merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pada fase ini, anak mulai mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial menuju masa pra-pubertas, sehingga pemahaman dasar mengenai tubuh dan cara menjaga kebersihannya perlu diberikan sejak awal. Edukasi kesehatan reproduksi tidak hanya mencegah risiko penyakit, tetapi juga membangun kesadaran dan sikap positif terhadap tubuh mereka sendiri. (Balumbi *et al.*, 2018)

Anak usia sekolah dasar membutuhkan pemahaman dasar mengenai anatomi tubuh secara umum, termasuk organ reproduksi yang bersifat privat (Yusuf *et al.*, 2025). Penjelasan yang diberikan harus bersifat ilmiah, sederhana, tidak mengandung unsur pornografi, dan disampaikan dengan pendekatan ramah anak. Pemahaman ini penting karena banyak anak belum mengetahui fungsi dan cara menjaga kesehatan organ tubuhnya, termasuk bagian yang sensitif. Edukasi yang tepat membantu anak mengenali batasan tubuh, memahami konsep privasi, dan melindungi diri dari perbuatan tidak pantas seperti kekerasan berbasis tubuh atau pelecehan seksual (Hajri *et al.*, 2025).

Selanjutnya, menjaga kebersihan diri merupakan komponen utama dalam kesehatan reproduksi anak. Perilaku seperti mandi secara teratur, mengganti pakaian dalam setiap hari, membersihkan area genital dengan benar, serta menggunakan toilet dengan bersih dan aman dapat mencegah berbagai penyakit, misalnya infeksi saluran kemih, iritasi kulit, atau jamur (Tania, Putri and Iklima, 2025). Program pembiasaan di sekolah yang mengajarkan cara cuci tangan, penggunaan toilet yang benar, hingga pentingnya kebersihan pakaian, sangat membantu dalam membentuk rutinitas hidup bersih dan sehat.

Selain aspek fisik, kesehatan reproduksi anak sekolah dasar berkaitan erat dengan perkembangan emosional dan sosial (Harahap LJ and Harahap LJ, 2022). Anak perlu diajarkan untuk menghargai tubuh sendiri, memahami perasaan tidak nyaman, serta berani berkata “tidak” apabila ada sentuhan yang tidak pantas. Penguatan karakter ini menjadi fondasi penting untuk melindungi anak dari potensi kekerasan seksual. Sekolah

dan keluarga harus menciptakan lingkungan komunikasi yang aman sehingga anak tidak takut bercerita apabila mengalami hal yang tidak wajar.

Peran guru dan orang tua sangat menentukan keberhasilan pembinaan kesehatan reproduksi pada anak. Guru berperan sebagai pendidik yang memberikan informasi sesuai tahap perkembangan anak, sedangkan orang tua sebagai penguat kebiasaan sehat di rumah (Putra *et al.*, 2024). Kolaborasi ini dapat dilakukan melalui sosialisasi, kegiatan kelas, modul pembelajaran, dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Penyediaan fasilitas sanitasi yang baik, seperti toilet bersih, sabun, air mengalir, dan tempat cuci tangan, juga menjadi faktor pendukung yang tidak dapat diabaikan.

Edukasi kesehatan reproduksi bukan hanya membahas perubahan tubuh atau kebersihan organ privat, tetapi merupakan upaya komprehensif untuk memberikan anak keterampilan hidup. Anak yang memahami tubuhnya cenderung memiliki rasa percaya diri lebih tinggi, mampu menjaga diri dari risiko kekerasan, serta tumbuh menjadi remaja yang sehat secara fisik dan mental (S, 2024). Dengan edukasi yang tepat, konsisten, dan berkesinambungan, sekolah dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi tumbuh kembang anak.

Kesimpulan

Menjaga kesehatan reproduksi pada anak sekolah dasar merupakan upaya penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Edukasi yang diberikan sejak usia dini membantu anak mengenal tubuhnya, memahami konsep privasi, serta mengetahui cara menjaga kebersihan organ reproduksi dengan benar. Kebiasaan sederhana seperti mandi teratur, mengganti pakaian dalam setiap hari, membersihkan area genital dengan benar, dan menggunakan toilet dengan bersih merupakan langkah dasar yang dapat mencegah berbagai penyakit infeksi.

Selain aspek kesehatan, edukasi reproduksi juga berperan dalam membentuk rasa percaya diri dan kemampuan anak melindungi diri dari potensi kekerasan atau sentuhan tidak pantas. Dengan pengetahuan yang tepat, anak mampu mengenali perilaku

berisiko dan berani menyampaikan jika mengalami ketidaknyamanan.

Keberhasilan pembinaan kesehatan reproduksi tidak terlepas dari peran guru, orang tua, serta lingkungan sekolah. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga, didukung fasilitas sanitasi yang memadai, menjadi kunci terciptanya perilaku hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, edukasi kesehatan reproduksi pada anak sekolah dasar merupakan investasi jangka panjang yang penting dalam mewujudkan generasi yang sehat, berdaya, dan terlindungi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan SDN 2 Tanjungsari yang telah berkontribusi dalam kegiatan ini sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik.

Daftar Pustaka

- Akbar, F. et al. (2023) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(01), pp. 44–53. Available at: <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>.
- Balumbi, M. et al. (2018) 'The importance of reproductive health education for elementary school children: Long-term benefits and challenges in implementation - A literature review', (January), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>.
- Hajri, W.S. et al. (2025) 'Jaga Diri, Jaga Privasi: Interaktif Edukatif Pencegahan Pelecehan Seksual pada Anak Usia Sekolah', *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), pp. 279–286. Available at: <https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i2.438>.
- Harahap LJ and Harahap LJ (2022) 'Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja di SMA Negeri 8 Padangsidimpuan', *Bioedunis Journal*, 01(2), pp. 67–72.
- Husna, D.R. (2025) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di Ra At Thoyyibah Singogalih Tarik Sidoarjo', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 6–11. Available at:

- <https://doi.org/10.59971/jpkm.v2i1.176>.
Kusumaningrum, N., Wulandari, R.F. and Africia, F. (2025) 'Program Edukasi Pola Konsumsi Makanan Pada Remaja: Educational Program for Food Consumption Patterns in Adolescents', *Jurnal Abdimas Pamenang*, 3(1), pp. 15–18. Available at: <https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jap/article/view/270>.
- Masfiah, S., Shaluhiah, Z. and Suryoputro, A. (2013) 'Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) Dalam Kurikulum SMA Dan Pengetahuan & Sikap Kesehatan Reproduksi Siswa', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol.*, 8(1), pp. 69–78.
- Natalia, D.A. and Minanda, C. (2025) 'MENENGAH DI PROVINSI KALIMANTAN BARAT DEVELOPMENT AND CHARACTERISTICS OF MIDDLE-CLASS SOCIETY IN WEST KALIMANTAN PROVINCE', 11(1), pp. 42–56.
- Nurhayati, E. (2023) 'Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi', *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 8(1), pp. 91–98. Available at: <https://doi.org/10.47007/ijnhs.v8i1.6234>.
- Putra, I.D. et al. (2024) 'Manajemen Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Anak di Panti Asuhan', *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(4), pp. 625–632. Available at: <https://doi.org/10.31596/jpk.v7i4.455>.
- S, S. (2024) 'Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa Bagi Puncak Pencapaian Pedagogis', *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 4(1), pp. 14–31. Available at: <https://doi.org/10.30863/educhild.v4i1.5509>.
- Syahfitri, N. (2025) 'Sekolah Dasar Analysis of Various Developments in Elementary School', *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, (April), pp. 6508–6514.
- Tania, M., Putri, S.D.P. and Iklima, N. (2025) 'Menjaga Kebersihan Reproduksi pada Remaja', IV, p. 6. Available at: <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/000174493.html>.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda (2024) 'Perkembangan Masa Remaja', *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), pp. 259–273. Available at: <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.
- Yusuf, O.Y.H. et al. (2025) 'Arus Jurnal Sosial dan Humaniora (AJSH) Pentingnya Pendidikan Sex Education pada Anak Usia Dini', 5(2).