

## Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Untuk Meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Pelatihan Kebugaran Jasmani

Arifin <sup>1</sup>, Maulana Zulkifly <sup>2</sup>, M Rizky Yanuardi <sup>3</sup>, Antonius Mayabubun <sup>4</sup>, Ririn Dwi Agustin <sup>5</sup>, Vrestanti Novalia Santosa <sup>6</sup>, Wiwik Kusmawati <sup>7</sup>, Sudarsono <sup>8</sup>, Moh. Zaini <sup>9</sup>, Budijanto <sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

### Submission Track

Submitted : 11 Juni 2026  
Accepted : 14 Juni 2026  
Published : 15 Juni 2026

### Keywords

Penyuluhan Cuci Tangan  
Pakai Sabun (CTPS),  
Kebugaran Jasmani

### Correspondence

Phone:

E-mail: [wiwikusmawati@gmail.com](mailto:wiwikusmawati@gmail.com)

### ABSTRACT

Kegiatan PMBP dilaksanakan di MTs. Negeri 1 Kota Batu dengan tema penyuluhan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan pelatihan kebugaran jasmani. Kegiatan PMBP ini meliputi tiga tahap yaitu: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut: (a) Penyusunan program, observasi, (b) Perencanaan, (c) Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensial di MTs. Negeri 1 Kota Batu dengan. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman siswa tentang cuci tangan pakai sabun (CTPS) dalam pola hidup bersih dan kebugaran jasmani pada siswa MTs. Negeri 1 Kota Batu.

2025 All right reserved

### Pendahuluan

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Salah satu perilaku hidup bersih dan sehat yang perlu diterapkan sejak dini adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Kebiasaan mencuci tangan dengan benar dapat membantu mencegah berbagai penyakit menular seperti diare, influenza, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit lainnya yang disebabkan oleh kuman maupun bakteri. Sehingga diperlukan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja dan juga memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar (Umam, 2013: 1). Kebugaran jasmani mempunyai peran sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, seseorang dapat dikatakan bugar apabila dapat melakukan tugas dan pekerjaan sehari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa, seseorang masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga (Kusuma, 2014: 6).

Menurut Nurhasan (2005: 21) kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal berhubungan dengan gaya hidup di antaranya konsumsi makan, pola aktivitas, lingkungan dan kebiasaan merokok. Jadi jika seseorang memiliki pola hidup yang kurang baik maka akan berpengaruh pada tingkat kebugarannya. Sehingga dianjurkan untuk seseorang khususnya untuk para atlet agar dapat menjaga atau memperbaiki kebugarannya.

Kebugaran jasmani tentunya juga berpengaruh terhadap kondisi fisik bagi para atlet. Karena salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kebugaran jasmani. Tanpa kebugaran jasmani yang baik, atlet tidak akan

berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik (Sumosarjuno, 1989: 12). Menurut Mutohir dan Maksum (2007: 53) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik, yaitu: a) *cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler; b) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot; c) *muscle strength* yaitu kekuatan otot skeletal; d) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam kontraksi dan; e) *flexibility* yaitu kelentukan. Komponen-komponen kemampuan fisik tersebut sangat menunjang untuk seorang atlet dalam mengikuti suatu kompetisi olahraga agar dapat tampil dengan maksimal. Yang utama pada cabang olahraga sepakbola yang sangat membutuhkan komponen-komponen fisik yang ada pada kebugaran jasmani tersebut.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia bahkan hampir di seluruh dunia. Hampir semua kaum laki-laki baik dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobi atau kesenangan. Tapi ada yang bertujuan untuk mencapai prestasi sebagai pemain sepakbola (Luxbacher, 1999: 4). Dalam sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal tidak bisa didapat secara instan, harus ada keseimbangan antara fisik dan keterampilan dasar sepakbola. Untuk mencapai kekuatan fisik yang baik, juga harus ditunjang dengan kebugaran jasmani dan pola hidup atlet sepakbola yang baik pula. Seperti yang dikemukakan oleh Suparno dan Suwandi (2008: 113) bahwa “dalam sepakbola, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Selain itu untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik harus diimbangi dengan pola hidup yang baik juga”. Jika hal tersebut bisa dipenuhi maka untuk menunjang prestasi yang maksimal di dalam sepakbola tidak akan sulit.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan mengenai pentingnya CTPS yang dikemas secara menarik dan interaktif sekaligus pelatihan kebugaran jasmani, yang bisa menjadi sarana promosi kampus kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan serta memberikan wawasan mengenai pendidikan tinggi.

## Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) ini disesuaikan dengan bentuk program kegiatan berupa pengajaran, pelatihan, dan penyuluhan kepada siswa sekolah dasar. Adapun metode yang digunakan meliputi :

1. Ceramah Interaktif

Metode ceramah interaktif digunakan pada kegiatan penyuluhan dan pengajaran untuk menyampaikan materi mengenai pentingnya kebugaran jasmani, penggunaan gawai secara bijak, serta penguatan karakter disiplin dan hidup sehat. Dalam pelaksanaannya, siswa tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga dilibatkan melalui tanya jawab dan komunikasi dua arah sehingga pembelajaran menjadi lebih aktif dan menarik.

2. Demonstrasi dan Praktik

Metode ceramah interaktif digunakan pada kegiatan penyuluhan dan pengajaran untuk menyampaikan materi mengenai pentingnya kebugaran jasmani, penggunaan gawai secara bijak, serta penguatan karakter disiplin dan hidup sehat. Dalam pelaksanaannya, siswa tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga dilibatkan melalui tanya jawab dan komunikasi dua arah sehingga pembelajaran menjadi lebih aktif dan menarik.

### 3. Diskusi Kelompok

Metode diskusi kelompok digunakan untuk melatih keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat dan meningkatkan kerja sama antarsiswa. Dalam kegiatan ini siswa diajak berdiskusi mengenai dampak positif dan negatif penggunaan gawai serta pentingnya menjaga kesehatan dan aktivitas fisik di kehidupan sehari-hari.

### 4. Pendampingan Berkelanjutan

Metode pendampingan berkelanjutan dilakukan selama proses kegiatan berlangsung agar siswa mendapatkan arahan dan bimbingan secara langsung. Pendampingan dilakukan saat kegiatan pengajaran PJOK, pelatihan futsal, maupun penyuluhan sehingga siswa dapat menerapkan materi yang telah diberikan secara bertahap dan berkelanjutan.

Penggunaan beberapa metode tersebut diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, serta membantu siswa memahami materi dengan lebih baik baik secara teori maupun praktik.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Survei dan Perencanaan

Kegiatan survei ini dilakukan dengan cara berkoordinasi dan melihat lokasi kegiatan pengabdian PKM bersama dengan mitra. Tempat mitra adalah MTs Negeri 1 Kota Batu. Sedangkan perencanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat adalah pelatihan CTPS dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Negeri 1 Kota Batu. Pada perencanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk bertukar pikiran, *sharing* dan mendapatkan saran dan masukan, umpan balik serta terjalin komunikasi yang baik dengan mitra.

### 2. Penyuluhan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan pelatihan kebugaran jasmani

Pelatihan CTPS dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Negeri 1 Kota Batu berjalan dengan lancar. Setelah pelatihan CTPS dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Negeri 1 Kota Batu, ada peningkatan pemahaman mitra, tampak pada Tabel 2.3 berikut.

**Tabel 1 Tingkat Pemahaman Mitra Peserta Pelatihan**

No.	Materi	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Pelatihan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani	34	87

Sumber : Dokumen Pribadi

### 3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi, pemahaman, dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya, tindak lanjut dilakukan dengan memberikan motivasi kepada siswa agar terus menerapkan pola hidup bersih dan sehat, aktif berolahraga, serta menggunakan gawai secara bijak dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil kegiatan dijadikan bahan evaluasi untuk pengembangan program selanjutnya.

### **Kesimpulan**

Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman siswa cuci tangan pakai sabun (CTPS) dalam pola hidup bersih dan kebugaran jasmani pada siswa MTs. Negeri 1 Kota Batu.

### **Referensi**

- A.S.D. Marhaendro, Saryono, dan Yudanto, Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. Jurnal:IPTEK Olahraga, Vol. 11, No. 2, 2009
- B.S. Hawindri, Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula, Jurnal:Prosiding Seminar Nasional, Maret 2016.
- Budayasa, dkk.(2014). “Implementasi Pembelajaran Kooperatif STAID untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli”.e-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Genesha. Vol 1. No 1, Juli 2014
- Gazali, Novri. (2016). “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli”.Jurnal of Physical Education, Health and Sports.Vol 2.No1,Jun 2016. Hal 1-6
- Gustiana, R., Hidayat, T., & Fauzi, A. (2022). Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (Suatu Kajian Literatur Review Ilmu Manajemen Sumber Daya Manusia). Jemsi, 3(6), 657–666. <https://doi.org/https://doi.org/10.31933/jemsi.v3i6>
- Gustiana, R., Hidayat, T., & Fauzi, A. (2022). Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (Suatu Kajian Literatur Review Ilmu Manajemen Sumber Daya Manusia). Jemsi, 3(6), 657–666. <https://doi.org/https://doi.org/10.31933/jemsi.v3i6>
- Heri, dkk.(2014). “Survey Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Putra yang mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Pontianak”.Jurnal pendidikan Olahraga dan Kesehatan.Vol 02, No 03. 2014.
- Hidayat, M Taufik. (2015). “Peningkatan Kemampuan Pass Bawah dalam Permainan Bola Voli Melalui latihan Pass Bawah Duduk Berdiri pada Bangku dan Pass Bawah dengan Berjalan pada Siswa Kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember”.Jurnal.Vol 4, No 1, Februari 2016.Hal 154
- Irwanto, Edi. 2017. “Pengaruh Metode Rasiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli”. Jurnal Pendidika Olahraga. Vol 3. No 1, Juni 2016. Hal 1-6
- Iswan. (2021). Manajemen Pendidikan dan Pelatihan(Mirsawati,). Rajawali Printing.
- Kusuma, D. W. (2017). Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Berbasis Potensi Lokal Melalui Pengembangan Desa Wisata Lombok Kulon Di Kabupaten Bondowoso. Repository.Um.Ac.Id. [Http://Repository.Um.Ac.Id/Id/Eprint/64820](http://Repository.Um.Ac.Id/Id/Eprint/64820)
- Mukin dan T. Jatmiko, Psychological Effects Of Giving Manipulation Massage Before And After The Exercise (On Athletes Badminton Club Citra Raya Unesa), Jurnal Prestasi Olahraga, Vol. 1, No. 1, hal. 1-5, 2013.
- Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta