

## Pelatihan Dokter Kecil untuk Menanamkan Kepedulian Kesehatan Sejak Dini di SDN 14 Cakranegara

Astika Rizki<sup>1</sup>, Ayu Junita Aryani<sup>2</sup>, Ayuditiya Prihatin<sup>3</sup>, Baiq Farisa Dila<sup>4</sup>, Ida Ayu Sri Badrawati<sup>5</sup>, I Putu Herry Widhi Andika<sup>6\*</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

Email: <sup>1</sup>astikarizki001@gmail.com, <sup>2</sup>ayumanisagauri@gmail.com, <sup>3</sup>ayudityaatin@gmail.com, <sup>4</sup>farisadila3@gmail.com,

<sup>5</sup>dayunia07@gmail.com, <sup>6\*</sup>herry\_widhi@ymail.com

\*Corresponding author Email : herry\_widhi@ymail.com

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan menumbuhkan kesadaran kesehatan di kalangan siswa sekolah dasar melalui program “Dokter Cilik” (Dokter Cilik) di SDN 14 Cakranegara. Program ini dilaksanakan oleh mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram, sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran kontekstual dalam inisiatif “Kampus Berdampak”. Kegiatan ini melibatkan siswa dalam peran sebagai “dokter kecil” dan “perawat kecil” untuk belajar tentang kesehatan tubuh, kebersihan, dan gaya hidup sehat. Kerjasama dengan Puskesmas setempat dilakukan untuk memberikan demonstrasi pemeriksaan kesehatan langsung dan sesi pendidikan kesehatan tentang perawatan gigi, kebersihan diri, dan pola makan bergizi. Penerapannya menggunakan metode partisipatif, sehingga siswa dapat berpartisipasi aktif dalam sesi interaktif, simulasi, dan praktik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan semangat siswa dalam menerapkan perilaku sehat baik di sekolah maupun di rumah. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung kesadaran kesehatan sejak dini dan menumbuhkan kebiasaan hidup sehat di kalangan pelajar muda.

**Kata Kunci:** Dokter Cilik, Pendidikan, Kesehatan, Sekolah, Anak

### Abstract

This community service activity aimed to introduce and foster health awareness among elementary school students through the “Little Doctor” (Dokter Cilik) program at SDN 14 Cakranegara. The program was conducted by students from the Primary School Teacher Education (PGSD) Department, Faculty of Teacher Training and Education, University of Mataram, as part of a contextual learning approach under the “Kampus Berdampak” initiative. The activity engaged students in roles as “little doctors” and “little nurses” to learn about body health, hygiene, and healthy lifestyles. Collaboration with the local public health center (Puskesmas) was established to provide hands-on health check demonstrations and health education sessions on dental care, personal hygiene, and nutritious diets. The implementation involved participatory methods, allowing students to actively take part in interactive sessions, simulations, and practice. The results showed an increase in students’ knowledge and enthusiasm in applying healthy behaviors both in school and at home. This activity is expected to support early health awareness and foster healthy lifestyle habits among young learners.

**Keywords:** Little doctor, education, health, school, children

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan belajar dan perkembangan anak di sekolah (Salsabila & Puspitasari, 2020). Anak yang sehat cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik, jarang absen, dan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran (Yusman & Suriani, 2024). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sejak dini menjadi langkah strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Sekolah dasar adalah salah satu lingkungan strategis untuk memperkenalkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) karena anak berada pada tahap perkembangan yang mudah menerima pembelajaran baru dan membentuk kebiasaan (Parlaungan et al., 2023)

Salah satu program yang efektif dalam pendidikan kesehatan di sekolah dasar adalah Dokter Kecil. Program ini menempatkan siswa sebagai agen perubahan yang berperan dalam mempraktikkan, mencontohkan, dan mengajak teman sebaya untuk menerapkan perilaku hidup sehat (Nurnainah et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan Dokter Kecil dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan siswa hingga lebih dari 40% dan mendorong perubahan perilaku seperti rajin mencuci tangan, menjaga kebersihan gigi, serta mampu melakukan pertolongan pertama sederhana (Hotimah et al., 2024). Di beberapa sekolah, pelatihan ini juga membentuk kader PHBS yang aktif dan berpengaruh positif terhadap lingkungan sekolah (Sari & Prastikanala, 2022; Suradji & Umakaapa, 2023)

Namun, di SDN 14 Cakranegara masih ditemukan permasalahan seperti kebiasaan mencuci tangan yang tidak konsisten, kurangnya kesadaran menjaga kebersihan gigi, dan minimnya keterlibatan siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan kelas. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi pendidikan kesehatan yang bersifat aplikatif dan melibatkan siswa secara aktif. Melalui program Kampus Berdampak, mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) FKIP Universitas Mataram melaksanakan kegiatan pelatihan Dokter Kecil dengan berkolaborasi bersama Puskesmas setempat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan, keterampilan praktik kesehatan dasar, dan membentuk siswa sebagai teladan dalam perilaku hidup sehat.

Pelaksanaan pelatihan ini diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab siswa untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungannya. Dengan demikian, program ini dapat menjadi upaya strategis dalam membangun budaya sekolah yang sehat dan mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara optimal.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dokcil (dokter kecil ini) dilaksanakan di SDN 14 Cakranegaran melibatkan kepala sekolah, guru yang telah melakukan pelatihan mengenai dokcil, para siswa-siswi kelas 3 dan 4, serta pihak puskesmas setempat. Kegiatan dokcil ini didasari dari hasil observasi yang telah dilakukan, dimana masih terdapat permasalahan mengenai kurangnya kesadaran Kesehatan dari para siswa-siswi SDN 14 Cakranegara. Tahapan kegiatan dokcil ini yaitu: 1) melakukan observasi kegiatan siswa-siswi dalam menjaga kebersihan dan Kesehatan diri sendiri, dimana peneliti melakukan kegiatan observasi terhadap tindakan siswa dalam menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya, seperti melakukan kegiatan mencuci tangan secara benar dan konsisten, 2) merencanakan Tindakan yang akan dilakukan, setelah peneliti menemukan permasalahan yang ada pada siswa, peneliti merencanakan suatu Tindakan yang dapat menangani permasalahan yang terjadi dengan mengadakan pelatihan dokcil ini agar para siswa lebih memperhatikan kebersihan dan Kesehatan diri sendiri 3) mengkomunikasikan perencanaan Tindakan kepada pihak sekolah, setelah peneliti melakukan perencanaan Tindakan, peneliti melakukan komunikasi mengenai perencanaan Tindakan yang akan di lakukan dengan pihak sekolah dan pihak sekolah menyetujui perencanaan Tindakan yang akan dilakukan peneliti dan mendukung pelaksanaan perencanaan Tindakan yang akan dilakukan, 4) melakukan Kerjasama dengan pihak puskesmas setempat, setelah melakukan komunikasi dengan pihak sekolah dan mendapatkan persetujuan peneliti melakukan Kerjasama dengan pihak puskesmas setempat untuk dapat memberikan materi dan pelatihan mengenai dokcil kepada para siswa-siswi kelas 3 dan 4 agar dapat menjadi pelopor Kesehatan untuk siswa yang lain 5) melaksanakan perencanaan yang sudah dibuat, setelah perencanaan yang matang peneliti melaksanakan kegiatan dokcil dengan dukungan pihak sekolah dan pihak puskesmas setempat dan 6) melakukan evaluasi, setelah kegiatan pelaksanaan dokcil ini, peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan dan dampak dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

## 3. HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat (Emilia, 2022). Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial)(Alfiansyah, 2023). Kegiatan pengabdian

---

telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka Panjang (Juanda et al., 2024; Soehardi et al., 2022).

Secara teoritis, program Dokter Kecil (Dokcil) memiliki peran penting dalam memengaruhi perubahan perilaku kesehatan siswa melalui tiga aspek utama, yaitu peningkatan pengetahuan, keterampilan praktis, dan penguatan social (Prihatiningsih, 2021; Sulaiman, 2022; Widayati, 2020). Pelaksanaan kegiatan Dokcil membentuk perubahan perilaku sehat tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan (*predisposing factors*), tetapi juga oleh ketersediaan sarana (*enabling factors*), serta dukungan lingkungan sosial (*reinforcing factors*) (Nurwahidah, 2025; Romadhon et al., 2024; Utami et al., 2023).

Pertama, dari sisi pengetahuan dan sikap, kegiatan pelatihan Dokcil mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hal ini dibuktikan melalui penelitian (Herlina et al., 2023) yang menemukan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan Dokcil di SDN 4 Kertaharja. Siswa yang sebelumnya kurang memahami pentingnya kebersihan diri dan pertolongan pertama, menunjukkan peningkatan signifikan setelah diberikan materi dan praktik langsung. Peningkatan pengetahuan ini menjadi landasan penting yang memprediksi kesiapan siswa untuk mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih sehat.

Kedua, dari aspek keterampilan teknis dan sarana pendukung, program Dokcil memberikan ruang bagi siswa untuk mempraktikkan secara nyata keterampilan kesehatan sederhana, seperti mencuci tangan enam langkah, melakukan pemeriksaan kebersihan diri, hingga memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan ringan. Penelitian (Aminah et al., 2021) menjelaskan bahwa keberadaan UKS sebagai sarana pendukung dalam program Dokcil turut memperkuat faktor “enabling”, karena siswa tidak hanya memperoleh teori, tetapi juga dapat mempraktikkannya di ruang UKS yang tersedia. Dengan adanya fasilitas tersebut, perilaku sehat lebih mudah dijalankan karena didukung lingkungan sekolah yang kondusif.

Ketiga, dari segi penguatan sosial, program Dokcil menjadikan siswa sebagai agen kesehatan sebaya. Mereka menjadi teladan bagi teman-temannya dalam menjaga kebersihan, membuang sampah pada tempatnya, hingga memilih jajanan sehat. Temuan (Aqillah et al., 2024) menegaskan bahwa siswa lebih mudah meniru dan mengikuti perilaku sehat ketika didorong oleh rekan sebaya dibandingkan hanya oleh instruksi guru. Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya modeling, di mana perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dapat memengaruhi orang lain untuk melakukan hal serupa.

Secara keseluruhan, kajian teoritis dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa program Dokcil bukan sekadar kegiatan tambahan di sekolah, melainkan sebuah strategi sistematis yang mampu meningkatkan pengetahuan, menyediakan sarana pendukung, dan memperkuat perilaku melalui keteladanan sebaya (Azizah et al., 2024). Dampak teoritis yang muncul adalah terciptanya jalur perubahan perilaku sehat yang menyeluruh: siswa menjadi tahu dan mau, mampu, serta terus terdorong untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungannya. Dengan demikian, program Dokter Kecil dapat dipandang sebagai model pendidikan kesehatan yang efektif dan berkelanjutan di tingkat sekolah dasar.



Gambar 1. Gambar pengabdian.

#### 4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program Dokter Kecil (Dokcil) di SDN 14 Cakranegara berhasil menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Melalui kegiatan pelatihan yang melibatkan siswa, guru, dan pihak puskesmas, siswa memperoleh peningkatan pengetahuan, keterampilan praktis, serta sikap positif terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga pengalaman nyata yang mendorong siswa menjadi teladan kesehatan bagi teman sebaya. Secara reflektif, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis partisipasi aktif siswa mampu mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Oleh karena itu, program Dokter Kecil dapat direkomendasikan sebagai strategi pendidikan kesehatan di sekolah dasar untuk mendukung terciptanya budaya sekolah yang sehat dan produktif.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada pihak SDN 14 Cakranegara, khususnya Kepala Sekolah dan dewan guru, atas dukungan dan keterlibatannya dalam pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak Puskesmas setempat yang telah memberikan pendampingan serta materi kesehatan yang bermanfaat bagi siswa. Tidak lupa, penghargaan ditujukan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) FKIP Universitas Mataram yang telah berperan aktif dalam menyukseskan program ini. Dukungan dari seluruh pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### 6. REFERENSI

- Alfiansyah, R. (2023). Modal sosial sebagai instrumen pemberdayaan masyarakat desa. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 10(1), 41–51.
- Aminah, S., Huliatusna, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha kesehatan sekolah (uks) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar. *Jurnal Jkft*, 6(1), 18–28.
- Aqillah, H. N., Laurenza, A. A., & Rosida, H. (2024). Peer to Peer Interaction Patterns for Mental Health and Student Learning Motivation. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion*, 7(3), 330–340.

- Azizah, W. A., Kiptiyah, S. M., & Arahman, D. P. (2024). *Program inovatif untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pengembangan karakter siswa SD*. Reativ Publisher.
- Emilia, H. (2022). Bentuk dan sifat pengabdian masyarakat yang diterapkan oleh perguruan tinggi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 122–130.
- Herlina, M., Illahi, G. N. N., Sutiaman, S. S. P., Elawati, L., Ayuningtias, A. N., Fauzi, D. P. R., & Refiadi, G. (2023). Little doctor training at SDN 4 Kertaharja. *Community Empowerment*, 8(7), 932–941.
- Hotimah, H., Tati, A. D. R., Raihan, S., Patta, R., & Usman, H. (2024). Literasi Kesehatan untuk Anak: Implementasi Program Dokter Cilik di Sekolah Dasar. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 180–187.
- Juanda, A., Gunarda, G., & Supriyatna, W. (2024). Membangun Kapasitas SDM Dalam Menghadapi Tantangan Ekonomi dan Sosial di Komunitas Masyarakat. *AMANAH MENGABDI*, 1(2), 169–176.
- Nurnainah, N., Ismail, I., Rosmini, R., & Ardani, G. (2025). Pemberdayaan Siswa Sebagai Duta Kesehatan Untuk Mempromosikan Gaya Hidup Sehat Melalui UKS Di UPT SMP Negeri 1 Polombangkeng Utara. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 67–73.
- Nurwahidah, N. (2025). Analisis Faktor Predisposing, Enabling dan Reinforcing dengan Pelaksanaan Peran Kader Dalam Pencegahan Stunting di Wilayah Kabupaten Lombok Tengah. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 3(1), 43–54.
- Parlaungan, J., Loihala, M., Tambunan, S. G. P., Mensen, R., & Tarmani, R. S. A. (2023). *Pendidikan kesehatan melalui 8 (delapan) pesan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada guru TK/PAUD*. Penerbit Nem.
- Prihatiningsih, T. S. (2021). Pendidikan Karakter Berbasis Nilai Kebangsaan untuk Menghasilkan Dokter yang Berakuntabilitas Sosial. *Menggali Pondasi Karakter Bangsa Dengan Semangat*, 50.
- Romadhon, M., Wulandari, R., Rimbawati, Y., Amalia, R., & Sari, R. G. (2024). *Buku Ajar: Promosi Kesehatan*. Penerbit Adab.
- Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. *Pandawa*, 2(2), 278–288.
- Sari, N. L. P. D. Y., & Prastikanala, I. K. (2022). Kaderisasi “Dokter Cilik” Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kelompok Anak Sekolah Dalam Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Di Sd Negeri 1 Peken Belayu. *Synergy and Society Service*, 2(1), 1–6.
- Soehardi, D. V. L., Lumintang, A., Jannah, W. V., & Nida, A. K. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Dan Literasi Gerakan Gaya Hidup Halal. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 642–648.
- Sulaiman, E. S. (2022). *Pendidikan dan promosi kesehatan: Teori dan implementasi di Indonesia*. Ugm Press.
- Suradji, F. R., & Umakaapa, M. (2023). Revitalisasi PHBS melalui Pelatihan dan Pembentukan Kader Kesehatan di SMP Negeri 1 Merauke Papua Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(8), 1606–1612.
- Utami, W. A., Redjeki, E. S., Rachmawati, W. C., & Gayatri, R. W. (2023). Hubungan Faktor Predisposing, Enabling, Reinforcing terhadap Pelaksanaan Program Promosi Kesehatan Ibu dan Anak di Pondok Kesehatan Desa Gambiran Kabupaten Tulungagung. *Sport Science and Health*, 5(7), 723–738.
- Widayati, A. (2020). *Perilaku kesehatan (health behavior): aplikasi teori perilaku untuk promosi kesehatan*. Sanata Dharma University Press.
- Yusman, E. F., & Suriani, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Journal Central Publisher*, 2(6), 2176–2182.