

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DAN PRAKTIK MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN DI SD 23/VII DESA TUO ILIR KABUPATEN TEBO

Guspianto

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi
Corresponding author email: guspianto@unja.ac.id

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in Schools is absolutely necessary to transmit the experience of healthy living behavior, especially to students who are vulnerable to illness. This activity aims to increase knowledge about PHBS and hand washing skills with soap (CTPS) among students at SD 23/VII in Tuo Ilir village, Tebo district. The activity method is PHBS counseling through lectures using posters and CPTS practice simulations for 60 students. The evaluation results showed that there was an increase in students' knowledge levels before and after being given the counseling. It is recommended that schools carry out PHBS counseling activities regularly and provide good and adequate CPTS facilities so that PHBS behavior truly becomes a pattern and habit for students.

Keywords: Counseling, PHBS, Washing Hands with Soap

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah mutlak dibutuhkan untuk menularkan pengalaman perilaku hidup sehat terutama bagi anak-anak siswa yang rentan terhadap sakit. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang PHBS dan keterampilan mencuci tangan pakai sabun (CTPS) pada siswa SD 23/VII desa Tuo Ilir kabupaten Tebo. Metode kegiatan adalah penyuluhan PHBS melalui ceramah menggunakan poster dan simulasi praktik CPTS terhadap 60 orang siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa antara sebelum dengan sesudah diberikan penyuluhan. Disarankan kepada pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan PHBS secara rutin dan menyediakan fasilitas CTPS yang baik dan memadai agar perilaku PHBS benar-benar menjadi pola dan kebiasaan bagi anak-anak siswa.

Kata kunci: Penyuluhan, PHBS, Cuci Tangan Pakai Sabun

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) hakikatnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok atau masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai

media informasi. PHBS berupaya untuk memberikan pengalaman belajar terhadap perorangan, keluarga, ataupun kelompok masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat.^{1,2} Manfaat paling utama PHBS adalah terciptanya masyarakat yang memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran

untuk menjalani perilaku hidup dalam menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan di berbagai tatatan, salah satunya adalah di sekolah.

Penerapan PHBS di sekolah menjadi suatu kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang rentan dan sering menyerang anak usia sekolah terutama sekolah dasar³, antara lain diare, penyakit kulit, demam berdarah, Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), dan lain-lain. Laporan World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa sekitar 80% anak di dunia mengalami masalah kesehatan seperti penyakit infeksi⁴. Sekitar 1,7 miliar kasus penyakit diare terjadi pada anak setiap tahun.⁵ Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, jumlah kasus diare yang ditangani sekitar 2,5 juta (36,9%), sedangkan di Provinsi Jambi sebanyak 26.000 kasus diare (28,3%).⁶ Penyakit infeksi lainnya yang rentan dialami anak-anak yaitu ISPA, diare, cacingan dan lainnya.⁷

PHBS di sekolah adalah praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik selama siswa berada di kelas maupun di luar kelas.⁸ PHBS di sekolah yaitu mencuci tangan pakai sabun, membuang sampah di tempatnya, manajemen kebersihan menstruasi, air minum yang aman, dan gosok gigi secara rutin.

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) diartikan sebagai keinginan membersihkan kulit tangan dari kuman dan kotoran menggunakan air dan sabun untuk mencegah penularan penyakit melalui tangan. CTPS merupakan bagian dari

indikator PHBS sekolah, yang berkaitan erat dengan usaha kesehatan sekolah (UKS) dengan tujuan supaya bisa meningkatkan kesehatan anak didik di sekolah.⁹

Untuk mencegah timbulnya penyakit yang disebabkan oleh virus dan bakteri yang menempel di tangan, maka perlu menerapkan kebiasaan CTPS dengan baik dan benar.¹⁰ WHO telah menginisiasi enam langkah mencuci tangan yang baik dan benar dengan durasi selama 20-30 detik, yaitu sebelum mulai terlebih dahulu basahi telapak tangan menggunakan air yang mengalir kemudian diberi sabun secukupnya. Selanjutnya lakukan langkah-langkah berikut: 1) ratakan sabun pada kedua telapak tangan; 2) telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan menggosok punggung tangan kiri serta sela-sela jari tangan kiri, begitu pula sebaliknya, 3) gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari tangan; 4) jari-jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci; 5) gosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan lakukan sebaliknya; 6) putar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya. Selanjutnya bilas menggunakan air mengalir dan keringkan dengan handuk. Setelah itu, tutup kran air menggunakan tangan yang dilapisi dengan handuk untuk menghindari kontak langsung dengan kran.¹¹

Berdasarkan wawancara dan observasi mahasiswa yang melaksanakan PBL (Praktek Belajar Lapangan) di desa Tuo Ilir kabupaten Tebo, diketahui bahwa sebagian besar siswa SD 23/VII memiliki pengetahuan yang kurang tentang PHBS

dan CTPS. Sebagian siswa tidak mencuci tangan setelah bermain dan sebelum makan atau jajan. Oleh karena itu, dirasakan perlu untuk melakukan kegiatan penyuluhan tentang PHBS dan praktik mencuci tangan pakai sabun pada anak sekolah di SD 23/VII Desa Tuo Ilir Kabupaten Tebo.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah bagian yang tidak terpisahkan dari praktek belajar lapangan (PBL) mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS dan keterampilan CTPS pada anak sekolah yang dilaksanakan di SD 23/VII desa Tuo Ilir kabupaten Tebo sebagai salah satu lokus PBL. Pihak mitra adalah Kepala SD 23/VII desa Tuo Ilir yang terlibat menyediakan tempat, mengumpulkan siswa SD dan menyiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan seperti meja, kursi, sound system, proyektor, dan sebagainya. Adapun tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan dengan melakukan brainstorming pada tim untuk mengidentifikasi tema kegiatan, pembagian peran dan tugas tim, menyusun materi penyuluhan PHBS dalam bentuk poster dan praktik simulasi mencuci tangan serta bahan evaluasinya. Selanjutnya tim berkoordinasi dengan pihak mitra (Kepala Sekolah) untuk mendapatkan izin, penentuan tempat, sasaran, pembahasan teknis pelaksanaan kegiatan dan kebutuhan sarana prasarana

seperti proyektor, *sound system*, dan lain-lain.

2. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di ruang kelas SD 23/VII desa Tuo Ilir kabupaten Tebo yang diikuti siswa sebanyak 60 orang dari kelas 4, 5 dan 6.



Gambar 1. Penyampaian Materi PHBS

Penyuluhan tentang PHBS dilakukan melalui ceramah dan diskusi interaktif menggunakan media poster berisi 8 (delapan) pesan PHBS di Sekolah, yaitu: 1) menjaga kebersihan diri; 2) cuci tangan pakai sabun di air mengalir; 3) olahraga teratur; 4) konsumsi jajanan sehat; 5) toilet bersih; 6) memberantas jentik nyamuk; 7) tidak merokok, dan; 8) menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan.



Gambar 2. Poster PHBS di Sekolah

Selain itu juga dibagikan poster PHBS dan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) kepada seluruh siswa yang hadir. Kemudian melakukan simulasi praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan diiringi lagu yang dinyanyikan bersama dengan tujuan agar siswa dapat lebih mudah memahami dan mengingat cara mencuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan terakhir yaitu penyerahan hadiah kepada siswa yang bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan benar seputar materi PHBS dan CTPS yang telah disampaikan. Kegiatan ini juga melakukan pre test dan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS.



Gambar 3. Simulasi praktik CTPS

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menganalisis tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS berdasarkan penilaian pre test dan post test melalui survey pengisian lembar kuesioner sebanyak 10 pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta siswa SD 23/VII desa Tuo Ilir terlihat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS dan praktik CTPS dari awal hingga akhir. Berdasarkan hasil survei

tentang pengetahuan siswa tentang PHBS diperoleh adanya peningkatan signifikan rata-rata pengetahuan siswa antara penilaian sebelum penyuluhan (skor rata-rata= 6,7) dibandingkan dengan sesudah penyuluhan (skor rata-rata= 9.8). Berdasarkan kategori diketahui pada hasil pre test menunjukkan proporsi siswa SD yang memiliki pengetahuan PHBS baik hanya sebesar 36,7%, meningkat signifikan pada hasil post test menjadi 100%.

Tabel 1. Hasil pre test dan post test

Skor Pengetahuan	Rata-rata	Kategori	f (n=60)	%
Pre-test	6.7	• Baik	22	36.7
		• Kurang	38	63.3
Post-test	9.8	• Baik	60	100
		• Kurang	0	0

Sumber : Data primer

PHBS di sekolah berarti memberikan pengetahuan, pemahaman, dan pendidikan kepada warga sekolah (siswa, guru, dan orang tua murid) untuk menerapkan dan membiasakan perilaku sehat. Masalah kesehatan yang dialami anak usia sekolah umumnya terkait dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti kebersihan diri, perilaku menggosok gigi, kebiasaan cuci tangan, kebersihan kuku dan rambut.⁸

CTPS terbukti dapat membunuh kuman penyebab berbagai penyakit infeksi yang terjadi akibat rendahnya kebersihan pada diri dan lingkungan. Salah satu faktor yang berpengaruh kuat terhadap kejadian diare pada anak adalah kebiasaan mencuci tangan.¹² Penelitian yang dilakukan Purwandari, et al. (2013) membuktikan

bahwa cuci tangan yang baik dapat menurunkan kejadian diare, dan sejalan dengan penelitian Utomo (2013) bahwa ada hubungan perilaku CTPS dengan kejadian diare pada anak sekolah.¹³

Anak usia sekolah merupakan titik awal dari pembentukan perilaku sehat, dapat menjadi masa keemasan untuk menerapkan nilai-nilai PHBS, serta berpotensi sebagai *agen of change* promosi PHBS di lingkungan sekolah, keluarga, maupun Masyarakat.³ Anak usia sekolah sangat aktif mempelajari apa saja yang ada di lingkungannya, memiliki dorongan besar untuk tahu dan berbuat terhadap lingkungannya sehingga di usia ini lebih mudah diarahkan dan dibimbing.¹⁴ Pesan-pesan yang disampaikan kepada anak

sekolah dapat berupa himbauan, peringatan, ajakan maupun seruan.¹⁵

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan PHBS dan praktik CTPS pada siswa SD 23/VII desa Tuo Ilir kabupaten Tebo terlaksana dengan baik dan peserta dapat mengikuti kegiatan tersebut dengan penuh antusias. Diperoleh adanya peningkatan yang signifikan tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS dan CTPS setelah diberikan penyuluhan. Disarankan khususnya kepada pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan PHBS secara rutin dan menyediakan fasilitas CTPS yang baik dan memadai agar perilaku PHBS benar-benar menjadi pola dan kebiasaan bagi anak-anak siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wikurendra EA. Pengaruh Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun Terhadap Sikap mencuci Tangan Siswa kelas IV di SDN Sukomoro I dan III Kecamatan Sukomoro Kabupaten Ngajui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada* [Internet]. 2018;7(2). Available from: <https://ojs.widyagamahusada.ac.id/index.php/JIK/article/view/21>
2. Sinaga S, Br Barus L, Singarimbun NB, Zega DF, Simanjuntak HA, Purba H, et al. Penyuluhan Program PHBS Cuci Tangan Di SD Negeri 106165 Marindal I Deli Serdang. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* [Internet]. 2023;4(1). Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/12062>
3. Parasyanti NKV, Yanti NLGP, Mastini IGAAP. Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Video Terhadap Kemampuan Cuci Tangan pada Siswa SD. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* [Internet]. 2020;9(1). Available from: <https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/197>
4. Listiadesti AU, Noer SM, Maifita Y. Efektivitas Media Vidio Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Sekolah: A Literature Review. *Jurnal Menara Medika* [Internet]. 2020;3(1). Available from: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2198>
5. Rahmadhita K. Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* [Internet]. 2020;11(1). Available from: <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/253>
6. Kementerian Kesehatan RI. Pusat Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. InfoDATIN. 2017;
7. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas Propinsi Jambi 2018. Jakarta; 2019.
8. Gustina E, Abdussalam F, Saputra W. Peningkatan Perilaku Sehat pada Siswa Sekolah Dasar melalui PHBS di Desa Gondanglegi dan Pucangan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* [Internet]. 2019;2(1). Available from: <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jpmuad/article/view/470>
9. Darwis AM, Tangdiesak VF, Haq CA, Sari A, Ardaridhayana A, Kusumawardani DF, et al. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Pemilihan Duta Sekolah Cuci Tangan Pakai Sabun (Dulah CTPS) di SDN 81 Kalukubodo. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)* [Internet]. 2022;5(7). Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/6156>

10. Dalimunthe KT, - A, Hutasuhut VA. Penyuluhan Hidup Bersih Dan Sehat Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Melalui Media Poster Dan Banner Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)* [Internet]. 2022;4(1). Available from: <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar>
11. WHO, UNICEF. Core questions and indicators for monitoring WASH in Schools in the Sustainable Development Goals. *Joint Monitoring Programme*. 2018;
12. Beal T, Tumilowicz A, Sutrisna A, Doddy, Neufeld LM. A review of child stunting determinants in Indonesia', *Maternal and Child Nutrition*. *Matern Child Nutr* [Internet]. 2018;14(4). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29770565/>
13. Sinanto RA, Djannah SN. Efektivitas Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada* [Internet]. 2020;8(2). Available from: <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkhh/article/view/403>
14. Adista NF, Yulvia NT. Pengaruh penyuluhan mencuci tangan dengan media poster terhadap praktik cuci tangan pada kelompok usia anak sekolah di kampung Pejaten Kramatwatu Serang. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*. 2021;5(2):99–102.
15. Astuti S. Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Dharmakarya* [Internet]. 2018;7(3). Available from: <http://jurnal.unpad.ac.id/dharmakarya/article/view/20034/10338>