

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar
Counseling on Clean and Healthy Living Behavior in Elementary School Children

Muh Ikbal Arief, Nadya Salzabilah

Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes kemenkes Makassar

Email Korespondensi: mikbalarif@gmail.com

ABSTRACT

The pattern of clean and healthy life (PHBS) is a step that must be done to achieve the degree of optimal health for everyone. Healthy condition does not necessarily happen, but it should always be sought from unhealthy by a healthy lifestyle and creating a healthy environment. These efforts should start from implanting healthy mindset to the public that should be initiated and cultivated by themselves. This effort is to realize the degree of public health as high as an investment for the development of human resources productive. Meanwhile, community health awareness and healthy clean fend patterns, especially rural communities still very rendah. Untuk that the extension services related to clean healthy lifestyle is expected to be efforts to raise public awareness about the importance of efforts to clean healthy lifestyle in everyday life as well as providing knowledge of how to make it happen so that it can realize a community that cares healthy

Keywords: clean healthy lifestyle, healthy care

ABSTRAK

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Sementara itu, kesadaran masyarakat akan kesehatan dan pola hidup bersih sehat, khususnya masyarakat desa masih sangat rendah. Untuk itu pemberian penyuluhan terkait Perilaku Hidup bersih sehat diharapkan dapat menjadi upaya menyadarkan masyarakat akan pentingnya melakukan upaya Perilaku Hidup bersih sehat dalam kehidupan sehari-hari sekaligus memberikan pengetahuan bagaimana cara merealisasikannya sehingga bisa terwujud masyarakat yang peduli sehat

Kata kunci: Perilaku Hidup bersih sehat, peduli sehat

PENDAHULUAN

PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Budaya PHBS ini sangat penting untuk di terapkan seperti di lingkungan sekolah. PHBS di lingkungan sekolah adalah perilaku atau kebiasaan positif yang di lakukan oleh setiap siswa, guru, penjaga sekolah, petugas kantin sekolah, orang tua siswa dan seluruh masyarakat di lingkungan sekolah tersebut untuk mencegah terjadinya penyakit, meningkatkan kesehatannya dan mampu berperan aktif dalam menjaga lingkungan sehat di sekolah.

Beberapa contoh perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah yaitu di antaranya jajan yang sehat, membuang air di jamban sekolah, melakukan pengukuran tinggi dan berat badan minimal 6 bulan sekali, membuang sampah pada tempatnya, memberantas jentik nyamuk, cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan lain-lain.

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia agar tangan menjadi bersih sehingga dapat memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun (CTPS) dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas).

Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, ataupun cairan tubuh lain (seperti ingus, dan makanan/minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan. Tangan tersebut selanjutnya menjadi perantara dalam penularan penyakit.

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyakit diare, yang keduanya menjadi penyebab utama kematian anak-anak. Setiap tahun, sebanyak 3,5 juta anak-anak diseluruh dunia meninggal sebelum mencapai umur lima tahun karena penyakit diare .

Seseorang harus mencuci tangan pakai sabun (CTPS) sebelum dan sesudah beraktivitas, sebelum dan sesudah makan, setelah bermain dan berolahraga, setelah menyentuh hewan, setelah membuang air, setelah memegang sampah, setelah batuk dan bersin, dan setelah menyentuh atau memegang permukaan benda yang di gunakan bersama.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ini dilakukan dengan beberapa tahap. Pertama, tahap sosialisasi berupa penyuluhan pentingnya PHBS pada anak sekolah. Kedua, contoh praktik PHBS dengan mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar.

Tempat dan Waktu. Tempat penyuluhan dilaksanakan di SD Tamammaung 2 Makassar pada hari Rabu, 02 Oktober 2024 Pukul 09.00 Wita hingga selesai

Khalayak Sasaran. Khalayak yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 6 SD Tamammaung 2 Makassar

Metode Pengabdian. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini ialah metode ceramah.

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan yaitu siswa-siswi mampu menjelaskan indikator-indikator PHBS dan Siswa-siswi Mampu mempraktekkan cara mencuci tangan sesuai langkah-langkah CTPS

Metode Evaluasi. Metode evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan informasi melalui tanya-jawab kepada siswa-siswi guna mengetahui sejauh mana mereka telah mengetahui materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan

Program Penyuluhan ini dilaksanakan di SD Tamamaung II Jl.Abdullah Daeng Sirua No. 134, Kec. Panakukkang, Kota Makassar. Khalayak sasaran lebih mengutamakan anak-anak yang dimaksudkan karena pada umumnya anak-anak ini belum paham dan mengerti tentang pentingnya menerapkan budaya PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) seperti CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) sebelum dan sesudah beraktivitas. Contohnya mereka tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan sehingga kuman yang menempel pada tangan akan masuk kedalam tubuh sehingga terjadi gangguan pencernaan seperti penyakit diare dan cacingan.



Gambar 1 Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 2 Demonstrasi dan Foto Bersama

Tabel 1 Target luaran yang diharapkan setelah pelaksanaan

No	Kegiatan	Target Luaran Pada Mitra
1.	Penyuluhan tentang edukasi budaya PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)	80% Responden dapat memahami tentang: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian PHBS dan pentingnya penerapan budaya PHBS di lingkungan sekolah dan masyarakat
2.	Penyuluhan tentang edukasi dan praktik 7 langkah CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun)	80% Responden dapat memahami tentang: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara mencuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan 7 langkah yang baik dan benar

Hasil dari penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di ruang kelas 6 SD Tamamaung II Jl.Abdullah Daeng Sirua No. 134, Kec. Panakukkang, Kota Makassar adalah bahwa anak-anak memiliki pengetahuan tentang budaya

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di antaranya yaitu CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun), mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, menyikat gigi dua kali sehari, membuang sampah pada tempatnya, rutin memotong kuku ketika kuku panjang, rutin mengganti kaos kaki, melakukan pengukuran tinggi dan berat badan minimal enam bulan sekali untuk mengetahui status gizi, membuang air pada jamban sekolah, memberantas jentik nyamuk, bebas dari asap rokok dan ikut serta dalam pembersihan sekolah untuk menerapkan lingkungan sekolah yang sehat.

Dengan menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari maka manfaat yang akan didapatkan adalah terhindar dari penyakit yang membawa virus, bakteri, jamur dan parasit, salah satunya terhindar dari penyakit diare, cacangan, DBD, mendukung produktivitas, mendukung tumbuh kembang anak dan lingkungan akan terlihat bersih dan indah.

Keberhasilan Kegiatan

Pelaksanaan meliputi penyuluhan tentang upaya peningkatan budaya PHBS dengan cara praktik CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun). Mengevaluasi anak-anak setelah pemberian materi penyuluhan. Serta melihat hasilnya. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan penyuluhan kesehatan adalah sebagai berikut :

1. Hasil dari pada penyuluhan :

Penyuluhan adalah suatu kegiatan penambahan ilmu pengetahuan ataupun edukasi yang diperuntukkan masyarakat khususnya anak-anak untuk mencapai tujuan hidup sehat melalui praktik 7 langkah cara cuci tangan pakai sabun (CTPS), dengan cara mempengaruhi perilaku anak-anak baik secara individu maupun kelompok.

Hasil dari penyuluhan peningkatan budaya PHBS dengan cara praktik CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) yaitu setelah dilakukan penyuluhan, kemudian dilakukan sesi tanya jawab dan games.

2. Hasil dari pada evaluasi :

Setelah diadakan evaluasi dengan menjawab pertanyaan yang diberikan hasil dari sesi tanya jawab yaitu sebanyak 80% responden memahami tentang penyakit budaya dan perilaku-perilaku PHBS. Sebanyak 75% responden memahami tentang cara praktik CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) dengan 7 langkah sebelum dan sesudah beraktivitas.

Hasil dari kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada tabel 2. berikut ini.

Tabel 2. Hasil Capaian Setelah Penyuluhan

No.	Kegiatan	Target luaran pada mitra
1	Penyuluhan upaya peningkatan budaya PHBS dengan cara praktik CTPS	80% responden memahami tentang: 1. Budaya PHBS 2. Perilaku-perilaku PHBS
2	Praktik CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) dengan cara 7 langkah	75% responden memahami tentang: 1. Cara praktik CTPS dengan cara 7 langkah dengan baik dan benar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang “Upaya Peningkatan Budaya PHBS dengan Cara Praktik CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun)” yang dilakukan pada tanggal 02 Oktober 2024 di Ruang Kelas SD Tamamaung II Makassar yang dihadiri 25 siswa. Dapat kami simpulkan bahwa masyarakat khususnya anak-anak di SD Tamamaung II Jl. Abdullah Daeng Sirua No. 134, Kec. Panakukkang, Kota Makassar dapat memahami dengan baik mengenai upaya peningkatan budaya PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) dan cara praktik CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) dengan 7 langkah secara baik dan benar. Sesuai dengan hasil Tanya jawab dan kuesioner, yaitu sebanyak 80% responden dapat mengetahui dan memahami tentang upaya peningkatan budaya PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan 75% responden memahami cara praktik CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) dengan 7 langkah secara baik dan benar.

Saran

Sesuai dengan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, kami berharap agar masyarakat khususnya anak-anak lebih teliti lagi dalam memilih jajanan, membiasakan untuk selalu cuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas, membuang sampah pada tempatnya agar budaya PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) semakin meningkat sehingga mengurangi risiko terjadinya penyakit berbasis lingkungan seperti cacangan dan diare.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan ini diperoleh banyak bantuan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami menghaturkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat, Bapak Syamsuddin S, SKM., M.Kes selaku ketua jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Makassar, Bapak H. Mustafah, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD. Tamamaung II Makassar yang telah memberi izin untuk melaksanakan penyuluhan kesehatan di sekolah tersebut serta Pihak-pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pembuatan jurnal ini.

REFERENSI

- Adi Prasetyo,dkk. (2023). *Sosialisasi Terkait Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. 2, 11–17.
- Aena Muchtaromah dkk, S. (2019). *Pengaruh Buku Saku Kesehatan PHBS Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Asuhan Keluarga di Dusun Ngangkruk, Desa Selokaton, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar*. 000.
- Anhusadar L, Islamiyah I. *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19*. J Obs J Pendidik Anak Usia Dini. 2020 Jul 9;5(1):463.
- Andriansyah,Y.(2017). *Penyuluhan Dan Praktik phbs (Perilaku Hidup bersih sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat*. Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship, 2(01), 45-50.
- Astuti, A. K. (2020). *Pelaksanaan Perilaku Sehat pada Anak Usia Dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan*. Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 6(3), 264-272
- Ajeng Dwiri Banyu. 2021. “Cuci Tangan Pakai Sabun atau Handsanitizer” <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/info-sehat/> di akses pada tanggal 06 Oktober 2024.
- Cahyadi, A. (2022). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Sekolah Dasar di SDN 13 Kolo Kota Bima*. JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, 7(4).

- Dinas Lingkungan Hidup. 2022. "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah" <https://dlh.bulelengkab.go.id/> di akses pada tanggal 06 Oktober 2024.
- Ezeh CC, Ezeh OH. *Perception and Information Seeking Behaviour of Rural Households towards Health Promoting Practices in Maigana District of Kaduna State, Nigeria*. *Open J Med Psychol*. 2017;06(04):233–242
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kemenkes RI;2011. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/pedoman-phbs>. akses pada tanggal 06 Oktober 2024.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) : Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*. Kemensos RI; 2020. Available from: <https://kemensos.go.id/perilaku-hidup-bersih-48> Universitas Kristen Indonesia dan-sehat-phbs-penguatan-kapabilitas-anak-dan-keluarga akses pada tanggal 06 Oktober 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. Kesehatan Lingkung*. 2020. Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id>
- Magdalena, I., Shodikoh, A., & Pebrianti, A. (2021). *Pentingnya Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sdn Meruya Selatan 06 Pagi*. *EDISI : Jurnal Edukasi dan Sains*, 3(2).
- Sugiritama, I., Wiryawan, I., Ratnayanthi, I., Arijana, I., Linawati, N., & Wahyuniari, I. (2021). *Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan*. *Buletin Udayana Mengabdi* 20(1).
- Scribd, 2019, "Laporan Penyuluhan CTPS", Laporan Penyuluhan CTPS | PDF (scribd.com) di akses pada tanggal 06 Oktober 2024.
- Kumparan. 2023. "7 Langkah Cuci Tangan yang Benar dan Bersih Versi WHO" <https://kumparan.com/berita-hari-ini/7-langkah-cuci-tangan-yang-benar-dan-bersih-versi-who> di akses pada tanggal 06 Oktober 2024.