
PENYULUHAN KESEHATAN PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT) DENGAN CARA MENCUCI TANGAN YANG BENAR**¹Naomi Isabella Hutabarat, ²Janner Pelanjani Simamora, ³Paruhum Tiruon Ritonga, ⁴Emilia Silvana Sitompul****¹²³⁴PRODI D-III KEBIDANAN TARUTUNG POLTEKKES KEMENKES MEDAN***Email: snaomihutabarat@gmail.com*1***ABSTRAK**

PHBS suatu perilaku dan sikap kesadaran seseorang yang dilandasi suatu perubahan yang lebih baik. *Health Promoting School* adalah sekolah melaksanakan UKS dengan ciri-ciri melibatkan pihak yang berkaitan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, memberikan pendidikan kesehatan di sekolah, memberikan akses terhadap pelayanan kesehatan, ada kebijakan untuk mempromosikan kesehatan dan berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. PHBS pada usia dini baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan seperti mencuci tangan pakai sabun. sesuai dengan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2269/Menkes/Per/X/2011.

Tujuan penyuluhan kesehatan adalah tindakan penyuluhan kepada sekelompok anak sekolah dasar (SD) dan memperdayakan setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tau, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS.

Metode pengabdian dilakukan meliputi 4 (empat) tahap, yaitu : Persiapan, Pelaksanaan, Pemantauan, Evaluasi. Sasaran pelaksanaan pengabdian masyarakat berjudul penyuluhan kesehatan PHBS dengan cara mencuci tangan yang benar di Sekolah Dasar Negeri 177655 Simasom Kecamatan Pahae Julu sebanyak 110 orang murid, kegiatan berjalan dengan baik dan lancar, semua sarana dan prasarana dilengkapi dengan baik tanpa kekurangan sehingga murid melakukan praktek tersebut dengan baik. Materi diberikan dan dinilai oleh tim PKM ada 94% murid melakukan kegiatan dengan baik dan dari hasil pengamatan yang dilakukan pada saat murid melakukan mencuci tangan dan berantusias pada saat pemberian materi berupa slide powerpoint dan film atau gambar animasi yang membuat murid tertarik.

Kata Kunci : Penyuluhan, PHBS, Cuci tangan**ABSTRACT**

PHBS is a behavior and attitude of one's awareness which is based on a change for the better. *Health Promoting School* is a school that implements UKS with the characteristics of involving related parties to create a healthy school environment, provide health education in schools, provide access to health services, have policies to promote health and play an active role in improving public health. PHBS at an early age is good for educating and instilling awareness of the importance of cleanliness as an effort to maintain personal health and the environment such as washing hands with soap. in accordance with the regulation of the Minister of Health of the Republic of

Indonesia No. 2269 / Menkes / Per / X / 2011. The objective of health education is to provide outreach to a group of elementary school (SD) children and to empower every student, teacher, and school community to know, want, and be able to help them in the health sector by implementing PHBS. The service method includes 4 (four) stages, namely: Preparation, Implementation, Monitoring, Evaluation. The target of the implementation of community service entitled PHBS health education by washing hands properly at the 177655 Simasom Public Elementary School, Pahae Julu District, as many as 110 students, activities run well and smoothly, all facilities and infrastructure are well equipped without flaws so that students carry out these practices with well. The material was given and assessed by the PKM team, there were 94% of students doing the activities well and from the results of the observations made when students washed their hands and were enthusiastic when giving material in the form of PowerPoint slides and films or animated pictures that made students interested.

Keywords: Councelling, PHBS, Handwash.

I. Pendahuluan

PHBS adalah singkatan dari perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS merupakan suatu perilaku dan sikap yang dilakukan berdasarkan atas kesadaran seseorang yang dilandasi oleh keinginan untuk merubah suatu perubahan yang lebih baik. Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat (1).

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (2)

Health Promoting School adalah sekolah yang telah melaksanakan UKS dengan ciri-ciri melibatkan semua pihak yang berkaitan dengan masalah kesehatan sekolah, menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan aman, memberikan pendidikan kesehatan di sekolah, memberikan akses terhadap pelayanan kesehatan, ada kebijakan dan upaya sekolah untuk mempromosikan kesehatan dan berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat(3).

Tujuan dilakukan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, salah satunya tindakan penyuluhan diberikan kepada sekelompok anak sekolah dasar (SD). Usia sekolah dasar (SD) juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. Permasalahan perilaku kesehatan anak sekolah dasar (SD) biasanya berkaitan

kebersihan perorangan dan lingkungan seperti kebiasaan cuci tangan (4).

Tujuan Umum PHBS di Sekolah adalah memperdayakan setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tau, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.(2)

Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif. Pada usia 6-12 tahun, PHBS dilakukan tidak hanya di lingkungan rumah tapi juga di lingkungan sekolah.

PHBS pada usia dini ini baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan seperti mencuci tangan pakai sabun, gosok gigi dengan baik dan benar dan kebersihan diri. Oleh karena itu, penanaman nilai – nilai perilaku kesehatan di sekolah dasar merupakan mutlak dan dapat menjadi upaya mewujudkan “masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan”(5)

Berdasarkan Undang – Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79. Tentang kesehatan ditegaskan bahwa “kesehatan sekolah” di selenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar tentang PHBS untuk bertumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi contoh kepada yang lain yang berkualitas untuk mengetahui PHBS Kesehatan dan didalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.

2269/Menkes/Per/X/2011 telah diatur tentang pedoman penyelenggaraan PHBS di berbagai tatanan termasuk diinstitusi pendidikan (6).

Penerapan PHBS di sekolah menurut Sya'roni. RS (2007), antara lain :

1. Menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada siswa sesuai dengan kurikulum yang berlaku (kurikuler)
2. Menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa (ekstrakurikuler)
 - Kerja bakti dan lomba kebersihan kelas
 - Aktivitas kader kesehatan sekolah/dokter cilik
 - Pemeriksaan kualitas air secara sederhana
 - Pemeliharaan jamban sekolah
 - Pemeriksaan jentik nyamuk di sekolah
 - Demo/gerakan cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar
 - Pembudayaan olahraga yang teratur dan terukur
 - Pemeriksaan rutin kebersihan : kuku, rambut, telinga, gigi
3. Membimbing hidup bersih dan sehat melalui konseling Kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan dengan melibatkan peran aktif siswa, guru, orang tua, antara lain melalui penyuluhan kelompok, pemutaran kaset radio atau film, penempatan media poster, penyebaran leaflet dan membuat majalah dinding
4. Pemantauan dan evaluasi.
 - Melakukan pemantauan dan evaluasi secara periodik tentang kebijakan yang telah dilaksanakan.
 - Minta pendapat pokja PHBS di sekolah dan lakukan kajian terhadap masalah yang ditemukan
 - Putuskan apakah perlu penyesuaian terhadap kebijakan

Banyak kegiatan yang merupakan bagian dari PHBS dapat dilakukan di sekolah. Kegiatan dapat berupa menerapkan

kesehatan lingkungan di sekolah antara lain jajan di warung/ kantin sekolah karena lebih terjamin kebersihannya, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban di sekolah serta menjaga kebersihan jamban, mengikuti kegiatan olah raga dan aktifitas fisik sehingga meningkatkan kebugaran dan kesehatan peserta didik, serta membuang sampah pada tempatnya. Harapannya dengan menerapkan perilaku sadar akan kesehatan lingkungan di sekolah oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah, maka akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat (7)

Dalam rangka menuju Indonesia Sehat 2015 yang dicanangkan oleh pemerintah, seluruh penduduk Indonesia akan memiliki status kesehatan yang menciptakan kehidupan yang berkualitas secara sosial dan produktif secara ekonomi (*socially and economically productive life*). Status kesehatan berkualitas tersebut dapat diakses secara merata baik dari sisi pelayanan dasar maupun pembiayaan.

Pelayanan dasar mencakup penanganan masalah kesehatan dan penyakit, promosi tentang nutrisi berkualitas, sanitasi yang layak dan modern, pencegahan dan penanggulangan wabah penyakit, penyediaan obat-obatan secara luas terutama bagi ibu, anak dan lansia. Untuk dapat mencapai visi tersebut maka ditetapkan Misi Pembangunan Kesehatan yang rumusannya adalah sebagai berikut: menggerakkan pembangunan nasional berwawasan kesehatan, mendorong kemandirian masyarakat, memelihara dan meningkatkan pelayanan kesehatan yang bermutu, merata dan terjangkau serta memelihara dan meningkatkan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat termasuk lingkungan (8)

Sebagai upaya mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat akan lebih baik memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang merupakan salah satu faktor pembentuk perilaku menyebutkan pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif akan lebih langgeng (*long lasting*) daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama (9)

Penyuluhan Kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan. Pada intinya penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk memberi pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi individu keluarga dan masyarakat untuk menerapkan cara-cara hidup sehat (2)

II. Metode

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilakukan meliputi 4 (empat) tahap kegiatan, yaitu :

1. Persiapan
2. Pelaksanaan
3. Pemantau
4. Evaluasi

Pada tahap persiapan, tim PKM melakukan koordinasi dengan sesama tim untuk menentukan judul dan tempat akan dilakukan kegiatan. Sehingga dapat disimpulkan judulnya dan tempat dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat tersebut. Kemudian tim meminta izin kepada institusi sekolah SD, selanjutnya tahap pelaksanaan dilakukan dalam satu kali kunjungan. Pada kegiatan kunjungan tersebut ke sekolah dasar tim PKM memberikan edukasi yang sudah disiapkan oleh tim mengenai cara mencuci tangan dengan benar kepada semua murid yang ada di sekolah tersebut.

Kegiatan pertama adalah memberikan teori tentang cuci tangan dan tujuan cuci tangan dan dampak penyakit akibat tidak dilakukan cuci tangan dengan menggunakan slide powerpoint. Kemudian tim menjelaskan dengan cermat dan murid sangat antusias memperhatikan tim yang sedang cerama di depan kelas, kemudian murid melakukan tanya jawab kepada murid yang menjawab dan tim memberikan cenderamata kepada setiap murid yang bisa menjelaskan kepada temannya yang bertanya sehingga terjadi diskusi yang membuat murid tertarik. Setelah dilakukannya ceramah dikelas kemudian dilanjutkan diluar kelas atau di halaman sekolah dengan demonstrasi. Maka pertama tama demonstrasi dilakukan oleh tim PKM di depan murid murid, semua perlengkapan yang dibutuhkan oleh murid sudah di fasilitasi oleh tim PKM sehingga murid gampang untuk melakukan hal tersebut, sehingga murid terbiasa untuk melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan dan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Pada tahap ketiga yaitu dilakukan pemantauan, dilakukan selama kegiatan berlangsung, tahapan terakhir adalah memantau kegiatan yang berlangsung mengenai pengetahuan, keterampilan murid

dalam mengikuti praktek sebelumnya dan meniru tindakan yang telah dilakukan oleh tim PKM. Tahapan terakhir yaitu evaluasi, meliputi evaluasi input dan proses kegiatan. Evaluasi input dilakukan dalam hal mengecek kesiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa ketersediaan sarana dan prasarana penunjang kegiatan serta kesiapan tim PKM yang melaksanakan pengabdian masyarakat sedangkan kegiatan proses dilakukan sebagai upaya mengontrol kegiatan yang berlangsung termasuk didalamnya output tindakan yang dilakukan oleh murid, baik berupa jumlah murid yang melakukan dan mengikuti PKM ini, pemahaman murid akan tindakan PKM dan melakukan tindakan mencuci tangan serta memahami melakukannya dalam segala hal tindakan untuk mencegah kecacingan dan penyakit lain.

III. Hasil dan pembahasan

Sasaran dari pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berjudul penyuluhan kesehatan PHBS dengan cara mencuci tangan yang benar di Sekolah Dasar Negeri 177655 Simasom Kecamatan Pahae Julu sebanyak 110 orang murid.



Praktek yang dilakukan terhadap SD Kelas V dan kelas VI



Praktek yang dilakukan terhadap SD Kelas I sampai dengan SD kelas IV



Praktek yang dilakukan terhadap SD Kelas I sampai dengan SD kelas IV

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada murid SD 177655 Simasom Kecamatan Pahae Julu. Dapat dapat dinyatakan bahwa kegiatan tersebut telah berjalan dengan baik dan lancar, semua sarana dan prasaran dilengkapi dengan baik tanpa kekurangan sehingga murid murid dapat melakukan praktek tersebut dengan baik. Materi yang diberikan dapat dinilai oleh tim PKM bahwa ada 94% para murid melakukan kegiatan ini dengan baik dan dari hasil pengamatan yang dilakukan pada saat murid melakukan mencuci tangan. Murid sangat berantusias pada saat dilakukan pemberian materi berupa slide powerpoint dan ada juga film atau gambar animasi yang membuat murid tertarik akan kegiatan tersebut.

Setelah penyampaian materi dilakukan sesi diskusi atau tanya jawab. Pada sesi ini murid diminta untuk maju ke depan untuk mempraktekkan cara mencuci tangan dengan yang baik dan benar. Pemberian doorprize diberikan kepada peserta yang dapat berani maju ke depan dan mempraktekkannya secara langsung serta yang menjawab pertanyaan dengan benar. Selain pemberian doorprize sebagai salah bentuk penghargaan dan ucapan terimakasih dari tim pelaksana terhadap peserta kegiatan, masing-masing murid yang ikut dalam

pengabdian di fasilitasi sabun dan tempat air dan gayung.

Diharapkan dengan pemberian PKM ini kepada murid SD dapat mempraktekkannya secara langsung di kehidupan sehari-hari mereka. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai “penyuluhan kesehatan PHBS dengan cara mencuci tangan yang benar” yang dilakukan oleh Tim Dosen Program Studi D-III Kebidanan ini sangat bermanfaat. Kegiatan ini dapat memberikan tambahan informasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terutama dalam hal cuci tangan. Dengan adanya kegiatan ini murid diharapkan mampu mengaplikasikan materi yang didapat di kehidupan sehari-hari.

IV. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dihasilkan kesimpulan bahwa murid SD 177655 Simasom Kecamatan Pahae Julu sangat antusias dan mau mengikuti kegiatan ini sampai selesai dari awal pengenalan, pemberian materi berupa teori yang tertuang ke dalam slide powerpoint dan berupa gambar animasi dan video serta mempraktekkan oleh setiap murid di depan tim PKM dan guru yang juga ikut andil dalam kegiatan ini. Hasil yang diperoleh kegiatan ini bahwa murid melakukan cuci tangan dengan benar sebanyak 94% yang artinya sudah banyak murid melakukan dan sudah benar melakukannya dengan benar dan tepat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih sebesar besarnya diberikan kepada :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 177655 Simasom Kecamatan Pahae Julu
2. Ketua Prodi D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes
3. Para Ibu guru dan wali kelas
4. Semua pihak yang telah membantu sehingga terselenggaranya kegiatan

pengabdian kepada masyarakat oleh tim PKM yaitu dosen dosen kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan

Daftar Pustaka

1. Putra FY. Strategi promosi kesehatan dinas kesehatan kabupaten kutai kartanegara tentang pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di puskesmas mangkurawang, eJournal Ilmu Komunikasi. e J Ilmu Komun. 2016;4(1):74–87.
2. Depkes RI. Panduan Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Lingkungan. Direktorat Remaja: BKKBN Jakarta. 2009;
3. Anggraeny J. Pandangan Guru Terhadap Program Kesehatan Perusahaan (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Pelaksanaan Program G21H di SDN Pondok Labu 15 Pagi). Jakarta STIK Jakarta. 2012;
4. Depkes RI. PHBS di Indonesia. 2011.
5. Nomor U-URI. tahun 2009 tentang kesehatan, 2011. Anfaka Perdana, Surabaya. 36AD;
6. RI K. Undang-Undang RI Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Yogyakarta: Pustaka Mahardika. 2011;
7. Hermawan Y, Ikhsan KN. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Lingkungan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pelaksanaan Kesehatan Lingkungan SMP Negeri Tambaksari Kecamatan Tambaksari Kabupaten Ciamis. J Bumi Lestari. 2013;13(1):166–73.
8. Kemenkes RI. Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan: Panduan bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas. Jakarta Kementerian Kesehatan Republik Indones. 2011;
9. Notoatmodjo S. Pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta PT Rineka Cipta. 2003;
10. Permenkes RI. Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesianomor

75 tahun 2014 tentang pusat
kesehatan masyarakat. Jakarta

Menteri Kesehat Republik Indones.
2014;3-23.