

# Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Permainan Ular Tangga

Mukhamad Musta'in<sup>1</sup>, Wulansari<sup>2</sup>, Suamanda Ika Novichasari<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>3</sup>Prodi S1 Teknik Informatika Fakultas Ilmu Pendidikan dan Teknologi Informasi Universitas Ngudi Waluyo

Email: [mukhamadmustain@gmail.com](mailto:mukhamadmustain@gmail.com)

---

## Article Info

Article History

Submitted, 04-01-2021

Accepted, 01-02-2021

Published, 20-05-2021

---

Keywords: PHBS, Snake Household Game, TPQ Students

---

## Abstract

*The spread of Covid 19 is increasingly widespread. It is necessary to have a clean and healthy lifestyle to minimize exposure to the disease. Clean and healthy behavior needs to be taught to children from a young age. Through the snake and ladder game, it will make it easier for children to understand about PHBS. The purpose of this activity is to increase the knowledge of the students about PHBS. The method used is to play a game of snakes and ladders which contains material about health or PHBS. The result of this community service activity was an understanding of students about PHBS with 50% very good category knowledge, 37.5% good knowledge and 12.5% sufficient knowledge. It can be concluded that community service activities are running well and it is necessary to regularly monitor the knowledge of students about PHBS.*

## Abstrak

Penyebaran Covid 19 semakin meluas. Perlu upaya perilaku hidup bersih sehat untuk meminimalkan terpapar penyakit tersebut. Perilaku bersih dan sehat perlu diajarkan kepada anak sejak usia dini. Melalui permainan ular tangga akan memudahkan anak memahami tentang PHBS. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan para santri tentang PHBS. Metode yang digunakan adalah melakukan sebuah permainan ular tangga yang berisikan materi tentang kesehatan atau PHBS. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemahaman santri akan PHBS dengan pengetahuan kategori sangat baik 50%, pengetahuan baik 37.5% dan cukup 12.5%. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat meningkatkan pengetahuan anak tentang PHBS dan diperlukan monitoring pengetahuan santri secara berkala tentang PHBS.

---

## Pendahuluan

Pada masa pandemi masyarakat Indonesia diharuskan hidup dengan tatanan hidup baru, yang dapat 'berdamai' dengan COVID-19. Adapun yang dimaksud dengan New Normal adalah suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh masyarakat dan semua institusi yang ada di wilayah tersebut untuk melakukan pola harian atau pola kerja atau pola hidup baru yang berbeda dengan sebelumnya. Bila hal ini tidak dilakukan, akan terjadi risiko penularan. Tujuan dari *New Normal* adalah agar masyarakat tetap produktif dan aman dari Covid-19 di masa pandemi. Selanjutnya agar *New Normal* lebih mudah

diinternalisasikan oleh masyarakat maka “*New Normal*” dinarasikan menjadi “Adaptasi Kebiasaan Baru”. Maksud dari Adaptasi Kebiasaan Baru adalah agar kita bisa bekerja, belajar dan beraktivitas dengan produktif di era Pandemi Covid-19 (Kemenkes RI, 2020). Salah satu upaya menuju kearah perilaku sehat dengan melalui satu program yang dikenal dengan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan secara sistematis dan terkoordinir. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Gani, Istiaji dan Pratiwi, 2015).

Untuk menciptakan SDM yang berkualitas dan mampu bersaing, perlu adanya tindakan pengawasan terhadap kesehatan. Pengawasan tersebut dapat dimulai dari usia dini, yaitu usia anak sekolah. Mulai dari tingkat pra sekolah, SD, SMP, dan SMA. Pada usia ini, anak akan belajar langsung dari lingkungannya. Lingkungan disini dapat diartikan sebagai orang tua, guru, dan teman sepermainan. Mereka dapat mempelajari bagaimana harus bertingkah laku yang sesuai dan tidak sesuai dengan aturan. Program PHBS dapat dikelompokkan kedalam 5 tatanan lingkungan kehidupan, yaitu PHBS di lingkungan sekolah, PHBS di lingkungan rumah tangga, PHBS di lingkungan institusi kesehatan, PHBS di lingkungan tempat umum, dan PHBS di lingkungan tempat kerja (Maryunani, dkk, 2012). PHBS di lingkungan sekolah mempunyai delapan indikator, yaitu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan fasilitas jamban bersih dan sehat, melaksanakan olahraga secara teratur, memberantas jentik nyamuk di sekolah, tidak merokok di lingkungan sekolah, mengukur berat badan dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempat yang telah disediakan. Kedelapan indikator ini harus dilakukan dengan baik agar tercipta perilaku sehat di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian Gani, Istiaji dan Pratiwi (2016) menunjukkan bahwa pengetahuan terendah siswa terdapat pada penggunaan jamban bersih dan sehat, yaitu sebesar 67,6%, sebesar 56,3% siswa bersikap tidak menerima untuk jajan sehat di kantin sekolah dan sebanyak 100% siswa tidak melaksanakan jajan sehat di kantin sekolah.

TPQ Nurul Iman tetap melakukan kegiatan belajar mengaji seperti biasanya walaupun dalam masa pandemi. Tata tertib dan peraturan terkait protokol kesehatan telah disosialisasikan oleh pihak Kepala Lingkungan, tetapi dalam pelaksanaannya masih ditemukan sejumlah murid yang belum mematuhi protokol kesehatan, hal ini kemungkinan karena jarang ditemukan kasus Covid 19 pada anak sehingga banyak yang mengabaikan terkait protokol kesehatan. Untuk itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan tentang PHBS pada murid melalui pembelajaran dengan media ular tangga. Tujuan permainan ini adalah meningkatnya pengetahuan santri tentang PHBS dan membentuk perilaku santri menjadi perilaku yang sehat.

### **Permasalahan Mitra**

TPQ di Lingkungan Cekelan sudah melakukan pembelajaran mengaji dengan tatap muka dan sosialisasi protokol kesehatan sudah diberikan, tetapi dalam pelaksanaannya belum dilakukan secara baik oleh para santri seperti mencuci tangan pakai sabun sebelum kegiatan mengaji.

### **Metode**

Sasaran pengabdian masyarakat adalah santri TPQ Nurul Iman Lingkungan Cekelan. Kegiatan dilakukan di Posyandu Balita Mawar Putih Lingkungan Cekelan pada tanggal 14 Februari 2021. Kegiatan di mulai jam 15.00 WIB hingga 17.00 WIB. Materi yang disampaikan meliputi PHBS dengan permainan Ular tangga.

## Hasil

Peserta permainan ular tangga merupakan anak-anak santri TPQ di Lingkungan Cekelan Temanggung. Peserta berjumlah 8 orang yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Peserta Permainan Berdasar Jenis Kelamin

No	Jenis	Frekuensi	Prosentase
	Kelamin		(%)
1	Laki-laki	0	0 %
2	Perempuan	8	100 %
	Total	8	100 %

Distribusi peserta berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi peserta berdasarkan Umur

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Prosentase
1	5	1	12.5 %
2	6	1	12.5 %
3	7	-	0 %
4	8	2	25 %
5	9	1	12.5 %
6	10	1	12.5 %
7	11	1	12.5 %
8	12	1	12.5 %
	Total	8	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa peserta kegiatan diikuti oleh anak usia 8 tahun merupakan kelas yang banyak digemari oleh siswa SMA.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi peserta berdasarkan Pemahaman materi

No	Pemahaman PHBS	Sebelum	Sesudah
1	Sangat Baik	2 (25%)	4 (50%)
2	Baik	2 (25%)	3 (37.5%)
3	Cukup	2 (25%)	1 (12.5%)
4	Kurang	2 (25%)	-
	Total	8 (100%)	8 (100%)

Berdasarkan tabel 3 dapat bahwa sebagian besar peserta dengan pemahaman materi kategori sangat baik.

## Pembahasan

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 8 orang (100%). Responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan persentase yang lebih besar dalam melakukan PHBS dibandingkan laki-laki. Kondisi ini disebabkan karena adanya perbedaan perkembangan biologis maupun psikologi pada orang laki-laki dengan perempuan (Notoatmodjo, 2007). Jenis kelamin adalah faktor predisposing atau faktor pemudah seseorang untuk berperilaku (Notoatmodjo, 2012). Pada umumnya kaum perempuan lebih rajin dalam menjaga kebersihan dibandingkan dengan kaum laki-laki. Di dalam budaya timur pada kehidupan sehari-hari, biasanya kaum perempuan diwajibkan untuk menjaga kebersihan dirinya dan lingkungan. Sebagai contoh yaitu kaum perempuan biasanya sudah dibiasakan untuk menyapu dengan tujuan menjaga kebersihan lingkungan atau menjaga kebersihan diri

dengan gosok gigi hingga rajin memotong kuku guna menjaga penampilan (Wati dan Ridlo, 2020).

Dari hasil tabel 2 didapatkan bahwa peserta dengan usia diatas 8 tahun yaitu mencapai 75%. Individu pada umur dewasa muda jika dilihat dari perkembangan kognitifnya, mereka mempunyai kebiasaan berpikir secara rasional. Mereka biasanya cukup aktif dalam kegiatan diluar rumah, serta jarang mengalami penyakit yang serius (Wantiyah, 2004). Hasil penelitian yang dilakukan di Yogyakarta mengatakan ada hubungan antara umur dan perilaku, yaitu semakin muda umur seseorang maka semakin baik perilakunya (Wantiyah, 2004). Tingkat pendidikan responden terbanyak adalah SMA, yaitu sebanyak 98 responden (39,4%). Pendidikan semua responden adalah Sekolah Dasar. Pendidikan merupakan suatu usaha pengorganisasian yang dilakukan oleh masyarakat sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan. Tingkat pendidikan bisa berpengaruh pada PHBS dalam rumah tangga atau keluarga. Tingkat pendidikan yang kurang menyebabkan rendahnya kesadaran seseorang akan pentingnya kebersihan lingkungan. Apabila seseorang mempunyai pendidikan formal yang baik, maka kesadaran dalam menjaga kesehatan lingkungan termasuk pemahamannya mengenai penerapan prinsip-prinsip PHBS juga semakin baik. Pendidikan merupakan serangkaian proses dalam membentuk perilaku pada individu (Mubarak, 2007).

Pada tabel 3 didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan pada tataran baik sebanyak 37.5% dan sangat baik 50%. Hasil ini menjelaskan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan dan mengerti tentang pentingnya PHBS didalam rumah ataupun sekolah, sehingga besar kemungkinan bagi mereka untuk melakukan PHBS. Meskipun demikian, pada kenyataannya masih terdapat peserta dengan pengetahuan cukup sebanyak 12.5%, hal ini mungkin terkait usia yang masih dini. Pengetahuan tentang hidup bersih dan sehat perlu di pupuk sedini mungkin sehingga anak akan terbiasa dengan perilaku yang sehat. Pengetahuan sendiri penting dalam mendukung psikis atau perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2010).

Kebiasaan anak di sekolah/ tempat belajar dapat mempengaruhi pada kesehatan anak tersebut, terutama pada kebiasaan-kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan salah satunya kebersihan untuk membiasakan mencuci tangan dengan baik terutama saat mau makan dan setelahnya, membiasakan berolahraga, senantiasa menjaga kebersihan lingkungan dengan cara membuang sampah pada tempatnya dan tidak menjajan di sembarang tempat (Suhri, 2014). Pemeliharaan kesehatan lingkungan di sekolah dititik beratkan kepada pengawasan terhadap berbagai faktor lingkungan yang memudahkan timbulnya penyakit atau mempengaruhi derajat kesehatan anak (Aulina 2018). Hal ini tidak dapat terlepas dari perilaku guru dan anak dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Sejalan dengan pendapat (Santoso 2010) bahwa penjagaan lingkungan adalah misalnya pada kebersihan lingkungan mengaji dengan peletakan buku atau alquran diatur secara rapi. Penjagaan lain adalah membiasakan anak menjaga kebersihan diri. Jika kebiasaan bersih sudah ditanamkan sejak usia dini, maka ketika dewasa akan bertingkah laku sesuai dengan norma kebersihan. Hal ini juga berlaku dalam hal berpakaian, makan, dan semua kegiatan anak sehari-hari. Untuk mewujudkan SDM (Sumber Daya Manusia) yang berkualitas dan berdaya saing, pembangun kesehatan diarahkan pada upaya peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang. Hal ini dapat diwujudkan melalui PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) (Sumantri, 2010).

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Rasa terimakasih kami ucapkan kepada pengasuh TPQ atas waktu dan kesempatan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang ada dalam upaya untuk peningkatan pengetahuan santri tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulina, Choirun Nisak. (2018). “Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo.” AKSIOLOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 3 (1): 50. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>.
- Gani HA, Istiaji E dan Pratiwi PE. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using*. Jurnal Promosi Kesehatan. Vol 4 No 1 Hal 92-103. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/4347/3285>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 19 Juni 2020. <https://promkes.kemkes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru>.
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Mubarak. (2007). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Gresik. Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso Soegeng dkk. (2010). *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sumantri, Arif. (2010). *Kesehatan Lingkungan & Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.
- Suhri, Mohammad (2014). *Gambaran Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Negeri di Desa Gonilan Kecamatan Kertasuri Kabupaten Sukoharjo*. Naskah Publikasi, (Maret, 2014)
- Wati PDCA dan Ridlo IA. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya*. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education Vol. 8 No. 1 (2020) 47-58 doi: 10.20473/jpk.V8.I1.2020.47-58. <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/10106/10223>
- Wantiyah. (2004). *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Rw IV Kelurahan Terban Wilayah Kerja Puskesmas Gondosuman II Yogyakarta*. Jurnal GASTER, 8(2), pp. 747–748. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/1920/1568>