

Penyuluhan PHBS dan Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar di SD N 200411 Padangsidempuan

Ahmad Safii Hasibuan¹, Henny Sahriani², Devi Yunita Siregar³

^{1,2,3} Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan
ahmadsafii174@gmail.com

ABSTRAK

Agar hidup sehat dapat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku cuci tangan yang baik dan benar akan dapat membantu menurunkan risiko penyakit menular salah satunya penyakit diare. Penyuluhan enam langkah cuci tangan yang baik dan benar ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya mencuci tangan pakai sabun dan cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Tujuan penyuluhan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak SD tentang PHBS dan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi senam cuci tangan. Adapun media yang digunakan berupa poster dan video senam cuci tangan. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini, semua siswa sudah mengerti apa itu PHBS dan bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mahasiswa kepada siswa SDN 200411 Padangsidempuan mengenai PHBS dan cuci tangan yang baik dan benar terlaksana dengan baik. Semoga siswa SD 200411 mampu menerapkan apa yang telah disampaikan pada saat penyuluhan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Phbs, cuci tangan, siswa.

ABSTRACT

In order for a healthy life to be implemented, everyone must be able to have good behavior, namely Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Good and correct hand washing behavior will help reduce the risk of infectious diseases, one of which is diarrhea. This training on the six steps for good and correct hand washing aims to provide education to students about the importance of washing hands with soap and how to wash hands with soap properly and correctly. The aim of this outreach is to increase elementary school children's knowledge about PHBS and how to wash their hands properly and correctly. This counseling uses lecture methods and demonstrations of hand washing exercises. The media used are posters and videos of hand washing exercises. As a result of this outreach activity, all students understand what PHBS is and how to wash their hands properly and correctly. The outreach activities carried out by students to students at SDN 200411 Padangsidempuan regarding PHBS and proper and correct hand washing were carried out well. Hopefully SD 200411 students will be able to apply what has been conveyed during the counseling into their daily lives.

Keywords: Phbs, hand washing, students.

1. PENDAHULUAN

PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Agar hidup sehat dapat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan strategi yang digunakan untuk menciptakan kemandirian dalam menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku yang diterapkan berdasarkan kesadaran yang merupakan hasil dari pembelajaran yang

dapat membuat individu atau anggota keluarga bisa meningkatkan taraf kesehatannya di bidang kesehatan masyarakat (Depkes RI 2010).

Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, dimana individu secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Upaya ini lebih menguntungkan bagi individu karena lebih hemat biaya tenaga dan waktu dalam mewujudkan kesejahteraan kesehatan upaya memelihara kesehatan. Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, karena

pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan

seseorang (Notoatmodjo 1997).

Cuci tangan dianggap merupakan salah satu langkah yang paling penting untuk mengurangi penularan mikroorganisme dan mencegah infeksi selama lebih dari 150 tahun. Perilaku cuci tangan yang baik dan benar akan dapat membantu menurunkan risiko penyakit menular. Tangan merupakan salah satu jalur utama masuknya kuman penyakit ke dalam tubuh. Hal tersebut dikarenakan tangan adalah anggota tubuh yang paling sering berhubungan langsung dengan mulut dan hidung. Penyakit-penyakit yang umumnya timbul karena tangan yang berkuman, antara lain: diare, kolera, ISPA, cacangan, flu dan hepatitis A (Proverawati, 2012).

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun untuk membersihkan tangan dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Cuci tangan pakai sabun yang dipraktikkan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan efektif untuk mencegah berjangkitnya penyakit. Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan. Mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun dapat lebih efektif membersihkan kotoran dan telur cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku dan jari-jari pada kedua tangan (Desiyanto dan Djannah, 2012).

Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, atau pun cairan tubuh lain seperti ingus, dan makanan atau minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan sedangkan bila mencuci tangan pakai air dapat membunuh kuman hanya 10 persen jika pakai sabun dan 80 persen kuman bisa mati (Depkes, 2014).

Pentingnya membudayakan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) secara baik dan benar juga didukung oleh World Health Organization (WHO) setiap tahun rata-rata 100 ribu anak meninggal dunia karena penyakit infeksi salah satunya Diare. Jika jumlah masyarakat yang menerapkan perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun

(CTPS) meningkat, dapat mengurangi jumlah kejadian Diare di Indonesia. Hasil studi WHO (2017) membuktikan bahwa angka kejadian diare dapat menurun sebesar 45% dengan perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Intervensi dengan mengintegrasikan upaya tersebut dapat menurunkan angka kejadian Diare sebesar 94%. Data WHO juga memperlihatkan bahwa mencuci tangan dengan sabun mampu menurunkan kasus Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) dan Flu Burung hingga 50% (Mustikawati, 2017).

Menurut UNICEF Diare merupakan pembunuh utama anak-anak, terhitung sekitar 8 persen dari semua kematian di antara anak-anak di bawah usia 5 di seluruh dunia pada tahun 2016. Ini berarti lebih dari 1.300 anak kecil meninggal setiap hari, atau sekitar 480.000 anak per tahun, meskipun ketersediaan efektif sederhana pengobatan. Sebagian besar kematian akibat diare terjadi pada anak-anak berusia kurang dari 2 tahun yang tinggal di Asia Selatan dan Afrika sub-Sahara. Menurut WHO setiap tahunnya 100 ribu anak Indonesia meninggal karena penyakit Diare, dan Cuci Tangan Pakai Sabun dapat mengurangi angka kejadian penyakit Diare sampai 47%, namun tingkat kesadaran masyarakat untuk Cuci Tangan Pakai Sabun baru mencapai rata-rata 12% (Depkes, 2014).

Berdasarkan hasil studi Environmental Health Risk Assesment di Indonesia yang dilakukan pada tahun 2013 menunjukkan baru 18,5% masyarakat yang melakukan kebiasaan cuci tangan pakai sabun di 5 waktu penting, kemudian yang melakukan CPTS setelah menceboki anak hanya 35,1 %, yang melakukan CPTS setelah buang air besar sebanyak 70,8%, yang melakukan CPTS sebelum makan sekitar 75,1 %, yang melakukan CPTS sebelum membetikan makan anak hanya 30,1% dan yang melakukan CPTS sebelum menyiapkan masakan hanya 37,8 %. Pada tahun 2018 proporsi penduduk umur >10 tahun dalam berperilaku mencuci tangan secara benar sebesar 49,8% dan lima provinsi terendah adalah NTT (20,4%), Papua (27%), Maluku Utara (28 %), Aceh (28%) dan Maluku (38%) (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas maka sangat penting bagi masyarakat khususnya anak SD untuk mendapatkan penyuluhan tentang PHBS dan cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan anak SD tentang PHBS dan cara mencuci tangan yang baik dan benar.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam penyuluhan tentang PHBS dan enam langkah cuci tangan baik dan benar ini dibagi menjadi dua tahapan. Tahapan yang pertama yaitu memberikan penyuluhan materi tentang PHBS kemudian defenisi, manfaat cuci tangan sebagai upaya untuk melawan kuman penyakit yang berasal dari tangan. Untuk tahap yang kedua yaitu demonstrasi enam langkah cuci tangan baik dan benar. Demonstrasi diberikan dengan bantuan media video.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Senin 13 November 2023, pukul 10.00 – 11.00 WIB. Penyuluhan yang berlangsung selama 60 menit ini dilaksanakan di SDN 200411 Padangsidempuan Jl. Lobu layan palopat maria

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini, siswa siswa kelas VI sudah mampu memahami pengertian PHBS dan mampu mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Pelaksanaan edukasi dan praktik cuci tangan pada kegiatan penyuluhan ini selain menggunakan metode penyuluhan juga dilakukan pemutaran video senam langkah cuci tangan yang benar. Hal ini untuk memperkuat pengetahuan yang dimiliki siswa.

Penyuluhan cuci tangan ini, mengajarkan kepada anak-anak bahwa mencuci tangan pakai sabun itu sangatlah penting. Mencuci tangan pakai sabun lebih efektif membunuh kuman daripada mencuci tangan dengan air saja. Adapun 6 langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar yaitu :

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

Mencuci tangan sebaiknya menggunakan sabun dan dengan air yang mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit. Mencuci tangan pakai yang di praktikan secara tepat dan benar merupakan cara termudah dan

Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru pada 28 siswa kelas VI. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang enam langkah cuci tangan baik dan benar sebagai salah satu cara melawan kuman penyakit yang berasal dari tangan.

Kepala sekolah SD N 200411 sangat mendukung kegiatan ini agar anak-anak SD ini terhindar dari segala penyakit yang disebabkan kurangnya pemahaman tentang PHBS dan cara mencuci tangan yang benar. Pihak sekolah juga menyarankan agar kegiatan ini penyuluhan tentang kesehatan khususnya untuk anak SD terus berlanjut agar dapat menunjang keaktifan siswa dalam proses belajar.

efektif untuk mencegah terjangkitnya penyakit. Mencuci tangan dengan air dan sabun dapat lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan.

Berikut adalah 5 waktu penting yang baik untuk cuci tangan yaitu :

1. Sebelum dan setelah makan
2. Setelah bungan air besar dan air kecil
3. Sebelum menjamah makanan
4. Sebelum menyusui
5. Setelah beraktifitas

Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar serta melakukan tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian

snack kepada anak-anak. Penyuluhan ditutup oleh pemberian poster dan diakhiri salam penutup.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mahasiswa kepada siswa SDN 200411 Padangsidempuan mengenai PHBS dan cuci tangan yang baik dan benar terlaksana dengan baik, dimana siswa-siswa tersebut sudah memahami bagaimana PHBS yang baik dan cara mencuci tangan yang benar. Kegiatan penyuluhan ini juga sangat di respon baik oleh guru-guru dan anak-anak SD tersebut. Harapannya agar siswa SD tersebut mampu menerapkan apa yang telah disampaikan pada saat penyuluhan ke dalam kehidupan sehari-hari.

5. REFERENSI

- Depkes. (2014). infodatin-ctps.pdf (p. 8). p. 8
- Depkes RI. 2010. Menkes Himbau Terapkan PHBS di Sekolah. Majalah Promkes.
- Desiyanto, F. A., & Djannah, S. N. 2013. Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 7(2) : 75–82.
- Mustikawati, I. 2017. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada IbuIbu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara; Studi Kualitatif. Jakarta : Universitas Esa Unggu.
- Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar, Badan penelitian dan pengembangan kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta: Laporan Nasional; 2013.
- Proverawati, R. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemenkes. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. 128.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

