

## Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan 6 Langkah Mencuci Tangan Yang Baik dan Benar di SD N 100207 Desa Tandihat

Sindi Nurgatika<sup>1</sup>, Ahmad Safii Hasibuan<sup>1</sup>, Henny sahriani<sup>1</sup>, Nurhajjah<sup>2</sup>, Nurhidayati<sup>2</sup>, Nurkholidah<sup>2</sup>, Pebrianti<sup>2</sup>, Pidiarahmah<sup>2</sup>, Ananda Hutasuhut<sup>3</sup>, Rahmad Hidayad<sup>1</sup>, Nuranisah<sup>5</sup>, Nuraini<sup>5</sup>, Siti Khodijah<sup>5</sup>, Nurul Sakinah<sup>5</sup>, Holilun Fadil siddid<sup>4</sup>, Ellen Aldo<sup>4</sup>, Ronia Hotma Adinda<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>2</sup> Prodi Kebidanan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>3</sup> Prodi Desain Fashion Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>4</sup> Prodi Keperawatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>5</sup> Prodi Farmasi Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

([ahmadsafii174@gmail.com](mailto:ahmadsafii174@gmail.com), 081263053560)

### ABSTRAK

PHBS merupakan perilaku yang dipraktikkan sebagai bentuk kesadaran dari hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Kebiasaan hidup sehat yang sederhana seperti cuci tangan, merupakan upaya untuk mencegah penyebaran virus maupun bakteri. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan promosi kesehatan sekaligus praktik mengenai perlunya menjaga PHBS untuk mewujudkan kesehatan masyarakat yang optimal melalui cuci tangan 6 langkah yang dilakukan di SDN 100207 Desa Tandihat terhadap murid yang berada di SD tersebut. Kegiatan ini dilakukan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, menampilkan video dan praktik langsung mengenai cara cuci tangan 6 langkah. Hasil penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Hal tersebut dapat dilihat dari antusias dan keaktifan siswa dalam mempraktikkan, mengikuti games dan tanya jawab selama kegiatan berlangsung.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Praktik PHBS, Mencuci tangan 6 langka

### ABSTRACT

*PHBS is behavior that is practiced as a form of awareness of learning outcomes that enable a person or family to help themselves in the health sector and play an active role in realizing public health. Simple healthy living habits, such as washing your hands, are an effort to prevent the spread of viruses and bacteria. The aim of this activity is to provide health promotion as well as practice regarding the need to maintain PHBS to achieve optimal public health through 6-step hand washing carried out at SDN 100207 Tandihat Village for students at that elementary school. This activity was carried out using the lecture method, question and answer, showing videos and direct practice on how to wash your hands in 6 steps. The results of health education show that there is an increase in knowledge before and after being given health education. This can be seen from the enthusiasm and activeness of students in practicing, participating in games and asking questions during the activity.*

**Keywords:** Counseling, PHBS practices, washing hands 6 things

## 1. PENDAHULUAN

Masa sekolah dasar merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan berpotensi sebagai agent of change untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat sehingga tercipta sumber daya manusia berkualitas yang perlu dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi kesehatannya. Kesehatan merupakan suatu hal yang penting dalam hidup manusia dengan derajat kesehatan optimal yang salah satunya dapat dicapai melalui penerapan PHBS. dipraktikkan kesadaran dari hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan.

Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) adalah perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. (Nurmahmudah, Puspitasari, & Agustin, n.d.). Upaya promosi kesehatan di sekolah dasar khususnya PHBS menjadi sebuah tuntutan untuk dapat meningkatkan kesehatan pada anak. Salah satunya yaitu hygiene pada anak dengan memiliki kebiasaan cuci tangan yang baik dan benar merupakan tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun sehingga menjadi bersih agar terhindar dari segala bentuk penyakit. Cuci tangan menjadi salah satu indikator dari PHBS sehingga hal ini wajib untuk diketahui oleh masyarakat luas khususnya anak sekolah dasar. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat untuk belajar juga menjadi ancaman penularan penyakit. Jika tidak dikelola dengan baik mulai dari pengetahuan siswa sampai pada perubahan perilaku cuci tangan maka lingkaran penyakit akan sangat mudah terjadi di Sekolah Dasar.

PHBS bertujuan untuk menjadikan anggota masyarakat sebagai agen perubahan

dalam meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Menurut kemenkes, tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran yang menjadi awal dari kontribusi individu - individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari - hari yang bersih dan sehat. Demi tercapainya tujuan, gerakan PHBS ini terbagi menjadi 5 tatanan yang didasarkan pada tempat masyarakat beraktivitas pada umumnya. Tatanan tersebut adalah PHBS di Rumah Tangga, PHBS di Sekolah, PHBS di tempat kerja, PHBS di Sarana kesehatan, dan PHBS di tempat umum. Sesuai dengan sasaran dari penyuluhna yang dilakukan, maka PHBS di Sekolah menjadi fokus utama dalam pelaksanaan Penyuluhan ini. PHBS di sekolah merupakan perilaku yang dilakukan oleh guru, peserta didik dan masyarakat di lingkungan sekolah tersebut dalam upaya menjaga kesehatan sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat yang dilandasi kesadaran diri tentang pentingnya menjaga kesehatan (Wokas, 2018). Kebiasaan hidup sehat yang sederhana, seperti cuci tangan pakai sabun, merupakan salah satu cara mencegah penyebaran virus maupun bakteri. Tangan merupakan bagian tubuh manusia yang paling rentan terkontaminasi kotoran dan bakteri. Maka mencuci tangan dengan sabun yang dilakukan secara benar menggunakan teknik 6 langkah sangat penting agar kotoran, kuman, bakteri serta virus pembawa penyakit tidak masuk kedalam tubuh anak. PHBS ini apabila dijalankan secara teratur dan berkelanjutan akan mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan menjaga kesehatan siswa, guru hingga masyarakat lingkungan. Penyebaran penyakit umumnya terjadi akibat kurangnya pengetahuan terkait pola hidup bersih dan sehat (PHBS) baik di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan perlu melengkapi pengetahuan yang kurang terkait PHBS. Penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan yang dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Promosi atau penyuluhan Kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran seseorang terhadap masalah kesehatan. Kesadaran ini

diharapkan dapat mencegah timbulnya masalah-masalah kesehatan, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mampu mengatasi masalah kesehatan yang terjadi di lingkungan mereka secara benar dan bijak.

Berdasarkan hasil pengkajian pada 50 orang murid SDN 100207 Desa Tandihat, didapatkan data bahwa semua anak tidak mengetahui cara mencuci tangan dengan benar. Selain itu 5-10 % dari anak SDN 100207 Desa Tandihat memiliki kuku yang panjang dan kotor. Kuku yang panjang dan kotor dapat menjadi indikator bahwa kesadaran PHBS khususnya kebersihan tangan sangat kurang. Sehingga perlu untuk dilakukan sosialisasi pola hidup bersih agar anak-anak dapat menjaga kebersihan sedini mungkin dengan melakukan tindakan yang paling sederhana. Sosialisasi juga diharapkan dapat mendorong guru-guru untuk dapat secara rutin mendorong anak-anak untuk menerapkan PHBS di sekolah seperti cuci tangan sebelum makan dan setelah bermain.

Berdasarkan latar belakang diatas maka sangat penting bagi seluruh masyarakat khususnya anak SDN 100207 Desa Tandihat untuk mendapat pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan sudah ada kesepakatan antara penyuluh dengan kepala sekolah SDN 100207 Desa Tandihat dan kemudian diberikan izin dan setelah itu melakukan jadwal sesuai dengan terkait.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan yang dilakukan dalam Penyuluhan tentang PHBS dengan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar ini dengan menjelaskan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri melalui cuci tangan yang baik dan benar sebelum ataupun sesudah beraktivitas agar terhindar dari segala jenis penyakit, dan kemudian mempraktekkan langkah-langkah mencuci tangan dengan baik dan benar dan dibantu dengan media video.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Kamis 6 Juni 2024, pukul 09.00-10.00 WIB. Penyuluhan yang berlangsung selama 1 jam ini dilaksanakan di SDN 100207 Desa Tandihat Kec. Angkola Selatan, Kab. Tapanuli Selatan. Adapun

tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri melalui mencuci tangan dengan 6 langkah yang baik dan benar sebagai salah satu cara untuk menghindari penyakit yang berasal dari tangan. Adapun Pemateri (Sindi Nurgatik), sebagai moderator (Rahmat Hidayad), dan sebagai penunjuk video (Holilun Fadil Siddiq).

Penyuluhan dilakukan kepada murid SDN 100207 Desa Tandihat yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 10 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara, perkenalan anggota KKN dan kemudian dilanjutkan oleh sipemateri yang menjelaskan materi selama 30 menit, setelah selesai menyampaikan materi, kemudian menunjukkan video dan mempraktekkan langsung kepada seluruh murid dari kelas 1-6. Dan setelah itu penutupan 20 menit dengan mengingatkan kembali materi yang disampaikan agar sekiranya mereka mampu melaksanakannya dengan baik dan benar sebelum ataupun sesudah beraktivitas.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan PHBS dengan 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar ini sangatlah penting diberikan kepada anak SD di Desa Tandihat karena perkembangannya yang masih sangat aktif untuk mencoba sesuatu hal yang baru agar mereka dapat mengetahui pentingnya menjaga kebersihan diri yang dimulai dengan mencuci tangan yang baik dan benar karena terdapat bakteri ataupun virus yang menempel ditangan dan mengakibatkan penyakit.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan 6 langkah cuci tangan dengan baik dan benar sebagai salah satu indikator PHBS dapat dilakukan sedini mungkin seperti di usia SD. Menurut hasil pengamatan yang dilakukan selama penyuluhan peserta mampu untuk memberikan perhatian kepada tim penyuluh, yang menandakan mereka telah mampu untuk menyerap informasi sederhana yang telah disampaikan khususnya dengan bantuan media audio visual dan praktik langsung. Peserta tampak menyimak dengan serius saat penyampaian materi. Peserta tampak bersemangat dalam

mengikuti penyuluhan karena banyak terlihat anak berperan aktif saat diajak pemateri maupun saat pemateri memberikan pertanyaan. Keberhasilan penyuluhan juga dipengaruhi oleh kemampuan penyaji dalam memahami isi yang disampaikan dan menyusun materi tersebut dengan bantuan media yang menarik sehingga memudahkan peserta untuk memahami isi yang disampaikan. Pemilihan alat dan bahan yang sederhana seperti air yang mengalir, sabun yang terdapat di sekitar peserta membuat mereka tidak mengalami kesulitan selama masa praktik mencuci tangan dengan bersih.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan 6 langkah cuci tangan dengan baik dan benar sebagai indikator PHBS yang dilakukan di SDN 100207 di Desa Tandihat Kec, Angkola Selatan Kab, Tapanuli Selatan berjalan dengan lancar. Anak-anak Sd tersebut mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Mereka dapat melakukan cuci tangan dengan bersih sesuai dengan langkah-langkah yang telah disampaikan saat penyuluhan. Dan kemudian mereka juga terlihat aktif dan bersemangat selama mengikuti kegiatan penyuluhan.

#### 5. REFRENSI

- D. Rahmawati and Moh Badrus Solichin, "Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun ( CTPS ) sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat," Kontribusi J. Penelit. dan Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 17–23, 2021.
- F. R. A. Nurma Ika Zuliyanti, "Pengaruh Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Praktik Cuci Tangan 6 Langkah Siswa SD N 2 Pangenrejo Purworejo," *Komun. Kesehat.*, vol. XI, no. 1, pp. 1–14,
- M. P. Muhammad Rafly Rabani<sup>1</sup>, Adinda Nurfadia<sup>2</sup>, Basrida Ayu Utami<sup>3</sup>, Muhammad Rafi Atha Dhiya<sup>4</sup>, "Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Cara Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Yayasan Tpq Al-Ansari Kelurahan

Rempoa," UMJ, 2022.

- P. Indah, S. Dewi, N. Made, D. Yunica, and A. A. Pratama, "Perilaku cuci tangan enam langkah pada anak sekolah dasar sebagai salah satu upaya perilaku hidup bersih dan sehat," vol. 6, pp. 1026–1029, 2022.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (n.d.). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) pada Anak Sekolah. JURNAL ABDIMAS UMTAS LPPM – Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

#### 6. DOKUMENTASI KEGIATAN





Jurnal Pengabdian Masyarakat Afa (JPMA)

Volume 6 No.3 Desember 2024