

Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi Cara Cuci Tangan dan Sikat Gigi yang Benar di Desa Simatohir Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu

Rya Anastasya Siregar¹, Novita Sari Batubara²
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan
(ryaanastasya3@gmail.com, 082363552678)

ABSTRAK

Agar hidup sehat dapat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tujuan PKM ini adalah memberi motivasi kepada masyarakat tentang pentingnya melakukan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan PKM ini dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet kepada masyarakat di desa Simatohir berjumlah 30 orang. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada masyarakat yaitu Tanya jawab seputar materi PHBS. Masyarakat dapat penyawab dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh sipenyuluh. Kegiatan PKM yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Masyarakat di desa Simatohir yang mengikuti terlihat bersemangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan, serta dapat mendemostrasikan cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar.

Kata Kunci : PHBS, Cuci Tangan, Sikat Gigi

In order for a healthy life to be carried out, everyone must be able to have good behavior, namely Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The purpose of this PKM is to motivate the community about the importance of doing PHBS in their daily life. This PKM activity was carried out by means of health education methods using leaflet media to the community in Simatohir village totaling 30 people. The results of this outreach activity were continued by providing an evaluation of the community, namely questions and answers about PHBS material. The community can be patient and explain well the questions asked by the extension agent. PKM activities that were carried out went well. The people in Simatohir village who participated seemed enthusiastic and enthusiastic in participating in the activity, and were able to demonstrate how to wash hands and brush their teeth properly.

Keywords: PHBS, Hand Wash, Toothbrush

1. PENDAHULUAN

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas

masyarakat. Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), termasuk pendidikan. Oleh karena itu, menjadi hal yang wajar jika penjaminan kesehatan di Indonesia juga tertuang dalam UUD 1945 pasal 28H dan dijabarkan dalam UU RI No. 9 tahun 1960. 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 Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, karena pengetahuan atau kognitif merupsksn domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo 1997)

Masalah kesehatan anak usia sekolah semakin kompleks. Pada anak usia Sekolah Dasar(SD) biasanya berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti menggosok gigi dengan baik dan benar, serta mencuci tangan menggunakan

sabun. Beberapa masalah kesehatan yang sering dialami anak usia sekolah adalah karies gigi, kecacingan, diare, flu dan ISPA (Proverawati dan Eni, 2012).

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 tan gan dengan sabun mampu menurunkan kasus Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) dan Flu Burung hingga 50% (Mustikawati, 2017).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan bahwa prevalensi diare berdasarkan diagnosis Nakes dan gejala menurut provinsi pada tahun 2013-2018 meningkat dari 5% - 7% setiap tahunnya terdapat 25,2% dari

kematian anak di Indonesia disebabkan oleh diare. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2017), kejadian KLB diare terlihat bahwa angka CFR (Case Fatality Rate) pada tahun 2011 sebesar 0,40%, sedangkan pada tahun 2012-2017 angka CFR kasus diare masih cukup tinggi yaitu ($\geq 1\%$). Perilaku dan tingkat pengetahuan cuci tangan masyarakat Indonesia masih rendah, dan anak usia sekolah baru 17% melakukan cuci tangan pakai sabun dan air bersih (Riskesdas, 2018) .

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013 menyatakan bahwa, kesehatan dipengaruhi oleh perilaku yang mejunjung tinggi keadaan kebersihan. Akibat kurangnya perhatian terhadap kebersihan ini, maka masih banyak penyakit yang timbul seperti diare, kecacingan, filariasis, demam berdarah dan muntaber. Masalah kebersihan yang masih banyak dialami oleh siswa SD yaitu, masalah pada gigi sebanyak 86%, tidak bisa potong kuku sebanyak 53%, tidak bisa menggosok gigi sebanyak 42% dan tidak mencuci tangan sebelum makan sebanyak 8%. Sedangkan penyakit yang banyak diderita oleh siswa SD yaitu penyakit cacangan sebesar 6080%, dan caries gigi sebanyak 74,4%. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah tersebut perlu

adanya upaya secara komprehensif dari berbagai sektor (Kementrian Kesehatan RI 2013).

Upaya kesehatan gigi perlu ditinjau dari aspek lingkungan, pengetahuan, pendidikan, kesadaran masyarakat dan penanganan kesehatan gigi termasuk pencegahan dan perawatan. Namun sebagian besar orang mengabaikan kondisi kesehatan gigi secara keseluruhan. Perawatan gigi dianggap tidak terlalu penting, padahal manfaatnya sangat vital dalam menunjang kesehatan dan penampilan (Pratiwi, 2007).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 masalah kesehatan gigi dan mulut tergolong tinggi, bahwa sebesar 25,9% penduduk Indonesia mempunyai masalah kesehatan gigi dan mulut dalam 12 bulan terakhir. Angka prevelensi tertinggi terhadap masalah kesehatan gigi dan mulut terdapat di provinsi Kalimantan Selatan 36,1%, peringkat ke-2 Sulawesi Tengah 35,6%, dan diikuti provinsi Sulawesi Selatan 32,6% peringkat ke-3 dengan masalah kesehatan gigi dan mulut. Pada Provinsi Sulawesi Selatan Sekitar 22% anak usia 5-9 tahun dan 21% anak usia 10-14 tahun bermasalah dengan kesehatan gigi dan mulutnya, dan masing-masing sekitar 31%, hanya 27%

yang mendapatkan perawatan. (Riskasdas, 2013)

Kebersihan gigi dan mulut adalah suatu keadaan dimana gigi geligi yang berada didalam rongga mulut dalam keadaan yang bersih, bebas dari plak, dan kotoran lain yang berada diatas permukaan gigi seperti debris, karang gigi, dan sisa makanan serta tidak tercium bau busuk dalam mulut. Keterampilan menggosok gigi harus di ajarkan dan ditekankan pada adak di segala umur terutama anak sekolah, karena pada usia itu mudah menerima dan menanamkan nilai-nilai dasar. Anak sekolah memerlukan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan menggosok gigi. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang penting untuk menunjang kesehatan, terutama pada anak yang memiliki tingkat kebersihan gigi mulut rendah dan 3 keterampilan dalam menggosok gigi kurang, diharapkan agar dapat mengubah perilaku dari yang merugikan kesehatan dan norma yang sesuai dengan kesehatan. (Dewi, Sekar Arum 2011)

Upaya kesehatan gigi perlu ditinjau dari aspek lingkungan, pengetahuan, pendidikan, kesadaran masyarakat dan penanganan kesehatan gigi termasuk pencegahan dan perawatan. Namun sebagian besar orang mengabaikan kondisi kesehatan

gigi secara keseluruhan. Perawatan gigi dianggap tidak terlalu penting, padahal manfaatnya sangat vital dalam menunjang kesehatan dan penampilan (Pratiwi, 2007).

Berdasarkan latar belakang diatas maka sangat penting bagi masyarakat untuk mendapatkan penyuluhan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), Dalam langka mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar untuk meningkatkan hidup bersih dan sehat. Penyuluhan PHBS ini akan dimulai tepat waktu karena audiens sudah mempersiapkan diri di tempat beberapa menit sebelum acara dimulai. Sebelum kegiatan dilaksanakan sudah ada kesepakatan antara pemateri dengan kepala desa Simatohir Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu, Pegawai kesehatan Puskesmas Pembantu dan masyarakat. Pemateri sudah meminta izin terlebih dahulu kepada kepala desa Simatohir. Kemudian setelah diberikan izin, penyuluh melakukan pencocokan jadwal dengan ibu kades dan Pegawai kesehatan Puskesmas Pembantu. Adapun media yang digunakan dalam penyuluhan ini sudah disiapkan dengan baik, yaitu slide show dan leaflet.

2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penyuluhamn adalah salah satu tugas seorang dosen dalam

menjalankan tri darma perguruan tinggi untuk menjadi tenaga kesehatan yang professional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan dilapangan. Bagi Masyarakat penyuluhan PHBS ini sangatlah penting agar mereka tahu mana cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar atau bersih. Sehingga masyarakat dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari 13 september 2020, pukul 09.00-10.00 WIB. Penyuluhan ini berlangsung sangat kondusif dan semua peserta mematuhi protocol kesehatan covid-19. Penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Simatohir Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu. Adapun tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat agar mereka tahu pentingnya melakukan PHBS ini. Yang berperan dalam penyuluhan ini adalah penyulu/pemateri Rya Anastasya Siregar, SST, M.Kes dan Novita Sari Batubara, SST, M.Kes. penyuluhan berupa presentase dan pemberian leaflet. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 30 orang masyarakat yang hadir.

Penyuluhan dilakukan kepada masyarakat di Desa Simatohir Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu. Yang diawali dengan pembukaan oleh moderator

selama 8 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan di isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi disampaikan maka dilakukan demonstrasi cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar, setelah selesai demonstrasi maka diadakan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan yaitu masyarakat. masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan feedback. masyarakat terlihat semangat dan antusias dalam mengikuti penyuluhan.

Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya. masyarakat memiliki kesiapan dalam mendengarkan materi penyuluhan sampai selesai. masyarakat juga mampu memahami materi yg diberikan pemateri tentang PHBS. Sarana yang digunakan dalam penyuluhan adalah laptop, LCD, proyektor, alat-alat mencuci tangan dan menggosok gigi. Sarana ini dapat digunakan dengan baik. Adapun media yg digunakan seperti slide dan leaflet juga dapat berfungsi dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penyuluhan di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada audiens yaitu masyarakat. Terdapat 6 pertanyaan yang diberikan kepada audiens, dan audiens antusias serta bersemangat

dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya audiens yang menunjuk tangan untuk mencoba menjawab pertanyaan pemateri.

Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh responden dalam balai desa di Desa Simatohir Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu yang cukup luas, di mana biasanya balai desa tersebut biasa digunakan untuk sosialisasi kesehatan di tersebut. Moderator memberikan kata sambutan dan menjelaskan materi yang akan diberikan kepada masyarakat. Kemudian langsung dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri. Seluruh masyarakat yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian snack kepada masyarakat. Penyuluhan ditutup oleh pemberian leaflet dan diakhiri salam penutup oleh moderator.

4.KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. masyarakat di desa Simatohir Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu mengikuti

kegiatan dengan antusias dalam kegiatan penyuluhan tentang PHBS dan demonstrasi cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar. Hal ini terbukti dengan antusias masyarakat dalam sesi Tanya jawab selama kegiatan. Peserta mendengarkan dan menyimak materi yang disampaikan pemateri dengan sangat baik. Setelah penyuluhan ini disarankan kepada masyarakat agar melakukan PHBS dan demonstrasi cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penyakit dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

5.REFERENSI

- Depkes RI. 2010.Menkes Himbau Terapkan PHBS di Sekolah. Majalah Promkes.
- Dewi, Sekar Arum. Hubungan Pola Pemberian Makanan Dan Kebersihan Mulut Dengan Indeks Keparahan Karies Anak PAUD Yang Positif Karies. Skripsi Universitas Airlangga. Tidak di publikasikan. (2011)
- Erna Rahmawati dkk, Perbedaan Pengetahuan Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan pada Siswa SDN 1 Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat FIK UMS
- Hardianti. 2017. Pengaruh Penyuluhan Melalui Metode Simulasi dan

Audiovisual Terhadap Tingkat Keterampilan Menggosok Gigi Pada Murid SD Inpres Cambaya IV. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar, Badan penelitian dan pengembangan kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta: Laporan Nasional; 2013

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta. Peraturan Menteri Kesehatan.

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

Notoatmodjo S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta (ID): Rineka Cipta

Proverawati A dan Eni R. 2012. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika

Pratiwi, Perbedaan Daya Hambat Terhadap Streptococcus mutans dari Beberapa Pasta Gigi yang Mengandung Herbal. Vol. 38 No. 2 April – Juni :Maj. Ked. Gigi: 64 - 67. (2007).

Rikesdas.2013.Kementrian Kesehatan Indonesia. Diakses dalam : <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%20Rikesdas%20213.pdf>.