

## PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK-ANAK LEBAK RT 005/RW 002 KAMPUNG SAWAH MURTI BOJONG SEMPU

Muhammad Uweis Al-Qorny V.<sup>1\*</sup>, Agung Dwiki Putra<sup>2</sup>, Mega Kumala Sari<sup>3</sup>, Dr. Ayuhan MA<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>3</sup>Prodi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>4</sup>Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, 15419

\*Email : [virdi.nant@gmail.com](mailto:virdi.nant@gmail.com)

### ABSTRAK

Menjaga kesehatan sangatlah penting apalagi disaat pandemi seperti ini terutama pada anak-anak karena anak-anak rawan untuk terkena penyakit karena daya tahan tubuhnya belum sekuat orang dewasa. Selain itu anak-anak biasanya sering memasukkan tangan kedalam mulut mereka, atau memakan makanan setelah mereka bermain tanpa memperhatikan tangan mereka bersih atau kotor, dan hal tersebut dapat menjadi berbahaya jika anak-anak tidak diajarkan dan dibiasakan untuk hidup bersih. Pola/metode/jenis kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktek. Yaitu dengan mengusung tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi dengan baik dan benar. Rangkaian acara pertama yaitu di mulai dengan melakukan pemberian materi kepada anak-anak usia 6-12 tahun di RT 005, RW 002 tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Setelah kami berikan pemaparan materi, selanjutnya anak-anak langsung kami praktekan mengenai cara mencuci tangan menggunakan sabun sesuai dengan pedoman WHO yaitu dengan gerakan 6 langkah mencuci tangan serta menggosok gigi yang baik dan benar. Kegiatan Penyuluhan dan Praktek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mencuci Tangan Sabun dan Menggosok Gigi dengan Baik dan Benar.

**Kata kunci:** Cuci Tangan, PHBS, Virus

### ABSTRACT

*Maintaining health is very important, especially during a pandemic like this, especially in children because children are prone to disease because their immune systems are not as strong as adults. In addition, children usually often put their hands in their mouths, or eat food after they play without paying attention to whether their hands are clean or dirty, and this can be dangerous if children are not taught and accustomed to clean living. The pattern/method/type of activity that we carry out is in the form of counseling and assistance with lecture methods, interactive discussions, and practice. That is by carrying the theme of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), namely washing hands with soap and brushing teeth properly and correctly. The first series of events was started by giving material to children aged 6-12 years in RT 005, RW 002 on Clean and Healthy Life Behavior (PHBS). After we gave the presentation of the material, then we immediately put the children into practice on how to wash their hands using soap in accordance with WHO guidelines, namely the 6 steps of washing hands and brushing teeth properly and correctly. Counseling Activities and Practices for Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) Washing Hands Soap and Brushing Teeth Properly.*

**Keywords :** *Washing Hands, Clean and Healthy Living Behavior, Virus.*

### 1. PENDAHULUAN

Kuliah kerja nyata adalah bagian dari penyelenggaraan pendidikan dalam bentuk pengalaman ilmu, teknologi, dan seni oleh mahasiswa kepada masyarakat. Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan intrakurikuler yang memadukan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan metode pemberian pengalaman belajar dan bekerja kepada mahasiswa dalam kegiatan

pemberdayaan masyarakat. Maka dari itu kuliah kerja nyata menjadi suatu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat khusus, hal ini dikarenakan di dalam kuliah kerja nyata kita memadukan darma pendidikan dan pengajaran, penelitian serta pengabdian kepada masyarakat yang mana di dalamnya melibatkan sejumlah mahasiswa, staf pengajar serta masyarakat.

Banyaknya berita simpang siur mengenai kasus penularan COVID-19 menimbulkan kepanikan bagi sebagian besar masyarakat. Padahal penularan virus ini dapat dicegah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti mencuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Salah satu anjuran pemerintah mengenai pencegahan virus COVID-19 yaitu dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sesering mungkin, selain itu kita juga dapat menggunakan *hand sanitizer* jika memang tidak tersedia sabun ataupun air.

Menjaga kesehatan sangatlah penting apalagi disaat pandemi seperti ini terutama pada anak-anak karena anak-anak rawan untuk terkena penyakit karena daya tahan tubuhnya belum sekuat orang dewasa. Selain itu anak-anak biasanya sering memasukkan tangan kedalam mulut mereka, atau memakan makanan setelah mereka bermain tanpa memperhatikan tangan mereka bersih atau kotor, dan hal tersebut dapat menjadi berbahaya jika anak-anak tidak diajarkan dan dibiasakan untuk hidup bersih.

Pelaksanaan KKN tahun ini, Universitas Muhammadiyah Jakarta menggunakan metode hybrid di mana metode ini menggabungkan antara kegiatan offline dan online. Dalam pelaksanaannya mahasiswa diperbolehkan untuk melakukan kegiatan secara langsung atau terjun langsung kelapangan ataupun mahasiswa dapat melakukan kegiatan secara daring seperti mengadakan webinar, kajian, dan sebagainya. Untuk KKN tahun ini setiap kelompoknya diwajibkan membuat lima program yang nantinya lima program ini dikerjakan oleh lima kelompok kecil yang anggotanya maksimal terdiri dari 3 orang. Kelompok kecil tiga memutuskan untuk melakukan kegiatan secara offline yang berlokasi di RT 05/RW 02 Kp. Sawah Murti Bojong Sempu.

## 2. METODE

Pola/metode/jenis kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktek. Yaitu dengan mengusung tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi

dengan baik dan benar. Dalam pelaksanaan program PHBS ini, kami menargetkan peserta kegiatan yang merupakan anak-anak usia kisaran 6 - 12 tahun yang tinggal di lebak RT 005, RW 002 Desa Bojong Sempu, Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor. Program ini berisikan tentang sosialisasi dan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi virus COVID 19 sekarang ini. Pada saat ini virus tersebut sudah menyebar dengan begitu cepat kepada segala kalangan serta semua umur terutama anak – anak melalui udara, droplet serta bersalaman sehingga virus corona dapat melalui media apa saja.

Dalam kegiatan sosialisasi penyuluhan ini kami menjelaskan kepada anak – anak mengenai pentingnya dan manfaat dari mencuci tangan memakai sabun melalui media poster serta bahaya apa saja apabila tidak mencuci tangan memakai sabun baik itu pada saat sedang bersalaman, memegang uang kemudian sebelum makan dan sesudah makan kemudian kami melakukan praktek mencuci tangan yang baik dan benar dengan gerakan 6 langkah sesuai dengan pedoman WHO. Setelah kami menjelaskan mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun, di lanjutkan dengan program berikutnya yaitu pentingnya menggosok gigi yang baik dan benar melalui media poster yang sebelumnya sudah kami bagikan sikat gigi pada saat sebelum kegiatan acara berlangsung. Pada usia tersebut banyak anak – anak yang kurang memperhatikan serta tidak tahu mengenai bahaya apabila tidak menggosok gigi sehingga kami menjelaskan manfaat menggosok gigi dengan sehari 3 kali serta praktek tata cara gosok gigi yang baik dan benar setelah kami berikan pemaparan materi.

Selanjutnya, Sebelum kami memulai penyuluhan mengenai pentingnya Program Hidup Bersih dan Sehat dengan mencuci tangan menggunakan sabun serta menggosok gigi yang baik dan benar, kami membagikan poster kepada anak - anak yang berisikan informasi mengenai pengertian, bahaya serta manfaat dari kedua program tersebut. Sehingga pada saat kami menjelaskan program mencuci tangan menggunakan sabun dan menggosok gigi yang baik dan benar, anak – anak sudah mempunyai sedikit penjelasan melalui poster tersebut mengenai pentingnya PHBS.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dengan mitra menunjukkan permasalahan utama yang mana di wilayah RT 001 Kampung Serua Poncol tersebut terpecah menjadi 2 bagian, wilayah bagian atas dan wilayah bagian bawah (yang menjadi titik lokasi KKN) karena adanya penggusuran lahan pemukiman yang dijadikan jalan tol dan rel kereta api Jurangmangu. Mitra (ketua RT 001) yang berada di wilayah bagian atas kesulitan untuk memantau aktivitas keseharian warganya. Sehingga proses pemberdayaan pada wilayah bagian bawah tersebut menjadi terhambat.

Kami mencoba untuk menganalisa dan mengambil keputusan terkait program kerja yang efektif untuk kampung serua poncol. Alhasil kami mengusulkan program dengan bertemakan “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” yang di arahkan kepada anak-anak, orang tua, dan juga lingkungan dalam upaya mengantisipasi penyebaran virus covid-19.

#### Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Rangkaian acara pertama yaitu di mulai dengan melakukan pemberian materi kepada anak – anak usia 6 – 12 tahun di RT 005, RW 002 tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Media yang kami gunakan pada saat penyuluhan berupa poster yang berisikan mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun serta menggosok gigi yang baik dan benar, kemudian materi yang kami berikan kepada anak – anak berupa pengertian, manfaat serta bahaya mengenai kedua program tersebut serta kami juga melakukan sesi diskusi atau tanya jawab kepada anak – anak yang masih belum mengerti mengenai pentingnya PHBS baik itu mengenai mencuci tangan menggunakan sabun atau menggosok gigi yang baik dan benar yang sudah kami berikan pemaparan. Kegiatan penyuluhan PHBS ini berlangsung selama 30 menit.



Gambar 1. Penyuluhan PHBS

#### Praktek Penyuluhan PHBS

Setelah kami berikan pemaparan materi, selanjutnya anak – anak langsung kami praktekan mengenai cara mencuci tangan menggunakan sabun sesuai dengan pedoman WHO yaitu dengan gerakan 6 langkah mencuci tangan serta menggosok gigi yang baik dan benar. Setelah kami praktekan tata cara tersebut, selanjutnya anak – anak secara bergantian mempraktekan cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan yang sudah kami ajarkan sebelumnya.

Kemudian di lanjut dengan mempraktekan menggosok gigi yang sebelumnya sudah kami bagikan tiap anak sikat gigi serta sudah kami sediakan untuk pasta giginya. Setiap anak secara aktif bergantian melakukan praktek tersebut kemudian pada kegiatan praktek ini berlangsung dilakukan selama kurang lebih 20 menit.



Gambar 2. Praktek PHBS

Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih satu setengah jam, dikarenakan kami menseterilkan lokasi titik kumpul kegiatan dan pemukiman warga sebanyak tiga puluh tujuh rumah yang jaraknya saling berdekatan antara satu rumah dengan yang lainnya.

#### Kegiatan Penedukasian cuci tangan yang benar kepada anak-anak dan ibu-ibu

Sebelum kegiatan penyuluhan PHBS berlangsung, anak – anak sudah kami bagikan poster mengenai mencuci tangan dan menggosok gigi sehingga di harapkan pada saat kami memberikan materi anak – anak

sudah memiliki gambaran atau sedikit pemahaman melalui poster mengenai kedua kegiatan tersebut serta pada saat sesi diskusi atau tanya jawab, anak – anak juga dapat memahami pertanyaan dari kami dan dapat menjawab dengan baik dan benar karena sudah mendapatkan informasi dari kedua poster tersebut.



**Gambar 3.** Pemberian Poster PHBS

#### 4. KESIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa, tetapi tidak dilakukan di dalam ruang kelas, melainkan melalui berbagai kegiatan di tengah-tengah masyarakat. Dengan adanya KKN inilah mahasiswa diharapkan mampu menjadi bagian dari masyarakat secara aktif, kreatif, dan inovatif terlibat dalam dinamika yang terjadi di masyarakat.

Penularan virus dapat dicegah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti mencuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Salah satu anjuran pemerintah mengenai pencegahan virus COVID-19 yaitu dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sesering mungkin, selain itu kita juga dapat menggunakan *hand sanitizer* jika memang tidak tersedia sabun ataupun air. Kegiatan Penyuluhan dan Praktek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mencuci Tangan Sabun dan Menggosok Gigi dengan Baik dan Benar yang dilaksanakan pada hari Minggu, 18 Juli 2021 dengan beberapa kegiatan seperti pemberian materi dan diskusi tanya jawab sekitar 30 menit serta praktek kegiatan mencuci tangan dan menggosok gigi sekitar 20 menit.

Setelah kami berikan penyuluhan mengenai kedua program tersebut, alhamdulillah anak – anak menjadi lebih paham serta mengerti mengenai pentingnya mencuci tangan serta menggosok gigi kemudian menjadi lebih waspada juga apabila sedang melakukan kegiatan seperti makan yang diwajibkan mencuci tangan dahulu agar tidak ada bakteri dan virus karena di masa pandemi corona sekarang ini kita diwajibkan untuk selalu menjaga kesehatan terutama mencuci tangan. Kemudian anak – anak juga setelah kami berikan penyuluhan mengenai menggosok gigi yang baik dan benar sekarang lebih di jaga kesehatan gigi nya seperti rajin menggosok gigi sehari 3 kali karena di usianya sekarang pertumbuhan gigi anak – anak sangat cepat karena berubahnya dari gigi susu menjadi gigi dewasa, oleh karena itu kesehatan gigi sangat penting.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, Ketua RT Desa Bojong Sempu, Kampung Sawah Murti RT 005/RW 002 serta seluruh pihak yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini

#### DAFTAR PUSTAKA

- Tabi'in A. 2020. "PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK USIA DINI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID-19". *JEA: Jurnal Edukasi AUD*, Vol.6, No. 1(2020), ISSN: 2443 2636. (URL: <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jurnalaud/article/view/3620/pdf>)
- Syardiansah. 2019. "PERANAN KULIAH KERJA NYATA SEBAGAI BAGIAN DARI PENGEMBANGAN KOMPETENSI MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Universitas Samudra KKN Tahun 2017)". *Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam*, Vol. 7 No.1, Januari 2019, ISSN: 2337-3350. (URL: <http://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/jim/article/view/915/621>)