

## PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DENGAN 7 LANGKAH CARA MENCUCI TANGAN YANG EFEKTIF DI SEKOLAH PAUD MAWAR KELURAHAN SAWAH BARU, CIPUTAT , TANGGERANG SELATAN

Rahmawati Madanih<sup>1\*</sup>, Syahnas Dwi Anjari<sup>2</sup>, Abdul Mutholib<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,  
Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta

\*[rahmawati@umj.ac.id](mailto:rahmawati@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Penyakit diare adalah penyakit yang berbahaya karena bisa berujung kepada kematian. Angka kematian yang disebabkan oleh diare cukup tinggi, dari 1000 penduduk terdapat 300 orang terjangkit diare pada tahun 2011 menurut data dari Departemen Kesehatan. Salah satu cara pencegahan yang paling efektif untuk terhindar dari penyakit diare adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas adanya kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Mencuci tangan dengan sabun adalah bagian dari PHBS yang mempunyai keefektifan tertinggi dalam pencegahan penyakit diare. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang PHBS di masyarakat. Siswa sekolah PAUD Mawar adalah sekolah yang terletak di kelurahan Sawah Baru yang rentan terhadap penyakit diare karena tidak tahu cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Oleh karena itu, diadakanlah penyuluhan PHBS di sekolah tersebut dengan tujuan terjadinya perubahan perilaku dan kesadaran untuk mencuci tangan dengan baik dan benar. Penyuluhan ini dilakukan dengan meliputi 6 unsur: petugas penyuluh, materi penyuluhan, metode penyuluhan, alat bantu penyuluhan, sasaran penyuluhan dan waktu dan pelaksanaan penyuluhan. Siswa dan guru sangat terkesan mendapat pengetahuan dan praktek tentang cara mencuci tangan yang efektif.

**Kata Kunci:** Penyakit Diare, Penyuluhan Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

### ABSTRACT

*Diarrhea is a dangerous disease because it can lead to death. The death rate caused by diarrhea is quite high, out of 1000 population there were 300 people infected with diarrhea in 2011 according to data from the Ministry of Health. One of the most effective ways to prevent diarrhea is to implement a Clean and Healthy Behavior (PHBS). PHBS is all health behaviors carried out in the presence of awareness so that family members or families can help themselves in the health sector and can play an active role in health activities in the community. Hand washing with soap is a part of PHBS that has the highest effectiveness in preventing diarrheal disease. Therefore, health education about PHBS needs to be done in the community. Mawar PAUD School students are schools located in the Sawah Baru village that are vulnerable to diarrhea because they do not know how to wash their hands properly. Therefore, PHBS education was held at the school with the aim of changing behavior and awareness to wash hands properly. This education is carried out by covering 6 elements: extension workers, extension materials, extension methods, extension tools, extension goals and time and implementation of education. Students and teachers are very impressed to get knowledge and practice on how to wash hands properly.*

**Keywords:** Diarrhea Disease, Health Education, Clean and Healthy Behavior

## 1. Pendahuluan

Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, disebutkan bahwa kesehatan adalah suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan paripurna ini sangatlah penting buat semua orang tanpa kecuali. Kesehatan harus dipelihara dengan cara pola hidup bersih dan sehat supaya terhindar dari berbagai penyakit. Sayangnya tidak semua orang dapat melakukannya, bisa karena pengetahuan yang rendah, kesadaran yang rendah atau karena godaan luar yang terlalu kuat.

Anak usia sekolah merupakan usia yang rentan terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan pencernaan, seperti diare, kecacingan, dan gangguan pencernaan lainnya. Kebiasaan anak-anak mengkonsumsi jajanan secara bebas, ditambah anak-anak tidak melakukan mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan akan mengakibatkan berbagai kuman penyebab penyakit mudah masuk ke dalam tubuhnya.

Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) setiap tahun 100.000 anak Indonesia meninggal akibat diare, sementara data Departemen Kesehatan menunjukkan diantara 1000 penduduk terdapat 300 orang yang terjangkit penyakit diare sepanjang tahun.

Menurut Santoso (1999) untuk pencegahan penderita diare, mencuci tangan dengan sabun memiliki tingkat keefektifan yang paling tinggi yaitu 44% dibanding cara pencegahan yang lain. Berikut adalah persentase menurut tipe inovasi pencegahan: mencuci tangan dengan sabun (44%), penggunaan air olahan (39%), sanitasi (32%), pendidikan kesehatan (28%), penyediaan air (25%), sumber air yang diolah (11%).

Sejalan dengan itu, kegiatan mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu program Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS). PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dapat dipraktikkan atas dasar adanya kesadaran sebagai hasil pembelajaran dan menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat untuk menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan setinggi-tingginya.

Sama halnya dengan siswa sekolah umumnya, siswa PAUD Mawar Kelurahan Sawah Baru juga rentan terhadap terjadinya diare karena sekolah belum pernah mengadakan penyuluhan tentang PHBS. Oleh karena itu perlu diadakan penyuluhan kesehatan tentang PHBS. Penyuluhan kesehatan merupakan sarana informasi yang sangat intensif dan efektif untuk meningkatkan aspek kesehatan yang masih di nilai tertinggal di suatu tempat (Notoatmodjo, 2006).

Dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Oleh karena itu, dipilihlah kegiatan penyuluhan PHBS di sekolah PAUD Mawar Sawah Baru dengan tujuan adanya perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah sebagai upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar mengetahui, menyadari dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

## 2. METODE

Metode kegiatan yang dilakukan adalah berbentuk penyuluhan. Penyuluhan adalah ilmu social yang mempelajari sistem dan proses perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan.

Penyuluhan ini dibagi menjadi 2 tahap yaitu perencanaan dan pelaksanaan. Tujuan penyuluhan PHBS ini adalah terjadinya perubahan perilaku yang tidak bersih dan sehat menjadi perilaku yang hidup bersih dan sehat.

Ada beberapa unsur penyuluhan dalam kegiatan pelaksanaan penyuluhan, yaitu:

[http://media.unpad.ac.id/thesis/200110/2010/200110100103\\_2\\_4298.pdf](http://media.unpad.ac.id/thesis/200110/2010/200110100103_2_4298.pdf).



Gambar 1. Unsur-unsur Penyuluhan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas adanya kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. (Proverawati dan Rahmawati, 2012).

Utuk menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah PAUD Mawar Sawah Baru maka penyuluhan dilakukan dengan meliputi 6 unsur yang akan dijelaskan satu persatu di bawah ini:

1. **Petugas Penyuluh** adalah orang yang memiliki kapabilitas dalam melakukan penyuluhan PHBS. Dalam hal ini penyuluhan dilakukan oleh mahasiswa yang berpendidikan dari Fakultas Kesehatan Masyarakat dibantu oleh teman-teman lainnya.
2. **Materi Penyuluhan** adalah semua materi yang bersifat teoritis atau praktis tentang PHBS. Berikut adalah materi PHBS yang disampaikan dalam penyuluhan:

Tujuh Langkah Cara Mencuci Tangan Menggunakan Sabun secara Efektif <https://www.sditmadani.sch.id/2014/01/7-langkah-cara-mencuci-tangan-yang.html>

1. Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut



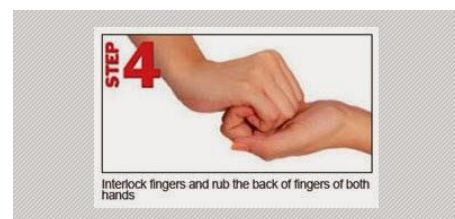
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.



3. Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih.



4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan.



5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.



6. Letakan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan.



7. Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar



3. **Metode Penyuluhan** adalah metode yang digunakan dalam penyuluhan supaya berjalan secara efektif dan efisien. Oleh karena itu metode penyuluhan yang digunakan dalam penyuluhan ini paduan antara kelompok dan individu. Ketika menyampaikan teori disampaikan secara kelompok sedangkan praktik dilakukan secara individu.
4. **Alat Bantu Penyuluhan** adalah alat bantu penyuluhan yang digunakan supaya mudah dipahami dalam menyampaikan materi. Alat bantu yang digunakan pada pelatihan ini adalah berupa alat ilustratif berupa video tentang cara mencuci tangan yang efektif. Karena dengan bantuan video yang bersifat audiovisual ini siswa akan lebih mudah memahami dan mempraktekkan mencuci tangan dengan baik dan benar.



Gambar 2. Pemutaran video cara mencuci tangan yang efektif.

5. **Sasaran Penyuluhan** adalah objek yang diberikan penyuluhan PHBS. Sasaran penyuluhan ini adalah sekolah PAUD Mawar Sawah Baru Tangerang Selatan yang terdiri dari guru-guru dan siswa-siswa PAUD Mawar.

6.



Gambar 3. Foto bersama anak-anak PAUD Mawar Sawah Baru.

7. **Waktu dan Tempat** adalah waktu dan tempat pelaksanaan. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 09 Agustus 2019. Tempat penyuluhan adalah sekolah PAUD Mawar Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat kota Tangerang Selatan.



Gambar 3. Sekolah PAUD Mawar Sawah Baru

Penyuluhan perilaku mencuci tangan menggunakan sabun dengan baik dan benar ini sangat penting karena banyak sekali kegiatan sehari-hari yang mengharuskan mencuci tangan menggunakan sabun agar terhindar dari penyakit seperti sebelum menyiapkan makanan, sebelum dan sesudah makan, setelah BAK dan BAB, setelah membuang ingus, setelah membuang dan atau menangani sampah, kemudian setelah bermain/memberi makan/memegang hewan, serta setelah batuk atau bersin pada tangan kita (Desiyanto dan Djannah, 2012 dalam Risnawati, 2016:71)



Banyak masyarakat yang menganggap bahwa mencuci tangan cukup dengan air saja padahal mencuci tangan dengan sabun menjadi sebuah paket yang tidak bisa dipisahkan dengan air ketika melakukan mencuci tangan. 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. Selain itu manfaat 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 dalam Risnawati, 2016: 71).

Penyuluhan ini menggunakan alat bantu video. Ini sangatlah bagus dan efektif karena audio-visual mempunyai power yang kuat dalam pembelajaran termasuk penyuluhan PHBS. Sebagaimana sebuah penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Mulyadi dkk. menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Pendidikan kesehatan dengan media video merupakan media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat kader usaha kesehatan sekolah di Sekolah Dasar.

Untuk tercapainya tujuan kegiatan ini, yaitu penerapan perilaku mencuci tangan dengan sabun, diperlukan kesesuaian antara pengetahuan, sikap dan tindakan (O. Janis, dkk). Pengetahuan yang baik tentang PHBS akan berpengaruh kepada sikap yang positif. Sikap yang positif akan lahir perilaku yang bersih dan sehat. Selain itu, lingkungan seperti teman, keluarga, fasilitas juga berpengaruh terhadap PHBS sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Aswadi dkk. tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa-Siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur.

Kegiatan ini mendapat apresiasi positif dari peserta dan guru-guru yang mengajar di PAUD Mawar Sawah Baru. Semoga dengan penyuluhan ini, pengetahuan dan kesadaran PHBS meningkat.

#### **4. KESIMPULAN**

Penyuluhan kesehatan PHBS melalui mencuci tangan dengan sabun secara efektif adalah kegiatan yang sangat penting untuk dilakukan dalam usaha menciptakan hidup sehat dan terhindar dari penyakit. Penyuluhan PHBS melalui media video adalah cara yang efektif untuk siswa belajar PHBS.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Pemerintah Kota Tangerang Selatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aeni, AQurrotul, dkk. 2015. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Pemutaran Video Tentang PHBS Cuci Tangan Terhadap Pengetahuan dan Sikap. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal –tidak diterbitkan
- Aswadi, dkk., Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa-Siswi Sdk Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*. Volume 9, Nomor 2, Juli-Desember 2017.
- Diana, Fifi Melva, dkk (2013). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun.—tidak diterbitkan
- Mulyadi, dkk. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat—tidak diterbitkan
- O. Janis, Cyndhanita, dkk. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 30 Manado, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi
- Risnawaty, Gracia. Faktor Determinan Perilaku Mencuci tangan Menggunakan

Sabun (CTPS) Pada Masyarakat Di  
Tanah Kalikedinding. Jurnal Promkes,  
Vol. 4, No. 1 Juli 2016

[https://www.academia.edu/12341690/DEFINI  
SI\\_PENYULUHAN](https://www.academia.edu/12341690/DEFINI_SI_PENYULUHAN)

[http://media.unpad.ac.id/thesis/200110/2010/200110100103\\_2\\_4298.pdf](http://media.unpad.ac.id/thesis/200110/2010/200110100103_2_4298.pdf)

[https://www.sditmadani.sch.id/2014/01/7-  
langkah-cara-mencuci-tangan-yang.html](https://www.sditmadani.sch.id/2014/01/7-langkah-cara-mencuci-tangan-yang.html)