

## PENYULUHAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI LINGKUNGAN MADRASAH DINIYAH TAKMILIAH ALHUSNIYAH KELURAHAN RAWABUNTU

Adlan Fauzi Lubis<sup>1\*</sup>, Adinda Permata Sari<sup>2</sup>, Eliza Nur Septiani<sup>3</sup>, Haniyah Meitara<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta

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

<sup>3,4</sup>Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

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

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi salah satu dampak dari pengetahuan yang kurang bagi masyarakat baik orang dewasa maupun anak-anak sekolah dini. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus penyebaran penyakit menular seperti penyakit Demam Berdarah, diare, cacangan dan lainnya. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bertujuan untuk membiasakan peserta didik sejak dini dapat membangun kesadaran perilaku sehat pada anak. Kegiatan mencuci tangan merupakan suatu kebiasaan yang perlu ditanamkan pada anak sejak masih di bangku sekolah dasar untuk meningkatkan gaya hidup sehat. Pesan-pesan ini dalam rangka penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini di harapkan siswa-siswi dapat lebih mudah di pahami dan mendorong anak-anak untuk berinteraksi langsung dengan cara mempraktikkan kegiatan mencuci tangan pada media tersebut segingga mendukung program gaya hidup bersih dan sehat. Hasil yang di dapat ialah kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berjalan dengan baik dan siswa-siswi sekolah madrasah aktif mengikuti penyuluhan dan pelatihan tersebut sampai selesai. Pada penyuluhan ini dilakukan dengan interaktif baik dengan peserta. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat di Kampung Dadap Kelurahan Rawabuntu Tangsel dapat berjalan dengan lancar dan peserta yang mengikuti penyuluhan dapat bekerja sama dengan baik. Terbentuknya *mindset* dan motivasi yang tinggi dari siswa untuk melakukan hidup sehat dapat diketahui melalui tingginya animo anak-anak untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Kesehatan, PHBS

### ABSTRACT

*Clean and healthy life behavior is one of the impacts of lack of knowledge for the community, both adults and early school children. Clean and healthy behavior is one of the factors causing the high spread of infectious diseases such as Dengue Fever, diarrhea, intestinal worms and others. Clean and Healthy Behavior Counseling aims to familiarize students from an early age can build awareness of healthy behavior in children. Washing hands is a habit that needs to be instilled in children since they were in elementary school to improve a healthy lifestyle. These messages in the context of counseling the Clean and Healthy Behavior are expected that students can be more easily understood and encourage children to interact directly by practicing hand washing activities in the media so as to support a clean and healthy lifestyle program. The results obtained were the Clean and Healthy Behavior counseling activity going well and the madrasah school students actively participating in the counseling and training until completion. In this counseling done interactively both with participants. The conclusion of the community service activities in Dadap Village, Rawabuntu Village, South Tangerang, went smoothly and the participants who attended the counseling could work well together. The formation of a high mindset and motivation from students to do a healthy life can be known through the high interest of children to do it in everyday life.*

**Keywords:** Counseling, Health, PHBS

## **1. PENDAHULUAN**

Sehat merupakan hak setiap individu agar dapat melakukan segala aktifitas hidup sehari-hari, maka untuk bisa hidup sehat, kita harus memiliki Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Perilaku ini merupakan salah satu perilaku yang di praktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran (Gunarsa, 2006). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang di sebut dengan (PHBS) merupakan perilaku yang di praktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang dapat menjadikan seseorang, keluarga atau sekelompok masyarakat dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu perilaku yang dapat kita terapkan di dalam kehidupan sehari-hari seperti pada masyarakat dengan menjaga kesehatannya.

Berbicara terkait kesehatan, kesehatan merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi setiap manusia dan salah satu contohnya kesehatan pada anak, bahwa anak merupakan kelompok yang sangat rentan terserang penyakit. Permasalahan kesehatan pada anak terutama pada anak usia dini (usia setelah kelahiran sampai dengan 6 tahun) yang biasanya sangat terkait dengan kebersihan perseorangan dan juga pada lingkungan sekitar. Pada kasus yang terkait permasalahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat jika tidak di lakukan sejak dini atau akibat rendahnya pengetahuan perilaku hidup bersih dapat mengakibatkan munculnya penyakit seperti halnya penyakit diare, cacangan, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain-lain yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak dan kualitas kesehatan (Banun, 2016).

Kurangnya pengetahuan siswa/I Madrasah Diniyah Takmiliyah Alhusniyah Nurul Falah kp. Dadap tentang pentingnya mencuci tangan serta bahaya kuman, merupakan salah satu tugas orang tua atau guru untuk mengingatkan anak-anak untuk mencuci tangan dan memberikan arahan membiasakan cuci tangan pakai sabun serta mengajarkan bahwa selain bermain, tangan juga harus dibersihkan saat sebelum atau sesudah makan, serta sehabis melakukan kegiatan yang dapat menyebabkan tangan menjadi kotor.

Mencuci tangan merupakan contoh kecil dari perilaku hidup sehat. Pada umumnya mencuci tangan sudah di terapkan sejak dini kepada anak-anak, baik itu di rumah maupun di sekolah. tetapi pada praktiknya, anak-anak hanya mendengarkan perkataan orgtua atau guru sekolah tanpa mempraktikkannya, padahalnya praktik atau kampanye mencuci tangan sudah banyak di terapkan, salah satu contoh kegiatan mencuci tangan pakai sabun pernah di lakukan oleh Lifebuoy, yakni Kampanya Mencuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPSS) dan kampanye dilakukan oleh Nuvo.

Berdasarkan pradigma sehat ditetapkan visi Indonesia sehat 2010, dimana ada 3 pilar yang perlu mendapatkan perhatian khusus, yaitu lingkungan sehat, perilaku sehat serta pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata. Untuk perilaku sehat bentuk kongkritnya yaitu perilaku proaktif memelihara dan meningkatkan kesehatan.

## **2. METODE**

Metode pendekatan yang di tawarkan untuk mengatasi permasalahan adalah dengan advokasi/penyuluhan. Pada diri sasaran advokasi umumnya berlangsung tahapan-tahapan, yaitu (1) mengetahui atau menyadari adanya masalah, (2) tertarik untuk ikut mengatasi masalah, (3) peduli terhadap pemecahan masalah dengan mempertimbangkan berbagai alternatif pemecahan masalah, (4) sepakat untuk memecahkan masalah dengan memilih salah satu alternatif terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pemecahan masalah dengan memilih praktik mencuci tangan. Prosedur yang di lakukan penyuluhan terkait indikator, praktik cara mencuci tangan pakai sabun dengan 7 langkah mencuci tangan dengan benar dengan bertujuan dapat mengetahui cara yang tepat contoh-contoh dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya adalah 7 langkah tata cara mencuci tangan dengan benar menurut WHO : (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) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, (7) Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu. Adapun media yang di gunakan untuk penyuluhan adalah Proyektor dan sound sistem.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan mencuci tangan merupakan salah satu kegiatan yang mudah di lakukan oleh masyarakat khususnya pada anak-anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Madrasah Diniyah Takmiliah Alhusniyah Nurul Falah Kelurahan Rawabuntu Kecamatan serpong dengan siswa/I Madrasah. Pelaksanaan kegiatan ini berupa penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Kondisi sehat dapat di capai bila mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Salah satu tempat yang strategis untuk memprioritaskan kesehatan yaitu institute pendidikan yang merupakan institute yang sangat efektif untuk mewujudkan pendidikan kesehatan, dimana siswa/I dapat diajarkan tentang perilaku hidup bersih dan sehat atau tidak sehat serta konsekuensinya. Namun, usia sekolah (termasuk kelompo usia dini) merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai agent of change untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun di masyarakat pada umumnya (Ony, 2010).

WHO menyatakan sehat adalah salah satu hak dari individu untuk dapat melaksanakan segala bentuk kegiatan atau rutinitas sehari-hari. agar hidup sehat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik, yaitu Perilaku

Hidup Bersih dan Sehat. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan strategi yang di gunakan untuk menciptakan kemandirian dalam menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku yang di terapkan berdasarkan mendasar bagi individu.

Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu :

1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun.
2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah.
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
4. Olah raga yang teratur dan terukur.
5. Memberantas jentik nyamuk.
6. Tidak merokok di sekolah.
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan.
8. Membuang sampah pada tempatnya

Indikator PHBS kebersihan diri yang di ambil sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah di antaranyta mencuci tangan, kebersihan kuku, kebersihan pakaian, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan rambut, dan membuang sampah pada tempatnya. Selain itu di tambahkan indicator PHBS yang menyangkut dengan olah raga di sekolah.

Mencuci tangan merupakan salah satu perilaku sehat yang paling mudah dilakukan oleh siapa saja. Selain mudah dilakukan kegiatan ini juga tidak memerlukan biaya yang banyak, namun memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan. Jhonson dan Taylor, 2002 menjelaskan bahwa mencuci tangan adalah proses menggosok kedua permukaan tangan dengan kuat secara bersama menggunakan zat pembersih yang sesuai dan di bilas dengan air mengalir dengan tujuan menghilangkan mikroorganismenya sebanyak mungkin. Berikut adalah foto peraktik 7 langkah mencuci tangan.



Gambar 1. Praktik 7 langkah mencuci tangan dengan benar



Gambar 2. Penyampaian materi kepada siswa/I

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi mengenai PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di Madrasah Diniyah Takmiliyah Alhusniyah Nurul Falah Kelurahan Rawabuntu Kecamatan serpong. Dimulai dengan penyampaian materi terkait PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) mengenai pengertian PHBS, bagaimana pentingnya mencuci tangan pakai sabun, kapan saja kita harus mencuci tangan, serta dampak akibat tidak mencuci tangan dengan sabun. Kami juga mempraktikkan kepada siswa/I bagaimana cara mencuci tangan dengan benar dan menyanyikan 7 langkah cara mencuci tangan bersama-sama dan di lanjut dengan menonton film pendek tentang dampak akibat tidak mencuci tangan pakai sabun. Setelah menyanyikan setiap siswa/I maju untuk mempraktikkannya dan penutupan, pemberian snack dan melakukan foto bersama.

Penyuluhan yang di berikan kepada siswa/I Madrasah Diniyah Takmiliyah Alhusniyah sebagian besar merupakan indikator-indikator perilaku hidup bersih dan sehat yang masih jarang diketahui oleh siswa/I. Seperti pada dasarnya cara mencuci tangan dengan baik dan benar, terkadang sudah

melaksanakan cuci tangan namun langkah-langkahnya masih kurang tepat.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian di kampung dadap kepada siswa/I Madrasah Diniyah Takmiliyah Alhusniyah Nurul Falah terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berjalan dengan baik dan lancar. Siswa/I sangat antusias dengan kedatangan kami yang memberikan penyuluhan/materi terkait perilaku hidup bersih dan sehat, karena masih banyaknya siswa/I yang masih belum paham akan perilaku hidup bersih dan sehat yang paling utama pada perilaku mencuci tangan dengan baik dan benar.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kelurahan Rengas Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Banun, T.S. 2016. Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Hidup Bersih dan Sehat siswa SD Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Edisi. 14.
- Gunarsa RI. 2006. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Cetakan 12. Jakarta: Gunung Mulia.
- Jhonson, Ruth dan Taylor, Wendy. 2002. Buku Ajaran Praktik Kebidanan. Yogyakarta: Anggota IKAPI.
- Julrisam, Umboh. 2013. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sekolah Pada Siswa Kelas Akselerasi di SMPN 8 Manado. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Kementrian Kesehatan RI. 2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan.