

## Proper Hand Washing Education to Improve Clean and Healthy Living Behavior at SD N 9 Kelapa West Bangka Regency

Elsa Dwi Yuliana<sup>1</sup>, Arnika Dwi Asti<sup>2</sup>, Irmawan Andri Nugroho<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of nursing , Universitas Muhammadiyah Gombong , Indonesia

<sup>2</sup> Department of nursing , Universitas Muhammadiyah Gombong , Indonesia

<sup>3</sup> Department of nursing , Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 [arnikadwiasti@gmail.com](mailto:arnikadwiasti@gmail.com)

### *Abstract*

*Clean and healthy living behavior (PHBS) in the school environment is a set of behaviors that are practiced by students, teachers, and the school environment community as a learning outcome. The problems that arise in Kelapa 9 Public Elementary School show that students do not practice PHBS habits, such as rarely washing hands with soap and running water, rarely using healthy latrines, rarely disposing of trash in its place resulting in several cases of diseases such as diarrhea, DHF, intestinal worms, typhoid, and ulcer. PHBS at an early age is very good for educating and instilling awareness of the importance of cleanliness as an effort to maintain personal and environmental health. This Community Service aims to provide knowledge and understanding of PHBS to school children. In this case the students of SDN 9 Kelapa, West Bangka can practice it in their daily lives. The implementation method is carried out by counseling using in-focus, laptops and educational videos on 6 steps to washing hands properly and correctly. PHBS counseling to school children ran smoothly, all participants enthusiastically participated in this activity.*

**Keywords:** *counseling 1; PHBS 2; School Children 3*

## Edukasi Cuci Tangan yang Benar untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD N 9 Kelapa Kabupaten Bangka Barat

### **Abstrak**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah sebagai hasil pembelajaran. Permasalahan yang muncul di Sekolah Dasar Negeri 9 Kelapa menunjukkan siswa/siswi tidak melakukan kebiasaan PHBS seperti jarang melakukan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, jarang menggunakan jamban sehat, jarang membuang sampah pada tempatnya sehingga terjadi beberapa kasus kejadian penyakit seperti diare, DBD, cacangan, typhoid, dan maag. PHBS pada usia dini sangat baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang PHBS kepada anak sekolah. Dalam hal ini siswa-siswi SDN 9 Kelapa, Bangka Barat dapat mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan menggunakan in-focus, laptop dan video edukasi 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar. Penyuluhan PHBS pada anak sekolah berjalan lancar, semua peserta antusias mengikuti kegiatan ini.

**Kata kunci:** *Anak sekolah 1; Penyuluhan 2; PHBS 3*

## 1. Pendahuluan

Hidup sehat merupakan harapan bagi semua orang. Upaya mencapai derajat kesehatan yang baik ditentukan oleh pola perilaku dan lingkungan yang ada. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melibatkan banyak tempat aktivitas sehari-hari seperti rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat umum. Sesuai dengan definisinya, PHBS merupakan upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat agar dapat menjalankan hidup bersih dan sehat. Penerapan PHBS di masyarakat akan menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. Membangun perilaku dilakukan dalam kurun waktu yang lama, maka dari itu program PHBS perlu dikenalkan sejak dini kepada masyarakat (Nugraheni dan Indarjo, 2018)

Di instansi pendidikan (kampus, sekolah, pesantren, seminari, padepokan dan lain-lain), sasaran primer harus mempratekkan perilaku yang dapat menciptakan institusi pendidikan yang ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi narkoba, alkohol, psikotropika dan zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain (Kemenkes RI, 2011).

PHBS perlu dikenalkan sejak dini agar dapat diteruskan dan menjadi dasar pengetahuan anak yang dibawa hingga dewasa. Anak-anak yang berada sekolah dasar masih tergolong sangat muda sehingga diperlukan bantuan orang-orang pada lingkungan terdekatnya baik orang tua, guru maupun masyarakat disekitarnya. Anak sekolah adalah generasi penerus bangsa yang kelak akan mewujudkan cita-cita negara maka dipandang perlu untuk dijaga, dilindungi, dan ditingkatkan kesehatannya (Anggraeni et al., 2022)

Penerapan PHBS di sekolah oleh peserta didik di lingkungan sekolah adalah upaya untuk membentuk mereka dalam memiliki kemampuan dan kemandirian mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Memberikan pendidikan anak di sekolah merupakan salah satu cara yang sangat efektif untuk meningkatkan perilaku atau kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak serta menyediakan sarana prasarana yang menunjang indikator PHBS dan implementasi PHBS yang baik sekolah (Naheria et al., 2022).

Edukasi terkait dengan PHBS sangat penting untuk diberikan agar dapat mengubah perilaku seseorang untuk menjalani kehidupan dengan bersih dan sehat sehingga akan terhindar dari berbagai penyakit menular maupun tidak menular. Informasi pengetahuan diberikan sejak dini akan membantu seseorang pada saat dewasa untuk senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Anggraeni, et al., 2022).

Permasalahan yang terjadi pada SD N 9 Kelapa Kabupaten Bangka Barat yaitu masih kurangnya pengetahuan siswa mengenai PHBS sehingga kesadaran diri siswa untuk melakukan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat masih kurang. Mereka juga memiliki kebiasaan makan atau jajan tanpa melakukan cuci tangan terlebih dahulu. Oleh karena itu maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar bisa memberikan pemahaman kepada siswa tentang manfaat yang bisa diperoleh dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama melakukan cuci tangan sebelum makan. Siswa perlu mengetahui dan menerapkan 6 langkah benar cuci tangan agar pola perilaku PHBS terwujud dengan baik.

## 2. Metode

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2023 pada siswa kelas 6SD Negeri 9 Kelapa Kabupaten Bangka Barat. Kegiatan edukasi ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu : penyuluhan dengan materi PHBS melalui pemutaran video, diskusi dan tanya jawab mengenai materi PHBS, mengajarkan cara

cuci tangan yang baik dan benar, serta praktek cuci tangan yang baik dan benar dengan 6 langkah cuci tangan. Adapun indikator keberhasilan kegiatan ini yaitu berupa peningkatan pemahaman siswa SD Negeri 9 Kelapa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta kemampuan anak dalam melakukan cuci tangan yang baik. Peningkatan pengetahuan diukur dengan sistem tanya jawab secara langsung sementara kemampuan melakukan cuci tangan diukur dengan menggunakan lembar observasi kemampuan melakukan 6 benar langkah cuci tangan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Edukasi tentang PHBS sangat tepat dilakukan pada anak usia sekolah karena mereka sangat peka terhadap stimulus yang diberikan. Sehingga anak usia sekolah lebih mudah untuk dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, peran guru, orang tua, tenaga kesehatan, komite dan masyarakat sangat penting untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar.

Kegiatan dimulai dengan melakukan senam bersama di halaman sekolah SDN 9 Kelapa. Hal ini dilakukan untuk memahamkan siswa bahwa olah raga merupakan hal yang penting untuk dilakukan agar badan tetap sehat. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan bersih-bersih lingkungan sekolah bersama siswa kelas 1 sampai kelas 5. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 22 orang siswa kelas 6. Materi penyuluhan yang disampaikan antara lain mengenai mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi jajanan yang sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, dan membuang sampah pada tempatnya. Selanjutnya dilakukan pemutaran pentingnya PHBS dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Dalam sesi tanya jawab diberikan hadiah doorprize bagi mereka yang mampu menjawab dengan baik. Sebanyak 100 % siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar.

Siswa kemudian diajari cara mencuci tangan yang baik menggunakan sabun dengan 6 langkah benar cuci tangan dan melakukan praktek bersama di halaman sekolah.



Gambar.1 mempragakan mencuci tangan



Gambar.2 foto bersama

Berdasarkan hasil observasi kemampuan melakukan 6 langkah cuci tangan didapatkan hasil sebagai berikut:

Materi	Menggosok tangan dengan mempertemukan 2 telapak tangan	Menggosok telapak tangan ke punggung tangan	Telapak tangan mengatup dan jari terjaling	Meletakkan bagian belakang jari ke telapak tangan dengan jari terkunci	Gosok dan putar ibu jari tangan kanan dan sebaliknya	Letakkan kelima jari tangan kiri diatas telapak tangan kanan, putar maju mundur dan sebaliknya
Baik	22 (100%)	22 (100%)	20 (96%)	17 (90%)	16 (88%)	22 (100%)
Cukup	0	0	2 (4%)	4 (8%)	4 (8%)	0
Kurang	0	0	0	1 (2%)	2 (4%)	0
Total	22 (100%)	22 (100%)	22 (100%)	22 (100%)	22 (100%)	22 (100%)

Sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 22 anak (100 %) belum tahu mengenai 6 langkah cuci tangan yang benar. Setelah dilakukan penyuluhan dan praktek cuci tangan didapatkan hasil : 22 siswa (100%) dapat melakukan menggosok tangan dengan mempertemukan kedua telapak tangan dengan kategori baik; 22 siswa (100%) dapat menggosok telapak tangan ke punggung tangan dengan kategori baik; 20 siswa (96%) dapat mempraktikkan kedua telapak tangan mengatup dan jari terjaling dengan kategori baik dan 2 siswa (4%) melakukan dengan kategori cukup; 17 siswa (90%) dapat meletakkan bagian belakang jari ketelapak tangan dengan jari terkunci dengan kategori baik, 4 siswa (8%) melakukan dengan kategori cukup dan 1 siswa (2%) dalam kategori kurang; 16 siswa (88%) melakukan cara gosok dan putar ibu jari tangan kanan dengan kategori baik, 4 siswa (8%) dalam kategori cukup dan 2 siswa (4%) dalam kategori kurang; 22 siswa (100%) bisa meletakkan kelima jari tangan kiri diatas telapak tangan kanan, putar maju dan mundur dengan kategori baik. Siswa yang mendapat penilaian cukup dan kurang beralasan tidak memperhatikan saat penjelasan, tidak memahami tetapi malu bertanya dan asyik main sendiri sehingga tidak mengerti.

Berdasarkan hal tersebut terlihat bahwa edukasi yang diberikan memberikan hasil berupa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan siswa dalam memahami PHBS dan melakukan cuci tangan dengan benar. Hal ini sejalan dengan kegiatan edukasi PHBS yang pernah dilakukan oleh Asti, dkk (2018) yang menunjukkan perubahan pola perilaku anak setelah mendapat penugasan pola hidup PHBS di SD N 2 Semanding yang ditunjukkan dengan 76 % siswa memotong kuku dengan baik, 96 % siswa melakukan sikat gigi di pagi hari, 70 % siswa memiliki kebersihan telinga baik dan dan 68 % siswa memiliki kebersihan rambut baik.

Kegiatan yang dilakukan oleh Naheria, dkk (2022) mengenai sosialisasi PHBS di SDN 016 Antasari Kota Samarinda juga menunjukkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS sebanyak 21 %. Kegiatan yang dilakukan oleh Indrayani, dkk (2019) dengan mengajarkan senam cuci tangan pada anak pra sekolah di Kecamatan Puring juga menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan anak untuk melakukan cuci tangan dengan baik dan benar.

#### 4. Kesimpulan

Dari pembahasan diatas terlihat bahwa penyuluhan dan praktek cuci tangan mampumeningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah SDN 9 Kelapa. Pengetahuan ini berguna sebagai dasar untuk membentuk kebiasaan yang positif, memelihara dan meningkatkan budaya hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## Referensi

- [1] Anggraeni, et.al. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Murid Sekolah Dasar. *Promotif : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 2, No 1, 2022.*
- [2] Asti, Nurlaila, Ernawati, Setyaningsih. (2018). Meningkatkan Pengetahuan Dan Perilaku Kesehatan Anak Melalui Program Edukasi Berkelanjutan. *Proceeding of The 8th University Research Colloquium 2018: Bidang MIPA dan Kesehatan.* Konsorsium LPPMPTMA Wilayah Jawa Tengah.
- [3] Kementerian Kesehatan RI (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta.
- [4] Indrayani, Mutoharoh, Asti (2019). Metode Senam Cuci Tangan Menurut UNICEF pada Anak Usia Pra Sekolah di Kecamatan Puring. *Proceeding of The 9th University Research Colloquium 2019 : Bidang MIPA dan Kesehatan.* Konsorsium LPPM PTMA Wilayah Jawa Tengah.
- [5] Naheria, Et, Al (2022). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat ( Phbs ) Dengan Sistem Tiga Jempol Pada Siswa Sdn 016 Antasari Kota Samarinda.
- [6] *NUSANTARA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 2 No 2, Mei 2022*
- [9] Nugraheni, H., & Indarjo, S. (2018). Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah.
- [10] Deepublish.
- [11] Raharjo, A.S., Indarjo, S. (2014) Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Ketersediaan Fasilitas Di Sekolah Dalam Penerapan PHBS Membuang Sampah Pada Tempatnya (Studi di Sekolah Dasar Negeri Banjarsari 02 Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Unnes Journal of Public Health Vol 3 No 1, 2014.*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)