

Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Budaya Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Rita Dwi Hartanti^{1*}, Trina Kurniawati², Reni Murnita³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

²Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

³Program Studi rekam Medik dan Informasi Kesehatan, Stikes HAKLI Semarang

*Email: rita.270985@gmail.com

Abstrak

Keywords:

PHBS; Budaya CTPS;
Anak Sekolah Dasar

Sekolah merupakan tempat pertama anak berinteraksi dengan dunia diluar rumah. Kesehatan anak sekolah dasar menjadi perhatian karena bangsa yang maju harus memiliki generasi penerus yang sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah menjadi salah satu upaya yang penting untuk mencegah penularan penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada anak usia sekolah dasar. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan membudayakan cucu tangan pakai sabun (CTPS). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan serta perilaku siswa untuk melakukan PHBS melalui budaya CTPS kepada siswa di SD Muhammadiyah Paesan Kedungwuni Pekalongan. Metode yang digunakan dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang PHBS dan CTPS, mendemonstrasikan dan mempraktikkan kembali CTPS serta memotivasi dan mendampingi siswa dalam melakukan CTPS di sekolah sehingga tercipta budaya CTPS di lingkungan sekolah. Hasil yang diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan siswa dalam PHBS dan CTPS serta meningkatnya ketrampilan siswa dalam melakukan CTPS. Pengabdian masyarakat dalam upaya oeningkatan PHBS sangat diperlukan terutama untuk anak sekolah dasar, karena semakin dini pengetahuan tentang kesehatan diberikan akan membentuk perilaku-perilaku yang mendukung budaya kesehatan sejak dini, sehingga derajat kesehatan semakin meningkat.

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan strategi yang digunakan untuk menciptakan kemandirian individu, keluarga dan masyarakat dalam mewujudkan dan meningkatkan kemampuan dalam perilaku hidup sehat (Depkes, 2010). Institusi pendidikan merupakan tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan sekolah dan mewujudkan pendidikan kesehatan,

dimana peserta didik diajarkan dan ditanamkan untuk melakukan berbagai perilaku yang mendukung dan meningkatkan kesehatan. PHBS di sekolah menjadi salah satu upaya peningkatan kesehatan di area sekolah melalui pemberdayaan peserta didik, siswa dan masyarakat di lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam smewujudkan sekolah yang sehat (1).

Kebiasaan melakukan PHBS harus ditanamkan sedini mungkin, sejak usia sekolah dasar. Masa sekolah dasar merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS. Anak usia sekolah, khususnya sekolah dasar berpotensi sebagai “*agen of change*” untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat, sehingga tercipta sumber daya manusia yang berkualitas (2).

Berbagai penyakit, terutama yang menyerang anak usia sekolah, khususnya sekolah dasar umumnya berkaitan dengan pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS perlu ditanamkan sejak dini sehingga anak-anak memiliki ketrampilan dalam melakukan berbagai upaya terhadap pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan sejak dini. Salah satu kegiatan yang bisa dilakukan sebagai upaya peningkatan PHBS di sekolah khususnya sekolah dasar adalah melalui budaya Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan cara membersihkan tangan dan jari jemari dengan langkah-langkah tertentu menggunakan air mengalir dan sabun. CTPS merupakan salah satu indikator PHBS. Melalui CTPS dapat mencegah penularan penyakit terutama penyakit yang diakibatkan kontak langsung dengan tangan sebagai media penularannya (3).

Data *World Health Organisation* (WHO) menunjukkan setiap tahun rata-rata 100 ribu anak di Indonesia meninggal dunia karena diare. Kajian WHO menyatakan cuci tangan memakai sabun dapat mengurangi angka diare hingga 47%. Data dari Subdit diare Kemenkes juga menunjukkan sekitar 300 orang diantara 1000 penduduk masih terjangkit diare sepanjang tahun. Pada saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 250.000 sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama dari berbagai tingkatan, jumlah anak sekolah diperkirakan mencapai 30% dari total

penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang.

Anak usia sekolah merupakan aset atau modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Sekolah merupakan tempat yang strategis dalam kehidupan anak, maka sekolah dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak usia sekolah dengan upayapromotif dan preventif.

Perilaku CTPS yang tidak benar masih tinggi ditemukan pada anak usia 10 tahun ke bawah.

Pendahuluan setidaknya mencakup beberapa poin berikut: (1) latar belakang atas isu atau permasalahan, (2) urgensi dan rasionalisasi kegiatan (penelitian atau pengabdian), (3) tujuan kegiatan dan rencana pemecahan masalah, (4) telaah pustaka yang relevan dengan masalah yang diteliti, dan 5) pengembangan hipotesis (jika ada).

2. METODE

Kegiatan ini merupakan bagian dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang optimalisasi usaha kesehatan sekolah melalui pembinaan dan pelaksanaan kader kesehatan remaja dan dokter kecil di SD Muhammadiyah Paesan Kedungwuni Pekalongan yang mendapatkan pendanaan Hibah pengabdian masyarakat Kemenristek Dikti pendanaan Tahun 2019. Metode pelaksanaan kegiatan adalah pendidikan kesehatan tentang CTPS dan praktik CTPS.

Peserta kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas 3 SD Muhammadiyah Paesan. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap pertama dilakukan pada bulan juni 2019 dengan melakukan studi pendahuluan dan mengidentifikasi kebiasaan perilaku cuci tangan siswa. Tahap kedua, dilakukan minggu ketiga bulan juni meliputi kegiatan pendidikan kesehatan tentang CTPS yang diberikan

langsung oleh penulis sebagai narasumber utama dilanjutkan dengan mendemonstrasikan atau mempraktikkan CTPS secara bersama-sama.

Tahap ketiga adalah melakukan evaluasi dan rencana tindak lanjut. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara mengevaluasi kemampuan siswa dalam mempraktikkan CTPS setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan peningkatan perilaku CTPS terutama ketika siswa berada di lingkungan sekolah. Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah meminta bapak ibu guru kelas untuk mendampingi dan mengingatkan kembali siswa untuk CTPS terutama pada saat jam istirahat pertama dan saat jam istirahat makan siang siswa SD Muhammadiyah Paesan Kedungwuni Pekalongan.

Keberlanjutan program dari kegiatan ini adalah adanya kerjasama antara Stikes Muhammadiyah Pekajangan dengan SD Muhammadiyah Paesan Kedungwuni dalam pembinaan usaha sekolah. Hasil kegiatan akan dilaporkan kepada Puskesmas Kedungwuni 1 sebagai penanggung jawab program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di wilayah sekolah SD Muhammadiyah Paesan Kedungwuni Pekalongan dan melaporkan keberhasilan program kepada Kemenristek

DIKTI sebagai pemberi sumber pendanaan pelaksanaan program.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah berupa kegiatan pendidikan kesehatan tentang PHBS di lingkungan sekolah dan CTPS yang dilanjutkan dengan kegiatan mendemonstrasikan dan mempraktikkan bersama cuci tangan pakai sabun. Kegiatan ini diikuti sebanyak 55 siswa kelas 3. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS di sekolah dan CTPS, meningkatkan kemampuan siswa untuk mempraktikkan PHBS dan CTPS khususnya di lingkungan sekolah serta meningkatnya perilaku dan kebiasaan melakukan CTPS terutama pada saat setelah siswa buang air besar dan buang air kecil, pada saat sebelum dan setelah makan serta pada saat kontak dengan sesuatu yang menyebabkan tangan kotor.

Peningkatan pengetahuan siswa tentang PHBS di sekolah dan pengetahuan tentang langkah dan prosedur melakukan CTPS dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 1
Nilai rerata pengetahuan siswa 3 tentang PHBS di SD Muhammadiyah Paesan Kedungwuni Pekalongan (n : 55)

Pengetahuan PHBS	rerata	Median
Sebelum pendidikan kesehatan	69,6	70
Setelah pendidikan kesehatan	82	85

Rata-rata tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengalami perbedaan, yaitu pengetahuan PHBS siswa sebelum pendidikan kesehatan memiliki rerata 69,6 dengan nilai median 70. Pengetahuan

PHBS siswa setelah pendidikan kesehatan memiliki rerata 82 dengan median 85. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang PHBS.

Tabel 2
Nilai rerata pengetahuan siswa kelas 3 tentang CTPS di SD Muhammadiyah Peasan Kedungwuni Pekalongan (n : 55)

Pengetahuan PHBS	rerata	Median
Sebelum pendidikan kesehatan	68,7	70
Setelah pendidikan kesehatan	82,09	85

Rata-rata tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengalami perbedaan, yaitu pengetahuan CTPS siswa sebelum pendidikan kesehatan memiliki rerata 68,7 dengan nilai median 70. Pengetahuan PHBS siswa setelah pendidikan kesehatan memiliki rerata 82,09 dengan median 85. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang CTPS.

Kemampuan siswa dalam mendemonstrasikan cara cuci tangan pakai sabun, juga mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa mempraktikkan langkah dan prosedur CTPS dengan benar setelah kegiatan pendidikan kesehatan. Sebagai rencana tindaklanjut dari kegiatan ini untuk terus meningkatkan kebiasaan siswa dalam melakukan CTPS, maka bapak ibu guru kelas akan selalu memotivasi, mengingatkan dan mendampingi kegiatan CTPS siswa terutama saat jam istirahat berlangsung.

PEMBAHASAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi tindakan yang perlu dilaksanakan secara terus menerus untuk meningkatkan derajat kesehatan individu, kelompok maupun masyarakat. PHBS di lingkungan sekolah juga perlu dilaksanakan dengan baik

terutama pada saat anak masih berada di jenjang sekolah dasar, karena sebagian besar waktu anak-anak habiskan di lingkungan sekolah selain di rumah. Anak sekolah merupakan aset masa depan bangsa yang perlu selalu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Masa depan bangsa ada pada generasi penerus yang memiliki jiwa dan raga yang sehat bebas dari sakit dan penyakit (4).

Sekolah memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku siswa.. Pendidikan yang diperoleh di sekolah diharapkan mampu mengubah perilaku siswa. Melalui pendidikan diharapkan siswa mampu dan mau mengubah perilaku yang tadinya tidak sehat menjadi sehat dan bertanggung jawab pada kesehatan diri siswa itu sendiri. Perilaku yang terkait kebersihan pribadi yang sering sekali diabaikan adalah tidak cuci tangan sebelum dan sesudah makan (5).

Tangan menjadi salah satu media yang baik untuk penularan penyakit. Kebersihan tangan perlu selalu dijaga untuk mencegah penularan penyakit. CTPS merupakan salah satu tindakan yang dapat menjaga selalu kebersihan tangan sehingga mencegah dari penularan penyakit. peningkatan perilaku CTPS akan menjadi budaya jika kebiasaan itu diterapkan terus menerus dalam kehidupan sehari-hari terutama saat anak berada di sekolah. Pembentukan perilaku CTPS dapat

dimulai dari pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, kemampuan dan kemauan (5).

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, melalui proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain untuk meningkatkan kesadaran individu, kelompok, atau masyarakat dalam melakukan berbagai upaya yang mendukung kesehatan. Penanaman pendidikan kesehatan kepada siswa dapat dilakukan melalui teori, praktik dan pengamatan selama di sekolah. Teori dilakukan saat proses pembelajaran, praktik dapat dilaksanakan secara langsung dengan disisipkan saat pembelajaran dan teori, sedangkan tidak langsung dapat dengan cara pengamatan dari perilaku siswa di sekolah dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (5). Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan tentang PHBS, pengertian dan pentingnya melakukan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, indikator PHBS dan manfaat PHBS. Selain itu pendidikan kesehatan yang diberikan adalah tentang pengertian, manfaat dan langkah melakukan CTPS.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini pendidikan kesehatan diberikan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa tentang PHBS dan CTPS. Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan kesehatan diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan siswa saat sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan berbagai media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa didik dalam kegiatan PHBS dan CTPS. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Situorus (2014), yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang PHBS dan CTPS (3). Pendidikan kesehatan bagi anak bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang dasar dan prinsip hidup sehat, menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat, membentuk kebiasaan hidup sehat

dan belajar bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan meningkatkan peran serta siswa dalam peningkatan usaha kesehatan sekolah (6).

Menurut WHO pendidikan kesehatan bertujuan mengubah perilaku seseorang atau masyarakat dari perilaku yang kurang sehat dan kurang mendukung kesehatan menjadi perilaku sehat dan mengubah perilaku yang berkaitan dengan sikap atau perilaku budaya. Memelihara kesehatan diri dan kesehatan pribadi merupakan salah satu upaya pendidikan kesehatan yang diberikan kepada peserta didik di sekolah maupun di rumah. Melalui upaya peningkatan kesehatan tersebut diharapkan terwujud semangat menjaga kesehatan sehingga tercapai derajat kesehatan setinggi tingginya.

Notoadmojo (2007) menyatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Apabila penerimaan atau adopsi perilaku didasari oleh pengetahuan, pemahaman, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Demikian pula pendidikan kesehatan diberikan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan menumbuhkan kesadaran dan perilaku

4. KESIMPULAN

Nilai-nilai kesehatan perlu diberikan dan ditanamkan kepada siswa sekolah dasar sejak dini, terutama tentang PHBS dan CTPS. Penanaman nilai tersebut dapat membentuk perilaku yang baik untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan serta menumbuhkan budaya hidup sehat sejak dini. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang CTPS dan praktik cara CTPS dengan benar mampu mengubah perilaku siswa untuk selalu membudayakan CTPS pada setiap kegiatan, seperti pada saat sebelum dan sesudah makan, setelah membuang air dan setelah melakukan kegiatan di luar kelas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kemenristekdikti yang telah

mempercayakan hibah pengabdian masyarakat kepada kami, sehingga kami dapat menyelesaikan program hibah pengabdian masyarakat kemenristekdikti pendanaan tahun 2019. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Ketua dan Kepala Bidang penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terlaksananya program pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] Gomo MJ, Umboh JML, Pandelaki AJ. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sekolah Pada Siswa Kelas Akselerasi di SMPN 8 Manado. *J e-Biomedik*. 2013;1(1):503–5.
- [2] Diana FM, Susanti F, Irfan A. Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *J Kesehat Masy*. 2014;8(1):46–51.
- [3] Sitorus, Nikson., Fransisca L. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap siswa SD tentang Cuci Tangan Pakai Sabun di SDN 157 Kota Palembang. *Poltekes Kemenkes*. 2014;
- [4] Koem ZA., Joseph B, Sondakh RC. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Pelajar Di Sd Inpres Suku Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *J Ilm Farm [Internet]*. 2015;4(4):290–4. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/view/10219%5Baccessed%2010.02.16%5D/0>
- [5] Sari IPTP. Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *J Pendidik Jasm Indones [Internet]*. 2013;9(2):141–7. Available from: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/viewFile/3017/2510>
- [6] Apriany D. Perbedaan Perilaku Mencuci Tangan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Soedirman J Nurs*. 2012;7(2):60–6.
- [7] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Buku KIE Kader Kesehatan Remaja. Jakarta. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. ISBN 978-416-390-7
- [8] Kementerian Kesehatan RI. 2015. Pedoman Akselerasi Pembinaan dan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah
- [9] Kementerian Kesehatan RI. 2011. Pedoman Untuk Tenaga Kesehatan Usaha Kesehatan Sekolah Di Tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah dan Pondok Pesantren. Jakarta. Direktorat Bina Kesehatan Anak . ISBN 978-602-8937-71-9