

## UPAYA PROMOSI KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA DI SDN 102 RUMBAI KOTA PEKANBARU

Tyagita Widya Sari <sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Abdurrab, Jl. Riau Ujung No.73 Pekanbaru Riau, Indonesia  
Email : tyagita.widya.sari@univrab.ac.id

### ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Kebersihan merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh terutama anak-anak, karena anak-anak sangat rentan terhadap penyakit. Kurangnya pemahaman anak-anak terhadap PHBS membuat anak-anak kurang peduli terhadap kebersihan, baik kebersihan diri sendiri maupun kebersihan lingkungan. Sebagian besar siswa di SDN 102 Kota Pekanbaru belum memahami PHBS secara jelas, sehingga penting untuk mengenalkan kepada para siswa mengenai PHBS itu sendiri. Tujuan dari kegiatan promosi kesehatan ini adalah memperkenalkan PHBS agar para siswa memahami dan menerapkan PHBS untuk kesehatan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan menggunakan media presentasi *slide show* disertai mempraktekkan bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar secara langsung. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa setelah diadakannya kegiatan ini, para siswa mampu memahami pentingnya PHBS, dan mampu mempraktekkan PHBS secara langsung, salah satunya adalah mencuci tangan dengan baik dan benar.

**Kata kunci :** kebersihan, kesehatan, PHBS, promosi, siswa

### ABSTRACT

*Clean and healthy life behaviors (PHBS) are all health behaviors carried out because of personal awareness so that the family and all members are able to help themselves in the health sector and have an active role in community activities. Cleanliness is a factor that is very influential on the health of the body, especially children, because children are very susceptible to disease. Lack of children's understanding of PHBS makes children less concerned about cleanliness, both personal hygiene and environmental sanitation. Most students in SDN 102 Pekanbaru City do not understand PHBS clearly, so it is important to introduce students to PHBS itself. The purpose of this health promotion activity is to introduce PHBS so that students understand and apply PHBS to their own health and the environment. The method used is health education using a slide show accompanied by practicing how to wash hands properly and correctly directly. The results of the activity showed that after the health promotion activity was held, the students were able to understand the importance of PHBS, and were able to practice PHBS directly, one of which was washing their hands properly and correctly.*

**Key words:** cleanliness, health, PHBS, promotion, students

## PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan aset penting bagi negara, karena mereka merupakan penerus generasi bangsa yang kelak akan menjadi penopang kehidupan negara. Status kesehatan anak-anak menjadi salah satu faktor penentu dalam keberhasilan suatu negara. Akan tetapi, pemahaman menjaga kesehatan melalui kebersihan diri (*personal hygiene*) masih sangat minim. Kebiasaan mengabaikan kebersihan, baik kebersihan diri atau kebersihan lingkungan, banyak dijumpai pada anak-anak usia sekolah mulai dari usia dini hingga usia remaja. Perilaku membiasakan membersihkan diri sangat mendukung terciptanya lingkungan yang bersih dan meningkatnya kualitas kesehatan diri.

SDN 102 Kota Pekanbaru merupakan salah satu lokasi yang dipilih dalam kegiatan promosi kesehatan atau mengenalkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Setelah meninjau lokasi, didapatkan beberapa informasi, yakni pada sekolah tersebut belum pernah diadakan penyuluhan mengenai PHBS. Kebersihan diri dan kebersihan lingkungan sekitar yang buruk sangat berisiko dalam menyebabkan terjangkitnya berbagai macam penyakit. Selain itu, anak-anak usia sekolah masih sangat aktif dalam beraktivitas, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

Ketika anak-anak beraktivitas di luar ruangan, tingkat terjadinya kontak dengan peralatan yang banyak mengandung kuman sangat tinggi. Setelah bermain anak-anak kadang kurang peduli terhadap kebersihan diri, antara lain mencuci tangan setelah bermain atau beraktivitas atau mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Kebiasaan-kebiasaan tersebut sering dilupakan oleh anak-anak. Oleh karena itu, tujuan kegiatan promosi kesehatan dengan metode penyuluhan mengenai PHBS adalah agar para siswa SDN 102 Kota Pekanbaru mengenali, memahami, dan dapat menerapkan PHBS dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

## TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2011, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Sehat merupakan keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit) (Kamus Besar Bahasa Indonesia [KBBI], 2008).

Di institusi pendidikan (kampus, sekolah, pesantren, seminari, padepokan dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan 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 Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah di sembarangan tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain (Kemenkes RI, 2011).

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan lain seperti handuk dan gelas). Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyakit diare dan ISPA, dimana keduanya menjadi penyebab utama kematian anak-anak. Setiap tahun, sebanyak 3,5 juta anak-anak di seluruh dunia meninggal sebelum mencapai umur lima tahun karena penyakit diare dan ISPA. Mencuci tangan dengan sabun juga dapat mencegah infeksi kulit, mata, cacing yang tinggal di dalam usus, SARS, dan flu burung (Kemenkes RI, 2014).

Penyakit diare merupakan penyakit endemis di Indonesia dan juga merupakan penyakit potensial Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sering disertai dengan kematian. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, diare merupakan penyebab kematian nomor satu pada bayi (31,4%) dan pada balita (25,2%), sedangkan pada golongan semua umur merupakan penyebab kematian yang keempat (13,2%) (Kemenkes RI, 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2009, teknik mencuci tangan biasa adalah membersihkan tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir. Prosedur mencuci tangan (*hand-wash*) adalah sebagai berikut :

- a) Melepaskan semua benda yang melekat pada daerah tangan, seperti cincin atau jam tangan
- b) Membuka keran air dan membasahi tangan
- c) Menuangkan sabun cair ke telapak tangan secukupnya
- d) Melakukan gerakan tangan, mulai dari meratakan sabun dengan kedua telapak tangan
- e) Kedua punggung telapak tangan saling menumpuk secara bergantian
- f) Membersihkan telapak tangan dan sela-sela jari seperti gerakan menyilang.
- g) membersihkan ujung-ujung kuku bergantian pada telapak tangan
- h) membersihkan ibu jari secara bergantian
- i) Memposisikan jari-jari tangan mengerucut dan memutar ke dalam beralaskan telapak tangan secara bergantian
- j) Membilas tangan dengan air yang mengalir
- k) Mengeringkan tangan dengan tisu sekali pakai
- l) Menutup keran air menggunakan siku, bukan dengan jari karena jari yang telah selesai kita cuci pada prinsipnya bersih.

Lakukan semua prosedur tersebut selama 40-60 detik.

Hand Hygiene Technique with Soap and Water

⌚ Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



Gambar 1. Prosedur Mencuci Tangan (*Hand-Wash*)

Sumber : *World Health Organization (WHO), 2009*

**METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SDN 102 Kota Pekanbaru, yang dipilih menjadi lokasi yang dijadikan obyek dalam melakukan penyuluhan, karena pada sekolah ini belum pernah diadakan penyuluhan mengenai PHBS. Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan dalam 2 tahap sebagai berikut :

1. Survei ke lokasi kegiatan yakni SDN 102 Kota Pekanbaru yang melibatkan seluruh tim pengabdian yang merupakan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KUKERTA) untuk mengetahui kondisi awal dari para siswa maupun lingkungan sekitar, dan melakukan pengajuan permohonan izin untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan di lokasi tersebut.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai PHBS dengan menggunakan media presentasi *slide show* serta mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar kepada para siswa SDN 102 Kota Pekanbaru secara langsung.

Dalam kegiatan promosi kesehatan ini, tim pengabdian mempersiapkan hal-hal yang akan diperlukan dalam penyuluhan PHBS, baik dalam bentuk media cetak, materi penyuluhan, dan video interaktif. Selain itu, perlengkapan seperti ember, sabun pencuci tangan, serta tissue juga dipersiapkan dalam mempraktekkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar secara langsung.

Metode pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan dengan menggunakan presentasi *slide show* dan mempraktekkan secara cara

mencuci tangan dengan baik dan benar secara langsung. Penyuluhan dilakukan pada para siswa di sekolah dengan metode interaktif yang menarik bagi anak-anak. Terdapat pemutaran video yang memperlihatkan bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar dengan musik ceria yang membuat anak-anak sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Setelah penyuluhan, dilakukan penilaian pemahaman mengenai materi penyuluhan PHBS pada para siswa. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan serta melihat ada tidaknya perubahan pemahaman terhadap pola kebersihan pada anak-anak yang menjadi sasaran kegiatan. Hasil kegiatan diharapkan dapat mengurangi risiko infeksi penyakit melalui tangan yang kotor dan dapat mengubah perilaku kebersihan diri pada siswa, agar kesehatan anak-anak dapat terjaga dengan baik dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berupa upaya promosi kesehatan mengenai PHBS yang dilakukan di salah satu sekolah dasar negeri yaitu SDN 102 Kota Pekanbaru. Kegiatan ini dilakukan untuk menekankan pentingnya PHBS pada para siswa agar dapat meminimalisir terjangkitnya berbagai macam penyakit, sehingga tingkat kematian anak akibat terjangkit penyakit diare dan penyakit lainnya menurun. Meningkatnya kualitas anak-anak dalam pendidikan dipengaruhi juga oleh tubuh yang sehat. Kegiatan dilakukan selama dua hari yang terdiri dari tahap persiapan (survei dan perizinan) dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan dilakukan pada tanggal 11 Juli 2019 dengan agenda peninjauan lokasi kegiatan dan pengumpulan informasi mengenai kondisi lingkungan maupun para siswa yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian. Dari hasil survei didapatkan informasi bahwa :

1. SDN 102 Kota Pekanbaru belum pernah diadakan penyuluhan mengenai PHBS dari pihak manapun, baik dari pihak internal (sekolah) atau pihak eksternal (puskesmas atau institusi kesehatan lainnya).
2. SDN 102 Kota Pekanbaru terletak di daerah yang memiliki risiko tinggi terjangkitnya berbagai macam penyakit, seperti Demam Berdarah Dengue (DBD) dan diare.
3. Pemahaman para siswa mengenai PHBS sangat minim, sehingga berdampak kepada kurangnya kesadaran anak-anak mengenai pentingnya kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan.

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan presentasi yang interaktif menggunakan media presentasi *slide show*, yang dilakukan pada tanggal 13 Juli dengan mengikutsertakan seluruh siswa SDN 102 Kota Pekanbaru sebanyak ± 200 peserta dan melakukan demonstrasi tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar secara langsung. Demonstrasi dilakukan dengan diiringi video lagu yang interaktif sehingga anak-anak sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan.

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian berupa upaya promotif perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui penyuluhan :

Tabel 1. Kriteria Penilaian Keberhasilan Penyuluhan

No.	Kriteria Penilaian Keberhasilan Penyuluhan	Sebelum	Sesudah
1.	Para siswa dapat menjelaskan pengertian perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).	✓	✓
2.	Para siswa dapat menjelaskan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).	✗	✓
3.	Para siswa mampu menyebutkan apa saja yang termasuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).	✓	✓
4.	Para siswa dapat menjelaskan bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar.	✗	✓
5.	Para siswa dapat mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar.	✗	✓

Pada Tabel 1 dapat dilihat perubahan yang signifikan dari upaya promosi kesehatan mengenai PHBS yang dilakukan di SDN 102 Kota Pekanbaru. Sebelum diadakannya pemberian materi mengenai PHBS, para siswa diberikan beberapa pertanyaan oleh narasumber dari tim pengabdian yang merupakan mahasiswa KUKERTA. Hasil dari pertanyaan ini, banyak siswa yang belum mengetahui tentang PHBS dengan baik. Ada beberapa siswa yang mengetahui tentang PHBS, namun tidak mengetahui pentingnya PHBS, bahkan siswa tersebut tidak dapat menjelaskan bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar. Padahal mencuci tangan adalah kegiatan yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Karena itu, banyak anak-anak yang terserang penyakit akibat tidak mencuci tangan dengan baik dan benar seperti diare dan tipus.

Setelah pemberian materi mengenai PHBS dan melakukan demonstrasi mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar, para siswa kemudian diberikan pertanyaan yang sama dengan sebelumnya. Para siswa pun dapat menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik. Mereka dapat menjelaskan, memahami, dan menyebutkan perihal PHBS dengan jelas dan ringkas. Selain itu, mereka dapat mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar serta menjelaskan pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar. Tujuan kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan di SDN 102 Kota Pekanbaru tercapai, ditandai oleh pemahaman para siswa mengenai pentingnya PHBS dan pelaksanaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sudah tertanam dengan baik.

Berikut dokumentasi tim pengabdian selama melakukan kegiatan pengabdian di SDN 102 Kota Pekanbaru :



Gambar 1. Pemberian Materi Oleh Narasumber Dari Tim Mahasiswa KUKERTA Yang Diikuti Oleh Para Siswa SDN 102 Kota Pekanbaru



Gambar 2. Demonstrasi Cara Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar Oleh Tim Mahasiswa KUKERTA Diiringi Oleh Video Lagu Interaktif



Gambar 3. Demonstrasi Cara Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar Oleh Tim Mahasiswa KUKERTA Diikuti Oleh Para Siswa SDN 102 Kota Pekanbaru

## KESIMPULAN

Tujuan dari upaya promosi kesehatan PHBS yang dilakukan di SDN 102 Kota Pekanbaru tercapai. Hal ini dapat dibuktikan dengan bertambahnya pemahaman para siswa mengenai PHBS. Para siswa mampu menjelaskan berbagai hal mengenai PHBS dan mampu mempraktikkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Diharapkan setelah dilakukannya kegiatan promosi kesehatan ini, para siswa dapat menjaga kebersihan, baik kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan, agar terciptanya hidup yang sehat dan lingkungan yang sehat. Kegiatan promosi kesehatan ini merupakan kegiatan yang direncanakan oleh tim pengabdian yang merupakan mahasiswa KUKERTA dari Universitas Abdurrah. Ucapan terima kasih kepada Universitas Abdurrah yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan ini dan kepada Kepala Sekolah dan Siswa SDN 102 Kota Pekanbaru yang telah bersedia menjadi lokasi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat. 2008. (4th ed.). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [2]. Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- [3]. Kemenkes RI. 2014. *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi (Pusdatin).
- [4]. Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia*.
- [5]. World Health Organization. 2009. *Who Guidelines On Hand Hygiene In Health Care*. Geneva