



Pelatihan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Upaya Perubahan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Siswa di SDN Maumbi dan SDN Inpres Watutumou Kabupaten Minahasa Utara

Dismo Katiandagho¹, Jusran Mokoginta², Anselmus Kabuhung³

¹⁻³Kemenkes Poltekkes Manado

Email korespondensi: desmonk80@gmail.com



<p>History Artikel</p> <p>Received: 29-5-2024; Accepted: 19-6-2024 Published: 30-6-2024</p> <p>Kata kunci</p> <p>PHBS ; Siswa; COVID-19.</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) didefinisikan sebagai perilaku yang dipraktikkan dengan kesadaran sebagai hasil pembelajaran dan perwujudan paradigma sehat yang menjadikan individu, keluarga. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan PHBS tatanan sekolah dengan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun pada siswa SDN Maumbi dan SDN Inpres Watutumou Kabupaten Minahasa Utara. Metode kegiatan pengabdian Metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan survey awal di lokasi tempat akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pendekatan kepada pihak sekolah dan mendata semua siswa . Intervensi yang diberikan adalah pembuatan tempat cuci tangan bagi siswa dan guru-guru. Hasil kegiatan menunjukkan terealisasinya fasilitas tempat cuci tangan sejumlah 4 unit/set yang siap digunakan oleh siswa dan guru SDN Maumbi dan SDN Inpres Watutumou, masing-masing 2 unit/set tempat cuci tangan. Kesimpulan : tercapainya target pencegahan COVID-19, dengan perubahan perilaku dari siswa dengan melakukan cuci tangan pakai sabun secara mandiri di sekolah dan rumah masing-masing.</p>
<p>Keywords:</p> <p>PHBS; Student; COVID-19.</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Clean and healthy living behavior (PHBS) is defined as behavior that is practiced with awareness as a result of learning and the realization of a healthy paradigm that makes individuals and families healthy. The aim of this service is to find out the extent to which PHBS is implemented in school settings with the habit of washing hands with coconut fiber among students at SDN Maumbi and SDN Inpres Watutumou, North Minahasa Regency. Service activity method This method of implementing community service is carried out by conducting an initial survey at the location where community service activities will be carried out, approaching the school and registering data on all students. The intervention provided was the creation of hand washing stations for students and teachers. The results of the activity show the realization of 4 units/set of hand washing facilities which are ready for use by students and teachers at SDN Maumbi and SDN Inpres Watutumou, each with 2 units/set of hand washing facilities. Conclusion: the target of preventing COVID-19 was achieved, by changing the behavior of students by washing their hands with soap independently at school and at home.</i></p>



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Sehat merupakan suatu kondisi seseorang sehat secara menyeluruh baik fisik, mental, dan kesejahteraan sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan (WHO, 2007). Sumber daya manusia yang sehat tentu mempengaruhi produktivitas kerja yang optimal sehingga diperlukan suatu derajat kesehatan yang tinggi (Purba, 2014). Manusia yang tidak sehat dapat kehilangan kesempatan dalam belajar yang akhirnya menjadi beban di dalam masyarakat. Oleh karena itu, upaya pemeliharaan kesehatan harus dimulai sejak dini, terutama diawali dari lingkup terkecil yaitu keluarga hingga unit terbesar yaitu masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) didefinisikan sebagai perilaku yang dipraktikkan dengan kesadaran sebagai hasil pembelajaran dan perwujudan paradigma sehat yang menjadikan individu, keluarga, kelompok masyarakat mampu mandiri dalam bidang kesehatan dengan tujuan meningkatkan, memelihara, melindungi kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Lina (2017) menjelaskan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu bentuk operasionalisasi promosi kesehatan Indonesia. Adapun tujuan dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan individu agar hidup bersih dan sehat, serta meningkatkan peran aktif dari masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Tujuan tersebut diaplikasikan ke dalam lima tatanan yang menjadi sasaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yaitu tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, institusi kesehatan, tempat kerja, serta tempat umum Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Salah satu tatanan dari sasaran perilaku hidup bersih dan sehat adalah tatanan institusi pendidikan. Suatu sarana yang diselenggarakan pemerintah, swasta, perorangan yang digunakan untuk kegiatan pelayanan kesehatan bagi masyarakat (Masita, 2016). Bentuk nyata tatanan institusi pendidikan yang menjadi sasaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah unit sekolah. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dipraktikkan oleh guru, peserta didik, dan masyarakat lingkungan sekolah. Albar (2003), menjelaskan manfaat perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah meliputi tercipta sekolah yang bersih dan sehat agar terhindar dari ancaman penyakit, peningkatan semangat belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar, citra sekolah meningkat sehingga menarik minat orang tua atau masyarakat, dan menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain.

Sekolah yang ada di Indonesia Pada saat ini terdapat lebih dari 250.000 sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama dari berbagai tingkat. Jumlah anak sekolah diperkirakan mencapai 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang (Situmorang, 2014). Jumlah ini menjadikan anak usia sekolah sebagai aset ataupun modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi kesehatannya. Anak usia sekolah adalah sasaran strategis untuk pelaksanaan program kesehatan karena selain jumlahnya yang besar, juga sasaran mudah dijangkau karena terorganisir dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Sekolah merupakan tempat strategis dalam kehidupan anak. Oleh karena itu sekolah dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak usia sekolah dengan upaya promotif dan preventif (Simon, 2005). Anak usia sekolah terdiri dari berbagai tingkatan, yang dimulai jenjang sekolah dasar, menengah pertama, hingga menengah atas. Anak usia sekolah dasar (SD) berada pada rentang

usia (7-13tahun) yaitu kategori anak-anak dan remaja.

Sekolah Dasar (SD) merupakan fase peralihan sehingga pada usia tersebut rentan terjadi kenakalan remaja. Mubarok (2009), menyatakan fase remaja adalah masa mencari jati diri dan berinisiatif untuk mencoba hal yang baru. Berdasarkan perkembangan kognitif menurut Piaget, remaja memiliki pola pikir yang abstrak sehingga mampu menyelesaikan permasalahan kompleks. Menurut Wong remaja sering kali dijuluki individu yang labil, tidak konsisten, tidak dapat diterka (Wong, 2008). Hal ini dikarenakan tuntutan remaja dalam melaksanakan tugas perkembangannya.

Hasil survey pendahuluan di SDN Maumbi dan SDN Inpres Watutumou Kabupaten Minahasa Utara dimana tidak ada sarana tempat cuci tangan yang tersedia, hal ini sangat mempersulit untuk memutuskan mata rantai penularan penyakit yang salah satu diantaranya adalah penyebaran Covid 19 di lingkungan sekolah, dan hasil survey membuktikan bahwa ditemukannya siswa yang berperilaku tidak sehat, pada jam istirahat ketika siswa sedang beristirahat untuk makan siang, para siswa tersebut tidak mencuci tangan sebelum makan. Hasil wawancara dengan siswa di sekolah tersebut dimana para siswa jarang mendengar bahkan belum pernah mendengar penyuluhan tentang PHBS tatanan sekolah. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan PHBS tatanan sekolah dengan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun pada siswa SDN Maumbi dan SDN Inpres Watutumou Kabupaten Minahasa Utara

METODE

Metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan survey awal di lokasi tempat akan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dengan tujuan yaitu untuk mengetahui permasalahan secara pasti, yaitu permasalahan yang langsung dirasakan oleh siswa itu sendiri. Setelah melakukan survey awal, maka langkah selanjutnya yaitu melakukan pendekatan kepada pihak sekolah melalui tenaga sanitarian yang mengetahui permasalahan yang ada di lokasi tempat pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat dengan tujuan yaitu mendapatkan dukungan secara penuh dari pimpinan sekolah untuk pelaksanaan kegiatan ini.

Mendata semua siswa SDN Maumbi dan SDN Inpres Watutumou, untuk dilakukan perencanaan pembangunan sarana cuci tangan pakai sabun sebagai sarana percontohan bagi siswa SDN Maumbi dan SDN Inpres Watutumou secara ekonomis murah dan mudah untuk di jangkau dan dimanfaatkan oleh siswa dan guru-guru. Intervensi yang diberikan kepada siswa di SD GMIM Maumbi dan SDN Inpres Watutumou adalah pembuatan tempat cuci tangan bagi siswa dan guru-guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya promotif dan preventif dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan bangsa dan masyarakat dapat dilakukan dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, adalah bagian dari perilaku hidup sehat yang merupakan salah satu dari tiga pilar pembangunan bidang kesehatan yakni perilaku hidup sehat, penciptaan lingkungan yang sehat serta penyediaan layanan kesehatan yang bermutu dan terjangkau oleh semua lapisan masyarakat. Perilaku hidup sehat yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat

tentang pemeliharaan kesehatan pribadi dan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Cuci tangan sering dianggap sebagai hal yang sepele di masyarakat, padahal cuci tangan bisa memberi kontribusi pada peningkatan status kesehatan masyarakat. Masyarakat menganggap CTPS tidak penting, mereka cuci tangan pakai sabun ketika tangan berbau, berminyak dan kotor.

Cuci tangan adalah proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari kulit kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air. Tujuannya adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme sementara (Dahlan dan Umrah, 2013). Kebersihan tangan yang tak memenuhi syarat juga berkontribusi menyebabkan penyakit terkait makanan, seperti infeksi bakteri salmonella dan E. Coli infection. Mencuci tangan dengan sabun akan membuat bakteri lepas dari tangan (IKAPI, 2007).



Gambar 1 Siswa sedang mendengarkan pengajaran dari tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 2 Sarana Cuci tangan untuk siswa

Cuci tangan merupakan salah satu cara untuk menghindari penyakit yang ditularkan melalui makanan. Kebiasaan mencuci tangan secara teratur perlu dilatih pada anak. Jika sudah terbiasa mencuci tangan sehabis bermain atau ketika akan makan, maka diharapkan kebiasaan tersebut akan terbawa sampai tua (Samsuridjal, 2009). Manfaat cuci tangan menurut Wirawan (2013) menjelaskan bahwa manfaat mencuci tangan selama 20 detik yaitu sebagai berikut: Mencegah risiko tertular flu, demam dan penyakit menular lainnya sampai 50%, Mencegah tertular penyakit serius seperti hepatitis A, meningitis dan lain-lain, Menurunkan risiko terkena diare dan penyakit pencernaan lainnya sampai 59%, Jika mencuci tangan sudah menjadi kebiasaan yang tidak bisa ditinggalkan, sejuta kematian bisa dicegah setiap tahun. , Dapat menghemat uang karena anggota keluarga jarang sakit.

Mencuci tangan memakai sabun sebaiknya dilakukan sebelum dan setelah beraktifitas. Berikut ini adalah waktu yang tepat untuk mencuci tangan memakai sabun menurut Ana (2015): Sebelum dan sesudah makan, Sebelum dan sesudah menyiapkan bahan makanan, Sebelum dan sesudah mengganti popok , Setelah buang air besar dan buang air kecil, Setelah bersin atau batuk, Sebelum dan setelah menggunakan lensa kontak, Setelah menyentuh binatang , Setelah menyentuh sampah , Sebelum menangani luka , Setelah memegang benda "umum" .

Peralatan dan perlengkapan mencuci tangan pakai sabun menurut Dahlan dan Umrah (2013), peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk mencuci tangan adalah : a). Sabun biasa atau antiseptic, b). Handuk bersih, c). Wastafel atau air mengalir. Faktor yang mempengaruhi perilaku cuci tangan, menurut Tarwoto dan Wartonah (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku mencuci tangan diantaranya adalah pengetahuan. Pengetahuan masyarakat tentang mencuci tangan yang diperoleh edukasi yang diberikan oleh petugas kesehatan, diantaranya tentang waktu dan cara mencuci tangan. Sehingga dengan pengetahuan tersebut akan menyebabkan perilaku mencuci tangan dari masyarakat yang relatif kurang.

Teknik mencuci tangan dengan benar menurut Samsuridjal (2009) menjelaskan bahwa pada dasarnya air untuk cuci tangan hendaknya air yang mengalir. Penggunaan sabun hendaknya mengenai seluruh tangan dan diperlukan waktu agar kontak kulit dan sabun dapat terjadi. Langkah-langkah tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut ini:



Gambar 2. Langkah-langkah mencuci tangan dengan baik

Cara cuci tangan pada gambar diatas dapat dijelaskan sebagai berikut ini:

1. Basahi tangan menggunakan air yang mengalir
2. Tuangkan sabun pada tangan
3. Gosok sampai berbusa dikuliti tangan hitung sampai 15 detik
4. Bilas tangan menggunakan air mengalir
5. Keringkan tangan menggunakan handuk atau pengering
6. Tutup kran menggunakan handuk atau lengan (Healt Unit, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penilaian keberhasilan bekerja sama dengan petugas Puskesmas untuk mengevaluasi kegiatan pencegahan COVID-19 melalui tindakan menyediakan fasilitas cuci tangan pada setiap rumah penduduk sangat efektif dilakukan. Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah tercapainya target pencegahan COVID-19, yaitu terjadi perubahan perilaku dari masyarakat dengan melakukan cuci tangan pakai sabun secara mandiri di rumah masing-masing. Disarankan kepada pihak sekolah dan siswa untuk selalu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. 2007. Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yang Cenderung Menjadi Epidemik dan Pandemi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Geneva. Alih Bahasa: Trust Indonesia. http://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CDS_EPR_2007_8b_ahasa.pdf
- Andi Purba, Januarius. (2014): Shooting Yang Benar. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2011.
- Lina, Henico Putra. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang. 2017
- Masita, A., Yuniar, N., & Lisnawaty, L. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Pada Masyarakat Desa Tanailandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Kanapa-Napa Kecamatan Mawasangka Kabupaten Buton Tengah Tahun 2015 (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Albar. 2003. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Petugas Puskesmas, Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara
- Situmorang, B. (2014). Faktor-faktor Penentu Komitmen Organisasi Kepala Sekolah (Studi Kasus pada SMK di Kota Medan). Cakrawala Pendidikan, 99-107.
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.
- Simon, Roy Medow Da. 2005. Newell Lecture Note Pediatrika. Jakarta: Erlangga.
- Mubarak, C., & Bambang. (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas, Konsep dan Aplikasi. Jakarta: SalembaMedika.
- Wong, (2008) . Buku ajaran keperawatan pediatric Psikologi remaja .jakarta
- Dahlan, A. K., & Umrah. (2013). Ajaran Ketrampilan Dasar Praktik Kebidanan. Malang: Inti Media.
- Anggota IKAPI. 2007. Pengelolaan Kelas yang Dinamis. (Yogyakarta: Kanisus).
- Djauzi, Samsuridjal. 2009 . Raih Kembali Kesehatan ; mencegah Berbagai Penyakit Hidup Sehat Untuk Keluarga ; Kompas
- Ana. (2015). Cara mencuci tangan yang benar dan steril. Diakses pada 2 Maret 2016 dari <http://halosehat.com/gaya-hidup/cara-hidup-sehat/caramencuci-tangan-yang-benar-dan-steril>
- Tarwoto & Wartonah. 2004. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Centers of Disease Control and Pervation. 2012. Principles of Epidemiology in Public Health Practice, Third Edition An Introduction to Applied Epidemiology and Biostatistics. <https://www.cdc.gov/opphss/csels/dsepd/ss1978/lesson1/section10.html>. January 27th, 2012