
PRAKTIK PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI CUCI TANGAN

¹⁾Yayah Huliatusisa, ²⁾Muhamad Dzikry Alfath ³⁾Dita Hendianti

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Universitas Muhammadiyah Tangerang

*Email: yhuliatusisa13@gmail.com

Email: muhamaddzikryalfath@gmail.com

Email: ditahendianti83@gmail.com

Submitted: 14 August 2020 - Revision: 22 September 2020 - Accepted: 14 October 2020 - Available Onlin: 10 May 2020

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan hal mutlak yang harus dijadikan budaya oleh masyarakat, termasuk masyarakat sekolah. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat belajar, juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika masyarakat sekolahnya tidak menanamkan nilai-nilai PHBS. Munculnya penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-10 tahun) ternyata berkaitan dengan PHBS. Karenanya penanaman nilai-nilai tersebut dapat dimulai dari hal yang mudah seperti mencuci tangan. Penyuluhan cuci tangan bersih dapat dilakukan melalui promosi kesehatan dengan metode penyuluhan yang dievaluasi ketercapaiannya secara kontinu sebagai strategi dan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui proses pembelajaran dan keteladanan yang diimplementasikan pada program-program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Tujuan dan manfaat dari kegiatan ini secara umum untuk dapat memberikan pemahaman kepada siswa Sekolah Dasar Negeri Neglasari 1 Kota Tangerang tentang cara mencuci tangan yang bersih menggunakan sabun, sehingga siswa dapat mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Untuk ketercapaian kegiatan ini digunakan metode penyuluhan dan demonstrasi dengan bantuan media gambar, poster/leaflet dan musik. Hasil yang didapat dari kegiatan ini menunjukkan siswa dapat lebih memahami dampak dan manfaat serta mengetahui bagaimana cara atau langkah-langkah mencuci tangan bersih dengan menggunakan sabun.

Kata Kunci : . Perilaku, Hidup Bersih, Sehat, Cuci Tangan, Sabun

ABSTRACT

Clean and healthy behavior (PHBS) is an absolute thing that must be made a culture by the community, including the school community. Besides functioning as a place of study, schools can also be a threat of disease transmission if the school community does not instill the values of PHBS. The emergence of a disease that often attacks school-age children (6-10 years) is apparently related to PHBS. Therefore planting these values can be started from easy things like washing hands. Clean hand washing counseling can be done through health promotion with counseling methods that are evaluated for continuous achievement as a strategy and effort to improve community capacity through learning and modeling processes that are implemented in School Health Efforts (UKS) programs. The aims and benefits of this activity are general to be able to provide an understanding to students of the Neglasari State Elementary School 1 Tangerang City about how to wash clean hands using soap, so students can apply clean and

healthy living behavior independently in their daily lives. To achieve this activity counseling and demonstration methods were used with the help of media images, posters / leaflets and music. The results obtained from this activity show students can better understand the impacts and benefits and know how to wash hands with clean soap.

Keyword: Behavior, Clean Living, Healty, Washing Hands, Soap

1. PENDAHULUAN

Dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017, dinyatakan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran individu untuk mencegah permasalahan kesehatan. PHBS dipraktikkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya.

Upaya ini meliputi kesehatan masyarakat dan kesehatan individu. Kesehatan masyarakat mencakup usaha untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan menanggulangi timbulnya masalah kesehatan dengan sasaran keluarga, kelompok, dan masyarakat. Adapun cakupan kesehatan perseorangan ini ditujukan untuk peningkatan, pencegahan, penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, dan memulihkan kesehatan perseorangan. Usaha-usaha tersebut dapat diwujudkan salah satunya dalam bentuk kegiatan mencuci tangan.

Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kemenkes RI (2013) menyebutkan hanya 18,5% masyarakat Indonesia yang mencuci tangan dengan sabun di lima waktu penting.

Sedangkan menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 pada proporsi perilaku cuci tangan dengan benar pada penduduk umur ≥ 10 tahun menurut Provinsi, 2018, di Provinsi Banten hanya sekitar 45% telah melakukan dari proporsi 49,8% di Indonesia. Dengan catatan cuci tangan dengan benar bila; cuci tangan pakai sabun sebelum menyiapkan makanan, setiap kali tangan kotor (memegang uang, binatang dan

berkebudu), setelah buang air besar, setelah menceboki bayi/anak, setelah menggunakan pestisida, sebelum menyuapi bayi dan sebelum makan.

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-permukaan lain seperti handuk, gelas) (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI 2014)

Tangan merupakan pembawa utama kuman penyakit, oleh karena itu sangat penting untuk diketahui dan diingat bahwa perilaku cuci tangan pakai sabun merupakan perilaku sehat yang sangat efektif untuk mencegah penyebaran berbagai penyakit menular seperti diare. Praktik cuci tangan pakai sabun juga dapat mencegah infeksi kulit, mata dan memudahkan kehidupan orang. (Subea, 2010 dalam Arry Marsudi U. 2013)

Pentingnya membudayakan cuci tangan pakai sabun secara baik dan benar juga didukung oleh World Health Organization (WHO) hal ini dapat terlihat dengan diperingatinya hari cuci tangan pakai sabun sedunia setiap tanggal 15 Oktober.

Setiap tahun rata-rata 100 ribu anak meninggal dunia karena Diare. WHO menyatakan cuci tangan memakai sabun dapat

mengurangi angka diare hingga 47%. Penyebab utama diare adalah kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat dimasyarakat, salah satunya kurangnya pemahaman mengenai cara mencuci tangan pakai sabun secara baik dan benar menggunakan air bersih yang mengalir (BPPK. Riset Kes.Dasar. 2013).

Perilaku cuci tangan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu pengetahuan dan sikap. (Notoadmodjo, 2010). Hal ini mendasari begitu besar dampak dari kegiatan mencuci tangan yang benar, sehingga penting bagi masyarakat dan individu sejak dini atau usia sekolah untuk mengetahui dan memahami, yang pada akhirnya mencuci tangan akan menjadi perilaku dan budaya yang dipraktikkan dengan kesadaran berlanjut.

Keterlaksanaan pendidikan kesehatan di dalam sekolah merupakan tanggung jawab bersama selain para guru sekolah, karena bertujuan disamping melanjutkan penanaman kebiasaan dan norma-norma hidup sehat kepada siswa, juga memberikan pengetahuan kesehatan.

Menurut WHO untuk belajar dengan efektif, anak-anak memerlukan kesehatan yang baik. Dengan demikian kesehatan merupakan faktor penting diwaktu memasuki sekolah, ikut menentukan presensi (kehadiran) siswa dan ikut menentukan keberhasilan belajar disekolah. Sehingga upaya yang berkaitan dengan kesehatan merupakan usaha bersama berbagai pihak (Nurhasanah; 2012)

(Ahmad Kholid: 2015) lebih lanjut mengemukakan dari beberapa hasil studi yang ada, termasuk yang dilakukan oleh WHO terungkap bahwa meskipun pengetahuan masyarakat tentang kesehatan telah tinggi, namun praktik atau tindakannya tentang kesehatan masih rendah. Hal ini berarti bahwa perubahan atau peningkatan pengetahuan tentang kesehatan tidak diimbangi dengan tindakan atau praktiknya.

Sejalan dengan hal diatas, (Nurhasanah; 2012) mengutip pandangan klasik Hendrik L. Blum menyatakan bahwa derajat kesehatan suatu masyarakat dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu; lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, serta genetik. Indikasinya dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara satu faktor dengan faktor lain untuk mencapai misi peningkatan derajat kesehatan. Teori Blum menitik beratkan terhadap faktor perilaku sebagai faktor utama dalam misi peningkatan derajat kesehatan, hal ini didasarkan terhadap anggapan melalui perubahan perilaku masa misi peningkatan derajat kesehatan dapat tercapai. Perilaku merupakan sasaran utama yang memiliki 3 bagian, yakni pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktik atau tindakan (*practice*).

Sasaran tersebut dapat dicapai dan diupayakan dengan pilihan strategi yang tepat, seperti penyuluhan berkala melalui promosi kesehatan.

Penyuluhan kesehatan disekolah diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan. Dengan demikian anak tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Tujuan penyuluhan kesehatan disekolah adalah mengubah perilaku anak kearah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal. Materi yang disampaikan hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan dari anak usia sekolah.(M. Fajaruddin N. 2018)

Promosi kesehatan secara umum merupakan suatu upaya untuk mempengaruhi masyarakat, baik individu, maupun kelompok agar mereka berperilaku hidup sehat. (Green, 1980 dalam Ahmad Kholid : 2015).

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian (Pasyanti dkk; 2015) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil pengetahuan sesudah dilakukan promosi kesehatan, nilai p =

0,001, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

Promosi kesehatan merupakan revitalisasi atau pembaharuan dari pendidikan kesehatan. (Ahmad Kholid : 2015) bergesernya pendidikan kesehatan menjadi promosi kesehatan, tidak terlepas dari pengalaman empiris, bahwa pendidikan kesehatan sebelum tahun 1980-an hanya menekankan pada perubahan perilaku dengan berupa pemberian informasi-informasi atau penyuluhan-penyuluhan kesehatan. Sehingga efek dari praktik Pendidikan tersebut perilaku masyarakat atau individu tentang kesehatan cenderung sangat lamban dan sangat kecil.

Untuk lebih memaksimalkan hasil yang diperoleh, kegiatan penyuluhan melalui promosi kesehatan dapat menggunakan metode ceramah dan pembagian leaflet yang dianggap dapat meningkatkan pengetahuan siswa, dan diakhiri dengan praktik atau demonstrasi.

Berdasarkan uraian diatas, kegiatan ini terlaksana dan berdasarkan hasil pengamatan awal bahwa siswa belum pernah mendapatkan penyuluhan lengkap dengan metode, model dan praktik langsung serta belum mengetahui dampak dan manfaat lebih luas tentang mencuci tangan bersih menggunakan sabun.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibatasi pada bagaimana cara mencuci tangan yang benar dan bersih dengan menggunakan sabun.

Adapun metode yang dipilih adalah penyuluhan dan demonstrasi dengan bantuan media gambar, poster/leaflet dan musik sebagai pengiring praktik gerakan langkah mencuci tangan, yang dimaksudkan agar siswa lebih mudah menghafal dan mempraktikkan meskipun dilakukan secara mandiri.

Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 1 SDN Neglasari 1 Kota Tangerang, berjumlah 21 siswa,

9 laki-laki dan 12 perempuan. Dengan alasan bahwa siswa kelas 1 merupakan masa transisi atau perpindahan dari jenjang pendidikan sebelumnya, sehingga dimungkinkan pengetahuan dan perilaku yang diharapkan dapat dengan mudah terlaksana.

Pada prosesnya kegiatan ini diawali dengan studi pendahuluan yang dimaksudkan melihat dan menemukan sejauh mana dan apa saja fenomena yang ditemukan yang berkenaan dengan perilaku hidup bersih dan sehat dan sangat membutuhkan perlakuan. Hasilnya dianalisa dan mempersiapkan rencana tindak lanjut serta langkah-langkah strategis yang akan dilakukan.

Tahap kedua adalah persiapan dengan menyusun tim, yakni tim yang akan memberikan perlakuan dan penyuluhan/edukasi secara langsung kepada siswa, dibantu dengan tim perlengkapan, yang bertugas dan bekerja untuk mempersiapkan kebutuhan sarana dan prasarana yang berkenaan dengan cuci tangan bersih menggunakan sabun, termasuk didalamnya luaran atau capaian akhir dari kegiatan ini.

Tahap pelaksanaan sebagai tahap ke tiga, yang diawali dengan memberikan edukasi atau penyuluhan terkait manfaat mencuci tangan dan dampak dari tidak mencuci tangan dengan menggunakan media poster/pamflet, selanjutnya mempraktikkan langkah dan cara mencuci tangan yang bersih dengan menggunakan sabun dengan bantuan media lagu/musik dengan gerakan. Siswa secara bergantian diajak langsung mempraktikkan dilapangan/lokasi yang telah dipersiapkan dengan bantuan tim.

Tahap ke empat adalah memberikan kuis atau pertanyaan terhadap siswa, sebagai bentuk evaluasi dengan cara siswa dapat memberikan jawaban terhadap perbedaan tangan siswa pada saat sebelum dicuci dengan bersih dan menggunakan sabun, dengan setelah mendapat perlakuan. Diakhiri kegiatan tim menempelkan

poster dan pamflet terkait cara, langkah, manfaat dan dampak dari mencuci tangan dengan menggunakan sabun, didinding kelas, sebagai bentuk sosialisasi dan media informasi terkait kebermanfaatn kegiatan yang telah dilakukan lebih lanjut.

Berikut ini tabel tahap pelaksanaan:

Tahapan	Waktu	Kegiatan
Pembukaan	20 menit	Salam, perkenalan dan menjelaskan tujuan dari kegiatan
Isi materi	25 menit	Menyebutkan poin-poin dari PHBS, menyebutkan beberapa pemahaman tentang PHBS, menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan PHBS dilingkungan sekolah, menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa dilingkungan sekolah seperti mencuci tangan dengan benar dan membuang sampah pada tempatnya, menjelaskan langkah-langkah tehnik mencuci tangan yang bersih dan benar, mendemonstrasikan kepada siswa cara melakukan tindakan mencuci tangan, memberikan kesempatan siswa untuk bertanya, memberikan pertanyaan kepada siswa secara acak.
Praktik	90 menit	Semua siswa bergantian untuk praktek ditempat yang telah disediakan.
Penutup	20 menit	Menyimpulkan materi bahasan

yang telah disampaikan dan memberikan motivasi kepada siswa untuk melaksanakan PHBS dilingkungan sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tangan merupakan salah satu penghantar utama masuknya kuman penyakit kedalam tubuh manusia. Mencuci tangan merupakan kegiatan membersihkan bagian telapak, punggung tangan, jari dan kuku jari. Tujuannya agar bersih dari kotoran dan membunuh kuman penyebab penyakit yang dapat merugikan kesehatan. Cuci tangan bersih adalah satu indikator untuk perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan mengajarkan anak-anak untuk mencuci tangan sejak dini diharapkan perilaku ini dapat diterapkan dari awal usia dan menjadi kebiasaan.

Meskipun hampir semua orang mengerti pentingnya cuci tangan pakai sabun, namun, tidak membiasakan diri untuk melakukannya dengan benar pada saat yang penting.

Berikut ini capaian setelah kegiatan ini dilaksanakan;

Pengetahaun

Siswa mengetahui

1. Pengertian cuci tangan yang benar
2. Kegunaan mencuci tangan
3. Tujuan mencuci tangan
4. Akibat yang timbul jika tidak mencuci tangan dengan benar
5. Kapan harus mencuci tangan
6. Alat yang digunakan untuk mencuci tangan
7. Tehnik mencuci tangan yang benar
8. Alasan harus mencuci tangan yang benar dengan sabun
9. Air bersih yang mengalir membersihkan kotoran dan kuman
10. Sabun dapat membersihkan dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran masih tertinggal di tangan

11. Air kotor banyak mengandung kuman dan bakteri penyakit
12. Penyakit yang dapat dicegah dengan mencuci tangan;
 - a. Diare atau mencret
 - b. Infeksi cacing
 - c. Infeksi mata
 - d. Penyakit kulit
 - f. Bilas tangan dengan air mengalir hingga hilang semua sabun
 - g. Akhir keringkan tangan menggunakan lap tangan

Sikap

Siswa dapat:

1. Menerima penjelasan tentang pengertian, manfaat, jenis dan tujuan serta cara mencuci tangan
2. Melakukan tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air sabun akan menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman
3. Mengerti akan pentingnya mencuci tangan
4. Lebih disiplin mencuci tangan
5. Mencuci tangan yang benar diwaktu;Kegiatan pendampingan dilakukan melalui langkah sebagai berikut:
 - a. Sebelum dan setelah makan
 - b. Sebelum melakukan kegiatan apapun yang memasukan jari kedalam mulut
 - c. Setelah bain dan berolahraga
 - d. Setelah buang air kecil dan besar
 - e. Setelah buang sampah /ingus
 - f. Sebelum mengobati luka
6. Pratik mencuci tangan yang benar:
 - a. Basahkan arah permukaan kedua telapak tangan dengan air mengalir
 - b. Sabunkan sampai bersih
 - c. Usapkan kedua telapak tangan hingga sabun benar-bnار rata ke seluruh telapak tangan
 - d. Ratakan sabun keselah jari
 - e. Bersihkan kuku jari dengan menggaruk-garuk telapak tangan

Tindakan:

Siswa sering mencuci tangan

4. SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat diambil sintesis bahwa

Perilaku cuci tangan yang benar merupakan salah satu aspek yang menjadi indikator dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Dalam mengatasi kuman dibutuhkan pengertian akan pentingnya kebiasaan mencuci tangan oleh siapapun. Bukan hanya sekedar mencuci tangan saja melainkan juga menggunakan sabun dan dilakukan di bawah air yang mengalir. Karena sabun bisa mengurangi atau melemahkan kuman yang ada ditangan, hal ini sejalan dengan hasil (Penelitian Burton dkk 2011 dalam Octa. Anggraini 2019) Hasilnya menunjukkan bahwa kuman pada tangan akan lebih mudah berpindah apabila mencuci tangan menggunakan sabun dibandingkan bila mencuci tangan hanya menggunakan air saja.

Dengan tingkat pengetahuan didukung dengan praktik langsung, diharapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mencuci tangan bersih menggunakan sabun disertai langkah-langkah yang tepat akan menjadi budaya dan kebiasaan yang dengan sadar dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan oleh siapapun.

Indikasi kebermanfaatn dari kegiatan ini bahwa siswa dan sekolah sangat merasakan manfaat yang tinggi, karena kegiatan ini selain praktik secara langsung, yang diawali dengan mencontohkan / mendemonstrasikan langkah-langkah mencuci tangan yang bersih menggunakan sabun dilengkapi media gerakan yang diiringi musik, siswa juga diberikan pemahaman terlebih dahulu terhadap manfaat dan dampak dari apa yang akan dilakukan, serta

tersedianya media sosialisasi dan informasi yang sangat mudah dipahami, dan dimungkinkan capaian akhir dan luaran dari kegiatan ini akan tepat sasaran. Sehingga perilaku hidup bersih dan sehat menjadi budaya yang dapat dilakukan dengan mandiri, serta menjadi motivasi untuk melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan penuh kesadaran secara terus menerus.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anggrainy R. (2010). Jurnal. Cuci Tangan Pakai Sabun Untuk Menurunkan Angka Diare di Daerah Istimewa Yogyakarta Dalam Program Mendukung Perilaku Hidup Bersih. From [http://www.perilakuhidupbersih\(PHBS\).com](http://www.perilakuhidupbersih(PHBS).com)
- Arry Marsudi Utomo,dkk. 2013. Jurnal. Hubungan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Dengan Kejadian Diare Anak Usia Sekolah di SDN 02 Pelesege Kec. Todanan Kab. Blora. Jurnal Keperawatan FIKKes. Vol. 6. No.1 Maret 2013:15-23
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BPPK) Riset Kesehatan Dasar. 2013 Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018) http://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Kholid, A. 2018. Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku. Media dan Aplikasinya. PT. Rajagrafindo, Jakarta
- Muh. Fajaruddin Natsir. 2018. Jurnal. Pengaruh Penyuluhan CTPS Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN 169 Bonto Parang Kab. Jeneponto. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) vol. 1. Edisi 2. 2018. ISSN; 2621-6507
- Nurhasanah. 2012. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). PT. Delta Pamungkas
- Notoatmodjo, S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta
- Octa. Anggraini. A. 2019. Jurnal Promkes: *The Indonesian Journal of Health Promotion and health Education* Vol. 7 No. 1 (2019) 1-11 doi: 10.20473/jpk.V7.I1.2019.1-11 Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan pada Masyarakat Kelurahan Pegirian
- Pasyanti NI, Saftarina F, Kurniawaty E. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas 4, 5 dan 6 dalam Upaya Pencegahan Kecacangan di SDN 2 Keteguhan Teluk Betung Barat. Jurnal Majority. 2015;4(6):35-9
- Profil Kesehatan RI 2017. Bab II. Sarana Kesehatan -A. Pusat Kesehatan Masyarakat. hal. 23)
- Pusat Data dan Informasi KemenKes RI; 2014) (Pusat Data dan Informasi KemenKes RI 2014. <http://www.depkes.co.id>)