

Mendorong Gaya Hidup Sehat Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah SDN Medowo 3 Kabupaten Kediri, Jawa Timur

Promoting a Healthy Lifestyle Through Handwashing Education for Elementary School Students at SDN Medowo 3 Kediri, East Java

Na Young Nirmalasari¹, Fidi Nur Aini Eka Puji Dameanti², Raisa Qurrata 'Ayun Suseno¹, Ahda Sabila¹, Tira Erlinda¹, Nurul Luthfiana³

¹ Program Studi S1 Pendidikan Dokter Hewan, Fakultas Kedokteran Hewan, Universitas Brawijaya

² Dosen Laboratorium Mikrobiologi dan Immunologi Fakultas Kedokteran Hewan, Universitas

Brawijaya³ Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Hewan, Fakultas Kedokteran Hewan, Universitas Brawijaya Puncak Dieng Eksklusif, Kalisongo, Kec. Dau, Kab. Malang, Jawa Timur 65151

Corresponding author : drhfidi@ub.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan aspek krusial bagi suatu bangsa. Penerapannya perlu dibiasakan sejak dini. Upaya tersebut dilakukan untuk menyiapkan generasi muda yang memiliki standard unggul. Kualitas hidup suatu generasi berbanding lurus dengan kesehatan jiwa, sosial, dan jasmani yang baik. Anak yang memiliki kesehatan optimal akan membentuk generasi yang unggul. PHBS di lingkungan sekolah perlu ditekankan keberadaannya. Salah satu PHBS yang menunjang kesehatan para siswa adalah pembiasaan cuci tangan enam langkah dengan benar dan sempurna. Pelaksanaan KIE cuci tangan ditujukan pada siswa sekolah dasar kelas 1 hingga 6 di SDN Medowo 3. Kegiatan dilakukan di SDN Medowo 3. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi pentingnya mencuci tangan enam langkah. Metode pelaksanaan yaitu sosialisai dan praktik cuci tangan enam langkah. Hasil penilaian menunjukkan bahwa terdapat kenaikan persentase pengetahuan pada siswa, yakni sebesar 14,24%. Kegiatan KIE seperti ini dapat dilaksanakan di tempat lain guna meningkatkan kesadaran para siswa mengenai pentingnya PHBS di lingkungan sekolah untuk menuju Indonesia Emas tahun 2045.

Kata Kunci : Cuci Tangan, KIE, PHBS, Siswa

Abstract

Clean and Healthy Behavior (PHBS) is a crucial aspect for any nation. Its implementation needs to be instilled from an early age. This effort is aimed at preparing a younger generation with excellent standards. The quality of life for a generation is directly proportional to good mental, social, and physical health. Children with optimal health will help shape an excellent generation. PHBS in the school environment needs to be emphasized. One of the PHBS practices that supports student health is the habitual washing of hands using the six-step method correctly and thoroughly. The KIE (Communication, Information, and Education) implementation for handwashing is targeted at elementary school students from grades 1 to 6 at SDN Medowo 3. The activities take place at SDN Medowo 3 and aim to educate about the importance of washing hands using the six-step method. The activities include socialization and practical demonstrations of the six-step handwashing technique. Assessment results indicate a 14.24% increase in student knowledge. Such KIE activities can be conducted elsewhere to raise students' awareness of the importance of PHBS in schools, contributing to the goal of achieving Indonesia Gold by 2045

Keywords : Handwashing, KIE, PHBS, Students

PENDAHULUAN

PHBS merupakan usaha yang dilaksanakan guna mewujudkan kondisi yang menghubungkan individu, kelompok, keluarga, serta khalayak. Pelaksanaannya dapat dilakukan melalui cara menciptakan saluran komunikasi, menyampaikan informasi, juga memberikan petunjuk agar terciptanya peningkatan pemahaman, sikap, dan perilaku dengan metode yang konsisten terkait penerapan kebersihan guna peningkatan kualitas hidup (Sulasmi, 2018). Beberapa faktor yang berpengaruh adalah faktor penguat, faktor pemudah, dan faktor pemungkin (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan literatur, Mardhiati (2019), PHBS diklasifikasikan menjadi tiga kategori. Kategori tersebut meliputi penerapan PHBS sekolah, PHBS rumah tangga, dan PHBS sarana umum. PHBS di lingkungan rumah adalah usaha dalam tujuan sebagai pemberdayaan bagian dari keluarga dengan tujuan untuk memiliki pengetahuan, kesediaan, dan kemampuan agar menjalankan gaya hidup sehat, dan turut serta dalam kegiatan penunjang kesehatan. Definisi tersebut juga relevan untuk PHBS sekolah dan PHBS sarana umum. Penerapan PHBS pada area sekolah adalah praktik yang dilakukan anak didik, pengajar, serta warga yang berada pada area sekolah dengan kesadaran atas dasar buah dari hasil belajar, yang bertujuan untuk pencegahan penyakit, penunjang kesehatan, dan berpartisipasi untuk menciptakan area lingkungan yang sehat. Sekolah adalah tempat di mana anak-anak berkumpul dan belajar. Oleh karena itu, memberikan pemahaman tentang PHBS kepada anak sekolah sangat penting. Implementasi PHBS pada area sekolah mencakup menggunakan sabun anti bakteri dan air bersih dan higienis untuk cuci tangan, membiasakan untuk makan makanan sehat, menggunakan fasilitas sanitasi yang higienis, berolahraga, membiasakan untuk buang sampah pada tempat sampah, serta melarang merokok pada area sekolah. (Mardhiati, 2019).

Salah satu fokus kegiatan pada sosialisasi ini adalah praktik cuci tangan enam langkah sesuai rekomendasi WHO. Menurut Mardhiati (2019), penggunaan air mengalir yang bersih dan sabun untuk mencuci tangan adalah aspek penting yang perlu dilakukan semua kalangan termasuk anak-anak. Anak disarankan untuk diajarkan cara cuci tangan dengan cara yang benar menggunakan air mengalir bersih yang mengalir serta sabun ketika sebelum makan, setelah keluar dari kamar mandi, serta setelah bepergian. Mencuci tangan dapat mencegah penyebaran patogen pada tangan yang bisa menyebabkan penyakit seperti diare dan tipes. Cara mencuci tangan sesuai anjuran Departemen Kesehatan terdiri dari enam langkah. Pertama, basahi tangan dengan air, lalu aplikasikan sabun. Kedua, gosokkan sabun dengan gerakan memutar untuk membalurkan pada telapak tangan. Ketiga, gosokkan belakang telapak tangan serta sela jari tangan. Keempat, gosokkan telapak tangan keduanya juga cekah antar jari. Kelima, gosokkan belakang tangan kanan pada permukaan tangan kiri, sementara jari saling mengunci. Keenam, gosokkan jari jempol tangan kiri memutar di cengkraman tangan sisi kanan, dilakukan berulang dengan tangan sebaliknya. Langkah terakhir, mengusapkan permukaan jari tangan kanan pada permukaan tangan kiri, diulang dengan posisi tangan sebaliknya, kemudian basuh menggunakan air.

Tangan merupakan salah satu media dalam persebaran penyakit. Berbagai mikroorganisme terdapat pada telapak tangan yang setiap saat digunakan dalam bersentuhan langsung dengan permukaan dan objek. Rata-rata kuantitas mikroorganisme yang ada pada telapak tangan mencapai ≤ 1070 Colony Forming Unit/centi meter² (Kartika, dkk., 2017), di mana sebagian dari bakteri tersebut dapat bersifat patogen. Kontaminasi bakteri pada tangan berhubungan dengan tingginya

aktivitas individu, oleh karenanya bakteri dapat masuk ke dalam tubuh dengan tangan sebagai media transfernya. Membiasakan cuci tangan menggunakan sabun adalah cara yang dapat dilakukan guna meminimalisir kontaminasi mikroorganisme di telapak tangan. Cuci tangan merupakan fundamental untuk menghindari dan mengontrol penyebaran penyakit (Potter & Perry, 2005; Kartika, dkk., 2017). Tujuan dari pelaksanaan sosialisasi adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa SDN 3 Medowo Kediri mengenai pentingnya cuci tangan serta memberikan edukasi mengenai praktik cuci tangan enam langkah dengan benar.

METODE KEGIATAN

Kegiatan yang diselenggarakan termasuk ke dalam program KKN DPP/SPP Tahun Ajaran 2024 Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Brawijaya sebagai wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi berupa Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) mengenai pola PHBS di lingkungan sekolah. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan survei serta koordinasi dengan pihak mitra. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 23 dan 25 Juli 2024 yang berlokasi di SDN Medowo 3, Dusun Ringin Agung, Desa Medowo, Kecamatan Kandangan, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Peserta kegiatan dari sosialisasi adalah seluruh siswa SDM Medowo 3 mulai dari kelas 1 hingga kelas 6. Kegiatan sosialisasi dituangkan dengan metode yang mudah dipahami oleh peserta melalui pemaparan materi dan permainan edukatif yang ditampilkan pada LCD. Sosialisasi juga disempurnakan dengan praktik cuci tangan enam langkah sesuai anjuran WHO.

Pelaksanaan sosialisasi diawali dengan pengisian pre-test untuk mengukur kemampuan siswa sebelum pemaparan materi. Kegiatan dilanjutkan dengan materi yang mencakup pengertian PHBS, tipe PHBS, poin-poin yang terkandung dalam PHBS di sekolah, serta pentingnya penerapan PHBS. Pemaparan materi diselingi dengan berbagai permainan edukatif dan *ice-breaking* untuk mengembalikan fokus siswa terhadap penjelasan materi. Sesi selanjutnya merupakan praktik cuci tangan dengan air mengalir dan sabun yang dilakukan pada halaman sekolah SDN Medowo 3. Sosialisasi diakhiri dengan pengisian post-test dan IKM sebagai Analisa akhir tingkat pemahaman siswa mengenai materi PHBS.

Analisis hasil evaluasi sosialisasi dilakukan dengan mengkomparasikan perolehan pre-test dengan post-test yang telah diisi oleh siswa. Metode analisis dan interpretasi data yang digunakan adalah melalui deskriptif kuantitatif dengan mengkonversi dalam bentuk persentase total jawaban benar serta salah pada variable pertanyaan yang mewakili isi materi yang telah diberikan. Data kemudian diolah dan ditampilkan dalam bentuk table serta diagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan secara langsung di mana sesi pertama diawali dengan pemaparan materi. Kegiatan diawali dan diakhiri dengan pelaksanaan pre-test dan post-test guna mengukur pemahaman siswa sebelum dan sesudah pemaparan materi. Penyampaian materi dilaksanakan dengan LCD dan dituangkan dalam bentuk presentasi menarik yang diselingi dengan kuis edukatif serta *ice-breaking*. Materi yang disampaikan meliputi pengertian PHBS, tipe PHBS, poin-poin yang terkandung dalam PHBS di sekolah, serta pentingnya penerapan PHBS. Materi disampaikan dengan Bahasa yang mudah dicerna oleh anak usia sekolah dasar. PHBS merupakan usaha yang dilaksanakan guna mewujudkan kondisi yang

menghubungkan individu, kelompok, keluarga, serta khalayak. Pelaksanaannya dapat dilakukan melalui cara menciptakan saluran komunikasi, menyampaikan informasi, juga memberikan petunjuk agar terciptanya peningkatan pemahaman, sikap, dan perilaku dengan metode yang konsisten terkait penerapan kebersihan guna peningkatan kualitas hidup (Sulasmi, 2018). PHBS diklasifikasikan menjadi tiga, meliputi PHBS sekolah, PHBS rumah tangga, dan PHBS sarana umum. Topik PHBS difokuskan pada PHBS di sekolah yang poin-poinnya mencakup menggunakan sabun anti bakteri dan air bersih dan higienis untuk cuci tangan, membiasakan untuk makan makanan sehat, menggunakan fasilitas sanitasi yang higienis, berolahraga, membiasakan untuk buang sampah pada tempat sampah, serta melarang merokok pada area sekolah. (Mardhiati, 2019).

Sesi selanjutnya diisi dengan pelaksanaan praktik cuci tangan enam langkah. Praktik dilakukan di halaman sekolah SDN Medowo 3 dengan menggunakan air mengalir dan sabun anti bakteri. Praktik cuci tangan dilakukan dengan cara menyenangkan yakni dengan menyanyikan lagu kemudian diikuti dengan gerakan tangan yang sesuai. Dokumentasi penyampaian materi PHBS oleh Tim disajikan pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Penyampaian materi PHBS oleh Tim

Masa sekolah dasar merupakan masa cemerlang dalam penerapan nilai-nilai PHBS karena anak merupakan generasi penerus bangsa. Anak sekolah dasar adalah generasi penerus sebagai sumber daya manusia pada era mendatang. Materi PHBS cukup krusial diberikan kepada anak sekolah dasar yang memiliki rentang umur 6-12 tahun karena masa sekolah dasar merupakan masa pertumbuhan dan merupakan usia yang rentan terhadap paparan penyakit (Fatmawati, 2017). Selain itu, usia 6-12 tahun merupakan waktu yang tepat dalam pembentukan kebiasaan. Penyampaian materi diawali dengan pengisian pre-test dan diakhiri dengan pengisian post-test. Hal ini dilakukan guna mengukur kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah disampaikan. Hasil persentase pre-test dan post-test ditampilkan pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Persentase total jawaban benar dan salah pada variabel pertanyaan

No.	Soal	Pretest		Posttest		Keterangan Peningkatan
		Benar	Salah	Benar	Salah	
1.	Mengapa kita perlu menjaga kebersihan?	41	4	45	0	8,9 %
2.	Apa yang harus dilakukan saat tangan kita kotor?	40	5	44	1	8,9 %
3.	Kapan waktu yang tepat untuk cuci tangan?	39	6	43	2	8,9 %
4.	Bagaimana cara agar tubuh tetap sehat dan bugar?	40	5	44	1	8,9 %
5.	Apa yang dilakukan saat melihat ada sampah disekolah?	35	10	43	2	17,8%
Rata-rata						14,24%

Berdasarkan evaluasi *pretest* dan *posttest*, diperoleh hasil bahwa siswa mengalami peningkatan dibuktikan dengan adanya kenaikan perolehan nilai pada *posttest* apabila dibandingkan dengan nilai *pretest*. Pada *pretest* soal pertama, dari total 45 siswa, 41 siswa menjawab benar. Sedangkan, pada *post-test*, seluruh siswa dapat menjawab dengan benar. Sehingga disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman sebanyak 8,9%. Pada *pre-test* soal kedua, dari total 45 siswa, 40 siswa menjawab benar. Sedangkan, pada *post-test*, 44 siswa dapat menjawab dengan benar. Sehingga disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman sebanyak 8,9%. Pada *pre-test* soal ketiga, dari total 45 siswa, 39 siswa menjawab benar. Sedangkan, pada *post-test*, 43 siswa dapat menjawab dengan benar. Sehingga disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman sebanyak 8,9%. Pada *pre-test* soal keempat, dari total 45 siswa, 40 siswa menjawab benar. Sedangkan, pada *post-test*, 44 siswa dapat menjawab dengan benar. Sehingga disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman sebanyak 8,9%. Pada *pre-test* soal kelima, dari total 45 siswa, 35 siswa menjawab benar. Sedangkan, pada *post-test*, 43 siswa dapat menjawab dengan benar. Sehingga disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan

pemahaman sebanyak 17,8%. Dari data tersebut, diperoleh rata-rata persentase kenaikan nilai sebanyak 14,24%. Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan hasil implementasi kegiatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi yang disampaikan kepada siswa SDN Medowo 3 dengan metode penyampaian materi yang diselingi dengan kuis edukatif dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS sebesar 14,24%. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat sejalan dengan perilaku dan kebiasaan siswa yang lebih peduli terhadap kesehatan dan kebersihan. Upaya pembiasaan PHBS semestinya lebih digaungkan untuk menyambut bonus demografi Indonesia Emas 2045. Saran dari penulis adalah pembiasaan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat khususnya di sekolah terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan oleh penulis kepada Tim Pengabdian Masyarakat DPP/SPP Tahun Ajaran 2024 Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Brawijaya serta seluruh pihak SDN Medowo 3, Dusun Ringin Agung, Desa Medowo, Kecamatan Kandangan, Kabupaten Kediri, Jawa Timur yang telah menyukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, T. Y. 2017. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa-Siswi Tentang Personal Hygiene di SD Negeri Kota Jambi. *Scientia Journal*. 6(1):1.
- Kartika, D., Rahmawati, dan Rousdy, D. W. 2017. Studi Analisis Perilaku Mencuci Tangan Terhadap Kepadatan Koloni Bakteri Sebelum dan Setelah Mencuci Tangan pada Mahasiswa. *Jurnal Protobiont*. 6(2): 1-7.
- Mardhiati, R. 2019. Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini. *IKRAITH-ABDIMAS*. 2(3):133.
- Notoadmojo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat, Ilmu, dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses & Praktek Edisi 4*. Jakarta:EGC.
- SulasmI, I., Chandra, A., dan Karmila, M. 2018. Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Kemampuan Motorik Anak Usia Dini di Pos PAUD Al Masyitoh Plomongansari. *PAUDIA*. 7(2): 85.