Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Anoa Vol.2 No.1 2023
Avaiable online at https: http://ejournal.umw.ac.id/jpmba
ISSN : 2962-6633
DOI : https://doi.org/10.54883/jpmba.v2i1.34

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berupa Cuci Tangan dan Sikat Gigi Yang Baik dan Benar

Sitti Masriwati, Walia Dwi Kurnia, Helen Fitrayana, Adilah Nissyah Saffinulfah
Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang penting yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena dapat menyebabkan berbagai macam masalah Kesehatan jika tidak diterapkan terutama pada anak usia sekolah yang sangat rentan terpapar kuman, bakteri atau virus yang disebabkan karena tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama dalam hal mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar. Mencuci tangan dengan baik merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masuknya virus dan bateri kedalam tubuh seseorang dan menggosok gigi dengan baik dan benar merupakan salah satu upaya untuk mencegah kerusakan gigi dan bertumpuknya plak pada gigi yang menyebabkan karies gigi. Permasalahan di masyarakat khususnya pada anak usia sekolah masih banyak yang belum paham tentang cara mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar. Oleh karena itu, tim melakukan penyuluhan pada anak sekolah dasar tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar) di SDN 5 Laeya, Kecamatan Konawe Selatan dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan leaflet untuk menjadi pegangan siswa-siswi. Berdasarkan hasil dari pemberian penyuluh ini, siswa-siswi yang ikut berpartisipasi telah memahami tentang pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar).

Kata Kunci : *Penyuluhan, PHBS, Konawe Selatan*

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the form of good and Correct Hand Washing And Tooth Brushing

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior is an important thing that must be applied in everyday life because it can cause various kinds of health problems if it is not implemented properly, especially in school-age children who are very vulnerable to exposure to germs, bacteria or viruses caused by not implementing lifestyle habits. clean and healthy, especially in terms of washing hands and brushing teeth properly and correctly. Washing hands properly is one of the efforts that can be made to prevent the entry of viruses and batteries into a person's body and brushing teeth properly and correctly is one of the efforts to prevent tooth decay and the accumulation of plates on the teeth that cause dental caries. The problem in the community, especially school-age children, is that there are still many who do not understand how to wash their hands and brush their teeth properly and correctly. Therefore, the Team conducted counseling to elementary school children about implementing clean and healthy living behaviors (washing hands and brushing teeth properly) at SDN 5 Laeya, Konawe Selatan district with lecture and discussion methods and using leaflets to become a guide for students female student Based on the results of this counseling, the participating students have understood the importance of implementing clean and healthy living behaviors (washing hands and brushing their teeth properly and correctly).

Keywords : *Extension, PHBS, Konawe Selatan*

Penulis Korespondensi :
Sitti Masriwati
Prodi Keperawatan Universitas Mandala Waluya
sittimasriwati@gmail.com
Hp: 08524250814

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan esensi dan hak asasi manusia untuk tetap mempertahankan kelangsungan hidup. Hal ini selaras dengan yang tercakup dalam konstitusi Organisasi Kesehatan Dunia tahun 1948 disepakati antara lain bahwa diperolehnya derajat Kesehatan yang setinggi-tingginya adalah hak yang fundamental bagi setiap orang tanpa membeda-bedakan agama, politik yang dianut dan tingkat sosial ekonominya. Derajat Kesehatan yang tinggi tersebut dapat diperoleh apabila setiap orang memiliki perilaku yang memperhatikan Kesehatan (Anik Maryunani, 2013). Agar hidup sehat dapat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari tidak sehat menjadi perilaku sehat. Oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan baik itu individu, kelompok maupun masyarakat yang luas (Nachaway et al., 2020).

Masalah kesehatan yang sering timbul pada anak usia sekolah akibat tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu penyakit infeksi, penyakit saluran pencernaan, penyakit saluran pernafasan, penyakit kulit dan malnutrisi. Masalah-masalah tersebut timbul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran anak sekolah akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan mencuci tangan dan menggosok gigi. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu solusi yang mudah dan efektif dalam pencegahan penyakit terutama penyakit pada sistem pencernaan, pernapasan dan sistem integument (Soekidjo Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan data penelitian (Puteri & Yuristin, 2021) menyebut bahwa setiap tahun 100.000 anak Indonesia meninggal akibat diare, angka kejadian kecacingan mencapai angka 40-60%, anemia pada anak sekolah 23,2% dan masalah gangguan pada gigi (karies gigi) 74,4%. Kondisi tersebut harus segera diantisipasi dengan meningkatkan pola hidup sehat melalui PHBS. Upaya sosialisasi dapat dilakukan dengan pengenalan konsep PHBS (mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar) mulai dari lingkungan keluarga hingga institusi pendidikan. Indonesia memiliki 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. Besarnya jumlah anak usia sekolah merupakan aset atau modal utama pembangunan di masa

depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk kehidupan anak, sehingga 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.

Universitas Mandala waluya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian serta pengabdian kepada masyarakat. Beberapa Program Studi di Universitas mandala melakukan pengabdian masyarakat dalam rangka pelaksanaan KKN oleh mahasiswa semester VIII (delapan yang diselenggarakan oleh dosen dan mahasiswa. Dalam program ini, kami melaksanakankegiatan pengabdian dengan judul kegiatan "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berupa Cuci Tangan dan Sikat Gigi Yang Baik dan Benar". Pada Anak Usia Sekolah sekolah dasar (SD), masalah kesehatan yang dihadapi terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang belum diterapkan dengan baik, sehingga menimbulkan permasalahan kesehatan, seperti masalah cacingan, diare, karies gigi dan saluran pernafasan akut (ISPA).

Hasil survei kesehatan yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa peserta KKN menunjukkan bahwa jumlah penduduk di kecamatan Laeya yang tersebar dalam beberapa desa dan dusun tersebut ditemukan Masalah PHBS menjadi salah satu masalah kesehatan yang ditemui. Sebagian besar anak usia sekolah di kecamatan Laeya masih mencuci tangan hanya memakai air saja, mereka tidak menyadari pentingnya kebiasaan cuci tangan dengan sabun dan menggosok gigi dengan baik. Mereka hanya memandang cuci tangan menggunakan air dan menggosok gigi 1 kali sehari itu sudah cukup, bahkan menemukan ada anak yang malas menggosok gigi. Berdasarkan data yang ditemukan bahwa angka kejadian diare dan karies gigi dalam kurun satu tahun terakhir cukup tinggi yakni pada anak usia sekolah.

Berdasarkan uraian diatas serta koordinasi Tim Pengabmas dengan Mitra maka hasilnya disepakati bahwa perlu adanya sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah tentang perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar) melalui kegiatan penyuluhan pada anak usia sekolah di SDN 5 Laeya Konawe Selatan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di masyarakat khususnya anak usia sekolah di SDN 5 Laeya Konawe Selatan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar). Adapun tahapan dalam pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap awal berupa pemberian

penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar) yang terdiri atas perkenalan diri dari TIM PKM, penjelaskan tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat, serta pemberian materi, pembagian leaflet, dan diakhiri dengan sesi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilakukan di salah satu sekolah Dasar (SDN 5 Laeya Kecamatan Konawe Selatan) dengan cara mengumpulkan siswa-siswi yang ada sekolah di SDN 5 Laeya. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu, 1 Maret 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 35 peserta. Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan cara pemberian edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar). Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pertama Tahap awal berupa pemberian edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar) yang terdiri atas : perkenalan diri dari pemateri dan TIM, menjelaskan tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat, serta pemberian materi dan sesi tanya jawab. Edukasi diberikan agar anak sekolah (siswa-siswi) dapat mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar). Tahap kedua adalah membagikan Leaflet kepada siswa siswi yang tujuannya adalah agar siswa siswi dapat membaca kembali materi yang kami berikan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar).

Perilaku hidup bersih dan sehat sementara ini masih menimbulkan permasalahan kesehatan masyarakat khususnya anak usia sekolah yang bisa menimbulkan berbagai macam penyakit berupa gangguan pada sistem pencernaan, system integument, dan sistem pernapasan. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah agar siswa-siswi tidak terkena berbagai macam penyakit maka perlu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan selalu mencuci tangan setelah melakukan aktivitas. Pada tahap akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kami dari TIM melakukan evaluasi berupa adanya sesi tanya jawab kepada siswa-siswi atau peserta kegiatan pengabdian. Dimana kami menemukan bahwa peserta sudah dapat memahami tentang perilaku hidup bersih dan sehat, menerapkan mencuci tangan dengan baik serta memahami bagaimana cara menyikat gigi yang baik dan benar).

Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan evaluasi dari pengabdian masyarakat ini diperoleh bahwa siswa-siswi yang ikut berpartisipasi telah dapat memahami tentang perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Rektor Universitas Mandala Waluya, Ketua LPPM, Kepala SDN 5 Laeya yang telah membantu dan memberikan support dalam menyukseskan pengabdian masyarakat tentang “perilaku hidup bersih dan sehat (mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar)”.

DAFTAR PUSTAKA

Anik Maryunani. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: CV. Trans Info Media.

Masrawy, U., Edwin Ambar, D., & Dewi, D. L. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Bobanehena Kecamatan Jailolo Kabupaten Halmahera Barat. *Kieraha Medical Journal*, *2*(1), 48–54.

Notoatmodjo, S (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Puteri, A. D., & Yuristin, D. (2021). Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Binuang Kecamatan Bangkinang. *COVIT (Community Service of Health)*, *1*(1), 1–5. https://doi.org/10.31004/covit.v1i1.1967.