

Implementation of A Clean and Healthy Lifestyle Through Education and Simulation On How To Wash Hands

Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Edukasi Dan Simulasi Cara Mencuci Tangan

Juminten, Waode Sitti Asfiah Udu, Nur Indah Purnamasari, Sufiah Asri Mulyawati, & Saida*

Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Abstract

The purpose of this community service is to increase the knowledge, attitudes and behavior of students about washing hands using soap and running water as well as hand sanitizer. The method used is counseling with lectures, discussions, questions and answers and demonstrations. The results were from 20 participants at SDN 75 Kendari, Abeli Village in Kendari City. The number of students participating in the counseling obtained a pretest score of 40% (8 children) and a posttest score of 85% (17 children). There was a change in knowledge before being given counseling compared to after being given counseling by 45%. The interest of students to apply hand washing is very large, so that the counseling is easily accepted and can create a positive attitude towards the messages conveyed that affect student behavior.

Abstrak

Tujuan Pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir serta hands sanitizer. Metode yang digunakan penyuluhan dengan ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Adapun hasilnya dari 20 peserta di SDN 75 Kendari Kelurahan Abeli Dalam Kota Kendari. Jumlah peserta siswa yang mengikuti penyuluhan didapatkan nilai pretest sebesar sebesar 40% (8 orang anak) dan nilai posttest sebesar 85% (17 orang anak). Terjadi perubahan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dibandingkan dengan setelah diberikan penyuluhan sebesar 45%. Minat siswa untuk menerapkan mencuci tangan sangat besar, sehingga penyuluhan tersebut mudah diterima dan dapat menciptakan sikap yang positif terhadap pesan yang disampaikan yang memengaruhi perilaku siswa.

Keywords: Perilaku hidup bersih dan sehat, Cuci tangan, Penyuluhan

1. Pendahuluan

GERMAS merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Gerakan ini mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif (Haryati, 2022). Salah satu hygiene seseorang adalah mencuci tangan. Kebiasaan mencuci tangan berpengaruh terhadap kesehatan anak. Rendahnya perilaku orang tua untuk membiasakan anak mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan belum terpenuhi secara maksimal. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun yang lebih dikenal dengan Cuci Tangan Pakai Sabun merupakan salah satu indikator PHBS (Fatmawati et al., 2019). Salah satu kegiatan utama yang dilakukan dalam rangka gernas yaitu peningkatan PHBS dengan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir (Kusnan & Susanty, 2022; Putri, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rastini et al (2018) tentang Perbedaan Penggunaan Metode Ceramah Dengan Metode Ceramah Kombinasi Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Cuci Tangan Pakai Sabun Siswa dengan hasil p value sebesar $0,078 > \alpha (0,05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Ini dapat disimpulkan bahwa

* Corresponding author:

E-mail address: saidaiiffat_salihi@yahoo.com

tidak ada perbedaan pengetahuan CTPS sebelum maupun setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azmidillah (2017), tentang pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah dan media leaflet terhadap perilaku cuci tangan diperoleh nilai probabilitas 0,157 setelah dianalisis dengan uji Wilcoxon oleh karena nilai probabilitas $0,157 > 0,05$ maka H_0 diterima ini berarti tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media ceramah dan leaflet terhadap pengetahuan cuci tangan pada anak.

Cuci tangan merupakan sebuah kunci penting dalam pencegahan penyakit. Kebiasaan mencuci tangan berpengaruh terhadap kesehatan anak. Banyak orangtua yang tidak membiasakan kepada anaknya untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Kedua tangan merupakan salah satu jalur utama masuknya kuman penyakit ke dalam tubuh, karena tangan adalah anggota tubuh yang paling sering berhubungan langsung dengan mulut dan hidung. Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir dapat kita mulai sejak usia dini agar menjadi kebiasaan baik di hari tua. "Perubahan yang besar bisa kita mulai dari hal kecil, mulai dari hari ini, dan dimulai dari diri sendiri."

Hasil observasi awal di SDN 75 Kendari Kelurahan Abeli Dalam Kota Kendari menunjukkan bahwa siswa masih banyak yang belum menerapkan cara mencuci tangan yang benar. Kebiasaan cuci tangan siswa tersebut juga belum sesuai dengan cara mencuci tangan yang baik seperti hanya menggunakan air bersih saja tanpa menggunakan sabun untuk mencuci tangan. Mencuci tangan dilakukan menggunakan air seadanya dan belum banyak yang menggunakan sabun untuk mencuci tangan. Berdasarkan hal tersebut pengabdian tertarik melakukan gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan sebagai upaya penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS).

2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat sejak dini melalui gerakan masyarakat hidup sehat dengan mempromosikan mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir serta hands sanitizer dengan penyuluhan dilakukan di SDN 75 Kendari Kelurahan Abeli Dalam. Tim pengabdian membuat kuisioner penilaian pretest dan posttest. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi : efektivitas pelaksanaan. Perubahan tingkat pengetahuan dilihat dari nilai pre dan pos test. Pada pelaksanaan kegiatan PKM ini, langkah pertama, melakukan pre tes pada siswa, Langkah kedua ceramah tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun dan air mengalir serta hands sanitizer, Langkah ketiga dengan mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang diakhiri dengan post tes.



Gambar 1. Poster cara cuci tangan

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta diberikan pretest untuk melihat tingkat pengetahuan tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan air mengalir. Kemudian dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Penyuluhan dilakukan menggunakan media power point dan liflet selanjutnya dilakukan praktik mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir serta hands sanitizer. Terakhir dilakukan posttest untuk melihat peningkatan pengetahuan dan perilaku terhadap materi yang telah diberikan.

Berdasarkan hasil jawaban pre test didapatkan score sebesar 40% (8 orang anak) sudah mengetahui tentang perilaku hidup bersih dari 20 orang anak dan setelah dilakukan edukasi dan simulasi terjadi peningkatan jumlah siswa yang sudah memahami tentang perilaku hidup bersih sebesar 85% (17 orang anak) dari 20 orang siswa. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak betapa pentingnya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat. Selain edukasi kepada siswa juga diberikan hand sanitizer. Siswa mampu mendemonstrasikan kembali cara mencuci tangan dengan benar sesuai yang telah diajarkan.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi di Sekolah

Tingkat pengetahuan dan perilaku anak meningkat setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi serta praktek mencuci tangan. Siswa sangat antusias mendengarkan informasi yang disampaikan sehingga informasi yang didapatkan diterapkan langsung oleh siswa dengan melakukan praktek langsung di sekolah. Menurut Kholid (2014) pengetahuan merupakan domain terpenting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Adanya sarana berupa wastafel, sabun dan lap tangan sebagai pendukung dalam melakukan kegiatan cuci tangan. Peningkatan tindakan cuci tangan pakai sabun setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media video disebabkan ada penyampaian informasi secara langsung dan gambar sehingga pesannya lebih melekat dalam ingatan siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2019) mengenai efektivitas penggunaan media cetak dan media elektronika dalam promosi kesehatan menunjukkan hasil p value sebesar 0,421 setelah diuji menggunakan uji Anova. Nilai p value $> 0,05$ ini berarti tidak ada perbedaan efektivitas penggunaan media cetak dan media elektronika terhadap peningkatan perubahan sikap PHBS siswa SD.

Menurut Kholid (2014) menunjukkan bahwa orang mengingat hanya 20% dari apa yang dilihat dan hanya 30% dari apa yang didengar, tetapi 70% dari apa yang mereka lihat maupun didengar. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, yaitu termasuk partisipasi dalam suatu kegiatan (Rahman & La Patilaiya, 2018).

Salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi, kemudahan untuk memperoleh informasi membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru (Ambarwati & Prihastuti, 2019). Informasi dapat diberikan melalui penyuluhan. Penyuluhan merupakan serangkaian kegiatan komunikasi dengan menggunakan media dalam memberikan bantuan terhadap pengembangan potensi, yaitu fisik, emosi, sosial, sikap dan pengetahuan semaksimal mungkin sebagai upaya untuk meningkatkan atau memelihara kesehatan (Fitri, 2018).

Penyuluhan tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir diberikan kepada orangtua dan anak sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan perilaku mencuci tangan sejak dini. Tujuan yang ingin dicapai dari penyuluhan tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir diberikan kepada orangtua dan anak ini adalah meningkatkan pengetahuan para orangtua dan anak sehingga diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah didapatkan tersebut dalam perilaku hidup sehat, yaitu dengan memiliki perilaku mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penyuluhan tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir ini sesuai dengan tujuan utama dari penyuluhan secara umum yaitu untuk peningkatan pengetahuan atau sikap masyarakat, peningkatan perilaku masyarakat, dan peningkatan status kesehatan masyarakat (Nursalam, 2009).

Mencuci tangan dengan sabun telah terbukti mengurangi kejadian penyakit. Terjadi perubahan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dibandingkan dengan setelah diberikan penyuluhan. Minat orangtua dan anak untuk menerapkan mencuci tangan sangat besar, sehingga penyuluhan tersebut mudah diterima (Adriansyah & Firdausi, 2017; Anam, 2016). Menurut WHO salah satu usaha atau strategi yang dapat dilakukan untuk memperoleh perubahan perilaku

tersebut adalah dengan cara pemberian penyuluhan (Fatmawati et al., 2019). Pemberian informasi dalam bentuk penyuluhan merupakan suatu proses yang bermanfaat untuk menciptakan iklim atau kondisi yang mempengaruhi perilaku individu. Perilaku terbentuk karena 3 faktor yaitu faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi, dan sebagainya), faktor pemungkin (sasaran dan prasarana atau fasilitas yang memadai), faktor penguat (Zukmadini & Bhakti Karyadi, 2020).

Berdasarkan segi fasilitas, masih kurangnya fasilitas yang memadai untuk siswa mencuci tangan seperti kurang mencukupi sabun, tidak adanya kran air ditempat strategis (tempat yang sering dikunjungi anak-anak) dan tidak adanya poster tentang pentingnya mencuci tangan (Nurwahidah, 2018). Hal ini juga diperkuat penelitian oleh Putri (2021), bahwa jika seseorang telah paham pentingnya cuci tangan pakai sabun belum tentu mereka otomatis mempraktikkannya. Untuk itu penyampaian pesan harus dilakukan berulang kali agar pemahaman dapat sejalan dengan praktik perilaku tersebut. Perilaku yang diharapkan tidak terbatas pada peningkatan pengetahuan, namun menciptakan sikap yang positif terhadap pesan yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan tujuan spesifik dari pendidikan

4. Simpulan

Setelah mendapatkan penyuluhan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir pada orangtua dan anak di SDN 75 Kendari Kelurahan Abeli Dalam Kota Kendari, terjadi peningkatan pengetahuan dan perilaku tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir serta hands sanitizer. Peningkatan pengetahuan diketahui dari hasil pre-test dan post-test. Kenaikan nilai posttest sebesar 10% dibandingkan dengan nilai pretest sebelum dilakukan penyuluhan. Diharapkan sekolah dapat memberikan penyuluhan mengenai mencuci tangan pakai sabun kepada siswa menggunakan metode ceramah maupun demonstrasi. Bagi siswa diharapkan dapat membudayakan cuci tangan dan menerapkan mencuci tangan sejak dini.

Acknowledgements

Ucapakan terima kasih kami ucapkan kepada para pihak terutama Bapak Rektor Universitas Halu Oleo dan Ketua LPPM Universitas Halu Oleo yang telah memberikan support pendanaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar.

References

- Adriansyah, A. A., & Firdausi, N. J. (2017). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Lengkong 1, Desa. *Community Development Journal*, 1(2), 87–95.
- Ambarwati, E. R., & Prihastuti, P. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45–52.
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Presfektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1).
- Azmidillah, M. R. (2017). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Ceramah dan Media Leaflet Terhadap Perilaku Cuci Tangan di SDN Sungai Bahadangan Kecamatan Banjang Kabupaten HSU. *Program Studi S1 Keperawatan*.
- Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., & Nurfitriani, N. (2019). PKM Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1).
- Fitri, M. (2018). Sosialisasi dan penyuluhan narkoba. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 3(2), 72–76.
- Haryati, H. (2022). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dan Aksi Masyarakat dalam Upaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Kambu Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 1(2), 65–73.
- Kholid, A. (2014). *Promosi kesehatan*. Wadsworth Publ. Co.
- Kusnan, A., & Susanty, S. (2022). Improvement of Clean and Healthy Living Behavior in Coastal Communities in Bajo Indah Village, Soropia District Konawe District. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 36–41.

- Nurwahidah, I. (2018). *Gambaran program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tatanan rumah tangga di Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang Tahun 2017*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2015. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38033>
- Pertiwi, W. E., & Annissa, A. (2019). The Evaluation of Health Promotion Media Availability in Elementary Schools. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 7(1), 100–104.
- Putri, N. (2021). Implementasi Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga Di Kabupaten Bandung. *Ministrate: Jurnal Birokrasi Dan Pemerintahan Daerah*, 3(2), 125–135.
- Rahman, H., & La Patilaiya, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251–258.
- Rastini, N. I., Marwati, N. M., & Patra, I. (2018). *Perbedaan Penggunaan Metode Ceramah Dengan Metode Ceramah Kombinasi Media Video Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Cuci Tangan Pakai Sabun Siswa Studi dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 1 Dawan Klod Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung Tahun 2018*. Poltekkes Denpasar.
- Zukmadini, A. Y., & Bhakti Karyadi, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). DOI:10.29303/jpmpi.v3i1.440