

**PENYULUHAN PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT) CUCI
TANGAN PAKAI SABUN UNTUK MENINGKATKAN
PEMAHAMAN PENYAKIT MENULAR**

***PHBS EDUCATION ON HANDWASHING WITH SOAP TO
INCREASE AWARENESS OF INFECTIOUS DISEASES***

Nursafiah*¹, Meutia Maulina², Rika Aswarita³, Rabiyatul Adawiyah⁴, Ladipin⁵

^{1,3,5} Universitas Gunung Leuser, Aceh Tenggara

² Universitas Malikussaleh, Aceh Utara

⁴PSDKU Gayo Lues Universitas Syiah Kuala

*Email: inur_ach@yahoo.co.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh seseorang atas kesadaran individu yang dapat menolong dirinya dari sebuah penyakit dan dapat menjadi individu yang berperan aktif dibidang kesehatan dalam kegiatan masyarakat. PHBS perlu diterapkan pada anak sejak dini agar anak paham dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Tujuan pengabdian untuk memberikan pemahaman akan pentingnya hidup sehat. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah tatap muka. Beberapa tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah membuat perencanaan, penyampaian materi melalui penyuluhan, demonstrasi cuci tangan, tanya jawab, dan redemonstra. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang bertempat di gedung aula Desa Kutabaro. Hasil penelitian menunjukkan, kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar, karena dukungan dan partisipasi peserta yang cukup antusias dan aktif dalam kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) khususnya mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air sudah dilakukan dengan langkah y dan redemonstra. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang bertempat di gedung aula Desa Kutabaro. Hasil penelitian menunjukkan, kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar, karena dukungan dan partisipasi peserta yang cukup antusias dan aktif dalam kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) khususnya mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air sudah dilakukan dengan langkah yang baik dan benar.

Kata Kunci: PHBS, Cuci Tangan, Penyakit Menular

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a health behavior carried out by a person with individual awareness that can help him from an illness and can become an individual who plays an active role in the health sector in community activities. PHBS needs to be applied to children from an early age so that children understand and are able to apply it in everyday life. This effort must start from instilling a healthy mindset in society which must be started and worked on by oneself. This effort is to realize the highest level of public health as an investment for the development of productive human resources. The aim of the service is to provide an

understanding of the importance of healthy living. The method used in this service is face to face. Several stages carried out in this service activity are making plans, delivering material through counseling, hand washing demonstrations, questions and answers, and re-demonstrations. There were 20 participants in this activity at the Kutabaro Village hall building. The research results showed that this service activity ran smoothly, because the support and participation of the participants were quite enthusiastic and active in this activity. This community service activity is able to increase participants' understanding of the importance of PHBS in everyday life. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), especially washing hands using soap and water, has been carried out with steps and demonstration. There were 20 participants in this activity at the Kutabaro Village hall building. The research results showed that this service activity ran smoothly, because the support and participation of the participants were quite enthusiastic and active in this activity

Keywords : PHBS, Washing Hands, Infectious Diseases

1. PENDAHULUAN

Kementerian kesehatan Tahun 2019 memiliki data yang menunjukkan bahwa keluarga di Indonesia sebesar 55% telah mempraktikkan PHBS dan keluarga dengan akses terhadap sanitasi layak sebanyak 69,27%. Padahal rencana strategis kementerian Kesehatan telah menetapkan target sebesar 70% bagi keluarga yang mempraktekan PHBS. Dengan hal ini maka peningkatan kinerja perlu tuntutan yang luar biasa dalam memberi pembinaan PHBS.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh diri sendiri atas kesadaran penuh yang dapat dikendalikan oleh pribadi dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas kebersihan agar dapat mencapai suatu taraf kesehatan yang lebih baik lagi melalui individu, kelompok, maupun masyarakat luas. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terdiri dari beberapa tatanan di dalam kehidupan sehari-hari, yakni meliputi PHBS di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, maupun tempat umum (Arninasari & Sutrisno, 2021).

PHBS perlu diterapkan pada anak sejak dini supaya anak paham dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Promosi-promosi PHBS telah banyak dilakukan. Promosi kesehatan dilakukan melalui media cetak maupun elektronik. Pada penelitian (Serri Hutahaean, 2021) terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait PHBS pada anak usia sekolah. Tujuan PHBS adalah memberikan kesadaran pada anak usia sekolah sehingga dapat meningkatkan kualitas

kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa sekolah dalam mengenal dan mencegah penularan diare sehingga tercapai kesehatan yang maksimal (Vidya, 2022).

Dalam melakukan cuci tangan, juga terdapat beberapa langkah-langkah yang perlu diperhatikan sehingga kuman yang berada di tangan dapat bersih sepenuhnya. Langkah-langkah tersebut ialah meliputi membersihkan tangan dengan air mengalir, meratakan sabun dengan kedua tangan, menggosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian, menggosok jari bagian dalam, menggosok telapak tangan dengan posisi jari saling mengunci, menggosok ibu jari secara berputar dalam gengaman tangan, dan yang terakhir ialah menggosokkan ujung jari pada telapak tangan secara berputar yang dilakukan secara bergantian pada kedua tangan (Octa, 2019).

Di dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terbagi menjadi beberapa bagian kegiatan yakni mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, membasmi jentik nyamuk, melakukan olahraga secara teratur, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya, dan melaksanakan gotong royong antar sesama masyarakat (Maulani et al., 2021).

Dengan menjalankan kegiatan-kegiatan tersebut, makalingkungan dapat terhindar dari adanya penyebaran bakteri maupun virus yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan merupakan salah satu point terpenting di dalam PHBS yang tergolong ke dalam tindakan sanitasi (Sri Ambarwati et al., 2021).

Penelitian Ardiansyah 2013 menunjukkan bahwa, kegiatan penyuluhan yang dilakukan setelah melaksanakan kegiatan pretest mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam hal mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir telah berhasil dikarenakan melalui kegiatan penyuluhan tersebut, data posttest yang didapatkan telah memiliki perubahan yang sangat signifikan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) kepada masyarakat Desa Leupung Mesjid Kec. Kutabaro, Kab Aceh Besar, Minggu 22 September 2024. Hal ini perlu dilakukan agar masyarakat dan anak-

anak tingkat SD mengetahui cara mencuci tangan pakai sabun untuk meningkatkan pemahaman penyakit menular.

2. METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan adalah tatap muka. Beberapa tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membuat perencanaan, penyampaian materi melalui penyuluhan, demonstrasi cuci tangan, tanya jawab, dan redemonstra serta pembagian hadiah. Perencanaan dilakukan dengan melakukan survey lapangan dan sosialisasi ke tempat tujuan pengabdian masyarakat, yaitu Kutabaro, Kab Aceh Besar, Minggu 22 September 2024.

Didapatkan data bahwa di Desa Kutabaro, Kabupaten Aceh Besar, terdapat banyak anak usia sekolah yang belum mengetahui pentingnya PHBS cara cuci tangan dengan benar. Sosialisasi dilakukan kepada anak usia sekolah selaku sasaran edukasi. Media yang disiapkan adalah power point presentasi. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan kesehatan guna mengetahui perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang bertempat di gedung aula Desa Kutabaro

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI 2011).

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau PHBS menurut Kementerian Kesehatan merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang berarti perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat. Pola hidup bersih dan sehat merupakan hal yang sangat penting bagi kelangsungan hidup seluruh anggota keluarga. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun Masyarakat melakukan cuci tangan setelah menyeboki bayi atau anak, sesudah berkebun, sebelum makan dan minum dan sesudah buang air bersih. Kebiasaan mencuci tangan menggunakan air saja tidak dapat melindungi dari bakteri dan virus. Terlebih jika cuci tangan tidak di bawah air mengalir. Kebiasaan ini harus segera ditinggalkan dan dirubah menjadi yang lebih baik dengan standar prosedur melakukan cuci tangan menggunakan sabun (Kartika, 2021).

Cara cuci tangan pakai sabun yang benar adalah menggosok telapak tangan secara bersamaan, mengosok punggung kedua tangan, jalinkan kedua telapak tangan lalu digosok-gosokan, tautkn jari-jari antara kedua telapak tangan secara berlawanan, gosok ibu jari secara memutar dilanjutkan dengan daerah antara jari telunjuk dan ibu jari secara bergantian, gosok kedua pergelangan tangan dengan arah memutar, bilas dengan air dan keringkan (Kemenkes RI, 2014).

Pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap perilaku seseorang terhadap kesehatannya. Berdasarkan penelitian-penelitian bahwa cuci tangan dengan sabun sangat efektif membunuh kuman penyebab diare. Anak merupakan salah satu kelompok yang rentan terserang penyakit. Penyakit yang sering muncul biasanya karena kurangnya kebersihan diri. Kurangnya pengetahuan tentang perilaku hidup sehat dan bersih menyebabkan penyebaran penyakit baik pada seorang individu maupun keluarga (Hutahaean, 2021).



Gambar 1. Presentasi Penyuluhan PHBS



Gambar 2. Pembagian Hadiah Kepada Pemenang Quis PHBS

DAFTAR PUSTAKA

- Arninasari, A. N., & Sutrisno, V. L. P. (2021). Edukasi Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Di Dusun Tegalrejo, Kelurahan Begajah, Kecamatan Sukoharjo. *Dedikasi: Community Service Reports*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.20961/Dedikasi.V3i1.51225>.
- Andriansyah, Yuli, dan Desi Natalia Rahmantari. (2013). Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*. 2 (1), Halaman 45-50 *Issn: 2089-3086*. <https://doi.org/10.20961/Dedikasi.V3i1.51225>.
- Hutahaean, Serri, N. V. A. (2021). Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 398–404. <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/1253>.
- Kemendes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: *Kemendes Community Development Journal*. 5 (4). Hal. 6456-6461. E-ISSN 2721-500 6456.
Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2011.
- Maulani, H., Ichlasul Amal, R., Farokhah, L., Masyarakat, K., & Kesehatan Masyarakat, F. (2021). Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM Umj Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Kelurahan Cipondoh Makmur Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj, 2714_6286, 1– 9. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Mochamad Setyo Pamono, & A. P. (2011). *Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang PHBS Dan Penyakit Menular Melalui Teknik Kie Berupa Permainan Elektronik*. Pusat Humoniora, Kebijakan Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Balitbangkes Kementerian Kesehatan RI.
- Yuni Kartika, Yuni dan Farida Pramestian, Nahdiah Masayu, Fathurrohman Hasanah, Febri Fera, Ridwan Arifin. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal Abdi*. 7 (1), Hal. 78-87.
- Octa, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pada Masyarakat Kelurahan Pegirian. *Jurnal Promkes*, 7(1), <https://doi.org/10.20473/jpk.v7.i1.2019.1-11>

Sri Ambarwati, A., Is Aini, A., Alief Budiarto, D., Nur Haenisa, N., & Andriyani, L. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Cuci Tangan Pakai Sabun) Untuk Mencegah Transmisi Covid- 19. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj, 41–46. [Http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaskat](http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaskat).

Suhardi, Namirah Yasmine Raudah , Gina Fadhila. (2023). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Cuci Tangan Pakai Sabun) Untuk Meningkatkan Pemahaman Penyakit Menular . *Communnity Development Journal*. 4 (4) Hal. 7974-7979 . E-ISSN 2721-4990.

Vidya, Nourmayansa Anggraini¹, Diah Tika Anggraeni , Mareta Dea Rosaline. (2022). Peningkatan Kesadaran Phbs Cuci Tangan Dengan Benar Pada Anak Usia Sekolah.. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. E-Issn: 2622-6030. 5 (4). Hal 1172-1179.