



Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Buket Medang Ara Kecamatan Langsa Timur

Counseling on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) for Elementary School Children in Buket Medang Ara Village, East Langsa District

Etika Sari^{1*}, Intan Bahrina², Yusriati³
¹⁻³ STIKes Bustanul Ulum Langsa, Indonesia
Etikasari95@gmail.com^{1*}

Alamat: Tualang Teungoh, Kec. Langsa Kota, Kota Langsa, Aceh 24354

Korespondensi penulis: Etikasari95@gmail.com

Article History:

Received: Juni 12, 2024;

Revised: Juli 26, 2024;

Accepted: Agustus 10, 2024;

Published: Agustus 12, 2024;

Keywords: : Counseling, PHBS, Children

Abstract: Elementary school children are an age group that is vulnerable to health problems related to personal and environmental hygiene such as personal hygiene, poor tooth brushing habits and rarely using soap for hand washing. This activity aims to increase knowledge about PHBS and teach children about the procedures for brushing teeth and washing hands properly. The method in this activity is counseling in the form of providing material using visual media as well as direct demonstrations and distribution of leaflets about PHBS to school children so that they can better understand the material that has been given. Participants participated in the socialization activities enthusiastically which resulted in increased understanding of PHBS and how to wash hands and brush teeth properly, so that this can be a good start in improving health rates in elementary school children.

Abstrak

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti kebersihan diri, kebiasaan gosok gigi yang kurang baik dan kebiasaan cuci tangan yang jarang pakai sabun. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang PHBS serta mengajarkan kepada anak-anak mengenai tata cara menyikat gigi dan mencuci tangan yang baik dan benar. Metode dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan berupa pemberian materi dengan menggunakan media visual serta peragaan langsung dan pembagian leaflet tentang PHBS pada anak sekolah agar dapat lebih memahami materi yang sudah diberikan. Peserta mengikuti kegiatan sosialisasi dengan antusias yang berdampak pada meningkatnya pemahaman mengenai PHBS dan cara mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar, sehingga hal ini dapat menjadi awal yang baik dalam meningkatkan angka kesehatan pada anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: Penyuluhan, PHBS, Anak.

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Dalam implementasinya, kebermanfaatan PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah,

tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat (Situmeang, 2024). PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk mau menerapkan dan mempraktikkan pola PHBS dalam rangka menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Manfaat menerapkan PHBS di sekolah yaitu mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar para siswa, guru serta masyarakat di sekitar lingkungan sekolah tersebut. Sekolah memiliki peran penting untuk mewujudkan sumber daya manusia yang bisa bersaing ditingkat global. Sekolah merupakan tempat untuk mencetak generasi penerus bangsa. Karena hal tersebut sekolah merupakan tempat yang sangat penting untuk menyiapkan generasi masa depan yang tanggap dengan masalah kesehatan (Nurfadillah, 2020).

Indonesia memiliki penduduk yang termasuk kelompok anak-anak cukup besar yaitu sekitar 30 persen. Masa-masa sekolah merupakan masa yang tepat untuk menanamkan kebiasaan-kebiasan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain bisa menjadi generasi yang mengerti masalah kesehatan, anak sekolah juga bisa menjadi agen perubahan pada lingkungan keluarga dan masyarakat (Sugiratama, 2021). Sekolah pada sisi lain juga bisa menjadi sumber penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Ada beberapa penyakit yang rentan menyerang anak usia sekolah seperti penyakit kecacangan pada anak usia sekolah (Suriani, 2017). Serta masih banyak anak yang mengalami diare karena tidak menerapkan PHBS (Annis, 2023). Pentingnya memberikan pengetahuan tentang PHBS kepada anak sekolah yang bertujuan untuk mengubah perilaku kurang sehat menjadi perilaku yang sehat sehingga dapat terhindar dari penyakit.

Permasalahan mengenai rendahnya pengetahuan dini akan pentingnya perilaku bersih dan sehat seringkali menyebabkan terjadinya berbagai macam penyakit. Tidak hanya pada anak-anak yang tinggal di perkotaan saja, namun hal tersebut juga dialami oleh anak-anak di pedesaan. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat perlu dilakukan agar anak-anak di Desa Buket Medang Ara dapat terjaga kesehatannya dan juga terhindar dari berbagai macam penyakit.

2. METODE

Tahapan dalam metode pelaksanaan untuk pengabdian masyarakat ini terdiri dari :

a. Tahap Pra-Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan survei lokasi, perencanaan dan persiapan, hingga pelaksanaan program kerja. Dalam tahapan pertama, dilakukan survei lokasi. Setelah itu, pengabdian melakukan pengurusan izin kepada kepala desa, sekretaris

desa, dan juga pihak Sekolah SD Negeri Bukit Medang Ara untuk menyampaikan permohonan izin melakukan kegiatan pengabmas, menentukan jadwal pelaksanaan penyuluhan, sasaran penyuluhan dan tata cara penyuluhan pada hari yang telah ditentukan. Selanjutnya, pengabdian mempersiapkan materi dan media yang akan digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan ini.

b. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa metode, yaitu pemberian materi mengenai PHBS dan cara menyikat gigi, sesi tanya jawab untuk memastikan bahwa peserta memahami materi yang diberikan, dan pemberian hadiah bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

c. Tahap Pasca Kegiatan

Pada tahapan ini, para peserta melakukan praktek secara langsung cara mencuci tangan dan cara menyikat gigi yang baik dan benar sebagai bentuk implementasi dari sosialisasi yang telah dilakukan sebelumnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung dengan murid sekolah SD Negeri Bukit Medang Ara pada hari Rabu, 17 Juli 2024, dimulai dari pukul 10.00 Wib hingga selesai. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan perkenalan dari tim pengabdian masyarakat STIKes Bustanul Ulum Langsa dengan murid sekolah dan guru di SD Negeri Bukit Medang Ara. Tujuan dari perkenalan ini adalah untuk menciptakan suasana yang akrab dan menyenangkan. Sesi selanjutnya adalah sesi penyuluhan dengan menggunakan media visual serta peragaan langsung dan pembagian leaflet tentang PHBS pada anak sekolah yang dilanjutkan dengan pemberian kuis sebagai tolak ukur. Pada pemaparan ini, narasumber memaparkan tentang PHBS pada anak sekolah seperti 6 langkah cuci tangan menggunakan sabun pada air yang mengalir, buang sampah pada tempatnya dan cara menyikat gigi. Siswa-siswi kemudian diajarkan langkah cuci tangan menggunakan sabun dan cara menyikat gigi dengan menggunakan media visual yang telah disediakan sehingga mempermudah pemberian materi.

Materi berikutnya dilanjutkan dengan menjelaskan mengenai PHBS, pentingnya Mencuci Tangan menggunakan sabun, pentingnya membuang sampah pada tempatnya dan cara menyikat gigi yang benar. Materi disampaikan dengan pemberian informasi mengenai akibat jika tidak mencuci tangan, tidak membuang sampah pada tempatnya dan tidak menyikat gigi yang benar. Kemudian dilanjutkan dengan peragaan cuci tangan enam langkah dan cara

menyikat gigi yang benar untuk mempermudah pembelajaran. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuis guna mengukur pengetahuan serta pemahaman peserta mengenai materi yang diberikan. Peserta kemudian diminta untuk mempraktekkan secara langsung mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar di tempat yang telah disediakan sebagai implementasi dari ilmu yang telah didapatkan.



Gambar 1. Penyampaian materi PHBS dan praktik 6 langkah mencuci tangan



Gambar 2. Praktik cara menyikat gigi yang benar



Gambar 3. Kegiatan kuis

Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun merupakan hal yang penting untuk diterapkan karena tangan menjadi salah satu bagian tubuh yang bisa menyebarkan virus penyebab berbagai penyakit. Kebiasaan mencuci tangan masyarakat Indonesia masih belum baik. Terlihat dari kebiasaan mencuci tangan dengan menggunakan semangkok air atau kobokan untuk membasuh tangan sebelum makan. Padahal kebiasaan sehat mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun dapat mencegah penyakit. Adapun saat

yang dianjurkan untuk mencuci tangan yaitu sebelum makan atau sebelum memegang makanan, sesudah makan, setelah buang air besar dan setiap kali tangan kita kotor seperti setelah memegang uang atau binatang. Selanjutnya cara mencuci tangan yang baik dan benar yaitu cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun, bersihkan telapak tangan, punggung tangan dan pergelangan tangan lengan, gosok bila perlu, bersihkan juga sela-sela jari dan lipatan kuku jari, setelah itu keringkan dengan lap bersih (Anggraini, 2022).

Cara PHBS di sekolah selanjutnya adalah dengan membuang sampah pada tempatnya. Setiap sekolah harus menyediakan tempat sampah tertutup yang diletakkan di ruang kelas, kantin, halaman sekolah dan tempat strategis lainnya. Keberadaan tempat sampah di berbagai tempat tersebut sebagai upaya untuk mendukung siswa untuk selalu membuang sampah pada tempatnya. Pastikan tempat sampah tersebut selalu dikosongkan setiap hari agar tidak menjadi sarang penyakit (Cahyadi, 2022).

Penyuluhan PHBS dan edukasi cara menyikat gigi ini ditujukan sebagai upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini, hal ini juga didasari oleh kekhawatiran dikarenakan pada usia ini, anak seringkali mengkonsumsi makanan manis dan lupa untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Hal ini dapat menyebabkan berbagai macam penyakit diantaranya gigi berlubang, bau mulut, sariawan, hingga karies gigi (Batubara, 2021). Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat membantu menanamkan pengetahuan dan informasi terkait edukasi dasar kesehatan kepada anak usia sekolah dasar, dimana anak usia sekolah dasar merupakan masa-masa penting dalam pertumbuhan dan pengetahuan yang memadai akan membawa individu ke kehidupan yang lebih sehat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan PHBS pada anak usia sekolah dasar di Desa Buket Medang Ara berjalan dengan sangat baik dan diikuti dengan antusias. Kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan anak-anak mengenai pentingnya hidup bersih, menjaga kebersihan tangan, kesehatan gigi dan mulut, sehingga menjadi awal yang baik dalam meningkatkan angka kesehatan bagi anak usia sekolah dasar di Desa Buket Medang Ara. Untuk mengukur pemahaman mengenai materi penyuluhan ini dilakukan kegiatan kuis berhadiah bagi peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Sebagai implementasi dari materi yang telah disampaikan, para peserta mempraktekkan secara langsung mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar di depan kelas.

Pengakuan/Acknowledgements

Pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar karena mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terimakasih kepada Ketua Yayasan Dayah Bustanul Ulum Langsa, Ketua STIKes Bustanul Ulum Langsa, Ketua LPPM STIKes Bustanul Ulum Langsa, Bapak Camat Langsa Timur, Kepala Desa Bukit Medang Ara, Kepala Sekolah dan Siswa/Siswi SD Negeri Bukit Medang Ara Puskesmas yang telah memberikan dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan pengabmas ini.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, N. V., Anggraeni, D. T., & Rosaline, M. D. (2022). Peningkatan Kesadaran PHBS Cuci Tangan dengan Benar pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(4), 1172-1179.
- Annis, A. F., & Qur'aniati, N. (2023). Edukasi PHBS dalam Upaya Pencegahan Diare pada Anak Sekolah di Desa Dander Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Journal of Community Engagement in Health*, 6(1), 146-153.
- Batubara, N. S. (2021). Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi cara cuci tangan dan sikat gigi yang benar di Desa Simatohir Kecamatan Padangsidimpuan Angkola Julu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 26-32.
- Cahyadi, A. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kolo Kota Bima. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4).
- Nurfadillah, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-5.
- Situmeang, I. R., Tobing, J., Simanjuntak, M., Tobing, P., & Hutagalung, S. B. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *IKRA-ITH ABDIMAS*, 8(2), 240-243.
- Sugiritama, I. W., Wiryawan, I. G. N. S., Ratnayanthi, I. G. A. D., Arijana, I. G. K. K., Linawati, N. M., & Wahyuniari, I. A. I. (2021). Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah melalui metode penyuluhan. *Buletin Udayana Mengabdi*, 20(1), 64-70.
- Suriani, E., Irawati, N., & Lestari, Y. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Kecacangan pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4).