

## Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat Dengan Cuci Tangan dan Sikat Gigi di SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum Kecamatan Sukowono kabupaten Jember

Norita Citra Yulianti<sup>1\*</sup>, Fitri Wulandari  
Universitas Muhammadiyah Jember  
Email: norita@unmuhjember.ac.id

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Penerapan yang dilakukan secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Hal ini berdasarkan permasalahan yang ada di lingkungan sekolah yaitu kurang sadarnya tentang kesehatan, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum Kecamatan Sukowono kabupaten Jember. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat yang sebenarnya dan dapat diterapkan di lingkungan sekolah demi mewujudkan sekolah sehat. Indikator prilaku hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan menggunakan air yang mengalir dan memakai sabun serta gosok gigi dengan menggunakan odol sehari tiga kali. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum yaitu melakukan penyuluhan, penyediaan alat dan bahan dan disertai dengan mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang baik dan benar untuk semua murid. Selain itu, juga sesi tanya jawab setelah memaparkan materi yang telah diberikan berupa pemutar video animasi tentang cuci tangan dan gosok gigi. Selesai kegiatan ini mahasiswa melakukan kegiatan monitoring untuk mengetahui tingkat keberhasilannya. Hasil kesimpulan dari penyuluhan ini yaitu seluruh siswa baik di SD 1 Pocangan maupun MI Mikhrajul Ulum mampu menerapkan materi yang telah dipaparkan oleh mahasiswa KKN dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci :** Penyuluhan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Cuci Tangan, dan Sikat Gigi.

### ABSTRACT

*Clean and Healthy Life Behavior in Schools is behavior that is practiced by students, teachers and the school community on the basis of awareness as a learning outcome. The application that is carried out independently can prevent disease, improve their health, and play an active role in creating a healthy environment. This is based on the existing problems in the school environment, namely the lack of awareness about health, and the application of clean and healthy behavior in SD 1 Pocangan and MI Mikhrajul Ulum, Sukowono District, Jember Regency. This counseling aims to provide knowledge about how clean and healthy living behavior is actually and can be applied in the school environment to create a healthy school. Indicators of clean and healthy living behavior are washing hands using running water and using soap and brushing their teeth using toothpaste three times a day. This activity was carried out using a method adapted to the environmental conditions of SD 1 Pocangan and MI Mikhrajul Ulum, namely conducting counseling, providing equipment and materials and accompanied by demonstrating how to wash hands properly and correctly for all students. In addition, a question and answer session after explaining the material that has been given in the form of an animated video playback about washing hands and brushing teeth. After this activity students conduct a monitoring activity to find out the level of success. The conclusion of this counseling is that all students both at SD 1 Pocangan and MI Mikhrajul Ulum are able to apply the material that has been presented by KKN students in their daily lives.*

**Keywords:** Counseling, Clean and Healthy Life Behavior, Washing Hands and Toothbrushes.

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Penerapan yang dilakukan secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. Munculnya sebagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS disekolah merupakan kebutuhan mutlak. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat disekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

Penerapan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat Indonesia masih rendah, terutamanya pada anak-anak yang mau mencuci tangan dengan menggunakan sabun hingga tahun 2017 rata-rata 12%. Mencuci tangan dengan menggunakan yang paling efektif untuk mencegah diare, penyakit kulit, dan gatal-gatal. Selain cuci tangan, kesadaran anak-anak akan gosok gigi yang baik dan benar juga masih rendah. Anak usia sekolah dasar memiliki tingkat kesadaran yang sangat kurang mengenai bagaimana menjaga kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu contohnya yaitu kurang sadarnya siswa-siswa untuk mencuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar. Anak usia sekolah ini hanya mengerti cara mencuci tangan dengan air dan sabun tetapi tidak mengerti bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar. Mencuci tangan yang tidak baik dan benar, akan meninggalkan kuman atau kurang bersih sehingga akan menimbulkan penyakit (Ardianto, 2017:126).

Menurut pemerintah melalui kementerian kesehatan, sebetulnya telah memperkenalkan pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak tahun 1996, akan tetapi cakupan pelaksanaan PHBS diketahui masih rendah. Untuk itu kementerian kesehatan membuat aturan dan arahan pelaksanaan PHBS melalui peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor:2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang pedoman perilaku hidup bersih dan sehat. Sebagai penjabaran dari Permenkes tersebut, dalam buku pedoman pembinaan PHBS disebutkan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat dan sistem pelayanan kesehatan yang masih kurang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa determinan utama dari kurang utamanya derajat kesehatan masyarakat selain disebabkan oleh kondisi lingkungan yang kurang sehat, hal ini disebabkan oleh perilaku masyarakat (Kemenkes RI dalam Patilaiya,2018:252).

Kondisi tersebut juga terjadi di desa Pocangan yang dimana masih banyak warga masyarakatnya yang mandi, cuci, dan kakus di sungai. Tidak hanya orang-orang dewasa saja, tetapi banyak juga anak-anak usia sekolah yang meniru perilaku orang-orang dewasa tersebut. Sehubungan dengan kondisi desa yang seperti itu, kami akhirnya memberikan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak-anak sekolah di SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum mulai dari kelas satu sampai enam. Hal ini sesuai dengan permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah yaitu kurangnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum Kecamatan Sukowono kabupaten Jember. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat yang sebenarnya dan dapat diterapkan di lingkungan sekolah demi mewujudkan sekolah sehat. Indikator perilaku hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan menggunakan air yang mengalir dan memakai sabun serta gosok gigi dengan menggunakan odol sehari tiga kali.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum yaitu melakukan penyuluhan di sekolah dasar guna memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai pola hidup bersih dan sehat, penyediaan alat dan bahan seperti sanitizer dan odol untuk gosok gigi dan disertai dengan mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang baik dan benar untuk semua murid. Selain itu, kami juga melakukan sesi tanya jawab setelah memaparkan materi yang telah diberikan berupa pemutaran video animasi tentang cuci tangan dan gosok gigi. Kegiatan ini diikuti oleh semua siswa mulai dari kelas satu sampai enam SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum. Semua mahasiswa KKN ikut terlibat dalam kegiatan ini. Setiap kelas didampingi oleh dua sampai tiga mahasiswa KKN, sisanya menjadi pemateri didepan. Tugas pendamping yaitu memberikan arahan kepada siswa-siswa tentang tata cara cuci tangan serta gosok gigi yang baik dan benar saat di luar ruangan. Sesuai kegiatan ini mahasiswa melakukan kegiatan monitoring untuk mengetahui tingkat keberhasilannya.

## PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari Kamis dan Jumat pada 13 dan 14 Februari 2020 bertempat di SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum Desa Pocangan Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember siswa kelas 1 sampai 6. Materi yang diberikan yaitu tentang cuci tangan dan gosok gigi dengan menggunakan media video animasi. Setelah materi selesai siswa diberikan pertanyaan-pertanyaan tentang dampak dan langkah-langkah cuci tangan serta gosok gigi. Setelah itu, mempratekkan langkah-langkah cuci tangan dan gosok gigi di halaman sekolah. Pemberian materi ini diharapkan dapat dipahami siswa-siswa SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum tentang pentingnya cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, seperti cuci tangan sebelum makan dan memegang uang. Serta, dapat menerapkan cara menggosok gigi yang baik dan benar sehari tiga kali.



**Gambar 1. Pemaparan materi dan tanya jawan tentang cuci tangan dan sikat gigi pada siswa**

Mencuci tangan merupakan hal yang disepelkan oleh kebanyakan orang terutama oleh anak-anak kecil. Mencuci tangan tidak hanya dengan membasahi dengan air, tetapi akan lebih sempurna jika menggunakan sabun, air mengalir dan mengikuti enam langkah cuci tangan yang baik dan benar. Mencuci tangan dengan sempurna adalah kewajiban setiap orang yang harus dilaksanakan untuk menjaga kesehatan tubuh. Banyak orang yang menganggap sepele cuci tangan ini, karena mereka tidak mengetahui dampak mencuci tangan yang kurang atau tidak bersih. Mencuci tangan yang kurang bersih tidak akan membuat kuman yang menempel pada tangan itu hilang. Hal tersebutlah yang membuat kebanyakan orang mengalami sakit seperti, diare, gatal-gatal dan menyebabkan penyakit kulit. Tangan harus tetap terjaga kebersihannya, mencuci tangan harus dilakukan sebelum dan sesudah makan atau aktivitas. Tidak hanya menjaga kebersihan tangan, gigi juga perlu dijaga. Gigi yang tidak dijaga akan menyebabkan kekeroposan, sakit gigi, bau mulut yang tidak sedap, dan banyak lagi penyakit yang ditimbulkan.



**Gambar 2. Praktik sikat gigi dan mencuci tangan di SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum**

Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat yang membahas tentang cuci tangan dan sikat gigi ini diawali dengan pemaparan materi dengan media video animasi yang kemudian dijelaskan kembali oleh mahasiswa KKN. Penggunaan media ini sangat efektif, karena siswa-siswa memperhatikan pemaparan materi tersebut dari awal hingga akhir. Selain itu, kami juga memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa-siswa mengenai materi yang sudah dijelaskan untuk mengetahui apakah mereka memahami materi tersebut. Mahasiswa KKN memberikan *reward* kepada siswa-siswa yang mampu menjawab pertanyaan. Selesai pemaparan materi, mahasiswa KKN mengajak siswa-siswa kelas satu sampai enam dari SD 1 Pocangan dan MI Mikhrajul Ulum untuk mempraktikkan cara cuci tangan dan sikat gigi yang telah dipelajari di ruangan. Kegiatan di luar ruangan ini diikuti siswa-siswa dengan sangat antusias, hal ini dapat terlihat dari semangat mereka dalam mempraktikkan cara mencuci tangan serta gosok gigi yang baik dan benar. Siswa-siswa berebut maju kedepan untuk mempraktikkan cuci tangan dan sikat gigi tersebut di hadapan teman-teman lainnya. Presentase kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat mengenai cuci tangan dan gosok gigi ini sangat baik dan memuaskan. Hal tersebut dapat diketahui dari monitoring yang dilakukan mahasiswa KKN setelah kegiatan ini. Kegiatan memonitoring siswa baik di SD 1 Pocangan maupun MI Mikhrajul Ulum, mereka mampu menerapkan materi yang telah dipaparkan oleh mahasiswa KKN dalam kehidupan sehari-hari.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat oleh mahasiswa KKN kepada siswa-siswa baik di SD 1 Pocangan maupun MI Mikhrajul Ulum dikarenakan untuk menyadarkan kembali tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan cara mencuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar. penyuluhan di dua sekolah ini berjalan dengan baik dan lancar, bahkan seluruh siswa sangat antusias mengikuti apa yang dicontohkan. Adanya penyuluhan ini dapat menambah ilmu pengetahuan siswa-siswa untuk menyempurnakan kembali cuci tangan dan sikat gigi yang sudah biasa mereka lakukan. Serta mampu mengetahui apa saja dampak yang diakibatkan dari cuci tangan dan sikat gigi yang kurang baik. Hasil dari penyuluhan ini yaitu siswa-siswa mampu menerapkan materi yang dipaparkan mahasiswa KKN di dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku hidup bersih dan sehat ini sangat penting sehingga diharapkan siswa-siswa selalu menerapkan perilaku hidup bersih sehat dengan mencuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar. Perilaku ini tidak hanya diterapkan dalam lingkungan sekolah saja, tetapi juga lingkungan rumah. Semoga pihak sekolah dapat mengembangkan budaya hidup yang bersih dan sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

Ardianto, Efri Tri, Dony Setiawan Hendyca Putra, dan Andri Permana. (2017). Penyuluhan Kesehatan

dan Praktik CTPS & PHBS Pada Siswa di Madrasah Ibtidayah Al-Badri Kecamatan Kalisat

Kabupaten Jember. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat.2017* ISBN : 978-602-14917-4-4. Dipetik 20 Februari 2020 dari [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=penyuluhan+kesehatan+dan+praktik+CTPS+%26+PHBS&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DGWfsri7PwasJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=penyuluhan+kesehatan+dan+praktik+CTPS+%26+PHBS&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DGWfsri7PwasJ)

Patilaiya, Hairudin La dan Hamidah Rahman. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat.

*Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. Dipetik 20 Februari 2020 dari [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=pemberdayaan+masyarakat+melayi+penyuluhan+perilaku+hidup+bersih+dan+sehat&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DpH\\_ST6M6af4J](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pemberdayaan+masyarakat+melayi+penyuluhan+perilaku+hidup+bersih+dan+sehat&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DpH_ST6M6af4J)