



Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Menggosok Gigi Dan Mencuci Tangan

Anggun Dwi Lutviana Sari*, Almira Sekar Octaviana, Nadia Fabiola,
Sikni Retno Karminingtyas, Abdul Roni, Neli Diah P

Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Email: anggundwilutviana@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Menggosok Gigi Dan Mencuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Candirejo" yang berada di SDN 1 Candirejo, Ngablak, Candirejo, Kec. Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyebarkan pengalaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari kepada masyarakat luas termasuk pada anak-anak Sekolah Dasar. Pemberian edukasi ini dengan menggunakan metode edukasi / penyuluhan kepada siswa kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar. Pertama siswa diberikan pretest untuk melihat pengetahuan siswa tentang materi yang akan disampaikan kemudian dilanjutkan dengan edukasi mengenai cara menggosok gigi dengan benar dan edukasi 6 langkah cara mencuci tangan. Setelah pemaparan materi, kegiatan berikutnya dilanjutkan dengan tanya jawab dan posttest kepada seluruh siswa kelas 1 dan 2 untuk melihat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Hasil pada siswa kelas 1 dan 2 sebelum edukasi mendapatkan tingkat pengetahuan baik 84,62%, pengetahuan cukup 7,69%, dan pengetahuan kurang 7,69%, namun setelah edukasi mendapatkan tingkat pengetahuan baik 96,15% dan pengetahuan cukup 3,85%. Dalam hal ini siswa mampu memahami materi apa yang telah sampaikan dan meningkatnya pengetahuan siswa SDN Candirejo 1 tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan menggosok gigi dan cuci tangan.

Kata Kunci : edukasi, PHBS, siswa

Abstract

Community service activities regarding "Education on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) by Brushing Teeth and Washing Hands for Candirejo 1 State Elementary School Students" at SDN 1 Candirejo, Ngablak, Candirejo, Kec. West Ungaran, Semarang Regency, Central Java. This community service activity aims to spread experiences about clean and healthy living behavior and to improve the quality of daily behavior to the wider community, including elementary school children. This education is provided using education/counseling methods to students in grades 1 and 2 of elementary school. First, students were given a pretest to see their knowledge of the material presented, then continued with education on how to brush their teeth properly and the 6 steps for washing hands. After the presentation of the material, the next activity continued with questions and answers and posttest for all students in grades 1 and 2 to see students' knowledge after being given education. The results for students in grades 1 and 2 before education got a good level of expertise of 84.62%, sufficient

knowing of 7.69%, and poor knowledge of 7.69%, but after education, they got a level of good knowing of 96.15% and sufficient knowledge of 3.85 %. In this case, students can understand the material that has to be conveyed and increase student knowledge at SDN Candirejo 1 about Clean and Healthy Lifestyles (PHBS) by brushing their teeth and washing their hands.

Keywords : Education, PHBS, Students

Article Info

Received date:

Revised date:

Published date:

A. PENDAHULUAN

Sekolah berfungsi sebagai sistem pendukung keluarga dalam memenuhi kebutuhan masa depan anak, termasuk layanan kesehatan. Namun persentase anak usia sekolah di suatu komunitas cukup tinggi, berkisar antara 20% hingga 30%. Untuk itu promosi pendidikan kesehatan atau health education di sekolah sangatlah penting. Jumlah anak terbanyak, atau sekitar 73 juta jiwa, merupakan 30% dari seluruh warga negara Indonesia dan pegawai sekolah. Hal ini merupakan peluang untuk menetapkan prinsip-prinsip hidup sehat dan berkelanjutan (PHBS) yang dapat dipromosikan di lingkungan sekolah, komunitas, dan masyarakat umum. (Notoamodjo, 2018).

Kesejahteraan masyarakat salah satunya ditandai dengan kondisi kesehatan yang baik, di mana seluruh lapisan masyarakat memiliki hak untuk hidup sehat melalui sistem kesehatan yang melindungi mereka dari berbagai ancaman terhadap kesehatan. Sistem ini juga harus menyediakan pelayanan kesehatan yang berkualitas, terjangkau, dan merata. Upaya menjaga kesehatan idealnya dimulai sejak usia dini, seperti saat anak berada di bangku sekolah dasar.

Siswa di tingkat sekolah dasar perlu diajarkan pentingnya menjaga kesehatan dengan memberikan contoh perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dan menggosok gigi secara benar. Kebiasaan buruk yang sering memicu munculnya penyakit pada anak-anak adalah kurangnya perhatian terhadap pola hidup bersih dan sehat, termasuk kebiasaan mencuci tangan secara rutin. Cuci tangan adalah metode penting untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran infeksi. (Indiani dkk., 2022).

Selain tidak membersihkan tangan, anak seringkali mengabaikan tugas penting lainnya, yaitu menyikat gigi dengan benar. Menyikat gigi dengan sikat gigi adalah metode mekanis untuk membersihkan plak. Saat ini, berbagai jenis sikat gigi tersedia di pasaran, dengan beragam tingkat kekerasan bulu serta variasi ukuran, bentuk, tekstur, dan desain. Perbedaan waktu menyikat, gerakan, tekanan, serta bentuk dan jumlah gigi pada setiap individu menjadi faktor utama yang mempengaruhi beragamnya jenis sikat gigi yang tersedia. (Haryanti, D, D dkk., 2014).

Oleh karena itu, menjaga kesehatan tubuh, termasuk mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar, sangat penting. Sayangnya, siswa SD Negeri Candirejo 01 masih belum menerapkan kebiasaan mencuci tangan dan menyikat gigi dengan benar. Banyak anak-anak hanya mencuci tangan dengan air atau bahkan tidak mencuci tangan sama sekali, serta tidak mengetahui cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar.

B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada jum'at 14 Juni 2024 pada pukul 08.00 s/d 12.00 di SD Negeri Candirejo 01 bertempat di ruang kelas 1 dan 2. Kegiatan masyarakat ini diikuti oleh 52 siswa SD terdiri dari kelas 1 dan 2. Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini adalah metode edukasi / penyuluhan langsung kepada siswa kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar. Media bantu yang digunakan adalah video dukasi 6 langkah cuci tangan, video edukasi menggosok gigi dengan benar, poster 6 langkah cuci tangan dan langkah menggosok gigi dengan benar. Alat yang digunakan selama proses edukasi adalah laptop, LCD, sound, dan microphone. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pemberian pre-test dan post-test berjumlah 5 soal yang berisi materi 6 langkah cuci tangan dan menggosok gigi dengan benar, kemudian membandingkan skor hasil dari pre-test dan post-test. mengelompokkan hasil pre-test dan post-test berdasarkan 3 tingkat pengetahuan yaitu baik, cukup dan kurang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri Candirejo 01 pada siswa kelas 1 dan kelas 2 meliputi penyuluhan tentang cuci tangan dan gosok gigi. Tema PHBS dipilih karena upaya ini bertujuan untuk menyebarkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat kepada individu, kelompok, dan masyarakat luas melalui jalur komunikasi. Komunikasi tersebut digunakan sebagai media untuk berbagi informasi, serta mengajak sebanyak mungkin anggota masyarakat agar menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kualitas perilaku harian demi mencapai tujuan hidup yang bersih dan sehat. Mengajarkan PHBS kepada semua kalangan, termasuk siswa sekolah dasar, sangat penting. Manfaat utama dari PHBS antara lain adalah meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan serta memperluas pemahaman dan kepedulian terhadap gaya hidup bersih yang sesuai dengan standar kesehatan.

Kami berhasil melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang cuci tangan dengan lancar dan sukses. Sebelum penyuluhan dimulai, tim memberikan pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa kelas 1 dan 2 di SDN Candirejo 01. Hanya sedikit dari peserta yang dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut. Kegiatan ini diikuti oleh 52 siswa dari kelas 1 dan 2. Sebelum dilakukan pemaparan materi peserta siswa kelas 1 dan 2 diminta untuk mengisi soal pre-test yang sudah di persiapkan. Dalam pengisian peserta sangat antusias dan bersemangat untuk mengisi soal yang berjumlah 5 soal dan pilihan ganda tersebut.

Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi dengan menggunakan video edukasi yang di tampilkan pada layar LCD. Isi materi yang ada dalam video yaitu terkait 6 langkah cuci tangan. Sambil menonton video edukasi terkait 6 langkah cuci tangan dan sambil diikuti gerakanya oleh siswa. Setelah dilakukan pemaparan video edukasi dilakukan penunjukan maju kedepan untuk siapa yang bisa menirukan dan benar 6 langkah cuci tangan maka akan di berikan doorprize

Kegiatan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan tentang cara menggosok gigi berjalan dengan sukses dan lancar. Sebelum menyampaikan materi, tim memberikan beberapa pertanyaan guna mengukur tingkat pengetahuan siswa kelas 1 dan 2 SDN Candirejo 01. Hasilnya, hanya sedikit peserta yang mampu menjawab pertanyaan tersebut. Setelahnya dilakukan pemaparan materi dengan menggunakan video edukasi yang di tampilkan pada layar LCD. Isi materi yang ada dalam video yaitu terkait langkah-langkah menggosok gigi dengan benar. Setelah dilakukan pemaparan video edukasi dilakukan penunjukan maju kedepan untuk siapa yang bisa menirukan dan benar langkah gosok gigi dengan benar siswa yang bisa menirukan dengan benar maka akan di berikan doorprize

Hasil *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 5 soal yang memuat 2 materi yaitu cuci dtangan dan gosok gigi. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* akan menunjukkan tingkat pengetahuan dari masing-masing siswa.

Tabel 1 Hasil Evaluasi Kegiatan PHBS

No	Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)
1	Baik	44 (84,62 %)	50 (96,15 %)
2	Cukup	4 (7,69 %)	2 (3,85 %)
3	Kurang	4 (7,69 %)	0 (0)
Total siswa		52 (100%)	52 100%

Sumber : Data primer

Berdasarkan hasil tingkat pengetahuan dari total 52 siswa menunjukkan nilai *pre-test* siswa yang mendapatkan nilai baik sebanyak 44 siswa (84,62%), mendapatkan nilai cukup sebanyak 4 siswa (7,69%), dan mendapatkan nilai kurang sebanyak 4 siswa (7,69%). Berdasarkan hasil *post-test* siswa yang mendapatkan nilai baik sebanyak 50 siswa (96,15%), mendapatkan nilai cukup sebanyak 2 siswa (3,85%) dan tidak ada yang mendapatkan nilai kurang. Maka dapat disimpulkan dari hasil tingkat pengetahuan

siswa menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan siswa dibuktikan dengan nilai pada saat *pre-test* terdapat 44 siswa mendapatkan nilai baik, 4 siswa yang mendapatkan nilai cukup dan terdapat 4 siswa yang mendapatkan nilai kurang. Pada saat *pos-test* siswa yang mendapatkan nilai baik bertambah menjadi 50 siswa, 4 siswa yang pada saat *pre-test* mendapatkan nilai cukup berubah menjadi baik dan 4 siswa yang pada saat *pre-test* mendapatkankan nilai kurang berubah menjadi 2 siswa bertambah nilainya menjadi baik dan 2 siswa lainnya bertambah nilainya menjadi cukup.

Dengan tema 6 langkah cuci tangan dan menggosok gigi dengan benar, edukasi PHBS terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS. Meningkatnya pengetahuan siswa sekolah dasar ini akan bermanfaat karena akan mencegah anak-anak tertular penyakit. Ini karena anak-anak di sekolah dasar lebih rentan terhadap penyakit menular karena banyaknya interaksi yang terjadi di lingkungan mereka. Membentuk kebiasaan bersih dan sehat sejak dini, mengenalkan PHBS sejak dini akan membantu mereka membiasakan perilaku-perilaku sehat sebagai bagian dari rutinitas harian mereka, dan mempromosikan gaya hidup yang sehat, sehingga siswa dapat menjalani kehidupan yang lebih berkualitas dan produktif

D. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa Program Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan dengan sukses dan efektif. Program tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan siswa SDN Candirejo 1 mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), termasuk praktik menggosok gigi dan mencuci tangan. Berdasarkan hasil tingkat pengetahuan dari total 52 siswa menunjukkan nilai *pre-test* siswa yang mendapatkan nilai baik sebanyak 44 siswa (84,62%), mendapatkan nilai cukup sebanyak 4 siswa (7,69%), dan mendapatkan nilai kurang sebanyak 4 siswa (7,69%). Berdasarkan hasil *post-test* siswa yang mendapatkan nilai baik sebanyak 50 siswa (96,15%), mendapatkan nilai cukup sebanyak 2 siswa (3,85%) dan tidak ada yang mendapatkan nilai kurang. Hasil nilai rata-rata *pre-test*,

post-test dan tingkat pengetahuan siswa menunjukkan bahwa dengan dilakukan edukasi mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PBHS 6 langkah mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Saran dari kegiatan penyuluhan tentang PHBS kepada siswa SD perlu dilakukan lagi lain waktu dengan pemilihan tema yang berbeda. Dengan adanya penyuluhan / edukasi seperti yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS.

E. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapkan terimakasih kami ucapkan kepada kepala program studi PSPA Universitas Ngudi Waluyo, dosen pembimbing, kepala sekolah dan guru SDN Candirejo 01, adik-adik siswa kelas 1 dan 2 SD negeri candirejo01, serta pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini

F. DAFTAR PUSTAKA

- Adiwiryo, RM. 2018. Pesan Kesehatan :Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka.
- Arikunto S. 2013. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Haryanti, D, D., Adhani, R., Aspiriyanto, D., Dewi, I, R. 2014. Efektivitas Menggosok Metode Horizontal, Vertical, dan Roll Terhadap Penurunan Plak pada Anak. Dentino Jurnal Kedokteran Gigi 2(2) : 150-155.
- Indiani, S.A., Rahmawati, A.P., Anggaraeni, D.S., Fitriyanti, F., & Silvina, R.F. (2022). Edukasi Enam Langkah Mencuci Tangan Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Negeriku, 2(01), 21–27.
- Kemendes RI. 2011. Pedoman Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.