

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Demonstrasi Cuci Tangan pada Siswa Raudhatul Athfal Daarun Na'im, Wayame, Kota Ambon

Education on Clean and Healthy Living Behavior and Hand Washing Demonstration for Students of Raudhatul Athfal Daarun Na'im Wayame, Ambon City

Rachmawati Dwi Agustin^{1*}, Halidah Rahawarin², Filda Vionita Irene de Lima³, Anggun Lestary Husein⁴, Laura Bianca Sylvia Huwae⁵

^{1,3}Department of Biochemistry, Faculty of Medicine Universitas Pattimura. Jl. Ir. M. Putuhena, Poka, Ambon, 97233, Indonesia.

²Department of Anatomical Pathology, Faculty of Medicine Universitas Pattimura. Jl. Ir. M. Putuhena, Poka, Ambon, 97233, Indonesia.

⁴Department of Anatomy, Faculty of Medicine Universitas Pattimura. Jl. Ir. M. Putuhena, Poka, Ambon, 97233, Indonesia.

⁵Department of Neurology, Faculty of Medicine Universitas Pattimura. Jl. Ir. M. Putuhena, Poka, Ambon, 97233, Indonesia.

*Corresponding author: rachmawati.agustin@lecturer.unpatti.ac.id

Abstrak. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan tindakan dalam menjaga kebersihan untuk mencapai status Kesehatan yang baik. Perilaku hidup bersih dan sehat ini harus diterapkan sedini mungkin sehingga dapat menanamkan kesadaran untuk selalu menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Anak usia sekolah berisiko tinggi terserang penyakit yang berasal dari lingkungannya diperkuat dengan tidak menerapkan PHBS. Penerapan PHBS di sekolah sering tidak dilakukan secara konsisten sehingga mempengaruhi status Kesehatan anak. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan pemahaman tentang pentingnya menerapkan PHBS kepada anak usia sekolah. Kegiatan dilaksanakan di Raudhatul Athfal Daarun Na'im Wayame yang terletak di Kelurahan Wayame, Rumah Tiga Kota Ambon. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi PHBS dengan metode ceramah di kelas dengan penyampaian yang menarik dan dibantu oleh alat peraga untuk melihat telapak tangan yang kotor di bawah sinar ultraviolet, serta demonstrasi cuci tangan 6 langkah yang benar pada siswa. Pelaksanaan edukasi PHBS dan demonstrasi berjalan dengan baik dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan hingga selesai.

Kata Kunci: Demonstrasi; edukasi; anak usia sekolah.

Abstract. Clean and healthy living behavior (CHLB) is an action that maintains cleanliness to achieve good health status. CHLB must be implemented as early as possible to instill awareness always to maintain personal and environmental health. School-age children are at high risk of contracting diseases originating from their environment which is strengthened by not implementing CHLB. The implementation of CHLB in schools is often not carried out consistently so it affects the health status of children. The purpose of this community service activity is to provide knowledge and understanding about the importance of implementing CHLB for school-age children. The activity was carried out at Raudhatul Athfal Daarun Na'im Wayame which is in Wayame Village, Rumah Tiga Kota Ambon. The activity was carried out through CHLB education with a lecture method in class with interesting delivery and assisted by props to see dirty palms under ultraviolet light, as well as a demonstration of the correct 6-step hand washing for students. The implementation of CHLB education and demonstration went well and participants were enthusiastic in participating in the activity until it was finished.

Keywords: Demonstration; education; school-age children.

Submitted: 12 October 2024

Revised: 22 October 2024

Accepted: 27 October 2024

DOI: <https://doi.org/10.30598/kalesang.2024.1.2.59-66>

How to cite this article:

Agustin RD, Rahawarin H, de Lima FVI, Husein AL, Huwae LBS. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dan demonstrasi cuci tangan pada siswa Raudhatul Athfal Daarun Na'im, Wayame, Kota Ambon. KALESANG: J Pengab Masy. 2024;1 (2):59-66.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).
Copyright © 2024 The Author(s).

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran bersama masyarakat khususnya untuk meningkatkan kualitas hidup merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan, dimana upaya ini dapat dilakukan dengan cara edukasi. Peningkatan kualitas kesehatan harus diajarkan sedini mungkin, dimana melibatkan masyarakat pendidikan di sekolah. Adapun bentuk edukasinya berupa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).¹ Tujuan dari PHBS adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup dengan berperilaku dan sadar akan pentingnya hidup sehat sehingga dapat mencegah gangguan akibat penyakit.² Penerapan perilaku kesehatan yang baik akan menurunkan risiko terjangkitnya penyakit maka dengan begitu akan terbentuk kualitas diri menjadi lebih produktif. Anak-anak usia sekolah, khususnya pada anak usia dini masih memiliki imunitas yang belum sempurna sehingga rentan dan berisiko tinggi terserang penyakit, apalagi didukung dengan kurangnya edukasi dan belum terbiasa dalam menerapkan PHBS.³

Anak usia sekolah berisiko tinggi terserang penyakit yang berasal dari lingkungannya, seperti tempat tinggal dan lingkungan di sekolah, diperkuat dengan tidak menerapkan PHBS.⁴ Penerapan PHBS di sekolah sering tidak dilakukan secara konsisten sehingga mempengaruhi status kesehatan anak terutama meningkatkan risiko penyakit diare dan infeksi cacing. Sehingga sangat penting untuk sekolah dapat menerapkan PHBS karena sekolah bukan hanya tempat berlangsungnya proses belajar-mengajar namun juga menjadi tempat diperkenalkannya kebiasaan yang baik termasuk dalam pengenalan hidup sehat.⁵

Pemberian edukasi PHBS di lingkungan sekolah melibatkan siswa, guru, dan pegawai yang berada di sekolah merupakan bentuk pemberdayaan sekolah agar mau dengan

konsisten menerapkan PHBS. Penerapan paling sederhana dengan rajin mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah makan, diikuti dengan mengonsumsi jajanan sehat, penggunaan jamban bersih dan sehat di lingkungan sekolah, mengadakan kegiatan olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk di sekitar wilayah sekolah, tidak merokok di lingkungan sekolah, membuang sampah pada tempatnya, dan rutin melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.⁶

Beberapa hasil penelitian menunjukkan anak sekolah dasar dan usia dini memiliki pengetahuan dan konsistensi yang rendah tentang PHBS. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari & Agustina⁷ sebanyak 71,8% atau sejumlah 56 siswa yang tidak tahu tentang PHBS dan hanya 24,4% atau sejumlah 19 murid yang memiliki pengetahuan mengenai PHBS. Hasil penelitian di sekolah lainnya menunjukkan bahwa hanya sebanyak 39,5% atau sejumlah 30 siswa memiliki pengetahuan tinggi tentang PHBS sedangkan yang memiliki pengetahuan rendah tentang PHBS lebih banyak yaitu sebesar 60,5% atau sejumlah 46 siswa.⁸

Berdasarkan uraian tersebut maka perlu adanya edukasi sejak dini mengenai PHBS pada anak taman kanak-kanak (TK) dimana anak usia tersebut harus tertanam kebiasaan yang baik sebelum memasuki usia sekolah dasar. Selain itu anak-anak tersebut lebih sering melakukan aktivitas di luar kelas yang rentan terpapar kuman dan bakteri seperti pada saat bermain ayunan dan permainan lainnya dan ketika mereka pulang masih dalam keadaan kotor dimana kontaminasi bakteri ini memicu terjadinya penyakit terutama diare. Sehingga salah satu upaya dalam menekan angka kejadian diare adalah membiasakan untuk mencuci tangan dengan benar dan bersih sesaat setelah mereka bermain di luar kelas dan sebelum

mereka memakan jajanan, maupun sebelum pulang ke rumah.⁵ Mencuci tangan menjadi hal dasar untuk mengurangi sebaran bakteri dan kuman dikarenakan tangan merupakan media penghantar utama penularan penyakit dengan cara sentuhan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan demonstrasi tentang cara mencuci tangan yang benar dan bersih bagi anak-anak TK agar mereka memiliki pengetahuan tentang pola hidup bersih dan sehat sejak awal.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di Raudhatul Athfal (RA) Daarun Na'im Kelurahan Wayame, Kecamatan Teluk Ambon, Kota Ambon. Pesertanya adalah seluruh siswa Tingkat 2 yang terdiri dari 4 kelas, yaitu kelas B1, B2, B3, dan B4. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari dua tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini merupakan tahapan saat dilakukan survei awal Lokasi kegiatan dan pengurusan ijin pelaksanaan pada sekolah, serta penandat-tanganan kerjasama mitra dengan pihak sekolah sasaran. Setelah diperoleh ijin, tim pelaksana pengabdian melakukan penyusunan materi edukasi dan pembuatan alat peraga sederhana yang akan digunakan saat demonstrasi cuci tangan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan hari berlangsungnya kegiatan yaitu pada tanggal 11 Oktober 2024. Kegiatan edukasi PHBS menggunakan metode pemberian materi atau ceramah di kelas dengan media *powerpoint* yang memberikan informasi mengenai pengetahuan PHBS dengan menampilkan gambar yang menarik dan Langkah-langkah cuci tangan yang benar, serta video yang menampilkan praktek cuci

tangan disertai dengan lagu agar mudah dihafal oleh peserta. Setelah materi diberikan dilanjutkan dengan demonstrasi cuci tangan, sebelumnya peserta diberikan simulasi kondisi tangan yang kotor dengan bantuan alat peraga yang terdiri dari *lumigerm* yang dioleskan pada tangan peserta kemudian diamati penampakan telapak tangannya di bawah sinar ultraviolet (UV). Setelah itu peserta diarahkan untuk mempraktekkan cuci tangan yang benar dengan masing-masing peserta dibagikan sabun kertas dengan bentuk yang lucu dan menarik. Pemberian sabun dengan bentuk yang lucu ini diharapkan memberikan semangat bagi peserta untuk rajin melakukan cuci tangan. Kemudian setelah peserta mempraktekkan cuci tangan, diamati kembali penampakan telapak tangannya pada alat peraga untuk memastikan tangan peserta sudah bersih atau belum. Peserta yang berhasil mempraktekkan cara cuci tangan yang benar maka di telapak tangan peserta tidak terlihat lagi penampakan kotorannya di bawah sinar UV. Kegiatan diakhiri dengan penyerahan alat peraga dan mikroskop mini edukasi kepada pihak sekolah untuk mendukung proses belajar-mengajar pada kelas sentra sains.

3. HASIL DAN EVALUASI

3. 1. Hasil Kegiatan

Kegiatan edukasi PHBS dan demonstrasi PHBS ini diikuti oleh seluruh siswa berjumlah 84 siswa dari Tingkat 2 yang terdiri dari 4 kelas, yaitu kelas B1, B2, B3, dan B4. Selain itu juga diikuti oleh masing-masing guru pendamping kelas sejumlah 8 orang. Pemberian materi edukasi dibagi dalam 2 kelas besar dimana masing-masing kelas didampingi oleh 2 pemateri dari tim pelaksana dan 2 guru pendamping.

Kegiatan edukasi diikuti peserta dengan sangat antusias ditunjukkan dengan

keaktifan peserta saat diberikan pertanyaan oleh pemateri (Gambar 1). Para peserta mampu mengikuti gerakan dan lagu Langkah-langkah cuci tangan yang benar (Gambar 2). Semua peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan riang gembira karena materi diberikan dengan menyenangkan. Pihak sekolah sangat mendukung dengan menyediakan sarana ruang kelas tempat berlangsungnya kegiatan, membantu mengkondisikan perhatian anak-anak di kelas, dan tempat cuci tangan untuk kegiatan demonstrasi yang diletakkan di depan setiap ruang kelas. Kegiatan edukasi ini berjalan dengan efektif melalui media yang digunakan dan kapasitas ruangan kelas yang cukup serta pencahayaan yang baik.



Gambar 1. Peserta Antusias Mengikuti Materi yang disampaikan



Gambar 2. Penyampaian Materi Langkah-Langkah Cuci Tangan

Kegiatan demonstrasi berlangsung dengan efektif dapat terlihat dari para peserta mengikuti gerakan dan nyanyian cara cuci tangan yang benar. Selanjutnya mereka mengikuti arahan untuk melakukan pengecekan kondisi telapak tangan pada alat peraga (Gambar 3) dilanjutkan dengan praktek cuci tangan dengan 6 langkah yang telah diajarkan pemateri (Gambar 4).



Gambar 3. Pengecekan Telapak Tangan pada Alat Peraga



Gambar 4. Praktek Cuci Tangan 6 Langkah

3. 2. Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan dengan pengamatan telapak tangan peserta pada alat peraga apabila telah berhasil menerapkan cuci tangan yang benar dengan 6 langkah maka tidak nampak lagi kotoran pada telapak tangannya yang diamati di bawah sinar UV.



Gambar 5. Pengamatan Telapak Tangan di bawah sinar UV

4. PEMBAHASAN

Penerapan PHBS di sekolah dapat dipraktikkan oleh semua pihak yaitu guru, siswa, dan masyarakat yang berada di lingkungan sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan status kesehatan. Penerapan ini penting dilakukan guna mencegah terjangkitnya penyakit, terutama pada anak kelompok usia sekolah yang memiliki imunitas belum sempurna dan masih dalam tahap tumbuh kembang.^{9,10}

Perilaku hidup bersih dan sehat sebelum diterapkan pada anak usia sekolah, perlu adanya pemberian edukasi yang merupakan media penyampaian informasi mengenai bagaimana cara perilaku tersebut dapat dilakukan hingga bagaimana penerapannya pada

kehidupan sehari-hari. Informasi ini nantinya dapat diterima dan diterapkan pada semua lingkungan tempat anak berada dan dapat dijadikan sebagai rutinitas dalam berperilaku bersih dan sehat. Hal ini merupakan langkah awal dalam pencegahan penyakit pada anak usia sekolah.¹¹

Materi PHBS paling sederhana yang diajarkan dan dapat diterapkan oleh anak usia sekolah adalah dengan memberi pemahaman cara mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar dan bersih yang nantinya dapat dijadikan suatu kebiasaan saat mereka sebelum dan setelah makan, maupun setelah bermain di luar kelas.⁶

Sekolah menjadi pilihan utama pelaksanaan PHBS dikarenakan sekolah merupakan tempat diperkenalkannya kebiasaan yang baik termasuk dalam pengenalan hidup sehat.⁵ Selain itu, sekolah juga menjadi tempat yang ideal dan strategis untuk melaksanakan kegiatan edukasi.⁶ Tidak hanya sebagai institusi pendidikan yang mengajarkan tentang pengetahuan umum, sekolah juga merupakan tempat penyaluran informasi mengenai kesehatan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga nantinya diharapkan dapat menghasilkan sumber daya manusia yang unggul, cerdas, dan sehat.¹² Sekolah juga dapat menjadi fasilitator untuk memberikan pelayanan kesehatan dan pemantauan status kesehatan siswa dengan menjalin kerjasama dengan pihak Puskesmas terdekat. Kegiatan edukasi tentang PHBS di sekolah merupakan salah satu bentuk upaya promosi kesehatan guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah sehingga dapat mencegah risiko terjangkitnya penyakit.^{13,14}

Penerapan pola hidup bersih dan sehat yang dilakukan secara berkelanjutan akan

membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, memiliki daya saing, dan ke depannya akan meningkatkan taraf hidup. Sehingga penting untuk diterapkan sejak usia dini terutama di usia sekolah.¹⁵ Anak sekolah termasuk golongan yang rentan terserang penyakit, khususnya penyakit yang berkaitan dengan infeksi bakteri dan kuman. Oleh sebab itu pendidikan kesehatan anak usia sekolah perlu mendapat perhatian utama.¹² Peningkatan pengetahuan PHBS pada anak usia sekolah dengan cara mempraktikkan juga melalui pemberian materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat.¹⁶

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa kegiatan berlangsung cukup baik dan lancar, serta peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Melalui kegiatan ini memberikan pengetahuan kepada para peserta untuk mampu mempraktikkan prinsip PHBS dengan cara cuci tangan yang baik dan benar.

ACKNOWLEDGEMENT

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura (FK Unpatti) mengucapkan terima kasih kepada FK Unpatti sebagai pemberi dana kegiatan pada penerimaan negara bukan pajak (PNBP) tahun 2024. Selain itu tim pelaksana juga berterima kasih kepada Kepala Sekolah dan para guru Raudhatul Athfal Daarun Na'im Wayame yang telah memberikan ijin, tempat, dan mendukung kegiatan ini hingga berlangsung dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yunaz H, Andriyanty R, Wijayanti DT, Young M, Hee BS, Gyeong CS, et al. Penyuluhan tentang hidup bersih dan sehat bagi murid sekolah

dasar. *J Pengabdi Teratai*. 2020;1 (2):237–44.

2. Muhani N, Febriani CA, Yanti DF, Rahmah A, Rafika E, Sari FA, et al. Penyuluhan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) tatanan sekolah di 01 Langkapura. *J Community Serv Humanit Soc Sci*. 2022;4(1):27–38.
3. Cahyadi AT. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak sekolah dasar di SDN 13 Kolo Kota Bima. *JUPE J Pendidik Mandala*. 2022;7(4):2020–3.
4. Patandung VP, Royke A, Langingi C, Rembet IY, David BY, Tinggi S, et al. Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak. *J Pengabdi Kpd Masy MAPALUS Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Gunung Maria Tomohon*. 2022;1(1):2022.
5. Nurhidayah I, Asifah L, Rosidin U. Pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *Indones J Heal Sci*. 2021;13(1):61–71.
6. Basri KS. Edukasi kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat di SDN 2 Penganjang. *Genitri J Pengabdi Masy Bid Kesehat*. 2022;1(1):44–53.
7. Sugiritama IW, Wiryawan IGNS, Ratnayanthi IGAD, Arijana IGKK, Linawati NM, Wahyuniari IAI. Pengembangan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah melalui metode penyuluhan. *Bul Udayana Mengabdi*. 2021;20(1):65.
8. Sari CF, Agustina D. Faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam membangun gaya hidup sehat pada proses pembelajaran sejak dini usia 9-11 tahun SD Negeri 101765 Bandar Setia Kec. Percut Sei Tuan. *G-Couns J Bimbingan dan Konseling*. 2023;7(02):281–9.
9. Kusumawardani LH, Saputri AA. Gambaran pengetahuan, sikap dan keterampilan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada anak usia sekolah. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones*. 2020;10(02):31–8.
10. Dewi L. Literatur review: hubungan pengetahuan, sikap terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *J 'Aisyiyah Med*. 2022;7(2).
11. Rohma D, Ratnasari NY. Perilaku hidup bersih sehat (PHBS): gosok gigi dan tingkat pengetahuan anak usia 7-12 tahun. *J Keperawatan GSH*. 2022;11(2):16–9.
12. Harahap YW, Ahmad H, Aritonang S. Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat sekolah di SD Negeri Ujung Gurap tahun 2022. *J Ilm Pengabdi Masy Bid Kesehat*. 2023;1(1):18–23.
13. Savitri AE, Setianto B, Lara AG. Gambaran PHBS

- di institusi pendidikan wilayah kerja Puskesmas Jagir Surabaya. SEHATMAS J Ilm Kesehat Masy. 2023;2(3):570-7.
14. Hendrawati S, Rosidin U, Astiani S. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). J Perawat Indones. 2020;4(1):295-307.
 15. Widianti R, Puspitasari CE, Turisia NA, Mukhlisah NRI. Gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah SMA Islam Syarif Immamuzzahidin di Kabupaten Lombok Tengah. J Pengabd Magister Pendidik IPA. 2022;5(4):70-3.
 16. Yustyamy R, Wahjuni ES. Tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) tentang kebersihan pribadi siswa kelas VI SD Negeri Wadungasih 1. Bima Loka J Phys Educ. 2023;2(1):8-18.