

PENYULUHAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SDN. 15 BUNTU PEPASAN KABUPATEN TORAJA UTARA

Valentina Saalino^{1*}, Nirta Aprilia Paembonan², Kriswan³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3}

valentsaalino@gmail.com^{1*}, nirtaapril3@gmail.com²

Abstrak (indonesia)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke SD Negeri 15 Buntu Pepasan. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 19 Februari 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Sekolah SD Negeri. 15 Buntu Pepasan. Taggal Pelaksanaan tanggal 28 Februari 2024 Pukul 08–Selesai, Tempat Pelaksanaan SD Negeri 15 Buntu Pepasan.

Hasil: Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen program studi S1 Keperawatan ITRI tahun 2024

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 19 Februari 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Sekolah SDN. 15 Buntu Pepasan Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan 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. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kepala Sekolah. Kegiatan dimulai pada tanggal 28 Februari 2024 berupa penyuluhan mencuci tangan sekaligus mempraktekkan cara cuci tangan. Penyuluhan dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan ITRI. Hasil dari kegiatan ini adalah siswa SDN. 15 Buntu Pepasan mampu melakukan cuci tangan dan menggosok gigi yang benar.

Kesimpulan: Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi S1 Keperawatan ITRI. SDN. 15 Buntu Pepasan Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Komunitas ITRI. Kegiatan pengabdian berjudul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar di SDN. 15 Buntu Pepasan, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2024.

Kata kunci: PHBS, Cara Mencuci Tangan dan menggosok gigi

Abstract (English)

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of behaviors practiced on the basis of awareness as a result of learning that enables individuals/groups to help themselves in the health sector and play an active role in realizing the health status of the community.

The implementation stage of the activity began with a field survey to SD Negeri 15 Buntu Pepasan. The field survey was conducted by the community service team on February 19, 2024. The community service team held a discussion with the Principal of SD Negeri 15 Buntu Pepasan. Implementation Date February 28, 2024, 08:00-Finish, Place of Implementation SD Negeri 15 Buntu Pepasan.

Results: This activity is one of a series of community service activities carried out by lecturers of the ITRI Nursing S1 study program in 2024

The planning of the activity began with a field survey by the community service team. The field survey was conducted by the community service team on February 19, 2024. The community service team held a discussion with the Principal of SDN. 15 Buntu Pepasan. The problem found was the low level of public knowledge regarding clean and healthy living behavior. Schools, in addition to functioning as a place of learning, can also be a threat of disease transmission if not managed properly. Moreover, school age for children is also a vulnerable period for various diseases. The implementation stage of community service activities in the form of solutions that have been approved by the Principal. The activity began on February 28, 2024 in the form of counseling on washing hands as well as practicing how to wash hands. The counseling was carried out by ITRI Nursing Undergraduate Study Program students. The results of this activity were that students of SDN. 15 Buntu Pepasan were able to wash their hands and brush their teeth properly. Conclusion: Community service activities based on study programs have been carried out by the ITRI Nursing Undergraduate Study Program. SDN. 15 Buntu Pepasan, North Toraja Regency, which is a Village Fostered by the ITRI Community. The community service activity was entitled Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) how to wash hands and brush teeth properly at SDN. 15 Buntu Pepasan, North Toraja Regency in 2024.

Keywords: PHBS, How to Wash Hands and brush teeth

*Correspondent Author :
Email : valentsaalino@gmail.com

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, Bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Selain itu juga program perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri terutama pada tatanannya masing-masing (Depkes RI, 2002).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat (Dinkes Jabar,)

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai PHBS, pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan keseh PHBS,

Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan PHBS PHBS, dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu pilar kesehatan yang menjadi salah satu program dari puskesmas.

Bina suasana adalah upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong individu anggota masyarakat untuk mau melakukan perilaku yang diperkenalkan. Seseorang akan terdorong untuk mau melakukan sesuatu apabila lingkungan sosial dimanapun ia berada (keluarga di rumah, orang-orang yang menjadi panutan/idolanya, kelompok arisan, majelis agama, dan bahkan masyarakat umum) menyetujui atau mendukung perilaku tersebut. Oleh karena itu, untuk mendukung proses pemberdayaan masyarakat khususnya dalam upaya meningkatkan para individu dari fase tahu ke fase mau, perlu dilakukan Bina Suasana. Terdapat tiga pendekatan dalam Bina Suasana yaitu: pendekatan individu, pendekatan kelompok, dan pendekatan masyarakat umum. Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi secara terus-menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (*aspek knowledge*), dari tahu menjadi mau (*aspek attitude*), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (*aspek practice*). Sasaran utama dari pemberdayaan adalah individu dan keluarga serta kelompok masyarakat. Bila sasaran sudah pindah dari mau ke mampu

melaksanakan boleh jadi akan terkendala oleh dimensi ekonomi. Dalam hal ini kepada yang bersangkutan dapat diberikan bantuan langsung, tetapi yang sering kali dipraktikkan adalah dengan mengajaknya ke dalam proses pengorganisasian masyarakat (*community organization*) atau pembangunan masyarakat (*community development*). Untuk itu sejumlah individu yang telah mau dihimpun dalam suatu kelompok untuk bekerjasama memecahkan kesulitan yang dihadapi. Tidak jarang kelompok ini pun masih juga memerlukan bantuan dari luar (misalnya dari pemerintah atau dari dermawan). Disinilah letak pentingnya sinkronisasi promosi kesehatan dan PHBS dengan program kesehatan yang didukungnya.

Sasaran Pembangunan Milenium (*Millennium Development Goals* atau disingkat dalam MDGs), hasil kesepakatan kepala negara dan perwakilan dari 189 negara Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) yang telah dijalankan mulai September 2000, memiliki beberapa poin sasaran salah satunya yaitu tercapainya kesejahteraan rakyat dan pembangunan masyarakat pada 2015 (Bappenas, 2004). Pencapaian kesejahteraan rakyat didukung oleh kesehatan masyarakat salah satunya meliputi kesehatan anak-anak. Kesehatan masyarakat merupakan salah satu modal pokok dalam rangka kemajuan kehidupan bangsa.

Jumlah anak yang besar yakni 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 Juta orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 250.000 baik dari sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama.

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. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu : Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, membuang sampah pada tempatnya.

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan kebersihan dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai mikroorganisme sebagai sumber penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit, hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi pembawa mikroorganisme dan menyebabkan mikroorganisme berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas, dan lain sebagainya).

Selain mencuci tangan, menggosok gigi adalah tindakan yang perlu diajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat. Menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Menyikat gigi harus dilakukan dengan baik dan benar agar debris atau sisa makanan benar-benar dapat dihilangkan dari permukaan gigi (Karinta, 2011).

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke SDN. 15 Buntu Pepasan. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 19 Februari 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala SDN. 15 Buntu Pepasan.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kepala SDN. 15 Buntu Pepasan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari. Dilaksanakan penyuluhan sekaligus mempraktekkan 6 langkah cara cuci tangan dan menggosok gigi yang benar oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan dan dosen ITRI.

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan siswa SDN. 15 Buntu Pepasan. Pertama adalah perlunya mengedukasi siswa/i SDN. 15 Buntu Pepasan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan edukasi kesehatan mengenai cara mencuci tangan yang benar siswa/i SDN. 15 Buntu Pepasan. Solusi kedua, siswa/i SDN. 15 Buntu Pepasan diberikan edukasi kesehatan mengenai cara menggosok gigi.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Taggal Pelaksanaan : 28 Februari 2024

Pukul : 08- Selesai

Tempat Pelaksanaan : SDN. 15 Buntu Pepasan

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan PHBS Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:00	Registrasi	30 menit	Tim
08:30-09:30	Cara mencuci tangan yang benar	30 menit	Tim
10:00-10.30	Cara menggosok gigi yang benar	30 menit	Tim

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Valentina Saalino	Ketua Tim
2	Nirta Aprila Paembonan	Anggota
3	Kriswan	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi S1 Keperawatan ITRI tahun 2024. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 19 Februari 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala SDN. 15 Buntu Pepasan

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh SDN. 15 Buntu Pepasan terkait dengan kesehatan. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan siswa/i mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, promosi kesehatan siswa hanya terbatas hanya sekedar cuci tangan biasa, dan kurangnya pengetahuan menggosok gigi pada siswa/i.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan, memberikan edukasi kepada siswa/i SDN. 15 Buntu Pepasan mengenai 6 langkah mencuci tangan yang benar dan kapan saja harus mencuci tangan serta cara menggosok gigi yang benar. Solusi ini disetujui dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2024.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui kepala SDN. 15 Buntu Pepasan. Kegiatan dimulai pada tanggal 28 Februari 2024 berupa Penyuluhan Perilaku hidup bersih dan sehat yang sekaligus mempraktekkan 6 langkah mencuci tangan yang benar dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi S1 Keperawatan ITRI . Hasil dari kegiatan ini adalah siswa/i mampu melaksanakan cuci tangan dan menggosok gigi yang benar.

B. Luaran

Semua siswa mengikuti instruksi dari pemateri dan mempragakan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.



KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi S1 Keperawatan ITRI. SDN. 15 Buntu Pepasan Kabupaten Toraja Utara yang merupakan Desa Binaan Komunitas ITRI. Kegiatan pengabdian berjudul perilaku hidup bersih dan sehat, cara mencuci tangan dan Menggosok gigi yang benar di SDN. 15 Buntu Pepasan, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas, 2004. *Sasaran pembangunan milenium*
- Depkes .2002. . *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*.Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Dinkes .2010. . *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta Barat
- Karinta 2011.*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak sekolah dasar*.