

Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat Melalui Kegiatan CTPS

Lilis Prihastini, Budi Yulianto, *Aries Prasetyo, Sujangi
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah adalah praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik selama siswa berada di kelas maupun di luar kelas. PHBS di sekolah perlu mendapatkan perhatian terutama anak usia tingkat sekolah dasar, karena masa tersebut anak-anak rentan terhadap penyakit infeksi dan masih tingginya in absentia siswa dikarenakan penyakit berbasis lingkungan. Tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai PHBS. Metode yang digunakan pre-test dilanjutkan ceramah dan tanya jawab menggunakan power point mengenai pencegahan Stuntung, selanjutnya diakhiri dengan post-test. Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini responden yang memperoleh skor baik padapre-test sebesar 71,8% meningkat menjadi 96,8% responden pada hasil skor post-test. Sehingga didapatkan simpulan terdapat peningkatan skor responden antara pre-test dan post-test. Perlu adanya promosi kesehatan yang lebih intensif tentang CTPS sehingga adanya perubahan perilaku pada siswa.

Kata kunci: CTPS, Penyuluhan, Pola Hidup Bersih dan Sehat.

Counseling on Clean and Healthy Lifestyles Through CTP Activities

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior in the school environment is the practice of clean and healthy living habits in daily life both while students are in class and outside of class. PHBS in schools needs attention, especially elementary school age children, because during this period children are vulnerable to infectious diseases and there is still a high rate of student absenteeism due to environmental-based diseases. The aim of this community service activity is to increase elementary school students' knowledge regarding PHBS. The method used was a pre-test followed by a lecture and question and answer using power point regarding stunt prevention, then ended with a post-test. The results in this community service activity of respondents who obtained a good score on the pre-test were 71.8%, increasing to 96.8% of respondents on the post-test score. So it was concluded that there was an increase in respondents' scores between the pre-test and post-test. There needs to be more intensive health promotion regarding CTPS so that there can be changes in student behavior.

Keyword: CTPS, Counseling, Clean and Healthy Lifestyle.

* Corresponding Author:

Email : arewinderika@gmail.com
Alamat : Jl. Pucang Jajar Tengah No.56,
Kertajaya, Kec. Gubeng, Surabaya,
Jawa Timur 60282

Hal: 87-93

This Journal is licensed under a [Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Salah satu program dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yaitu melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Haris & Indrawati, 2023). PHBS adalah semua perilaku atau kegiatan kesehatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, sekolah ataupun di tempat umum. PHBS berupaya untuk memberikan pengalaman belajar terhadap perorangan, keluarga, ataupun kelompok masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Agustina dkk., 2023).

Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah adalah praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik selama siswa berada di kelas maupun di luar kelas (Rivanica dkk., 2023). PHBS di sekolah perlu mendapatkan perhatian terutama anak usia tingkat sekolah dasar, karena masa tersebut anak-anak rentan terhadap penyakit infeksi (Asda & Sekarwati, 2020).

Masalah kesehatan yang rentan dialami oleh anak usia sekolah pada umumnya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar, kebersihan diri, kebiasaan cuci tangan pakai sabun, dan membersihkan kuku dan rambut (Tulak dkk., 2020). Menurut penjelasan (Pengabdian & Malahayati, 2019). berdasarkan laporan WHO sekitar 80% anak mengalami permasalahan kesehatan seperti penyakit infeksi. Anak-anak di Indonesia rentan mengalami penyakit infeksi seperti infeksi saluran pernapasan, diare, cacingan dan lainnya (Rengas dkk., 2021). Sehingga perlu dilakukan upaya dalam penerapan program PHBS di lingkungan sekolah tentang cuci tangan atau menjaga kesehatan tangan (hand hygiene), kebersihan tangan (hand hygiene) yang merupakan cara untuk meningkatkan kebersihan individu. Hari cuci tangan diperingati setiap tanggal 15 Oktober (Pengabdian & Malahayati, 2019).

Perilaku cuci tangan telah diajarkan dan diperkenalkan kepada anak-anak sejak dini. Kegiatan cuci tangan penting dilakukan karena tangan adalah anggota tubuh yang paling sering berhubungan langsung dengan mulut sehingga senantiasa harus dijaga kebersihannya, terutama sebelum dan setelah makan, buang besar dan kecil, dan sesaat sesudah dan sebelum mengolah makanan (Ervira dkk., 2021). Cuci tangan maksimal dilakukan dengan air bersih, air yang mengalir dan menggunakan sabun (Natsir, 2018). Tindakan mencuci tangan bermanfaat agar tangan menjadi bersih karena dapat membunuh mikroorganisme yang ada di tangan dan telah dibuktikan dapat mencegah penyakit menular seperti infeksi yang menyebabkan diare, ISPA, Covid-19, hepatitis, tipus, flu burung, diare dan penyakit infeksi lainnya. Menurut (Rengas dkk., 2021) mencuci tangan dengan memakai sabun dapat menurunkan risiko terinfeksi penyakit sebanyak 45% dan 50% menurunkan resiko diare (Sapalas dkk., 2022).

Menurut WHO (2016), terdapat 6 langkah dalam mencuci tangan yang baik dan benar dengan durasi 20-30 detik. Sebelum memulai terlebih dahulu basahi telapak tangan menggunakan air yang mengalir kemudian diberi sabun secukupnya (1) ratakan sabun dengan kedua telapak tangan; (2) telapak tangan di atas punggung tangan kiri dan menggosok punggung tangan kiri serta sela-sela jari tangan kiri, begitupula sebaliknya, (3) gosok kedua telapak tangan dan

sela-sela jari tangan; (4) jari- jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci (5) gosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan lakukan sebaliknya (6) gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya. Selanjutnya bilas dengan air mengalir, lalu keringkan dengan handuk. Setelah itu menutup kran air menggunakan tangan yang dilapisi dengan handuk untuk menghindari kontak langsung dengan kran.

Anak usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menerapkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai agen of change untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Wati & Ridlo, 2020). Sehingga sanitasi sekolah juga merupakan salah satu prioritas pembangunan yang sesuai dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) (Akbar dkk., 2023). Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan program PHBS cuci tangan di lingkungan sekolah SDN Gunungsari Kecamatan Madiun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui tindakan cuci tangan dalam kehidupan sehari-hari supaya dapat mencegah timbulnya berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu kesehatan yang nantinya dapat mendukung pembangunan kesehatan terutama peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai *Penyuluhan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Kegiatan CTPS* di SDN Gunungsari Kecamatan Madiun terdiri dari 1 dosen ketua dan 2 dosen anggota serta 2 orang mahasiswa. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Mei tahun 2024. Acara ini dihadiri oleh 32 siswa kelas 4. Acara dimulai pukul 08.00 WIB. Acara ini berjalan lancar dengan antusias siswa yang begitu baik. Sesi Tanya jawab juga berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan melakukan perizinan dan koordinasi kepada mitra dengan tujuan menyamakan persepsi antara pelaksana kegiatan pengabmas dengan mitra. Setelah mendapatkan izin kemudian dijadwalkan untuk kegiatan edukasi dikemudian hari. Sebelum dilakukan edukasi, terlebih dahulu dilakukan ceramah dengan disertai video.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SDN Gunungsari Kecamatan Madiun. Para responden sebanyak 32 siswa mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dengan antusias. Pada tabel dibawah ini disampaikan tentang hasil *pre-test* edukasi melalui. Hasil dari pengukuran tingkat pengetahuan *pre-test* tentang PHBS pada hasil sebanyak 23 responden (71,8%) kategori baik dan sisanya 9 responden (28,1%) kurang baik.

Edukasi ini diselenggarakan dengan cara memberikan ceramah menggunakan bantuan media *powerpoint* untuk menyampaikan materi dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Pada saat kegiatan berlangsung, para siswa aktif dan memperhatikan dengan seksama mengenai materi yang disampaikan.

Tabel 1
Distribusi Tingkat Pengetahuan *Pre-Test*

No.	Pengetahuan	Pre-test	
		N	%
1	Baik	23	71,8%
2	Kurang baik	9	28,1%
Total		32	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 3
Distribusi Tingkat Pengetahuan *Post Test*

No.	Pengetahuan	Post-test	
		N	%
1	Baik	31	96,8%
2	Kurang baik	1	3,1%
Total		32	100%

Sumber: Data Primer, 2024



Gambar 1
Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SDN Gunungsari

Indikator keberhasilan penyuluhan dilihat dari keaktifan siswa dalam mengajukan pertanyaan dan juga dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh. Pada sesi tanya jawab berlangsung, beberapa siswa antusias dalam mengajukan pertanyaan dan juga selama diberikan pertanyaan oleh penyuluh, para siswa juga aktif dalam menjawab pertanyaan dengan tepat. Kami juga berusaha menyampaikan pesan tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan sosialisasi pada siswa SDN Gunungsari, yakni berhasil penyuluhan tercermin dari partisipasi aktif para remaja dalam sesi tanya jawab, di mana para siswa tidak hanya antusias mengajukan pertanyaan tetapi juga memberikan jawaban yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. N. N., Setianto, B., & Lara, A. G. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir). *Jurnal Promotif Preventif*, 6(3), 500–505.
- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & DN, N. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(1), 44–53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>.
- Asda, P., & Sekarwati, N. (2020). Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Dan Kejadian Penyakit Infeksi Dalam Keluarga Di Wilayah Desa Donoharjo Kabupaten Sleman. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1237>.
- Ervira, F., Panadia, Z. F., Veronica, S., & Herdiansyah, D. (2021). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Pemberian Vitamin untuk Anak-Anak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), 234–239.
- Haris, R., & Indrawati, A. (2023). Pkm Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Untuk Masa Depan Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdimas)*, 2, 19–24.
- Marcellia, S., Silviyani, A. (2019). Penyuluhan Tentang Cara Pengobatan Penyakit Cikungunya di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di Puskesmas Gadingrejo Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 2(1), 20–25.
- Natsir, M. F. (2018). Pengaruh penyuluhan CTPS terhadap peningkatan pengetahuan siswa SDN 169 bonto parang Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 1(2), 1–9.
- Rengas, P., Hinai, K., Humaizi, K. L., & Yusuf, M. (2021). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anggota Karang Taruna Desa. *Dharma Raflesia Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 19(1), 146–153.
- Rivanica, R., Handayani, S., & Soleha, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Teknik Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Sesuai Sop Pada Anak Usia Prasekolah 4-6 Tahun. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 76–79.
- Sapalas, R. A., Ahyani, N. P. D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., & Rosfiani, O. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5.

Tulak, G. T., Ramadhan, S., & Musrifah, A. (2020). Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Untuk Pencegahan Transmisi Penyakit. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 37-42.

Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47-58. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>.

Lampiran 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Klien	Media
Pembukaan dan senam	10	Senam		Pemutaran video senam
Pendahuluan	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam dan Perkenalan 2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan kontrak waktu 3. Menyatakan tujuan penyuluhan dan pokok materi yang disampaikan 4. Menggali pengetahuan audiens tentang PHBS dan CTPS 		Ceramah
Penyajian	15 menit	<p>Menjelaskan materi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian PHBS dan CTPS 2. Memberikan tahapan Cuci Tangan yang benar 3. Akibat tidak mencuci 4. Tangan sebelum dan sesudah makan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Mengajukan pertanyaan 	Ceramah Dan Penayangan Video
Penyajian	15 menit	Demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar	Melihat dan memahami	Demonstrasi
Penutup	8 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penegasan materi 2. Memberikan permainan kecil tebak tebakan tentang tahapan cuci tangan yang sudah didemostrasikan tadi 3. Menutup acara dan mengucapkan salam 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh 2. Memjawab salam 	Diskusi Tanya jawab

Sumber: Data Primer, 2024