

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

Sri Hainil*, Hesti Marliza, Ghalib Syukrillah, Anggi Girishanda N, Anselma G. V. Duha,
Bagus Setiawan Clara, Natasta N.A

Prodi Sarjana Farmasi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia.

Abstrak

Latar belakang. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan masyarakat. **Tujuan.** Meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat khususnya pada anak-anak, dan meningkatkan tingkat kesadaran kesehatan yang mampu menjalankan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Personal Hygiene). **Metode.** Pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan dan dilakukan survei dengan menggunakan kuisioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa – siswi yang sekolah di TK Panda Islamic dan TK Al-Qhoir. **Hasil.** Mayoritas responden memiliki pengetahuan 80% mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), diikuti dengan 20% responden pengetahuan sedang mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). **Kesimpulan.** kepada pihak sekolah agar dapat mengoptimalkan peran aktif dengan selalu memberikan motivasi kepada siswa – siswi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan bekerja sama dengan orang tua dalam pemberian edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak.

Kata kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pengabdian masyarakat.

Abstract

Background. Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as a result of learning, which makes a person, family, group or community able to help themselves (independently) in the field of public health. **Purpose.** Improving the quality of public health, especially for children, and increasing the level of health awareness that is able to carry out clean and healthy behavior in daily life (Personal Hygiene). **Method.**

Community service was carried out using the extension method and a survey was conducted using a questionnaire. The population in this study were all students who attended Panda Islamic Kindergarten and Al-Qhoir Kindergarten. **Results.** The majority of respondents have 80% knowledge about Clean and Healthy Life Behavior (PHBS), followed by 20% of respondents with moderate knowledge about Clean and Healthy Life Behavior (PHBS). **The conclusion.** to the school is that it can optimize its active role by always motivating students about Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) and working with parents in providing education about Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) for children.

Keywords : Clean and Healthy Life Behavior (PHBS), community service.

PENDAHULUAN

Menurut Pedoman Perilaku Hidup Sehat tahun 2011, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan mungkin beribu-ribu perilaku yang harus dipraktekkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. (Kementrian Kesehatan RI, 2011).

Penelitian Djatmiko, 2008, menunjukkan masalah implementasi strategi promosi kesehatan adalah masih rendahnya tingkat kepedulian dan pengetahuan ibu rumah tangga tentang kesehatan, masih rendahnya tingkat pengetahuan dari petani dan buruh tani akan kesehatan, minimnya sarana dan prasarana kesehatan, masih rendahnya kreativitas dan inovasi dari petugas Puskesmas, kurangnya perhatian yang diwujudkan melalui kunjungan rutin kerumah warga dan tidak adanya pengawasan atau monitoring dari petugas Puskesmas setelah dilakukan penyuluhan atau masalah social.

METODE PENELITIAN

Penyuluhan ini berlokasi di TK Panda Islamic dan TK Al-Qhoir Kota Batam. Pemilihan kawasan ini sebagai lokasi penyuluhan dilakukan secara sengaja yang didasarkan atas beberapa pertimbangan. Waktu penyuluhan dilakukan pada hari sabtu, tanggal 20 November 2021. pada

tahapan ini menggunakan prinsip bahwa setiap informasi yang diterima oleh siswa – siswi melalui proses, mendengar, mengetahui, mencoba, mengevaluasi, menerima, meyakini, dan melaksanakan. Melalui proses-proses tersebut diharapkan informasi dapat diadopsi secara berkesinambungan, serta target sasaran mempunyai kemampuan untuk menerapkan dalam kebiasaan sehari – hari dalam setiap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Variabel dalam penelitian ini adalah tentang 6 Langkah cuci tangan dan cara merawat Kebersihan Gigi. Data mengenai persepsi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan menggunakan kuesioner sebagai alat bantu yang digunakan berupa seperangkat pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Kuesioner ini diberikan kepada responden secara langsung.



Gambar 1. Perlakuan Menyikat Gigi Dengan Benar



Gambar 2. Penyampaian Materi Tentang 6 Langkah Cuci Tangan Yang Benar di TK Al-Qhoir

HASIL

Kegiatan ini dilakukan oleh pihak Puskesmas Botania dan bekerjasama dengan beberapa mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam Prodi Sarjana Farmasi. Pelaksanaan kegiatan pada hari sabtu tanggal 20 November 2021 jam 08.00 – Selesai. Hasil yang didapat sebagian besar responden memiliki pengetahuan 80% mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), diikuti dengan 20% responden pengetahuan sedang mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

PEMBAHASAN

1. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh Mahasiswa KKN Institut Kesehatan Mitra Bunda Program Studi Farmasi.

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terlebih dahulu dilakukan oleh petugas posyandu secara personal kepada siswa – siswi. Beberapa hal yang disampaikan, yaitu : 6 Langkah cuci tangan dan cara merawat Kebersihan Gigi.

2. Konseling dengan Siswa – siswi mengenai 6 Langkah cuci tangan dan cara merawat Kebersihan Gigi.
 - a. 6 Langkah Cuci Tangan
 1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
 2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
 3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
 4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
 5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
 6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.
 - b. Cara Merawat Kesehatan Gigi
 1. Sikat dengan benar, untuk cara menghilangkan bakteri dimulut.
 2. Gunakan Benang Gigi Atau Flossing , pakai pola yang teratur mulai dari atas lakukan dari kiri kekanan, lalu pindah ke bawah, lakukan dari kiri kekanan.
 3. Jangan Abaikan Lidah. Gosok lidah atau membersihkan bagian belakang sikat gigi untuk menghilangkan bakteri dimulut.
 4. Ganti Sikat Gigimu secara berkala. Setiap 3 hingga 4 bulan mengganti sikat agar membantu mencegah penyebaran bakteri dan mulut.
 5. Jangan Bertukar Sikat gigi karena dapat menyebabkan penularan gigi dan virus dari orang lain.
 6. Lakukan Pemeriksaan Gigi secara Teratur sekurang - kurangnya setiap 6 bulan.
 7. Makan Dengan Baik.

KESIMPULAN

Kebiasaan mencuci tangan yang baik adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Siswa/i yang memiliki kebiasaan mencuci tangan baik lebih banyak dari siswa/i yang memiliki kebiasaan mencuci tangan tidak baik dan Menjaga Kesehatan gigi serta mata juga penting dimulai sejak dini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala dan CI puskesmas Botania Batam Kota dan Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Maryunani. 2013. *Asuhan Kegawat daruratan Maternal & Neonatal*. Jakarta : Trans Info Medika.
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. 2009. *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Surabaya Tahun 2009*. Surabaya : DINKES Surabaya.
- KEMENKES RI. 2011. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan* . Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Li, Y., & Xia, L. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Role of Chest CT in Diagnosis and Management. *AJR Am J Roentgenol*, 214(6), 1280-1286.
- Sya'roni RS. 2007. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta Umar.