



---

## **SOSIALISASI PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN CARA MENCUCI TANGAN DI MI NURUL HUDA BEDAHAN SAWANGAN KOTA DEPOK**

Aurellia Rezika Utami<sup>1</sup>, Putri Camelia Az Zahra Siregar<sup>2</sup>, Mia Veralina<sup>3</sup>, Cindy Tharisca Sukma<sup>4</sup>,  
Noor Latifah A<sup>5</sup>

Universitas Muhammadiyah Jakarta  
aurelia.rezika@gmail.com

### **Abstract**

Healthy and clean living is the most important thing in human life. Health can be achieved by maintaining personal hygiene, one way to maintain personal hygiene is by washing hands with soap. With the habit of living clean and healthy, it can keep children away from various kinds of diseases and viruses that are around them. The Clean and Healthy Living Behavior Socialization Program has never been done at MI Nurul Huda Bedahan, so the students here are not used to washing their hands after completing activities. The condition of students who rarely wash their hands causes children at school to be in a not really clean condition, this makes some students get viruses and germs that have an impact on the health of these students. By seeing conditions like this at MI Nurul Huda Bedahan, we offer a Socialization Activity Program for Clean and Healthy Life Behavior by Washing Hands with Soap. Through this activity, it is hoped that students, teachers, and parents can realize the importance of maintaining personal hygiene by washing hands with soap to avoid viruses and germs around them.

### **Abstrak**

Hidup sehat dan bersih merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan manusia. Kesehatan dapat dicapai dengan cara menjaga kebersihan diri, salah satu cara menjaga kebersihan diri yaitu dengan mencuci tangan menggunakan sabun. Dengan pembiasaan hidup bersih dan sehat ini dapat menjauhkan anak-anak dari berbagai macam penyakit dan virus yang ada di sekelilingnya. Program Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Belum pernah dilakukan di MI Nurul Huda Bedahan, sehingga siswa-siswa di sini belum terbiasa mencuci tangan setelah selesai melakukan kegiatan. Kondisi siswa yang jarang mencuci tangan menyebabkan anak disekolah keadaan mereka tidak benar-benar bersih, hal ini membuat beberapa siswa terserang virus dan kuman yang berdampak ke kesehatan siswa-siswa tersebut. Dengan melihat kondisi seperti ini di MI Nurul Huda Bedahan maka kami menawarkan Program Kegiatan Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Cara Mencuci Tangan Menggunakan Sabun. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa-siswa, guru, dan orang tua dapat menyadari pentingnya menjaga kebersihan diri dengan cara mencuci tangan dengan sabun agar terhindar dari virus dan kuman yang ada di sekelilingnya.

### **Article History**

Received: 26 Februari 2023

Reviewed: 28 Februari 2023

Published: 3 Maret 2023

### **Key Words**

*PHBS, Washing Hands, Children*

### **Sejarah Artikel**

Received: 26 Februari 2023

Reviewed: 28 Februari 2023

Published: 3 Maret 2023

### **Kata Kunci**

*PHBS, Cuci Tangan, Anak*



## **Pendahuluan**

Pada masa transisi seperti ini, kesehatan menjadi aspek yang terpenting yang harus selalu dijaga. Sejak hadirnya COVID ke Indonesia, Indonesia sangat mengalami kemunduran. Baik dari segi ekonomi, sosial dan budaya, apalagi dalam segi kesehatan. Maka dari itu, pemerintah mengambil tindakan untuk menghindari virus tersebut agar tidak terus meningkat yakni dengan menerapkan sistem PPKM yang merupakan singkatan dari Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat. Dalam sistem ini, seluruh kegiatan masyarakat dibatasi, mulai dari bekerja lewat rumah, tutupnya tempat wisata, dan juga pembelajaran jarak jauh yang dimana beberapa hal itu sangat berdampak bagi masyarakat. Masyarakat mengalami kemunduran dalam usahanya, banyaknya perusahaan yang mem-PHK karyawannya, dan anak-anak yang harus putus sekolah karena orang tuanya tidak mampu melanjutkan pembiayaan.

Namun, perlu di syukuri bahwa pada saat ini, masyarakat mulai bangkit, sistem PPKM sudah di tiadakan karena Indonesia sudah mulai kembali normal walaupun masih banyak orang yang butuh usaha keras untuk mendapatkan makan. Masyarakat sudah mulai bisa beraktivitas normal. Hampir seluruh warga negara Indonesia juga sudah melakukan Vaksinasi. Perkantoran mulai aktif kembali dan pastinya sekolah sudah mulai kembali tatap muka. Sangat disayangkan, pada saat masa PPKM, sekolah yang diadakan jarak jauh dinilai sangat kurang efektif bagi anak murid maupun guru yang mengajar. Maka dari itu, sekolah offline saat ini sangat dinantikan bagi anak murid maupun para guru.

Sekolah merupakan tempat terjadinya proses pembelajaran anak didik untuk mempelajari ilmu pengetahuan tentang teknologi, seni budaya, nilai dan norma dalam kehidupannya. Sekolah tidak hanya sebagai tempat proses belajar saja, tetapi sebagai tempat untuk memperkenalkan sebuah perilaku salah satunya perilaku hidup bersih dan sehat anak tingkat usia sekolah dasar (Lina, 2017) Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan perilaku yang mencakup penerapan di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran yang dapat menolong diri sendiri untuk mewujudkan lingkungan yang sehat. Secara nasional PHBS sekolah meliputi 8 indikator antara lain mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat dikantin, penggunaan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok disekolah, menimbang berat badan dan tinggi setiap 6 bulan sekali dan membuang sampah pada tempatnya (Kemenkes RI,2011).

PHBS di tatanan sekolah sering diabaikan yang berdampak pada kesehatan anak. Dampak tidak melakukan PHBS yaitu terjangkitnya penyakit infeksi, salah satunya diare dan cacingan. Selain itu, yang paling rawan yakni terjangkit virus covid. Hasil penelitian Lina (2017) menunjukkan ada hubungan antara pelaksanaan PHBS dengan kondisi belajar, apabila kelas kotor maka keinginan belajar akan menurun yang dapat menghambat pada proses pembelajaran di sekolah. (Ike Nurhidayah, 2021). Untuk itu , penerapan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah perlu ditanamkan oleh guru sehingga siswa menjadi terbiasa melaksanakannya. Pendidikan kesehatan disekolah dinilai sangat efektif dilakukan karena



sebagian besar waktu anak-anak berada di sekolah. Beberapa upaya menanamkan perilaku PHBS yang dapat diajarkan kepada peserta didik kali ini yakni dengan mencuci tangan menggunakan sabun. (Nabila Framesti Anita Yulianingsih, 2022) Berdasarkan uraian diatas, MI Nurul Huda yang berlokasi di Bedahan ini merupakan tempat tujuan peneliti untuk melakukan sosialisasi terkait PHBS. Faktor penentu peneliti mengapa MI Nurul Huda menjadi tempat yang tepat dikarenakan sekolah ini memiliki murid yang terlampaui sedikit, selain itu dalam masa transisi seperti ini, murid merasa kurang didedukasi terkait pentingnya PHBS ini, maka dari itu peneliti melakukan sosialisasi di MI Nurul Huda Bedahan, Sawangan.



### **Metode Pelaksanaan**

Sosialisasi ini di tujukan kepada peserta didik MI Nurul Huda Bedahan dan didampingi oleh para guru. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2022. Acara sosialisasi dilaksanakan di ruangan kelas yang dilanjutkan ke lapangan sekolah. Materi PHBS diberikan dengan metode yang disesuaikan dengan usia anak sekolah dasar yang berkisar 9 sampai 12 tahun. Materi lebih banyak memberikan contoh-contoh yang terjadi di lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga. Metode pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Metode Ceramah: Metode ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang PHBS kepada siswa dan siswi MI Nurul Huda. Dalam ceramah diuraikan tentang pengertian PHBS dan contoh-contoh perilaku yang sesuai dengan prinsip PHBS baik di sekolah maupun di lingkungan rumah. Siswa-siswi disela-sela ceramah diajak menyanyi bersama untuk menciptakan suasana yang menyenangkan. Materi yang disampaikan saat sesi ceramah meliputi : (a) menjaga kesehatan diri, pada materi ini dipaparkan tentang pentingnya menjaga kesehatan diri melalui kegiatan mandi, sikat gigi, memakan makanan sehat, pentingnya sarapan pagi, olah raga teratur, tidur yang cukup dan pentingnya memakai pakaian yang bersih, (b) kantin sehat, pada materi ini disampaikan tentang apa jenis makanan yang baik untuk kesehatan dan makanan yang buruk untuk kesehatan,



diajarkan agar siswa bisa menjaga kesehatan diri dengan tidak membeli makanan dari penjual yang tidak diketahui kualitas barang dagangannya dan pentingnya mencuci tangan sebelum mengkonsumsi makanan di kantin sekolah atau di warung sekitar sekolah, (c) lingkungan yang sehat, pada materi ini disampaikan kepada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan lingkungan untuk menjaga kesehatan yang meliputi membuang sampah pada tempatnya dan kemampuan untuk memilah jenis sampah. Siswa juga diajarkan untuk menerapkan prinsip PHBS di lingkungan keluarga agar masyarakat bisa meniru perilaku hidup yang sehat.

2. Metode Praktik: Metode ini bertujuan untuk mensimulasikan proses mencuci tangan yang baik dan benar. Pada kegiatan ini dilakukan di lapangan sekolah. Metode ini dilakukan dengan cara, membariskan satu persatu siswa dan siswi lalu mempraktikkan dengan berdasarkan materi yang sebelumnya telah disampaikan dikelas. Setelah itu, peneliti memberikan bingkisan berupa masker dan hansanitizer sebagai hadiah yang akan bermanfaat bagi mereka.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kuliah kerja nyata telah dilakukan oleh kelompok 29 KKN UMJ dimana diadakan pada bulan Agustus 2022 yang berlokasi di MI Nurul Huda. MI Nurul Huda Bedahan Merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang MI di kecamatan Sawangan, Kota Depok. MI Nurul Huda berada di bawah naungan Kementerian Agama. Jumlah peserta sebanyak 30 siswa. Sebelum dilakukannya praktik, peserta diberikan materi terkait pengetahuan akan hidup sehat serta pengetahuan tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun serta air mengalir. Para peserta atau siswa sangat antusias mendengarkan informasi yang diberikan sehingga informasi terkait yang sudah dijelaskan dapat diterapkan langsung oleh siswa. Serta para siswa juga mengetahui pentingnya kesehatan. Menurut Notoadmodjo (2012) kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik,mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Cara menerapkan kesehatan salah satunya adalah PHBS yaitu Perilaku Hidup Sehat dimana salah satu dari BHBS ini adalah mencuci tangan dengan menggunakan air bersih atau mengalir dan sabun. Para siswa di sekolah MI Nurul Huda diajarkan cara untuk mencuci tangan dengan benar. Ada 7 langkah cara cuci tangan yang baik dan benar, yaitu dengan membilas tangan depan serta belakang, sela-sela jari, kuku serta ibu jari, lalu usap sampai pergelangan tangan sehabis itu barulah dibilas dengan air bersih dan mengalir. Jika dilihat dari segi fasilitas di MI Nurul Huda, masih kurangnya fasilitas yang memadai untuk siswa mencuci tangan. Diantaranya seperti tidak adanya tempat untuk mencuci tangan serta kurang mencukupinya sabun. Pemberian materi terkait pentingnya menjaga kebersihan tangan atau kebiasaan mencuci tangan harus berulang kali agar pemahaman akan kebersihan tangan dapat dipraktikkan oleh siswa.



## **Kesimpulan**

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan perilaku yang mencakup penerapan di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran yang dapat menolong diri sendiri untuk mewujudkan lingkungan yang sehat. Secara nasional PHBS sekolah meliputi 8 indikator antara lain mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin, penggunaan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan tinggi setiap 6 bulan sekali dan membuang sampah pada tempatnya. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah perlu ditanamkan oleh guru sehingga siswa menjadi terbiasa melaksanakannya. Pendidikan kesehatan di sekolah dinilai sangat efektif dilakukan karena sebagian besar waktu anak-anak berada di sekolah. Beberapa upaya menanamkan perilaku PHBS yang dapat diajarkan kepada peserta didik kali ini yakni dengan mencuci tangan menggunakan sabun. Saran dari kami adalah setiap sekolah harus menyediakan tempat cuci tangan beserta sabun agar para siswa dan guru dapat dengan mudah mencuci tangan ketika setelah melakukan kegiatan, dengan seperti itu dapat mengurangi berbagai macam virus dan kuman yang dapat menimbulkan penyakit.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah MI Nurul Huda Bedahan Sawangan Kota Depok yang telah mengizinkan kelompok kami melakukan pengabdian. Untuk mencapai cita-cita tri dharma perguruan tinggi yakni bermanfaat bagi masyarakat.

## **Daftar Pustaka**

1. Eny Retna Ambarwati, P. P. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. 45-52.
2. Ikeu Nurhidayah, L. A. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 62-69.
3. Nabila Framesti Anita Yulianingsih, W. A. (2022). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidik anak cerdas dan pintar*, 193-197.
4. Ni Ketut Vera Parasyanti, N. L. (2020). Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Video Terhadap Kemampuan Cuci Tangan pada Siswa SD.
5. Yesi Novitasari, H. F. (2018). Penyuluhan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS) Melalui Kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Pendidikan Anak Usia Dini. 44-49.