



MENANAMKAN PHBS PADA ANAK USIA SEKOLAH : EDUKASI DAN PRAKTIK CUCI TANGAN ENAM LANGKAH BAGI SISWA FASE A DI MIN X PADANG

INSTALLING PHBS IN SCHOOL-AGE CHILDREN : SIX-STEP HAND WASHING EDUCATION AND PRACTICE FOR PHASE A STUDENTS AT MIN X PADANG

Noly Papertu Englardi¹, Abri Madoni², Monna Widyastuti³, Nia Syafriani⁴

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia, Padang

^{3,4} Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia, Padang

Jalan Khatib Sulaiman No. 17 Kota Padang

¹papertu09.englardi@gmail.com, ²madoniabriyeni@gmail.com, ³monnawidyastuti@yahoo.com,

⁴niasyafriani28@gmail.com

Abstrak

Seringnya perilaku hidup bersih dan sehat dianggap remeh dan jarang diperhatikan akan mengancam kesehatan terutama pada usia sekolah yang merupakan usia rentan terkena penyakit karena perilaku dan kebiasaan yang dilakukannya di lingkungan terutama di sekolah. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran dan merangsang anak usia sekolah agar dapat menanamkan PHBS terutama mencuci tangan enam langkah yang baik dan benar. Metode yang digunakan yaitu pemberian edukasi atau penyuluhan. Hasil dari pemberian edukasi tersebut siswa/i sudah mampu menjelaskan definisi, tujuan, manfaat, waktu, dan mempraktikkan cara cuci tangan enam langkah yang baik dan benar. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa edukasi dan praktik cuci tangan yang dilakukan sudah berhasil membantu anak usia sekolah memahami salah satu cara PHBS.

Kata kunci : PHBS, Cuci Tangan, Anak

Abstract

Often clean and healthy living behavior is considered trivial and rarely noticed will threaten health, especially at school age which is an age that is vulnerable to disease because of the behavior and habits they do in the environment, especially at school. The purpose of this community service is to increase awareness and stimulate school-age children to be able to instill PHBS, especially washing hands in six steps properly and correctly. The method used is providing education or counseling. The results of providing this education are that students are able to explain the definition, purpose, benefits, time, and practice the six-step hand washing method properly and correctly. From this community service activity, it can be concluded that the education and practice of hand washing that has been carried out has succeeded in helping school-age children understand one of the PHBS methods.

Keywords: PHBS, Hand Washing, Children

1. PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan generasi muda yang akan menjadi penerus dimasa yang akan datang. Meningkatkan kualitas generasi muda menjadi hal penting dalam rangka mempersiapkan sumber daya manusia yang baik. Kualitas generasi muda sangat didukung oleh banyak aspek terutama aspek kesehatan jasmani, mental dan sosial. Kesehatan anak usia dini yang optimal akan membentuk generasi yang memiliki daya tahan tubuh yang kuat terhadap penyakit. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan generasi anak-anak dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Mardhiati, 2019).

Perilaku hidup bersih dan sehat atau dikenal dengan PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran pribadi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga dan masyarakat. Semua perilaku manusia sebenarnya pasti mempunyai pengaruh terhadap kesehatan apapun bentuknya, hanya saja diprioritaskan perilaku mana saja yang dapat menimbulkan penyakit dan perilaku mana saja yang dapat menjaga kesehatan. Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan masyarakat, sehingga penerapan PHBS dimasyarakat pun menjadi tanggung jawab setiap individu. PHBS mungkin terdengar mudah dilakukan, namun nyatanya sangat sulit dalam menerapkannya karena membutuhkan kesadaran dan kesungguhan akan pentingnya menjaga kesehatan. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan upaya edukasi yang dilakukan melalui sekolah (Rusdi, 2021).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan upaya siswa dan guru atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Sekolah / Institusi adalah salah satu tempat pendidikan yang strategis untuk mengajarkan pentingnya pengetahuan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Peserta didik diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi malam, mengkonsumsi jajan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, sampah yang dibuang di tempatnya yang disediakan, menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak besar bagi kesehatan (Proverawati, 2012 dalam Rusdi, 2021)

Anak usia sekolah terutama sekolah dasar (10 – 14 tahun) merupakan usia yang tepat untuk mengajarkan nilai-nilai PHBS dan mereka berpotensi untuk menyalurkan dan mempromosikan kesehatan untuk lingkungan disekelilingnya sehingga menciptakan kebiasaan PHBS sebagai kegiatan positif yang membudaya di lingkungan (Kemenkes RI, 2022). World Health Organization (WHO) tahun 2021 menyatakan, secara global, timbulnya angka terjadinya penyakit salah satunya diare hampir 6 juta kasus anak yang mengakibatkan kematian pada anak tahun 2019 di sebabkan oleh kuman yang masuk kedalam mulut dengan kondisi belum cuci tangan ketika sedang mau makan, air dan tangan yang kotor buruknya kebersihan lingkungan, serta makanan dan minuman yang kurang sehat Sebagai konsumsi anak ketika menikmati istirahat siang mengakibatkan 88 % kematian anak di seluruh dunia. Sehingga penerapan PHBS sangat penting untuk dilakukan yang dapat berupa cara mencuci tangan dengan baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara menjaga kesehatan diri dan lainnya Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi pentingnya PHBS (Nurmahmudah et al., 2021).

Cuci tangan merupakan kegiatan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun untuk menjadi bersih serta dapat mencegah terjadinya penyakit. Namun kebiasaan mencuci tangan sering dianggap sebagai suatu hal yang remeh sehingga kurang diperhatikan. Tangan yang kotor akan mudah memindahkan virus atau bakteri ke dalam tubuh melalui makanan sehingga kebersihan tangan adalah suatu hal yang perlu untuk diperhatikan dan dibiasakan sejak dini (Budury et al., 2023).

Permasalahan perilaku mencuci tangan enam langkah yang kurang pada anak terutama anak sekolah disebabkan oleh pengetahuan yang masih rendah. Pengetahuan, sikap, dan tindakan kesehatan anak sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan, salah satunya adalah kebiasaan mencuci tangan enam langkah. Langkah pertama yang dapat dilakukan untuk menghadapi hal tersebut adalah memberikan edukasi atau penyuluhan, karena dengan memberikan pendidikan menjadi komponen penting dalam meningkatkan kesadaran dalam

berperilaku hidup bersih dan sehat Memberikan pendidikan kesehatan mencuci tangan enam langkah akan sangat penting dan bermanfaat bagi anak-anak karena membantu merangsang otak anak untuk mengingat pentingnya menjaga kebersihan tangan dan akan mempraktikkan kebiasaan mencuci tangan dalam kehidupan sehari-harinya(Ulya et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Listiani et al. (2024) menunjukkan bahwa kuman pada tangan akan lebih mudah berpindah apabila mencuci tangan menggunakan sabun dibandingkan bila mencuci tangan hanya menggunakan air saja, sehingga, kuman dan penyakit dapat dicegah dengan perilaku cuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun dalam pelaksanaannya, serta dengan langkah-langkah mencuci tangan yang lengkap

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lamria & Lumbantoruan (2021) membuktikan bahwa memberikan edukasi mampu meningkatkan kemampuan anak untuk mencuci tangan dengan benar. Selanjutnya hal ini juga dibuktikan oleh penelitian dari Budury et al. (2023) juga membuktikan bahwa memberikan penyuluhan atau edukasi mampu meningkatkan kemampuan anak untuk mencuci tangan yang benar dengan memakai sabun.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Pada tanggal 03 Mei 2025 di MIN X Padang ditemukan data jumlah siswa/I 414 orang, dengan jumlah siswa laki-laki 201 orang dan siswi Perempuan 213 orang. Dari jumlah siswa/I tersebut terdapat izin sebanyak 14-15 orang per minggunya dengan alasan sakit demam, flu, batuk, diare, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil observasi siswa/i tidak ada mencuci tangan sebelum makan, tidak menerapkan cuci tangan setelah bermain, dan tidak ada fasilitas cuci tangan di lingkungan sekolah. Setelah dilakukan wawancara kepada 10 siswa/i ditemukan bahwa 8 orang tidak mengetahui cuci tangan enam langkah dan tidak pernah menerapkannya, sedangkan 2 orang lainnya tau akan tetapi tidak pernah melakukannya.

Atas dasar latar belakang diatas, maka tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) berupa menanamkan PHBS pada usia sekolah yaitu berfokus pada memberikan edukasi dan praktik cuci tangan enam langkah di MIN X Padang.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan menanamkan PHBS dan cuci tangan enam langkah pada anak usia sekolah adalah memberikan penyuluhan dan pendampingan yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran dan kemauan dalam penerapan PHBS dan cuci tangan enam langkah pada anak-anak usia sekolah di MIN X Padang. Berikut PDCA dari kegiatan pengabdian masyarakat ini :

a. *Plan* (Perencanaan)

- 1) Identifikasi tujuan penyuluhan, seperti menyediakan informasi yang akurat tentang PHBS dan penerapan PHBS yang dapat di terapkan.
- 2) Tentukan target, waktu dan tempat dari penyuluhan
- 3) Rencanakan konten penyuluhan dan metode evaluasi untuk mengukur pemahaman peserta
- 4) Mempersiapkan fasilitas yang memadai untuk penyuluhan.

b. *Do* (Pelaksanaan)

- 1) Melakukan penyuluhan dan edukasi dengan menyampaikan materi penyuluhan secara jelas dan sistematis kepada peserta
- 2) Memberikan informasi tentang definisi, tujuan, manfaat, jenis, dan langkah-langkah perilaku hidup bersih dan sehat serta cuci tangan enam langkah
- 3) Gunakan berbagai media, seperti presentasi, leaflet, dan poster.
- 4) Berikan kesempatan bertanya kepada peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait PHBS

c. *Chek* (Pengecekan)

- 1) Evaluasi setelah pelaksanaan penyuluhan dan edukasi untuk mengevaluasi efektivitas program
- 2) Tinjau respon peserta terhadap penyuluhan dan identifikasi area-area yang memerlukan penjelasan atau perbaikan lebih lanjut
- 3) Mengidentifikasi keberhasilan dan kelemahan dari program penyuluhan dan edukasi

d. Act (Tindakan)

- Berdasarkan hasil evaluasi, perbaiki dan tingkatkan materi penyuluhan jika diperlukan
- Dapatkan umpan balik dari peserta dan terapkan perbaikan yang relevan pada penyuluhan berikutnya
- Tetap memantau perkembangan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai PHBS dan cuci tangan enam langkah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1.

Media edukasi berupa poster kepada anak usia sekolah Fase A MIN X Padang.



Kegiatan pengabdian melibatkan siswa/i Fase A yaitu kelas 1,2,dan,3 MIN X Padang yang berjumlah 58 orang, dengan jumlah siswa laki-laki 26 orang dan siswi 32 orang. Pengabdian masyarakat ini mengangkat tema menanamkan PHBS pada usia sekolah : edukasi dan praktik cuci tangan enam langkah. Edukasi dan praktik cuci tangan enam langkah yang diberikan merupakan bentuk kegiatan yang tidak hanya sekedar memberikan pengetahuan, melainkan juga memberikan keterampilan melalui pendampingan terhadap siswa/i agar dapat melakukan PHBS dengan menerapkan cuci tangan enam langkah yang baik dan benar. Selama kegiatan berlangsung siswa/i antusias dalam mendengarkan presentasi yang ditampilkan dalam bentuk *power point*.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS mencakup berbagai perilaku yang dilakukan dalam menjaga kesehatan dan menghindari berbagai macam penyakit. Bentuk penerapan PHBS pun berbagai macam, salah satunya yaitu dengan melakukan cuci tangan enam langkah yang baik dan benar. Dalam melakukan PHBS diperlukan kesadaran dan tanggung jawab dari individu masing-masing. Sehingga kebiasaan-kebiasaan tersebut harus dilakukan dan dibiasakan dari usia dini. Usia sekolah merupakan usia rentan karena perilaku anak yang dapat mempengaruhi kesehatan khususnya selama berada disekolah, sehingga edukasi dan pembiasaan sangat tepat dilakukan dalam usia ini.

Berdasarkan hasil edukasi dan praktek cuci tangan yang telah dilakukan, siswa/i MIN X Padang sudah mampu menyebutkan apa itu cuci tangan enam langkah yang baik dan benar, sudah mampu menyebutkan tujuan dan manfaat cuci tangan enam langkah, sudah mampu menyebutkan kapan harus melakukan cuci tangan dan mampu mempraktikkan kegiatan cuci tangan enam langkah yang baik dan benar.

4. KESIMPULAN

Pemberian edukasi dan praktik cuci tangan enam langkah pada usia sekolah di MIN X Padang merupakan langkah awal yang sangat baik dalam menerapkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam menyampaikan edukasi pada penyuluhan ini menggunakan presentasi dengan media *power point* dan poster. Isi dari media tersebut adalah definisi, tujuan, manfaat, langkah-langkah dan kapan saja harus dilakukan cuci tangan enam langkah. Pemberian edukasi ini diharapkan dapat membantu anak usia sekolah dalam menjalani kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat terutama dengan mencuci tangan enam langkah. Kegiatan Penyuluhan dapat diperluas sehingga mencakup topic yang lain dalam menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati, E. R. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Nuha Medika.
- Budury, S., Purwanti, N., & Hidaayah, N. (2023). *Edukasi Cuci Tangan Pada Anak Usia Sekolah Untuk Meningkatkan Kesadaran Hidup Bersih dan Sehat*. Martabe: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6(2), 1273–1276.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia
- Lamria, S., & Lumbantoruan, D. (2021). *Pengaruh Edukasi Cuci Tangan Terhadap Kemampuan Anak Dalam Melakukan Praktek Cuci Tangan Di Sd Swasta 2 Hkbp Balige*. Jkh, 2(1), 36–47.
- Listiani, L., Dewi, S., Brando, D., Tarigan, P., Barokah, W., Muharani, A., Alvionita, R., Zahra, N., & Hasibuan, R. (2024). *Edukasi Cuci Tangan Pakai Sabun Sebagai Langkah Awal Menjaga Kesehatan Di Sdn 101740 Tanjung Selamat*. Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM), 5(2), 221–226. <https://doi.org/10.52060/JPPM.V5I2.2235>
- Mardhiati, R. (2019). Guru Paud : *Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini*. Ikraith Abdimas, 2(3), 134–141.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2021). *JURNAL ABDIMAS UMTAS LPPM- Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah*.
- Rusdi, M. S. et al. (2021). *View of Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19*.

<https://altifani.org/index.php/altifani/article/view/123/13>

Ulya, U., Mulfah, I., Ulin Nuha, A., Nursapitri, M., Rafii Affia, M., & Rahman, I. (2022). *Program Edukasi 6 Langkah Mencuci Tangan pada Anak di MI Al-Hidayah Kelurahan Cirendeu*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta, 1–5.

<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>

WHO. (2021). *World Health Organization*.