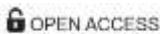


**Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)
Di SDN 2 Karyamukti Desa Karyamukti Kota Banjar**

**Adit Rijki Maulana*, Delfi Seftyani, Iip Arifah, Nabilah Aulia Salsabila
Elyana, Anandha Putri Rahimsyah**

¹Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya



Volume 1 No. 1 Hal 40-44

©The Author(s) 2025

Informasi Artikel

Submit : **22 Agustus 2024**
Revisi : **15 September 2024**
Diterima : **26 September 2024**
Publikasi : **12 Februari 2025**

Penanggung Jawab

Adit Rifki Maulana

aditrifkimaulana@gmail.com

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN :-

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu perilaku dimana seseorang menerapkan perilaku kebersihan dalam kehidupan sehari-harinya dengan memperhatikan tingkat kesehatannya. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kesehatan jiwa dan raga hingga kefokusan dalam mengerjakan sesuatu, serta pada kesejahteraan hidup anggota keluarga serta terciptanya suasana yang indah, asri serta damai sehingga membuat lingkungan hidup terasa nyaman. Kelompok mahasiswa KKN UMTAS memiliki misi untuk menjadikan siswa siswi SDN 2 Karyamukti Kota Banjar menyadari akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui program kerja terkait dengan PHBS. Beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan cara mencuci tangan yang tepat serta penyuluhan cara menggosok gigi yang baik dan benar, yang dilakukan dikelas 3, mengingat masih rendahnya kesadaran siswa siswi akan pentingnya kesehatan. Dalam kegiatan ini akan diterapkan beberapa metode yang sesuai untuk mencapai tujuan, yakni meningkatkan kepedulian siswa dan siswi menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), metode tersebut yaitu penyuluhan, pendampingan, praktik mandiri mengenai PHBS. Melalui beberapa kegiatan di atas diharapkan mampu menyadarkan siswa siswi akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta dapat memberi pengetahuan kepada siswa siswi terkait bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara tepat.

Kata Kunci: Mencuci tangan; Menggosok gigi; PHBS

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat memberikan manfaat dan dukungan bagi individu. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support), serta pemberdayaan masyarakat (empowerment) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013). Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kefokusan dalam mengerjakan sesuatu, hingga pada kesejahteraan hidup anggota keluarga.

Gaya hidup bersih dan sehat sebaiknya ditanamkan dalam diri anak sejak dini sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan yang menunjang hidup bersih dan sehat. Gaya hidup bersih dan sehat dapat kita mulai dari hal-hal yang sederhana sehingga akan tumbuh menjadi kebiasaan. Selain cara mencuci tangan yang baik dan benar kebiasaan rutin sehari-hari anak yang perlu diperhatikan oleh orang tua adalah cara menggosok gigi yang baik dan benar. Menggosok gigi tanpa memperhatikan teknik yang baik dan benar akan menimbulkan masalah pada gigi dan mulut. Pada gigi akan terbentuk penimbunan flek yang akan menimbulkan kerusakan pada gigi yang disebabkan oleh bakteri yang menumpuk pada plek gigi (Handayani dkk, 2016).

Penyuluhan Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) di SDN 2 Karyamukti dilakukan karena dari hasil observasi melalui wawancara dan melihat langsung dilapangan masih terlihat kurangnya kesadaran akan pentingnya PHBS, Seperti kurangnya tempat sampah,

wastafel untuk cuci tangan dan WC di lingkungan sekolah yang kurang terawat. Dari wawancara siswa kurang mengetahui cuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.

Hidup sehat dapat dicapai dengan mengubah pola hidup dari yang tidak sehat menjadi sehat. Diawali dari diri sendiri sehingga akan terbawa pada kebiasaan sehari-hari di lingkungan masyarakat. Berdasarkan pemaparan di atas dianggap penting untuk melakukan kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada siswa-siswi tentang cara hidup bersih dan sehat.

METODE

1. Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di SDN 2 Karyamukti, yang merupakan Sekolah Dasar di wilayah desa Karyamukti Kecamatan Pataruman, Kota Banjar.

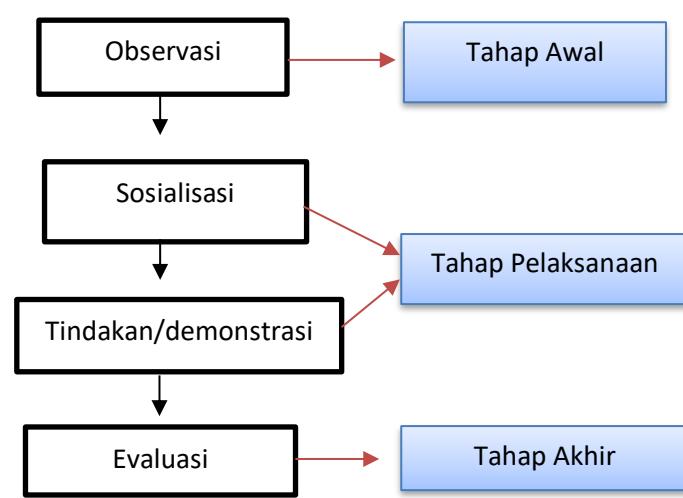
2. Sasaran

Kegiatan Objek dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah siswa-siswi kelas 3 di SDN 2 Karyamukti, pemilihan siswa-siswi menjadi objek kegiatan didasari dengan pentingnya menanamkan pola hidup bersih sejak dini pada anak-anak sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan hidup bersih.

3. Waktu pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Senin, 29 Juli 2024. Kegiatan ini merupakan salah satu program kuliah kerja nyata dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya 2024.

4. Metode Kegiatan



HASIL

Hasil pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa-siswi tentang cara hidup sehat dan bersih, dengan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Tahap Observasi

Survei awal dilakukan untuk mengetahui tentang pola hidup siswa-siswi di SDN 2 Karyamukti. Tingkat pemahaman siswa - siswi tentang pola hidup sehat dan bersih masih kurang. Pengetahuan siswa-siswi tentang kegiatan sehari-hari yang menunjang pola hidup sehat dan bersih masih perlu ditingkatkan misalnya cara mencuci tangan yang baik dan benar serta teknik menggosok gigi yang baik dan benar.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan di awali dengan memberikan penyuluhan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Penyuluhan dilakukan dengan memperlihatkan video animasi kepada siswa-siswi mengenai urutan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Kemudian selanjutnya tahap tindakan dimana pada tahap ini mahasiswa mempraktikkan secara langsung cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar sehingga siswa melihat secara langsung cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.



Gambar 1. perkenalan serta menyampaikan tujuan penyuluhan.



Gamber 2 : Demonstrasi cuci tangan.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa-siswi tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Pada tahap ini siswa-siswi mencuci tangan dan menggosok gigi berdasarkan pengetahuan yang telah di dapatkan dari tahap penyuluhan.



Gambar 3. diskusi mengenai pemahaman materi cuci tangan yang disampaikan.



Gambar 4. diskusi mengenai pemahaman materi sikat gigi yang disampaikan.



Gambar 5. Foto Bersama siswa siswi SDN 2 Karyamukti.

PEMBAHASAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah suatu upaya untuk menciptakan lingkungan sehat untuk memperhatikan setiap orang melakukan perilaku kesehatan anggota keluarga atau individu sehingga dapat berperan aktif dalam setiap kegiatan- kegiatan kesehatan di masyarakat (Sondakh, dkk dalam (Hendrawati et al., 2020). Menurut Riskesdas dalam (Lynawati, 2020), perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan tindakan yang dilakukan atas dasar kesadaran diri yang digunakan untuk pembelajaran sehingga dapat membantu dirinya sendiri maupun orang lain terutama dalam bidang kesehatan.

Rendahnya kesadaran untuk menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah yang menyebabkan kondisi lingkungan sekolah tidak terurus. Berdasarkan laporan (RISKESDAS, 2013), didapatkan data sebanyak 83% anak cuci tangan tidak benar, perilaku konsumsi makanan yang berisiko mengancam

tubuh yaitu berupa mengonsumsi makanan/minuman antara lain yang manis mencapai 53,1%, berlemak mencapai 40,7% dan penyedap mencapai 77,3% sebesar 32% anak BAB tidak dijamban (RISKESDAS, 2013).

Penyuluhan PHBS dan edukasi cara menyikat gigi ini ditujukan sebagai upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini, hal ini juga didasari oleh kekhawatiran dikarenakan pada usia ini, anak seringkali mengkonsumsi makanan manis dan lupa untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Hal ini dapat menyebabkan berbagai macam penyakit diantaranya gigi berlubang, bau mulut, sariawan, hingga karies gigi (Batubara, 2021). Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat membantu menanamkan pengetahuan dan informasi terkait edukasi dasar kesehatan kepada anak usia sekolah dasar, dimana anak usia sekolah dasar merupakan masa-masa penting dalam pertumbuhan dan pengetahuan yang memadai akan membawa individu ke kehidupan yang lebih sehat.

Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun merupakan hal yang penting untuk diterapkannya karena tangan menjadi salah satu bagian tubuh yang bisa menyebarkan virus penyebab berbagai penyakit. Kebiasaan mencuci tangan masyarakat Indonesia masih belum baik. Terlihat dari kebiasaan mencuci tangan dengan menggunakan semangkuk air atau kobokan untuk membasuh tangan sebelum makan. Padahal kebiasaan sehat mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun dapat mencegah penyakit. Adapun saat yang dianjurkan untuk mencuci tangan yaitu sebelum makan atau sebelum memegang makanan, sesudah makan, setelah buang air besar dan setiap kali tangan kita kotor seperti setelah memegang uang atau binatang. Selanjutnya cara mencuci tangan yang baik dan benar yaitu cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun, bersihkan telapak tangan, punggung tangan dan pergelangan tangan lengan, gosok bila perlu, bersihkan juga sela-sela jari dan lipatan kuku jari, setelah itu keringkan dengan lap bersih (Anggraini, 2022).

Kebiasaan cuci tangan sebelum makan memakai air dan sabun mempunyai peranan penting dalam kaitannya dengan pencegahan infeksi kecacingan, karena dengan mencuci tangan dengan air dapat lebih efektif menghilangkan noda dan debu dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikro organisme penyebab 6 penyakit seperti virus, bakteri, dan parasit lainnya pada kedua tangan. Mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun dapat lebih efektif membersihkan kotoran dan telur cacing yang

menempel pada permukaan kulit, kuku, dan jari-jari pada kedua tangan (Umar, 2008).

Menyikat gigi adalah tindakan untuk menyingkirkan kotoran atau debris (serpihan) yang melekat pada permukaan gigi, terutama melekat pada permukaan gigi, dilakukan setelah makan pagi dan malam sebelum tidur sehingga mengurangi masalah kesehatan gigi (Antika, 2018). Apabila menggosok gigi dilakukan diwaktu yang salah maka akan muncul penyakit baru pada gigi, salah satunya adalah karies gigi (Kemenkes, 2016).

Tingginya masalah kesehatan gigi disebabkan oleh kurangnya kebiasaan menyikat gigi dengan baik dan benar. Sikap kurang peduli terhadap kesehatan gigi dan mulut termasuk menjadikan prioritas menjadi salah satu penyebab tingginya masalah kesehatan gigi. Padahal gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri dan mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya. Upaya kesehatan gigi ditinjau dari aspek lingkungan, pengetahuan, pendidikan, kesadaran masyarakat dan penanganan kesehatan gigi termasuk pencegahan dan perawatan. Salah satunya upaya peningkatan pengetahuan masyarakat adalah dengan melakukan penyuluhan. Tujuan Penyuluhan adalah untuk meningkatkan pengetahuan individu, kelompok, dan masyarakat sehingga dapat diterapkan perilaku sehat (Fitriani, 2011).

Kesehatan gigi dan area mulut sering kali diabaikan oleh masyarakat, hal ini dikarenakan kurangnya penyuluhan dan sosialisasi tentang kesehatan mulut dan kesehatan gigi serta gusi. Padahal mengunyah makan merupakan proses utama dalam pengolahan makanan agar nutrisi dapat terserap dengan baik oleh tubuh. Gigi yang sehat berwarna putih tulang, tidak patah, tidak berlubang, memiliki mahkota gigi yang utuh, tidak terdapat plak atau karang gigi dan tidak terasa ngilu saat mengunyah makanan dingin. Gigi berfungsi dengan baik jika terawat dengan baik. Keadaan gigi dan mulut yang tidak terawat bisa menyebabkan pertumbuhan bakteri sehingga menimbulkan masalah pada gigi, seperti gigi berlubang dan karies gigi (Maelissa & Lilipiry, 2020).

Karies gigi yang berlangsung lama serta tidak mendapatkan penanganan sejak dini dapat mengakibatkan pencabutan. Kondisi ini menyebabkan fungsi gigi untuk mastifikasi, fonasi, dan estetika tidak optimal serta menimbulkan masalah gigi yang berkelanjutan hingga usia dewasa. Fungsi gigi sebagai organ mastikasi yang terganggu dapat mengakibatkan pertumbuhan anak tidak optimal karena berkangnya daya kunyah makanan. Rasa sakit pada gigi dapat

berdampak pada aktivitas kegiatan belajar murid karena anak cenderung enggan hadir ke sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat memberikan pengetahuan tentang cara hidup bersih kepada siswa, terlihat dari 13 antusias dan respon yang diberikan para siswa-siswi dan kegiatan dilaksanakan berdasarkan jadwal program kerja yang sebelumnya telah di rumuskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia Fitria Utami, G. P. (2024). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di SDN Gondrong 3 Kota Tangerang. *Pendidikan dan pengajaran*, 213-221.
- Asnil Adli Simamora, K. A. (2024). Penyuluhan Cara Menggosok Gigi Yang Baik Dan Benar Di SDN 200209/25 Sitamiang Kota Padangsidimpuan Tahun 2023. *pengabdian masyarakat Aufa*, 1-3.
- Asnil Adli Simamora, K. A. (2024). Penyuluhan Cara Menggosok Gigi Yang Baik Dan Benar Di SDN 200209/25 Sitamiang Kota Padangsidimpuan Tahun 2023. *pengabdian masyarakat Aufa*, 1-3.
- Etika Sari, I. B. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Desa Buket Medang Ara Kecamatan Langsa Timur. *jurnal pengabdian masyarakat global*, 154-159.
- Ganjar Sidik Gandara", D. K. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Penyuluhan Kesehatan Mulut dan Menjaga Gigi yang Baik dan Benar di Desa. *Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Penyuluhan Kesehatan Mulut dan Menjaga Gigi yang Baik dan Benar di Desa*, 1-8.
- Handayani R, Novaryatiin S & Ardhany S D. (2016). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar Di Desa Tabore Kecamatan Mantangai Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika* 2 (1)
- Vina Y S. Sigalingging, A. A. (2023). Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 104219 Tanjung Anom Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 1-9.