



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MENCUCI TANGAN

Novita Amri^{1*}

AKPER BINA INSANI SAKTI

Email : novitaamri.ss@gmail.com

ABSTRAK

Tangan adalah media utama penularan kuman-kuman penyebab penyakit yang diakibatkan kurangnya kebiasaan cuci tangan. Anak-anak merupakan penderita tertinggi dari penyakit diare dan penyakit pernafasan, hingga tidak jarang berujung pada kematian. Sabun telah sampai hampir ke seluruh rumah di Indonesia, namun hanya sekitar 3% yang menggunakan sabun setiap tahun. Rata-rata 100.000 anak di Indonesia meninggal dunia karena diare. Angka kematian anak di Indonesia mencapai 32 per 1.000 kelahiran hidup. Angka kematian tersebut hampir 19% disebabkan karena diare. Perilaku masyarakat Indonesia terhadap 5 waktu penting cuci tangan pakai sabun (CTPS) dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan mampu demonstrasi latihan hand hygiene pada. Dampak dari pengetahuan dan pemahaman yang kurang tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan mencuci tangan menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus penyebaran penyakit menular seperti diare, DBD, kecacingan dan lain-lain. Manfaat dari mengenalkan PHBS sejak dini akan berpengaruh terhadap perilaku anak yaitu membangun kesadaran sehat pada anak. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan secara langsung kepada masyarakat umum dan anak-anak khususnya dengan proses pembelajaran bermain sambil belajar. Hasil yang diperoleh adalah kegiatan penyuluhan dan pelatihan berjalan dengan baik dan peserta aktif mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan sampai selesai. Penyuluhan dan pelatihan dilakukan dengan interaktif antara narasumber dengan peserta pelatihan. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik dan lancar. Peserta antusias dan dapat bekerjasama dengan baik.

Kata kunci: Penyuluhan, Demonstrasi, Hand Hygiene

ABSTRACT

Hands are the main medium for transmitting disease-causing germs due to the lack of hand washing habits. Children are the highest sufferers of diarrhea and respiratory diseases, which often lead to death. Soap has reached almost all households in Indonesia, but only about 3% use soap every year. On average, 100,000 children in Indonesia die from diarrhea. The child mortality rate in Indonesia reaches 32 per 1,000 live births. The death rate is almost 19% due to diarrhea. The behavior of the Indonesian people towards the 5 important times of washing hands with soap (CTPS) can be influenced by the level of knowledge. The goal is to increase knowledge and be able to demonstrate hand hygiene exercises on. The impact of the lack of knowledge and understanding of Clean and Healthy Behavior (PHBS) by washing hands is one of the factors causing the high spread of infectious diseases such as diarrhea, dengue, worms and others. The benefits of introducing PHBS from an early age will affect children's behavior, namely building



healthy awareness in children. The method used is to provide direct counseling and training to the general public and children in particular by learning to play while learning. The results obtained were that outreach and training activities went well and participants actively participated in extension and training activities to completion. Extension and training are carried out interactively between the resource persons and the training participants. The conclusion from community service activities can run well and smoothly. Participants are enthusiastic and can work together well

Keywords: *Counseling, Demonstration, Hand Hygiene*

PENDAHULUAN

Cuci tangan merupakan salah satu tindakan yang mudah dan murah untuk mencegah penyebaran penyakit. Tangan kita sendiri justru sering kali menjadi perantara dari berbagai bakteri untuk masuk kedalam tubuh kita. Agar memperoleh hasil yang maksimal sebaiknya kita mengetahui bagaimana teknik mencuci tangan yang benar. Seseorang penderita flu menutup hidungnya dengan tangan saat bersin, kemudian memegang pegangan di bus, saat anda memegang pegangan tersebut, bakteri flu dapat segera berpindah ketangan anda dan apabila anda memegang hidung atau mulut kuman tersebut dapat masuk kedalam tubuh kita. Itu lah gambaran betapa mudahnya kuman penyakit berpindah dari satu orang ke orang lain. Penyakit seperti diare, cacangan, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA). TBC bahkan penyakit yang mematikan seperti SARS flu Burung (H5N1) dan Flu Babi (H1N1) dapat di cegah dengan mencuci tangan yang benar. Sayangnya, banyak orang yang meremehkan kebiasaan sehat ini dan menganggapnya tidak penting. Padahal dengan membiasakan cuci tangan yang baik, hidup anda dan keluarga dapat lebih sehat. Berbagai macam masyarakat di dunia mencuci tangan dengan sabun untuk alasan yang berbeda-beda, walaupun

pada umumnya perilaku mencuci tangan dengan sabun itu secara luas di ketahui untuk membersihkan tangan dari kuman namun perilaku ini tidak otomatis di lakukan untuk tujuan tersebut.

Di Grana, tercatat 25 persen dari seluruh kematian yang di alami oleh balita adalah diakibatkan oleh diare, dan diare tersebut dapat dicegah setiap tahunnya dengan mencucitangan menggunakan sabun. Tidakan yang sering kita anggap sepele namun merupakan hal yang sangat penting dalam menjaga hygiene tangan maupun kulit serta salahsatu upaya efektif dalam mencegah infeksi. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan didapatkan bahwa 53% (8 orang) tidak pernah mencuci tangan sebelum/sesudah makan.

Oleh karena itu, penyuluhan mencuci tangan merupakan cara yang tepat untuk mengubah perilaku hidup yang tidak sehat itu, serta dapat membantu dalam masalah kesehatan pada anak usia sekolah. Dengan adanya penyuluhan ini dapat memberikan edukasi mengenai mencuci tangan yang benar serta memberikan motivasi kepada masyarakat tentang merawat dan memelihara kebersihan tangan.



METODE

Tujuan	Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD dalam perilaku hidup bersih dan sehat dan mampu mengerti, memahami dan dapat mempraktekkan tentang cara mencuci tangan yang benar Dan sehat
Isi Kegiatan	Memberikan Pengetahuan Tentang cara mencuci tangan Mempraktekan cara mencuci tangan
Sasaran	Siswa Sekolah Dasar
Strategi	Metode kegiatan yang dilakukan berupa: a. Ceramah/penyuluhan b. Simulasi c. Games (permainan)

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 15 Januari 2018, pukul 10.00 wib sampai selesai. Peserta seluruh siswa SD Tanjung kelas 1 dan 2,

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan ini adalah pembuatan Pre planning dan materi Mencuci Tangan. Persiapan tempat dan alat-alat lainnya yang dilakukan oleh semua anggota kelompok, persiapan leaflet dan flipchart tanggal 13 Januari 2018. Seluruh anggota kelompok mengecek persiapan sesuai dengan tanggung jawab masing-masing yang dipimpin oleh penanggung jawab.

2. Tahap Pelaksanaan

Pembukaan dibuka oleh moderator dan langsung menjelaskan tujuan pertemuan, Kemudian presenter

langsung Presentasi Materi Mencuci Tangan dan Demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar kemudian melanjutkan ke Tanya Jawab dan game (permainan)

3. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

80% peserta menghadiri penyuluhan, Tempat, media serta alat penyuluhan tersedia sesuai rencana, Peran dan tugas mahasiswa sesuai perencanaan

b. Evaluasi Proses

Waktu yang direncanakan tidak sesuai dengan pelaksanaan, Peserta berperanaktif dalam kegiatan penyuluhan dengan bertanya, menjawab pertanyaan, dan mengemukakan pendapat, Peserta tidak meninggalkan ruangan selama penyuluhan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan tentang mencuci tangan, anak sekolah memahami cara mencuci tangan yang baik dan benar serta mampu mendemonstrasi dan menerapkannya. Anak sekolah juga mengetahui pentingnya mencuci tangan untuk menjaga kesehatan



DAFTAR PUSTAKA

- Flanagan, M & Maran-Mark, D. (1997). Wound management: access to clinical education New York: Churchill Livingstone.
- Mochtar, R. (1992). Synopsis obstetric. Jakarta: EGC
- Potter & Perry. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Ed 4. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S. C. et all. (2002). Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth. Ed 8. Vol 1. Jakarta: EGC.
- Sjamsuhidajat, R. (2005). Buku ajar ilmu bedah.Ed.2. Jakarta: EGC.