

**Penyuluhan  
Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Mencuci Tangan  
Di SMPN 13 Jakarta Timur**

Umi Kalsum  
Universitas Respati Indonesia  
Email : umi\_kalsum@urindo.ac.id

**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, kondisi ini terbukti pada siswa SMPN 13 Jakarta Timur. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan mampu demonstrasi latihan hand hygiene pada siswa SMPN 13 Jakarta Timur. 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 di SMPN 13 Jakarta Timur 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 of transmission of germs that cause disease caused by a lack of hand washing habits. Children are the highest sufferers of diarrheal diseases and respiratory diseases, so it often leads to death. Soap has reached almost all homes in Indonesia, but only about 3% use soap every year. On average 100,000 children in Indonesia die from diarrhea. Child mortality in Indonesia reaches 32 per 1,000 live births. The mortality rate is almost 19% due to diarrhea. The behavior of the Indonesian people towards the 5 important times of hand washing with soap (CTPS) can be influenced by the level of knowledge, this condition is evident in students of East Jakarta SMPN 13. The aim is to increase knowledge and be able to demonstrate hand hygiene exercises for students of East Jakarta Middle School 13. The impact of insufficient knowledge and understanding of Clean and Healthy Behavior (PHBS) by hand washing is one of the factors causing high cases of the spread of infectious diseases such as diarrhea, DHF, helminthiasis and others. The benefits of introducing PHBS from an early age will affect children's behavior by

building healthy awareness in children. The method used is to provide counseling and training directly to the general public and children especially with the learning process of playing while learning. The results obtained were that counseling and training activities went well and active participants participated in the extension and training activities to completion. Counseling and training are conducted interactively between resource persons and training participants. The conclusion of community service activities in East Jakarta SMPN 13 can run well and smoothly. Participants are enthusiastic and can work well together.

**Keywords:** counseling, demonstration, hand hygiene

## **BAB I**

### **ANALISIS SITUASI**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pembangunan kesehatan di Indonesia merupakan bagian dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya guna tercapainya negara yang kuat.

Terwujudnya derajat kesehatan masyarakat tersebut dapat dicapai, salah satunya dengan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Program PHBS merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (Advokasi), bina suasana (Social Support) dan pemberdayaan masyarakat (Empowerment).

Perilaku hidup bersih hakikatnya adalah dasar pencegahan manusia dari berbagai penyakit. Kesehatan merupakan dambaan dan kebutuhan setiap orang. Prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini menjadi salah satu landasan dan program pembangunan kesehatan di Indonesia.

Salah satu dari empat kunci kegiatan PHBS untuk meningkatkan pencapaian derajat kesehatan adalah meningkatkan perilaku cuci tangan yang benar (cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun) setelah buang air besar, setelah menceboki bayi dan balita, sebelum makan serta sebelum menyiapkan makanan (Yusup, 2008).

Hasil pelaksanaan program PHBS tentang mencuci tangan, menurut studi WHO tahun 2007 menyatakan, kejadian diare menurun 45% dengan perilaku mencuci tangan pakai sabun, 32% dengan meningkatkan akses masyarakat terhadap sanitasi dasar, dan 39% perilaku pengelolaan air minum yang di rumah tangga, dengan upaya tersebut kejadian diare menurun sebesar 94% (Depkes RI, 2007).

Perilaku Sehat Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang merupakan salah satu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), saat ini juga telah menjadi perhatian dunia, hal ini karena masalah kurangnya praktek perilaku cuci tangan tidak hanya terjadi di negara berkembang saja, tetapi ternyata di negara maju pun kebanyakan masyarakatnya masih lupa untuk melakukan perilaku cuci tangan. Fokus CTPS ini adalah Anak sekolah sebagai "Agen Perubahan" dengan simbolisme bersatunya seluruh komponen keluarga, rumah dan masyarakat dalam merayakan komitmen untuk perubahan yang lebih baik dalam berperilaku sehat melalui CTPS (Depkes , 2007).

## **1.2 Tujuan**

### **a. Tujuan Umum**

Meningkatkan pengetahuan perilaku hidup sehat

### **b. Tujuan Khusus**

1. Membina tali silaturahmi dengan pengurus PPNI DPD Jakarta Timur
2. Meningkatnya pengetahuan, kemauan dan kemampuan anak-anak tentang pentingnya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat,

## **BAB II**

### **PERMASALAHAN MITRA**

#### **2.1 Identifikasi Dan Perumusan Masalah**

Berbagai kejadian penyakit yang ditimbulkan akibat pola perilaku hidup kurang sehat yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang sering terjadi pada siswa pada saat mengikuti kegiatan proses belajar mengajar. Disamping itu pula banyak penyakit menular yang terjadi pada usia remaja yang tidak mendapatkan penanganan dini secara maksimal. Di SMPN 13 Jakarta timur telah memiliki program UKS yang didalamnya telah terdapat kader kesehatan remaja (KKR). Pengetahuan para siswa terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan mencuci tangan yang benar sangat minim. Ditandai dengan hasil wawancara dengan para guru bahwa banyak siswa yang terkadang sakit dengan diare.

Beberapa permasalahan yang akan ditindaklanjuti dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah:

- a. Kurangnya pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan mencuci tangan yang benar.
- b. Kurangnya pemahaman terkait demonstrasi mencuci tangan yang benar.

## **BAB III**

### **SOLUSI YANG DITAWARKAN**

#### **3.1 Bentuk Kegiatan**

1. Penyuluhan perilaku hidup sehat
2. Menjalin silaturahmi dan meningkatkan pengetahuan tentang hidup sehat

#### **3.2 Penyelenggara**

Dokter puskesmas, perawat puskesmas, perawat RW02 .

#### **3.3 Sasaran**

Anak-anak balita dan ibu-ibu

#### **3.4 Sumber Dana**

Pemda DKI dan Universitas Respati Indonesia.

#### **3.5 Susunan Panitia**

Semua panitia hadir tepat waktu di tutup dengan makan bersama

Penasihat : Dr. Hadi Siswanto, SKM, MPH

Penanggung Jawab : Dra. Herawani, M.Kes.,M.Kep

Ketua Pelaksana : Ns. Umi Kalsum, M.Kep.

Anggota : Ns. Agung Tri Nugraha, S.Kep.MARS

Anggota : Ibu-ibu Kader dan Mahasiswa/i Prodi Keperawatan

## **BAB IV**

### **TARGET LUARAN**

Target luaran dari kegiatan ini adalah dilaksanakannya Perilaku Hidup Sehat dan Bersih mulai dari penyuluhan sampai dengan cara mencuci tangan yang baik dan benar di SMPN 13 Jakarta Timur.

## BAB V

### BIAYA KELAYAKAN USULAN BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN

#### 5.1 Biaya Kelayakan Usulan

No.	Rincian	Banyaknya	Harga	Jumlah
1	Cetak Leaflet	3 RIM	Rp. 66.000,-	Rp. 200.000,-
2.	Dokumentasi	-	-	Rp. 500.000.-
3	Transport	35	Rp. 110.000,-	Rp. 3.850.000.-
4.	Snack dan makan siang	35	Rp. 50.000,-	Rp. 1.750.000.-
<b>Jumlah</b>				<b>Rp. 6.300.000,-</b>

#### 5.2 Pelaksanaan Kegiatan

Telah dilaksanakan pendidikan kesehatan (Pen-Kes) di anak-anak SMPN yang di laksanakan dari jam 09.00 wib berakhir jam 13.00 wib.

## BAB VI

### HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMPN 13 Jakarta Timur dengan peserta adalah umum yaitu para siswa dan siswi serta guru-guru SMPN 13 Jakarta Timur. Pelaksanaan kegiatan adalah penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan pelatihan praktik secara langsung terkait beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat. Berikut adalah kegiatannya :

1. Penyampaian Materi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SMPN 13 Jakarta Timur.
2. Pelatihan dan praktik secara langsung langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar bersama para siswa dan siswi.

Seperti cara mencuci tangan dengan baik dan benar, terkadang sudah melaksanakan cuci tangan namun langkah-langkahnya masih kurang tepat.

3. Pengetahuan serta praktik olahraga diberikan untuk meningkatkan kesadaran kepada masyarakat bahwa pentingnya menggerakkan tubuh minimal 30 menit setiap hari.

Secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan lancar, semua peserta aktif mengikuti penyuluhan dan pelatihan serta bersemangat untuk menindak lanjuti pelatihan yang telah dilaksanakan. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan perilaku

hidup bersih dan sehat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat umumnya pada anak-anak khususnya untuk dapat menyadari pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Jenis pelatihan yang dilakukan cukup mudah untuk dilakukan oleh masyarakat dan mudah dipahami oleh anak-anak dan remaja, sehingga dapat diterapkan secara mudah kepada diri sendiri dan keluarga.

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN**

Demikian laporan ini kami buat sebagai pertanggungjawaban . semoga acara ini dilakukan kembali dan dukungan sehingga acara ini dapat berjalan dengan lancar dan dapat memberikan manfaat bagi kita semua, atas bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak kami sampaikan terima kasih.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kemendes RI. 2011. *Panduan Pembinaan dan Penilaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga Melalui Tim Penggerak PKK*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat Promosi Kesehatan Bekerja sama dengan Tim Penggerak PKK Pusat Tahun 2011: Jakarta
- Kementrian Kesehatan RI, (2011). Laporan Hasil Riskesdas Provinsi Jawa barat Tahun 2007. Dinas kesehatan Provinsi jawa barat Kementerian Kesehatan RI (2008). Panduan Promosi Kesehatan dalam pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Rumah Tangga. Jakarta
- Kemendes RI (2011). Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269/ MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Jakarta