

## Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan “Cuci Tangan Pakai Sabun” Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat Di Dusun Lendang Bajur Gunung Sari Lombok Barat

Misroh Mulianingsih<sup>\*a</sup>, Abdul haris<sup>b</sup>  
Stikes Yarsi Mataram<sup>a,b</sup>  
herton9933@gmail.com

### Abstract

*Hands are the most common carriers of germs that cause diarrhea and respiratory infections. Washing hands with soap can reduce the incidence of diarrhea by nearly 50 percent and respiratory infections by 25 percent among children under five. The purpose of this activity is to increase family knowledge about the importance of washing hands, and how to wash hands properly. The time needed from preparation to implementation is 1 (one) week. Families and communities in the village of Lendang Bajur Gunung Sari enthusiastically participate in this activity, and there is an increase in knowledge and skills about washing hands with proper and correct soap.*

**Keywords:** PHBS, Wash your hands with soap

### Abstrak

Tangan adalah pembawa kuman terbanyak yang menyebabkan diare dan infeksi pernapasan. Kebiasaan cuci tangan dengan sabun dapat mengurangi terjadinya diare hingga hampir 50 persen dan infeksi pernapasan sebesar 25 persen di antara anak-anak di bawah lima tahun. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pentingnya cuci tangan, dan cara cuci tangan yang baik dan benar. Waktu yang dibutuhkan sejak persiapan hingga pelaksanaan adalah 1 (satu) minggu. Keluarga dan masyarakat di dusun lendang bajur Gunung Sari antusias mengikuti kegiatan ini, dan terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan tentang cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar.

**Kata Kunci :** PHBS, Cuci tangann Pakai Sabun

## 1. Pendahuluan

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap orang dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Raksanagara & Raksanagara, 2015).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah program pemerintah dibidang kesehatan untuk menciptakan derajat kesehatan masyarakat. PHBS dapat diterapkan melalui 5 tatanan yaitu tatanan rumah tangga, sekolah, tempat kerja dan intansi kesehatan (Dep.Kes RI, 2014).

Salah satu misi promosi kesehatan adalah memberdayakan individu, keluarga dan masyarakat untuk hidup sehat melalui program pemberdayaan masyarakat. Oleh sebab itu sasaran promosi kesehatan dapat melalui pemberdayaan individu, pemberdayaan keluarga dan pemberdayaan kelompok atau masyarakat (Kemenkes RI, 2011a).

Pemberdayaan masyarakat merupakan bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak untuk promosi kesehatan.

<https://journal.yrpiiku.com/index.php/ceej>

Copyright © 2019 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

Pemberdayaan akan lebih berhasil jika dilaksanakan melalui kemitraan serta menggunakan metode dan teknik yang tepat (Kemenkes RI, 2011a). Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif guna mengingatkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Kegiatan penyuluhan langsung ke masyarakat terutama masyarakat yang masih jauh dari jangkauan media informasi maupun fasilitas kesehatan akan dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi kesehatan, maka dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung hak literasi informasi kesehatan setiap individu (Prasanti & Fuady, 2017). Demikian pula dengan literasi informasi kesehatan sangat mendukung untuk kegiatan pemberdayaan (*World Health Organization*, n.d.).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sebetulnya telah memperkenalkan pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak tahun 1996, akan tetapi cakupan pelaksanaan PHBS diketahui masih rendah. Untuk itu Kementerian Kesehatan membuat aturan dan arahan pelaksanaan PHBS melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sebagai penjabaran dari Permenkes tersebut, dalam buku pedoman pembinaan PHBS disebutkan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat dan sistem pelayanan kesehatan yang masih kurang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa determinan utama dari kurang optimalnya derajat kesehatan masyarakat selain disebabkan oleh kondisi lingkungan yang kurang sehat, hal ini juga disebabkan oleh perilaku masyarakat (Kemenkes RI, 2011b).

Dari beberapa laporan riset kesehatan sebelumnya diketahui bahwa rumah tangga yang telah menerapkan PHBS baru mencapai 38,7% yang menunjukkan angka yang belum optimal. Demikian pula pada tingkatan institusi pendidikan, instansi tempat kerja, di tempat umum dan pada fasilitas kesehatan, praktek PHBS juga belum terlaksana sebagaimana mestinya (Kemenkes RI, 2011b).

Dampak perilaku yang tidak sehat adalah menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit seperti diare, ISPA, karies gigi, penyakit kulit, TBC, DBD dan akan tertular penyakit infeksi lainnya.

Tangan adalah pembawa kuman terbanyak yang menyebabkan diare dan infeksi pernapasan seperti pneumonia. Karena itu, kebiasaan cuci tangan dengan sabun dapat mengurangi terjadinya diare hingga hampir 50 persen dan infeksi pernapasan sebesar 25 persen di antara anak-anak di bawah lima tahun. Kebiasaan mencuci tangan secara efektif mampu memutus mata rantai penyebaran infeksi yang disebabkan kuman. Bahkan kegiatan sederhana ini bisa menekan angka kematian secara signifikan terutama pada anak-anak akibat bakteri.

Cuci tangan pakai sabun harus menjadi sebuah kebiasaan pada lingkungan yang terkecil yakni keluarga, karena sangat penting untuk kesehatan, berdasarkan data masyarakat di atas usia 10 tahun punya kebiasaan cuci tangan di bawah 50 persen. Usahakan cuci tangan sesering mungkin terutama sebelum dan setelah makan, setelah keluar kamar mandi, dan melakukan aktivitas lain.

Kegiatan mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu program Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS). PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dapat dipraktikkan atas dasar adanya kesadaran sebagai hasil pembelajaran dan menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat untuk menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan setinggi-tingginya.

Berdasarkan hasil kajian berbasis data-data tersebut di atas, maka kami tertarik untuk melakukan program pengabdian masyarakat ini untuk melaksanakan praktek PHBS di tatanan rumah tangga.

Tujuan dari kegiatan ini adalah : 1) Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai perilaku PHBS , 2) Mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar pada keluarga sebagai salah satu cara agar terhindar dari penyakit menular, 3) Menunjukkan partisipasi dari Stikes yarsi Mataram sebagai lembaga kesehatan untuk turut mengambil andil dalam pencegahan penyakit melalui cuci tangan yang benar, dan pada akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Dusun Lendang Bajur Gunung Sari Lombok Barat berdasarkan data yang primer tahun 2019 adalah dusun yang memiliki jumlah Bayi dan Balita yang paling tinggi dibandingkan golongan usia yang lain (37,34%). Seperti yang kita ketahui di Indonesia, anak balita usia nol hingga lima tahun merupakan golongan yang paling rawan terhadap bermacam-macam infeksi. Infeksi yang umum dialami anak-anak umumnya adalah infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan gastroenteritis akut (diare). Prevalensi anak usia 1-4 tahun yang mengalami ISPA adalah 13,7% dan diare sebesar 12,8%.

Gambar 1. Peta Lokasi PKM

## 2. Metode

### a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan yang kami lakukan adalah :

- 1) Pertemuan dengan tim dan mahasiswa untuk menyusun pre planning pada hari Senin, 1 Juli 2019. Kegiatan ini bertujuan untuk menyamakan persepsi tentang pelaksanaan kegiatan dan strategi kegiatan, serta pembagian tugas masing-masing anggota.
- 2) Bertemu dengan aparat desa dan dusun pada hari Rabu, 3 Juli 2019 dengan tujuan menyampaikan proposal dan menjelaskan tujuan dari pelaksanaan kegiatan.
- 3) Kamis, 4 Juli 2019 ; memperbanyak leaflet yang akan dibagikan ke warga dan akan ditempel ditempat umum. Menentukan lokasi bagi masing-masing team.

### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini dilaksanakan pada hari Sabtu (6 Juli 2019) yang terbagi dalam dua kelompok, kelompok pagi (08.00 – 11.30 wita) dan kelompok sore (16.00 – 18.00 wita) dilaksanakan *dor to dor* kesetiap rumah. Metode ini dilakukan dengan tujuan agar tidak satupun keluarga dan warga yang terlewat dari informasi PHBS cuci tangan ini, alasan yang lain adalah karena sulitnya mengumpulkan masyarakat, dengan alasan waktu bekerja.

Kami mendatangi setiap rumah, dan meminta semua anggota keluarga untuk berkumpul dan meminta waktunya sebentar saja untuk kami menginformasikan tentang ;1) Apa itu cuci tangan menggunakan sabun, 2) pentingnya cuci tangan menggunakan sabun,; 3) waktunya untuk cuci tangan; 4) langkah-langkah cuci tangan menggunakan sabun. Selain itu kami juga menyampaikan langkah cuci tangan menggunakan sabun dengan lirik/lagu agar mudah diingat terutama bagi anak-anak. Bagi yang bisa menjawab beberapa pertanyaan kami memberikan door prize yang telah kami persiapkan berupa sabun cuci tangan.

### c. Evaluasi

Setting kegiatan yang berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Jumlah Rumah atau keluarga yang dikunjungi sejumlah 80, dan berhasil menempelkan leaflet di Mushola, poskamling, 3 tempat pengambilan air umum warga. Tim dalam kelompok harus ada yang bisa menguasai Bahasa daerah, karena tidak semua warga fasih dalam berbahasa Indonesia.

Pelaksanaan kegiatan selama 1 hari (6 Juli 2019) dari pukul 08.30 wita s/d 11.30 wita dan dari jam 16.00 wita s/d 18.00 wita, sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Metode pelaksanaan dalam kegiatan mencuci tangan menggunakan sabun ini dilaksanakan mulai tahap persiapan dilaksanakan di Dusun lendang Bajur Desa Gunung Sari. Kegiatan ini dengan cara mendatangi seluruh keluarga yang ada di Dusun lendang Bajur. Media yang digunakan adalah leaflet. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi serta langsung mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 2. Rapat Persiapan



Gambar 3. Kegiatan PKM

Gambar 4. Kegiatan PKM

Selama kegiatan ini nampak masyarakat antusias mengikuti rangkaian kegiatan. Hal ini dapat dilihat dari masyarakat mau mengikuti langkah-langkah cuci tangan yang ada di leaflet. Sebagian besar masyarakat sudah sering mendengar tentang Cuci tangan, tapi kalau cuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun hanya sebagian saja yang tahu, apalagi langkah-langkah dari mencuci tangan. Hampir seluruh masyarakat menganggap biasa jika tidak cuci

tangan pakai sabun, cuci tangan dianggap hanya cukup dengan membasahi tangan saja.

#### 4. Simpulan

Kegiatan mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu program Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS). Cuci Tangan menggunakan Sabun dengan langkah yang benar mampu mencegah terjadinya penyakit menular. Kegiatan Pengabdian Masyarakat seperti ini harus dikembangkan sehingga nantinya akan bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan pada akhirnya menjadi kebiasaan yang membudaya di masyarakat.

#### 5. Ucapan Terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Stikes Yarsi Mataram, Dinas Kesehatan Lombok Barat, Kepala Puskesmas Gunung Sari, Kepala Desa gunung Sari, Kepala Dusun Lendang Bajur, para kader dan para mahasiswa atas bantuan dan dukungannya pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Cuci Tangan menggunakan Sabun.

#### 6. Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011a). *Promosi kesehatan di daerah Bermasalah kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011b). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Raksanagara, A. S., & Raksanagara, A. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan yang Penting pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan, 1*, 30–34.
- Umar, Z. (2008). Perilaku Cuci Tangan Sebelum Makan dan Kecacingan Pada Murid SD di Kabupaten Pesisir Selatan Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan*
- O. Janis, Cyndhanita, dkk. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 30 Manado, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi