



## PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) KESEHATAN CARA MENCUCI TANGAN DENGAN BAIK DAN GOSOK GIGI BERSAMA DI SDN 1 SUNGAI KEDUKAN

Oleh:

**M Nabil<sup>1\*</sup>, Rima Ernia<sup>2</sup>, Ririn Noviyanti Putri<sup>3</sup>, Rina SE Sitindaon<sup>4</sup>**

<sup>1\*,2,4</sup> Diploma 4 Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Kesehatan, Universitas Kader Bangsa,  
Palembang

<sup>3</sup> Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

\*Email: [nabil.alkaff@gmail.com](mailto:nabil.alkaff@gmail.com)

DOI: 10.37081/adam.v3i1.1774

Article info:

Diterima: 19/01/24

Disetujui: 21/01/24

Publis: 08/02/24

### Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Usia sekolah adalah masa yang baik untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga anak tersebut berpotensi sebagai agen perubahan untuk promotor PHBS, baik dilingkungan masyarakat, sekolah maupun keluarga. Beberapa anak menunjukkan perilaku yang tidak sehat seperti lebih suka mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes mellitus, obesitas dan sebagainya. Selain itu, ditemukan pula anak yang tidak menggosok gigi pada saat mandi dan sebelum tidur sehingga gigi mereka berlubang. Desa sungai kedukan merupakan wilayah wilayah urban, secara umum memiliki pola hidup perkotaan, yang mengalami kemudahan teknologi membuat perubahan pola hidup terutama pola makan dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi inilah yang menjadi ide penelitian penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Setelah kegiatan PKM ini berakhir, diharapkan dapat mewujudkan pendidikan kesehatan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat.

**Kata kunci:** PHBS, Gosok gigi, Sekolah Dasar

### Abstract

Clean and healthy living behavior is all health behavior carried out out of personal awareness so that the family and all its members are able to help themselves in the health sector and have an active role in community activities. School age is a good time to instill the values of clean and healthy living behavior (PHBS) so that children have the potential to become agents of change for PHBS promoters, both in the community, school and family. Some children show unhealthy behavior such as preferring to consume unhealthy foods that are high in fat, sugar, salt, low in fiber, increasing the risk of hypertension, diabetes mellitus, obesity and so on. Apart from that, it was also found that children did not brush their teeth when bathing and before going to bed, resulting in cavities in their teeth. Sungai Kedukan village is an urban area, generally has an urban lifestyle, which experiences the ease of technology making changes in lifestyle, especially diet and lack of physical activity. This condition became the research idea for implementing Clean And Healthy Living Behavior (PHBS). After this PKM activity ends, it is hoped

that health education can be realized to instill PHBS values so that it has the potential to become an agent of change to promote PHBS both in the school, family and community environment.

**Keywords:** PHBS, brushing teeth, elementary school

## **1. PENDAHULUAN**

Seiring dengan era globalisasi, kebiasaan yang dapat mengancam kesehatan peserta didik juga semakin meningkat. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-10 tahun) ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan UKS. Beberapa anak yang menunjukkan perilaku yang tidak sehat seperti lebih suka mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes mellitus, obesitas dan sebagainya (Kemenkes RI, 2011).

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja. PHBS yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

Hasil survei dan wawancara yang dilakukan kepada siswa di SDN 1 Sungai Kedukan mengatakan tidak mengetahui cara menggosok gigi dengan baik dan benar serta tampak beberapa siswa memiliki gigi berlubang. Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) oleh Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa Palembang yaitu dapat membantu perubahan masyarakat desa dan memaksimalkan potensi warganya dengan penerapan PHBS Kesehatan cara mencuci tangan dengan baik dan gosok gigi bersama.

## **2. METODE PENGABDIAN**

Kegiatan PKM dilaksanakan di Desa Sungai Kedukan, Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 22 Februari 2023. Metode pelaksanaan pada kegiatan PKM yaitu dengan penyuluhan tentang PHBS tentang kesehatan gigi dan gerakan gosok gigi bersama dengan strategi ceramah, diskusi, demonstrasi, kemudian dilakukan Evaluasi, setelah itu dilakukan pre dan posttest untuk melihat perubahan pengetahuan sebelum dan setelah dilaksanakan. Demonstrasi dilakukan dengan memperagakan gerakan gosok gigi dengan benar dan dilakukan dengan pendampingan dengan siswa siswi.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada siswa dan siswi SDN 1 Sungai Kedukan yang telah dilaksanakan yaitu mendapatkan apresiasi yang baik dari masyarakat Desa Sungai Kedukan, Banyuasin. Siswa dan siswi SDN 1 Sungai Kedukan sangat antusias dalam mendengarkan materi yang telah disampaikan (Gambar 3.1).



**Gambar 3.1.** Kegiatan Sosialisasi PHBS cara mencuci tangan dengan baik dan melakukan gosok gigi Bersama.

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Januari 2023 mulai pukul 09.00 – 11.00 WIB di SDN 1 Sungai Kedukan Desa Sungai Kedukan. Siswa-siswi yang mengikuti penyuluhan kesehatan tampak antusias menyimak apa yang disampaikan. Mereka juga mampu mendemonstrasikan cara menggosok gigi yang baik dan benar. Evaluasi tentang materi penyuluhan dilakukan dengan mengadakan posttest. Siswa siswi yang mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar diberikan penghargaan. Dari hasil evaluasi tersebut, 95% siswa siswi mampu memahami tentang cara menggosok gigi yang benar.

Pemahaman yang lebih mendalam terkait PHBS terkait gosok gigi yang benar dilakukan dengan kegiatan demonstrasi. Demonstrasi gosok gigi yang baik dan benar dilakukan pada hari yang sama di SDN 1 Sungai Kedukan Desa Sungai Kedukan. Pada awal kegiatan dilakukan pengkajian terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang cuci gosok gigi. Setelah mengkaji pengetahuan siswa tentang gosok gigi, dan memberikan pengetahuan tentang gosok gigi yang baik dan benar. Pada pukul 09.30 WIB dimulai dengan gosok gigi massal yang dilakukan secara bersamaan, kegiatan ini berlangsung selama 30 menit. Waktu kegiatan gosok gigi bersama sesuai dengan waktu yang kami rencanakan sebelumnya yaitu 30 menit.



**Gambar 3.2.** Kegiatan sikat gigi bersama

## PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa Palembang di Desa Sungai Kedukan, Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan bertujuan untuk memberikan wawasan kepada masyarakat dalam berperilaku pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya (Suryani, 2020).

Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum. Kondisi ini sebagai salah satu wujud pencerminan yang berguna untuk membantu masyarakat dalam mengenali dan mengetahui serta mengatasi masalah yang terjadi pada individu dalam tatanan rumah tangga. Tujuannya tidak lain adalah agar terbentuknya masyarakat yang menerapkan cara kebiasaan hidup yang sehat pada kesehariannya yang merupakan upaya dalam



meningkatkan derajat kesehatannya pada tatanan rumah tangga atau lingkungan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Masalah kesehatan umum yang terjadi pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar. Banyak anak usia sekolah yang menderita gigi berlubang akibat mengkonsumsi jajanan yang banyak mengandung gula. Akibatnya gigi mereka mudah rusak dan berlubang. Masalah-masalah tersebut timbul karena kurangnya pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya kesehatan terutama kebiasaan menggosok gigi dengan benar. Gosok gigi merupakan salah satu solusi yang murah dan efektif dalam pencegahan penyakit. Namun hingga saat ini kebiasaan tersebut sering kali dianggap remeh. Hasil penyebaran pretest dan post test menunjukkan bahwa 95% siswa siswi mampu memahami tentang cara menggosok gigi yang benar. Bisa jadi termasuk sarana dan prasarana penunjang yang sudah baik dan pernah dilakukan penyuluhan, khususnya terkait perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Pengetahuan merupakan salah satu faktor pembentuk perilaku. Tinggi rendahnya pengetahuan dapat dipengaruhi oleh proses belajar dan pengaruh lingkungan. Pengetahuan tentang konsep hidup bersih dan sehat berdampak pada perilaku dan perilaku individu mempengaruhi status kesehatan individu. (Najihah, 2020).

#### **4. SIMPULAN**

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar dipengaruhi secara signifikan oleh pengetahuan dan sikap. Namun peran guru tidak ditemukan adanya hubungan dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) salah satunya dengan pemberian penyuluhan tentang kesehatan gigi dan cara gosok gigi yang baik dan benar sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun keluarga.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Adiwiryo, RM. 2010. Pesan Kesehatan :Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka
- Kemendikbud. Data dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan 2017/2018 (Data and Statistic of Education and Culture). Jakarta; 2018.
- Kemkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013 (Health Profile of Indonesia in 2013). Jakarta; 2014.
- Kweruh, H. (2016) 'Hubungan Jenis Kelamin, Pengetahuan, Sikap, dan Peran Guru Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SD Negeri 25 Begori Kecamatan Serawai Kabupaten Sintang', Jurnal Wawasan Kesehatan, 2(2), pp. 68–71.
- Najihah. Penerapan PHBS Kesehatan Gigi dan Gosok Gigi Massal. Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD). 2020; 2(1)
- Wati PD, Ridlo IA. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2014.
- Suryani DM, Maretalinia, Suyitno, The Clean And Healthy Life Behavior (PHBS) Among Elementary School Students In East Kuripan, West Nusa Tenggara Province. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Mar 2020, 11(1):10-22