



PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TERKAIT AIR BERSIH SERTA PELATIHAN CUCI TANGAN 6 LANGKAH DI SDN 03 INDRALAYA SELATAN

Amanah Nurussakinah^{1*}, Wida Ayu Alifah², Bagus Setiawan³, Fasya Aulia Azzahra⁴, Amanda Annisa Kirei Destiny⁵, Eka Mei Linda⁶, Melly⁷, Bagus Apriyanto⁸, Ikhwansyah Putra⁹, Rahmat Ramadan¹⁰, Nora Lisa¹¹, Muhammad Akbar Rizky¹², Diki Akbar¹³, Ali Syahbana¹⁴

¹⁻¹⁴ Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kualitas hidup, melindungi kesehatan orang terdekat serta melestarikan lingkungan sekitar. Salah satu indikator kesuksesan dalam gerakan PHBS dapat dilihat dari berbagai aktivitas yang dilakukan atas kesadaran diri sendiri salah satunya adalah cuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir. Air bersih merupakan elemen penting yang menjadi sumber kehidupan bagi manusia. Pentingnya cuci tangan terutama menggunakan air bersih yang mengalir sebagai upaya pencegahan penularan penyakit. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya air bersih dan penerapan cuci tangan enam langkah kepada siswa di SDN 03 Indralaya Selatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Hasil dari penyuluhan menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap konsep air bersih dan teknik mencuci tangan yang benar telah meningkat. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan mereka sehari-hari ke depannya.

Kata Kunci: PHBS, Air Bersih, Cuci Tangan 6 Langkah, Penyuluhan, Sekolah Dasar

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is all health behavior carried out consciously to improve the quality of life, protect the health of closest people and preserve the surrounding environment. One indicator of success in the PHBS movement can be seen from various activities carried out with self-awareness, one of which is washing hands using clean, running water. Clean water is an important element that is a source of life for humans. The importance of washing hands, especially using clean running water, is an effort to prevent disease transmission. This community outreach aims to provide education regarding the importance of clean water and the implementation of six-step hand washing to students at SDN 03 Indralaya Selatan. The methods used in this activity include socialization, demonstration, and direct practice. The results of the outreach show that students' understanding of the concept of clean water and correct hand washing techniques has increased. With this activity, it is hoped that students will be able to apply clean and healthy living habits in their daily lives in the future.

Keywords : PHBS, Clean Water, 6-Step Handwashing, Outreach, Elementary School

This is an open access article under the CC BY-SA License.

Penulis Korespondensi:

Amanah Nurussakinah

Pendidikan Bahasa Inggris

Email : amnh.nurussakinah@gmail.com

DOI <http://doi.org/10.32502/se.v1i1.7391>



Pendahuluan

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, penyakit infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai (Latifah, 2024). Stunting akibat gizi buruk sejak dalam kandungan dan masa kanak-kanak menghambat pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta menyebabkan kesulitan belajar, rendahnya penghasilan, dan keterbatasan sosial di masa depan (WHO, 2021). Menurut data WHO (2021) menjelaskan bahwasanya negara Indonesia pada tahun 2020 dikategorikan sebagai “*Very High*” dalam persentase stunting dimana mencapai 31,8%.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berperan penting dalam pencegahan stunting dengan memastikan asupan gizi yang baik, kebersihan lingkungan, serta akses air bersih dan sanitasi yang memadai untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (KEMENKES RI, 2011). Perilaku Higienis merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Astuti, 2021).

Meskipun PHBS memiliki peran penting dalam pencegahan stunting. Masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya memahami pentingnya PHBS, terutama dalam aspek sanitasi, pola makan sehat, dan perilaku hidup bersih yang berdampak pada kesehatan anak. Di Desa Sukaraja Baru, penerapan PHBS masih menghadapi tantangan. Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya kebersihan lingkungan, pola makan bergizi, dan perilaku higienis menyebabkan tingginya risiko penyakit infeksi dan kurang gizi, yang dapat berkontribusi pada kasus stunting di daerah tersebut. Selain itu, akses terhadap sarana sanitasi yang memadai masih perlu ditingkatkan agar dapat mendukung perilaku hidup sehat masyarakat.

Melihat kondisi ini, diperlukan upaya sosialisasi dan penyuluhan mengenai PHBS, khususnya di lingkungan sekolah dasar, guna menanamkan kesadaran sejak dini. Mahasiswa Kelompok 29 KKN Angkatan 63 Universitas Muhammadiyah Palembang mencoba mengadakan sosialisasi ini. SDN 03 Indralaya Selatan yang berlokasi di Desa Sukaraja Baru dipilih sebagai sasaran sosialisasi karena sekolah dasar merupakan tempat strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak-anak. Dengan edukasi yang tepat, diharapkan siswa dapat mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah stunting sejak usia dini.

Metode Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa Kelompok 29 KKN Angkatan 63 Universitas Muhammadiyah Palembang. Penyuluhan dilakukan di SDN 03 Indralaya Selatan yang terletak di Desa Sukaraja Baru. Penyuluhan ini menggunakan metode kombinasi ceramah dengan media PowerPoint, demonstrasi, dan praktik langsung. Rincian kegiatan meliputi:

- 1) Ceramah edukasi, yaitu penyampaian materi secara langsung kepada peserta yang bertujuan memberikan pemahaman tentang topik yang disampaikan.
- 2) Demonstrasi, yaitu peragaan secara langsung di hadapan peserta untuk menjelaskan secara praktik mengenai topik yang disampaikan.

- 3) Praktik langsung, yaitu mengajak peserta untuk melakukan juga apa yang diperagakan oleh pemateri.
- 4) Evaluasi, yaitu menilai kembali pengetahuan siswa terhadap apa yang telah diperolehnya.
- 5) Diskusi, yaitu mengajak peserta bertanya jawab secara langsung mengenai topik materi yang disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Mahasiswa Kelompok 29 KKN Angkatan 63 Universitas Muhammadiyah Palembang telah merancang dan mempersiapkan segala sesuatunya demi kelancaran kegiatan penyuluhan ini. Penyuluhan dilakukan pada hari Senin tanggal 3 Februari 2025. Berikut ini urutan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa:

1) Ceramah Edukasi

Kegiatan diawali dengan sesi penyampaian materi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya penggunaan air bersih dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dijelaskan pula bahaya yang dapat timbul akibat mengkonsumsi air yang telah tercemar dan dampaknya terhadap kesehatan.

Siswa memperhatikan dengan seksama dan mengikuti penyampaian materi dengan baik. Sepertinya siswa mendapatkan pengetahuan yang berguna bagi kesehatan mereka, makanya mereka mengikuti dengan penuh perhatian.



Gambar 1. Ceramah Edukasi

2) Demonstrasi Cuci Tangan 6 Langkah

Setelah penyampaian materi, mahasiswa KKN kelompok 29 mempraktikkan bersama-sama dengan diiringi video contoh mengenai cara mencuci tangan yang benar berdasarkan standar yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO).



Gambar 2. 6 Langkah Cuci Tangan

3) Praktik Langsung oleh Siswa

Sesi selanjutnya adalah siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik mencuci tangan yang telah diperagakan sebelumnya. Setiap siswa melakukan praktik ini dengan pendampingan dari mahasiswa KKN kelompok 29 guna memastikan bahwa setiap langkah dilakukan dengan benar dan sesuai.



Gambar 3. Praktik Cuci Tangan 6 Langkah

4) Evaluasi dan Diskusi

Sebagai tahap akhir, evaluasi dilakukan untuk mengukur batas pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi ini dilakukan dengan memberikan kuis singkat

kepada siswa. Selain itu, sesi diskusi juga dilakukan untuk memberikan kesempatan pada siswa dalam menyampaikan pertanyaan maupun pengalamannya terkait materi yang disampaikan.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan, terdapat peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya air bersih dan cara mencuci tangan yang benar. Selain itu, siswa juga mulai memahami dampak dari penggunaan air yang tidak bersih, seperti diare, penyakit kulit, hingga kematian. Setelah pelatihan, mereka menyatakan akan menerapkan kebiasaan mencuci tangan sesuai dengan enam langkah yang telah diajarkan.

Dari hasil diskusi kepada pihak sekolah, ditemukan beberapa kendala dalam penerapan PHBS di sekolah, antara lain:

1) Keterbatasan akses air bersih yang mengalir

Keterbatasan sumber air bersih yang mengalir di sekolah menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menerapkan praktik cuci tangan enam langkah yang maksimal.

2) Kurangnya fasilitas cuci tangan

Meskipun sekolah telah menyediakan wastafel untuk mencuci tangan, namun keterbatasan dalam ketersediaan air mengalir dari tangki penyimpanan menyebabkan fasilitas tersebut tidak dapat digunakan secara optimal. Hal ini berujung pada terhambatnya siswa dalam menerapkan kebiasaan mencuci tangan yang baik dan benar.

Sebagai solusi, pihak sekolah berkomitmen untuk meningkatkan ketersediaan air bersih di lingkungan sekolah dengan melakukan pemeliharaan rutin terhadap sistem penyimpanan dan distribusi air.

Simpulan dan Saran

Penyuluhan PHBS mengenai pentingnya air bersih dan cuci tangan enam langkah di SDN 03 Indralaya Selatan memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa dalam menjaga

kebersihan. Kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran siswa dalam hal pentingnya menjaga kebersihan tangan agar terhindar dari berbagai penyakit.

Agar kebiasaan ini dapat terus diterapkan secara berkelanjutan, diharapkan pihak sekolah perlu lebih meningkatkan ketersediaan fasilitas cuci tangan yang memadai, sementara guru dan orang tua terus membimbing siswa dalam menerapkan kebiasaan cuci tangan yang benar. Selain itu, penyuluhan berkala perlu diadakan agar pemahaman siswa tetap terjaga. Dengan konsisten dalam mengimplementasikan hal ini, diharapkan perilaku hidup bersih dan sehat dapat terus menjadi bagian dari keseharian siswa, baik di sekolah maupun di rumah.

Ucapan Terimakasih

Mahasiswa Kelompok 29 KKN Angkatan 63 Universitas Muhammadiyah Palembang mengucapkan terima kasih kepada SDN 03 Indralaya Selatan di Desa Sukaraja Baru yang telah bersedia bekerja sama dengan kami dalam menyelesaikan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Latifah, N. A. (2024). Systematic Literature Review: Stunting pada Balita di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 55-73.
- WHO. (2021). *Levels and trends in child malnutrition*. UNICEF / WHO / World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates, Key findings of the 2021 edition.
- Astuti, E. P. (2021). *Pahami dan Cegah Stunting*. Loka Litbangkes Pangandaran. Editor: Mara Ipa. Cetakan pertama, Juni 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman PHBS*. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011.