



Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan demo pembuatan sabun cair pada anak sekolah

Dian Novita Wulandari*, Sayidati Nabilah, Siti Nurul Khofifah, Hajid Iqbal Prasetyo, Chaulah Vevananda, Muhammad Haris Risqi Karim, Fajra Kusuma Ningrum Wijayanto, Ghani Achmad Suwandi, Hazma Auliya Akmal Purwanto, Handy Arif Panhardyka

Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: diannovi@unisma.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-05-16

Diterima: 2024-07-17

Diterbitkan: 2024-07-24



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

ABSTRAK

Anak-anak harus dididik tentang cara hidup sehat selama masa sekolah. Konsep "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)" mengacu pada penerapan perilaku hidup sehat pada individu dan kelompok dengan fokus untuk melindungi kesehatan fisik dan sosial. PHBS harus dididik untuk memastikan bahwa tingkat kesehatan di lingkungan tetap stabil. Beberapa topik yang dipelajari antara lain mencuci tangan dengan benar, etika batuk dan bersin, dan demonstrasi cara pembuatan sabun untuk cuci tangan. Selain mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat, anak-anak pada usia dini juga akan diajarkan tentang gizi seimbang. Penyuluhan gizi seimbang ini mengacu pada Isi Piring Gizi, yang dianggap sebagai standar untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mencegah penyakit. Program ini menawarkan pedoman umum untuk diet seimbang, serta petunjuk untuk membuat sabun cair cuci tangan. Proses Kandidat Sarjana Mengabdi (KSM) dilakukan di SDN Toyomarto 3 yang berlokasi Jl. Desa Toyo Marto Bodean Putuk Kecamatan Singosari Kabupaten Malang pada tanggal 1 April 2024. Kegiatan yang dilakukan dengan pemberian soal pre-test dan post-test sebelum dan sesudah diberikan materi sosialisasi untuk mengukur pengetahuan peserta. Skrining kesehatan juga dilakukan dengan cara pengukuran tinggi badan serta berat badan untuk menilai Body Mass Index (BMI) siswa-siswi. Peserta terdiri dari siswa-siswi SDN Toyomarto 3 Singosari jumlah yang hadir sebanyak 41 orang. Menurut penilaian hasil skrining kesehatan, dan ditemukan 2,63 % sampel yang memiliki IMT dalam kategori *underweight*.

Kata Kunci: edukasi; PHBS; makanan sehat; anak sekolah

Cara mensitasi artikel:

Wulandari, D. N., Nabilah, S., Khofifah, S. N., Prasetyo, H. I., Vevananda, C., Karim, M. H. R., Wijayanto, F. K. N., Suwandi, G. A., Purwanto, H. A. A., & Panhardyka, H. A. (2024). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan demo pembuatan sabun cair pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 575–580. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.21795>

PENDAHULUAN

Penerapan perilaku hidup sehat, baik secara individu maupun kelompok yang diterapkan pada program "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)" yang berfokus pada menjaga kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial pesertanya. Data Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa pemerintah gencar

menerapkan hal ini melalui sejumlah inisiatif pendidikan, salah satunya diterapkan di sekolah dasar. Diperkirakan bahwa dengan menyebarkan pengetahuan ini dan meningkatkan kesadaran akan pilihan gaya hidup sehat, derajat kesehatan lingkungan akan terkena dampak langsung (Harahap et al., 2023)

Anak-anak di sekolah dasar lebih rentan pada penyakit menular dan tidak menular yang terkait dengan kebersihan dan sanitasi lingkungan (Aisyah et al., 2022). Untuk menjaga kestabilan derajat kesehatan lingkungan, PHBS harus dilatih. Maka dari itu, mata pelajaran ini dipilih untuk dipelajari dalam konseling PHBS di lingkungan sekolah dasar. Saat ini, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahui enam tahapan penting dalam mencuci tangan secara menyeluruh. Hal ini ditunjukkan dengan adanya variasi infeksi nematoda usus (cacing) pada angka 2,5%-62%, dan prevalensi yang paling tinggi pada anak-anak pra-sekolah dan tingkat sekolah dasar (Tapiheru & Zain, 2021). Kebiasaan lain yang dapat menyebabkan infeksi cacing pada anak antara lain bermain tanpa alas kaki terlalu sering, tidak selalu mencuci tangan setelah menggunakan kamar kecil, dan tidak menggunakan toilet untuk buang air (Adhan S. et al., 2022).

Anak-anak perlu diajarkan pentingnya mencuci tangan sejak dini, karena merupakan salah satu metode pencegahan penyakit. Secara umum, anak usia sekolah masih belum memahami pentingnya mengikuti enam tahapan dalam mencuci tangan (Saputra & Shomedran, 2023). Oleh karena itu, membantu anak-anak membuat sabun dan mendidik mereka tentang teknik mencuci tangan yang baik adalah dua cara untuk meningkatkan kesehatan dan kesadaran anak-anak. Membuang sampah sembarangan merupakan masalah penting yang berkontribusi terhadap perilaku buruk anak-anak. Selain menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, keberadaan tumpukan sampah juga dapat menyebarkan penyakit menular seperti demam berdarah, leptospirosis, cacingan, diare, dan demam (Marpaung et al., 2022). Maka dari itu, penyuluhan PHBS harus dimulai sejak usia muda dan diberikan kepada semua usia.

Adanya penyuluhan ini, anak usia dini mampu mengetahui tentang gizi seimbang. Gizi merupakan suatu hal yang dipandang sebagai suatu tolak ukur pada upaya untuk meningkatkan kesehatan dan juga pencegahan penyakit pada masyarakat. Menurut Panduan Umum Gizi Seimbang (PUGS), setiap hidangan paling tidak meliputi nasi sebagai makanan pokok, lauk, sayuran, dan buah-buahan. Masing-masing aspek makanan tersebut memiliki fungsi pokok yang berbeda dalam kebutuhan energi harian tubuh. Kandungannya masing-masing yaitu makanan pokok berfungsi sebagai sumber karbohidrat, lauk berfungsi sebagai sumber protein dan lemak, dan sayur-sayuran dan buah berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka pengabdian masyarakat yang kami lakukan adalah memberikan penyuluhan mengenai PHBS, serta pendampingan cara membuat sabun cair cuci tangan. Adapun manfaat dari program ini adalah untuk meningkatkan tingkat stabilitas kesehatan di lingkungan sekolah dasar yang sering terjadi kasus penularan penyakit.

METODE

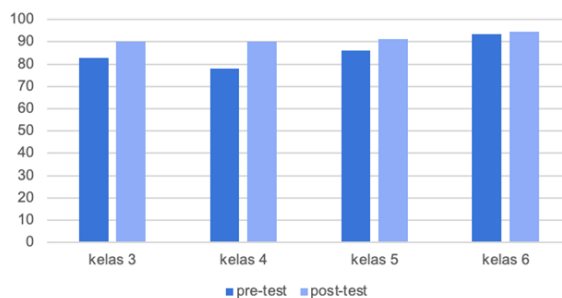
Metode edukasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan demo pembuatan sabun cair menggunakan alat peraga. Kegiatan dilakukan oleh 1 orang dosen dan mahasiswa KSM sebagai narasumber. Penyuluhan dan demo dilakukan di dalam ruangan kelas SDN Toyomarto 3 yang berlokasi Jl. Desa Toyomarto, Bodean Putuk, Toyomarto, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang pada tanggal 1 April 2024.

Kegiatan yang dilakukan diawali dengan pemberian soal *pre-test* sebelum diberikan materi sosialisasi untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, etika saat batuk dan asupan nutrisi seimbang. Kemudian dilakukan pemberian materi perilaku hidup bersih dan sehat, etika saat batuk dan asupan nutrisi seimbang serta tanya jawab sesuai pemberian materi serta memberikan *doorprize* untuk meningkatkan semangat dan perhatian siswa-siswi. Selain itu, dilakukan pendampingan pembuatan sabun cair bersama siswa-siswi. Skrining kesehatan dilakukan dengan cara penilaian tinggi badan dan berat badan untuk menilai *Body Mass Index* (BMI) siswa-siswi. Diakhir acara kembali dilakukan pemberian soal *post-test* untuk mengukur pengaruh dari sosialisasi dan pendampingan yang telah dilakukan. Peserta terdiri dari siswa-siswi dari kelas 1 hingga 6. Jumlah siswa-siswi yang hadir sebanyak 41 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), asupan nutrisi seimbang dan tingginya angka penyakit menular dan tidak menular di Indonesia yang dilaksanakan di SDN Toyomarto 3. Dimulai dengan mengisi lembaran soal *pre-test* sebanyak 10 soal, yang mana kegiatan itu bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai materi yang akan disampaikan.

Kegiatan selanjutnya peserta diberikan edukasi dengan cara pemberian materi dengan metode ceramah. Materi yang diberikan berturut-turut adalah asupan nutrisi seimbang, PHBS, dan informasi mengenai tingginya angka penyakit menular dan tidak menular di Indonesia. Pemberian materi ini dilaksanakan dengan media berupa *powerpoint* dan poster. Setelah semua materi sudah diberikan, selanjutnya dilakukan evaluasi dengan mengisi lembar soal *post-test* kepada peserta untuk menjadi bahan evaluasi kegiatan ini. Hasil angket *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test*

Hasil dari pengisian angket penilaian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku peserta. Terdapat perbedaan yang cukup signifikan sesuai dengan tingkatan kelas, peserta kelas 6 memperoleh nilai lebih tinggi ketimbang kelas-kelas dibawahnya. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa peserta kelas 6 memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibanding dengan kelas-kelas dibawahnya.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian (Kartini et al., 2019) penelitian ini menunjukkan bahwa 52% siswa kelas dasar mengetahui tentang asupan gizi seimbang sebelum dilakukannya sosialisasi untuk memperoleh pengetahuan yang cukup, dan memperoleh pengetahuan yang cukup dan 54% meningkat setelah sosialisasi, yang mana hal ini kemungkinan responden dapat mengikuti dan memahami materi yang sudah disosialisasikan dengan baik. Menurut (Gurusinga et al., 2022) dengan memberikan edukasi, kita dapat menciptakan generasi sehat dengan mengajarkan anak sekolah dasar akan pentingnya makanan yang sehat dan gizi yang cukup. Hal ini disebabkan maraknya ketersediaan jajanan murah tidak bergizi dan tidak sehat di sekolah-sekolah. Mengonsumsi jajanan yang tidak bergizi ini memiliki dampak pada kelangsungan pembelajaran para siswa di sekolah.



Gambar 2. Dokumentasi demonstrasi pembuatan sabun cair

Demonstrasi pembuatan sabun cair pembersih tangan dibuat melalui proses saponifikasi dengan atau tanpa bahan lain dan aman untuk kulit tangan. Salah satu jenis pembersih tangan yang dapat digunakan dengan air mengalir adalah sabun. Sangat penting untuk mencuci tangan karena tangan berinteraksi dengan berbagai mikroorganisme penyebab penyakit (Adhan S. et al., 2022). Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan sabun cair adalah texapon, amphitol, NaCl, Na EDTA, *pearl concentrate* dan air. Pewarna merah muda dan aroma *peppermint* digunakan agar sabun terlihat lebih menarik dan wangi.

Data hasil skrining kesehatan, diketahui bahwa jumlah peserta yang melakukan pemeriksaan pengukuran berat badan dan tinggi badan sebanyak 38 anak yang terdiri dari 15 laki-laki dan 23 perempuan dengan rentang usia 7-13 tahun. Hasil pengukuran tinggi badan didapatkan jumlah rata-rata 120 cm pada laki-laki, sedangkan pada perempuan memiliki tinggi badan lebih tinggi dengan rata-rata 135 cm. Hasil pengukuran berat badan didapatkan jumlah rata-rata 28,8

kg pada laki-laki, dan 29,7 kg pada perempuan. Setelah dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan, maka dapat dihitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang ditunjukkan melalui data bahwa rata-rata 89,47% sampel telah memiliki IMT normal, 7.89% memiliki IMT *overweight*, dan ditemukan 2,63% sampel yang memiliki IMT dalam kategori *underweight*.

Berdasarkan hasil skrining yang diketahui bahwa sebagian besar sampel telah mencapai IMT normal. Pada rangkaian program, diberikan edukasi dari mahasiswa KSM beserta dosen pendamping yang berasal dari Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang tentang diversifikasi pangan dan gizi seimbang. Siswa-siswi SD yang menjadi sampel juga merasa senang dan antusias mendapatkan kegiatan skrining tersebut.

Luaran yang dihasilkan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa siswi terkait pencegahan penyakit melalui kebiasaan hidup yang sehat dan bersih sama seperti mencuci tangan dengan sabun, makan makanan yang bergizi seimbang dan lain sebagainya. Selain itu, pemberian materi gizi seimbang diharapkan meningkatkan kesehatan anak, mencegahnya dari penyakit, serta memiliki asupan nutrisi yang baik dan memiliki gizi yang cukup. Status gizi menunjukkan keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi, yang ditunjukkan pada pencapaian berat badan sesuai dengan usia. Oleh karena itu, status gizi sangat penting untuk menentukan kapasitas fisik anak saat dewasa (Syafii et al., 2023) Untuk menilai status gizi, beberapa kriteria tolak ukur dapat dimasukkan, dan kemudian dapat dilakukan perbandingan terhadap standar gizi, diantaranya yaitu dilakukannya skrining kesehatan terhadap siswa-siswi.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang kepada siswa dan siswi SDN Toyomarto 3 di Jl. Desa Toyomarto, Bodean Putuk, Toyomarto, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang diterima dengan baik. Antusiasme siswa dalam mendengarkan materi dan bertanya aktif terlihat dalam kegiatan penyuluhan dan skrining tersebut. Siswa dapat menjawab pertanyaan baik selama sesi tanya jawab dan demonstrasi pembuatan sabun. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan penyuluhan telah dicapai. Rencana tindak lanjut yang dapat dilakukan adalah melakukan kunjungan kembali untuk meningkatkan kualitas kesehatan siswa-siswi SDN Toyomarto 3 dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada SDN Toyomarto 3 atas fasilitas yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan program Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dan Pembuatan Sabun Cair sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR RUJUKAN

Adhan S., S., Pangestu, P. G., Sari, R. M., Safitri, R., Thoriqsyah, H., Amanda, V. N. R.,

- Andika, W., & Cahya, B. (2022). Penyuluhan Pembuatan Sabun Cuci Tangan Sebagai Sarana Dalam Meningkatkan Kebiasaan Cuci Tangan Masyarakat Desa Siraman. *Buguh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 40–45. <https://doi.org/10.23960/buguh.v2n2.1027>
- Aisyah, N., Irawan, A., Ramadhan, G., & Giantoro, S. (2022). Sosialisasi 6 (enam) langkah mencuci tangan pada anak di MI Al-Badariah desa Tatah Layap pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 2, 5.
- Gurusinga, R., Sembiring, I. M., & Br Ginting Munthe, N. (2022). Behavior of Elementary Children Before and After Education About the Dangerous Snacking. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 2(1), 53–57. <https://doi.org/10.35451/jpk.v2i1.1138>
- Harahap, Y. W., Ahmad, H., & Aritonang, S. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sekolah di SD Negeri Ujung Gurap Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 18–23. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i1.7>
- Kartini, T., Manjilala, & Yuniawati, S. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 201–208. <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>
- Marpaung, D. N., Iriyanti, Y. N., & Prayoga, D. (2022). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Buang Sampah Sembarangan Pada Masyarakat Desa Kluncing, Banyuwangi. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 47–57. <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i1.240>
- Saputra, R. J., & Shomedran, S. (2023). Faktor yang Memengaruhi Perilaku Masyarakat Membuang Sampah ke Sungai di Desa Kota Baru Kecamatan Lubai Muara Enim. *Learning Community: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.19184/jlc.v7i1.36399>
- Syafii, I., Ridha, A., Steffiandry, V., & Suryatama, R. Y. (2023). Penyuluhan Skrining Gizi Dasar Secara Mandiri Berbasis Kecerdasan Buatan Machine Learning pada Siswa SMA. *APTEKMAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 172–178. <https://doi.org/10.36257/apts.v6i2.6826>
- Tapiheru, M. J. R., & Zain, N. (2021). Prevalence of Soil Transmitted Helminth Infection in Public Elementary School Students 105296 Percut Sei Tuan, Deli Serdang, North Sumatra. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 8(3), 1–7. <https://doi.org/10.53366/jimki.v8i3.249>