

LAPORAN PENGABDIAN

**PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DI SDN 3 BULANGO TIMUR DESA TOLUWAYA KECAMATAN
BULANGO TIMURKABUPATEN BONE BOLANGO**



OLEH

Dr Sylva Flora Ninta Tarigan SH.,M.Kes

**JURUSAN KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2019

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT FOK TAHUN 2019**

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Judul Kegiatan | PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DI SDN 3 BULANGO TIMUR DESA TOLUWAYA KECAMATAN BULANGO TIMURKABUPATEN
BONE BOLANGO |
| 2. Lokasi | SDN 3 BULANGO TIMUR DESA TOLUWAYA KECAMATAN BULANGO TIMUR KABUPATEN
BONE BOLANGO |
| 3. Ketua Tim Pelaksana | |
| a. Nama | Dr. Sylva Flora Ninta Tarigan, SH, M.Kes |
| b. NIP | 198203232008122001 |
| c. Jabatan/Golongan | Lektor / 3 c |
| d. Program Studi/Jurusan | S1 Kesehatan Masyarakat / Kesehatan Masyarakat |
| e. Bidang Keahlian | |
| f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail | 081219588863 |
| g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail | - |
| 4. Anggota Tim Pelaksana | |
| a. Jumlah Anggota | - |
| b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian | - |
| c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian | - |
| d. Mahasiswa yang terlibat | - |
| 5. Lembaga/Institusi Mitra | |
| a. Nama Lembaga / Mitra | SDN 3 BULANGO TIMUR DESA TOLUWAYA KECAMATAN BULANGO TIMURKABUPATEN BONE
BOLANGO |
| b. Penanggung Jawab | Kepala Sekolah |
| c. Alamat/Telp./Fax/Surel | DESA TOLUWAYA KECAMATAN BULANGO TIMURKABUPATEN BONE BOLANGO |
| d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) | 15 |
| e. Bidang Kerja/Usaha | Kesehatan Masyarakat |
| 6. Jangka Waktu Pelaksanaan | 1 bulan |
| 7. Sumber Dana | PNBP 2019 |
| 8. Total Biaya | Rp. 2.000.000,- |

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

(Dr. Linje Boekoesoe, M.Kes)
NIP. 195901101986032003

Gorontalo, 3 Oktober 2019
Ketua

(Dr. Sylva Flora Ninta Tarigan, SH, M.Kes)
NIP. 198203232008122001

Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG

(Prof. Dr. Fenty U. Puluhulawa, SH, M.Hum)
NIP. 196804091993032001

Bab I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Kebersihan diri adalah upaya individu dalam memelihara kebersihan diri yang meliputi kebersihan rambut, gigi dan mulut, mata, telinga, kuku, kulit, dan tangan. Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, dimana individu secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Pengetahuan kebersihan diri sangat dibutuhkan oleh setiap individu dalam mempertahankan kebiasaan hidup yang sesuai dengan kesehatan dan akan menciptakan kesejahteraan serta kesehatan yang optimal, dengan melakukan perawatan kesehatan diri. Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan yang umum digunakan oleh setiap orang. Pada saat sekarang ini sekolah bukan hanya memberikan pelayanan berupa pendidikan umum saja, tetapi juga memberikan pendidikan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Anak usia sekolah baik tingkat prasekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas adalah suatu masa usia anak yang sangat berbeda dengan usia dewasa.

Di dalam periode ini didapatkan banyak permasalahan kesehatan yang sangat menentukan kualitas anak dikemudian hari. Masalah kesehatan tersebut meliputi kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku, dan gangguan belajar. Permasalahan kesehatan tersebut akan menghambat pencapaian prestasi pada peserta didik di sekolah. Dilihat dari para siswa sekolah dasar, masalah kesehatan yang dihadapi terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang belum diterapkan dengan baik, sehingga menimbulkan permasalahan kesehatan, seperti masalah cacangan, diare, dan Saluran Pernafasan Akut (ISPA). Menurut data dari Departemen Kesehatan menyebutkan diantara 1000 penduduk terdapat 300 orang yang terjangkit penyakit diare sepanjang tahun dan berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) setiap tahunnya ada 100.000 anak di Indonesia meninggal akibat diare. Untuk itu kami melakukan penyuluhan ke SD Negeri 3 Bulango Timur tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, khususnya

perilaku mencuci tangan pakai sabun di rumah maupun di sekolah. Siswa yang kami suluh adalah siswa dari kelas 1 sampai 6 SD, supaya semua siswa bisa lebih mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta paham mengapa harus mencuci tangan pakai sabun. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan tahap sosialisasi berupa penyuluhan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta mencuci tangan pakai sabun guna meningkatkan kesadaran para siswa tentang kesehatan diri.

Bab II

TARGET DAN LUARAN

Kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat di sdn 3 bulango timur desa toluwaya kecamatan bulango timur kabupaten bone bolango ini meningkatkan kesehatan masyarakat dengan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat Pada Anak anak

BAB III

Waktu dan Pelaksanaan

Hari/Tanggal : Jumat, 3 Mei 2019

Pukul : 09.30 WITA

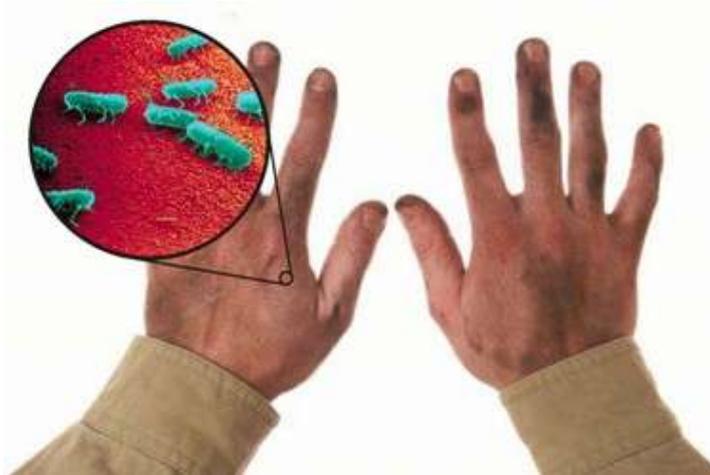
Tempat : Aula SDN 3 Bulango Timur

BAB IV

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 PHBS Rumah Tangga

Perilaku hidup bersih & sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yg dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan-aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. PHBS adalah kesadaran memperaktekkan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, disekolah, dikantor dan sebagainya.



Manajemen peningkatan PHBS :

1. Peningkatan PHBS di desa Siaga: Tatanan rumah tangga di seluruh desa/kelurahan/nagari Ber-PHBS
2. Rumah tangga di seluruh desa/kelurahan/nagari ber-PHBS seluruh masyarakat Ber-PHBS

Terdapat 10 indikator PHBS dalam rumah tangga (RT) yaitu:

1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan:

Pertolongan persalinan pertama pada balita termuda yang dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan, paramedis lainnya) dalam proses lahirnya janin dari kandungan ke dunia luar dimulai dari tanda-tanda lahirnya bayi, pemotongan tali pusat dan keluarnya placenta.

Rumah tangga dengan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan: Apabila pertolongan persalinan pertama pada balita termuda dalam rumah tangga dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan, paramedis lainnya).

2. Bayi mendapat ASI eksklusif:

Bayi termuda usia 0-6 bulan yang mendapat ASI saja sejak lahir sampai 24 jam terakhir. Rumah tangga dengan bayi mendapat ASI eksklusif: Apabila bayi termuda usia 0-6 bulan yang mendapat ASI saja dalam 24 jam terakhir

3. Menimbang bayi & balita setiap bulan :

Kebiasaan menimbang bayi atau balita setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu atau sarana kesehatan pada tiga bulan terakhir.

4. Ketersediaan Air bersih

Rumah tangga dengan ketersediaan air bersih adalah rumah tangga yang memiliki atau mudah mendapatkan air bersih untuk kebutuhan sehari hari meliputi air leding, pompa, sumur terlindung, serta mata air terlindung dan penampungan air hujan. Sumber air dari pompa, sumur dan mata air terlindung berjarak minimal 10 meter dari tempat penampungan kotoran atau limbah.

5. Mencuci tangan dengan air bersih & sabun

Individu dalam rumah tangga yg berumur ≥ 10 th mempunyai kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan/menyuapi anak atau sebelum menjamah/memegang makanan, sesudah buang air besar/menceboki anak, setelah membuang kotoran/sampah, setelah membuang ingus, setiap kali tangan kotor dll.

6. Penggunaan jamban sehat

Rumah tangga dengan ketersediaan jamban adalah rumah tangga yang memiliki atau menggunakan jamban leher angsa dengan tangki septik atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir.

7. Memberantas Jentik di rumah

Individu dalam rumah tangga mempunyai kebiasaan menguras bak mandi setiap satu minggu sekali , menutup bak penampungan air, mengubur barang-barang bekas.

8. Makan buah dan sayur tiap hari

Cukup makan sayur dan buah setiap hari: Penduduk 10 tahun ke atas yang mengkonsumsi minimal 5 porsi kombinasi sayur dan buah dalam setiap hari (2 porsi sayur dan 3 porsi buah atau sebaliknya).

Rumah tangga cukup makan sayur dan buah setiap hari: Penduduk 10 tahun ke atas yang mengkonsumsi minimal 5 porsi kombinasi sayur dan buah dalam sehari

9. Melakukan aktivitas fisik secara aktif:

Penduduk 10 tahun ke atas yang beraktivitas fisik sedang atau berat paling sedikit 30 menit setiap hari. Rumah tangga melakukan aktivitas fisik secara aktif: Apabila salah satu ART 10 tahun ke atas melakukan aktivitas fisik sedang atau berat paling sedikit 30 menit setiap hari

10 Tidak merokok:

Penduduk 10 tahun ke atas yang tidak merokok selama 1 bulan terakhir. Rumah tangga tidak merokok: Apabila tidak ada ART 10 tahun ke atas yang merokok (setiap hari atau kadang-kadang) di dalam rumah Tatanan institusi Pendidikan(sekolah)

BAB V

MATERI SOSIALISASI

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, sehingga membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dalam rumah tangga agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Beberapa tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini adalah 5 tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul-simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang PHBS, yaitu :

1. PHBS di Rumah Tangga
2. PHBS di Sekolah
3. PHBS di tempat kerja
4. PHBS di sarana kesehatan
5. PHBS di tempat umum

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. PHBS memiliki tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

PHBS berada di lima tatanan, antara lain :

- A. Sepuluh indikator PHBS di Tatanan Rumah Tangga
 1. Persalinan ditolong oleh Tenaga Kesehatan

2. Memberi bayi ASI Eksklusif
 3. Menimbang balita setiap bulan
 4. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
 5. Menggunakan air bersih
 6. Menggunakan jamban sehat
 7. Memberantas jentik di rumah seminggu sekali
 8. Makan buah dan sayur setiap hari
 9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
 10. Tidak merokok di dalam rumah
- B. Indikator PHBS di Tatanan Sekolah
1. Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun
 2. Mengonsumsi jajanan di warung atau kantin sekolah
 3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
 4. Olahraga yang teratur dan terukur
 5. Memberantas jentik nyamuk
 6. Tidak merokok
- C. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Kerja
1. Kawasan tanpa asap rokok
 2. Bebas jentik nyamuk
 3. Jamban sehat
 4. Olahraga teratur
- D. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Umum
1. Menggunakan jamban sehat
 2. Memberantas jentik nyamuk
 3. Menggunakan air bersih
- E. Indikator PHBS di Tatanan Fasilitas Kesehatan
1. Menggunakan air bersih
 2. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
 3. Membuang sampah pada tempatnya
 4. Tidak merokok
 5. Tidak meludah sembarangan

6. Memberantas jentik nyamuk

Mencuci Tangan Pakai Sabun

Mencuci tangan adalah menggosok air dengan sabun secara bersama-sama seluruh kulit permukaan tangan dengan kuat dan ringkas kemudian dibilas di bawah aliran air. Mencuci tangan merupakan satu teknik yang paling mendasar untuk menghindari masuknya kuman ke dalam tubuh, dimana tindakan ini dilakukan dengan manfaat supaya tangan bersih, membasmi tangan dari kuman dan mikroorganisme, mencegah penularan penyakit, dan mencegah terjadinya infeksi melalui tangan. Ada banyak penyakit yang bisa hinggap di dalam tubuh bila sering lalai mencuci tangan. Mulai dari bisul, jerawat, tifus, leptospirosis, jamur, polio, disentri, diare, kolera, cacangan, hepatitis A, SARS, hinggal flu burung. Penyakit-penyakit ini dengan mudah memasuki tubuh lewat tangan yang tercemar oleh kuman, virus, atau parasite. Apakah itu saat memegang buku, memijit nomor telepon, bersalaman, memegang uang, atau barang apa saja. Dari tangan yang tercemar, kuman masuk ke mulut lewat makanan yang kita pegang. Tak terhitung berapa jumlah kuman yang ikut dan secara tidak sengaja masuk ke dalam tubuh bersamaan dengan makanan. Jadi tangan menjadi jembatan tersebarnya kuman dari kotoran atau tinja ke mulut.

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan upaya yang direkomendasikan untuk mencegah penyakit, dengan pertimbangan bahwa sabun mudah diperoleh dan terjangkau. CTPS yang benar adalah dengan memakai sabun dan air mengalir. Alasan dibaliknya adalah bahwa sabun terdiri dari rantai karbon hidrofobik yang melekat pada kuman di tangan yang disabuni dan membentuk molekul yang sangat halus. Ketika tangan dibilas air, sabun menggelontorkan molekul tersebut bersama kuman dan air bilasan. Dengan mekanisme inilah sabun mampu memutuskan rantai penyebaran kuman penyebab penyakit menular. Tangan kita merupakan bagian tubuh yang paling aktif dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari. Sering kali tidak disadari betapa banyak benda yang disentuh selama kurun waktu 1 jam saja. Terlebih lagi ukuran kuman-kuman yang mungkin tersentuh oleh tangan sangat kecil dan tidak dapat terlihat oleh mata telanjang. Lima waktu terpenting untuk cuci tangan pakai sabun yaitu :

1. Sebelum dan sesudah makan
2. Sesudah Buang Air Besar (BAB)
3. Sebelum menyusui bayi atau menyuapi bayi/anak
4. Sesudah menceboki bayi/anak
5. Sesudah memegang binatang atau ternak

Selain waktu terpenting di atas, CTPS dapat dianjurkan pada waktu lainnya, misalnya pada lingkungan sekolah, antara lain :

1. Sebelum makan atau jajan di kantin
2. Setelah bermain di tanah atau lumpur
3. Setelah bersin atau batuk
4. Setelah menggunakan cat atau crayon

Terdapat 7 langkah mencuci tangan pakai sabun dengan benar :

1. Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap lalu gosok kedua telapak tangan secara lembut
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian secara perlahan
3. Usap dan gosok jari serta sela-sela jari hingga bersih
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkannya
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan
7. Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan tangan menggunakan handuk atau tisu

Tujuh langkah mencuci tangan di atas umumnya membutuhkan waktu kurang lebih 15 – 20 menit. Pentingnya membersihkan bagian tubuh ini secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman bakteri berpindah dari telapak tangan ke dalam tubuh.

Bab VI
PENUTUP

Demikian laporan kegiatan Sosialisasi Kesehatan dalam rangka PENGABDIAN MASYARAKAT tentang PHBS di Sekolah dan Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun. Mohon maaf bila ada kesalahan kata. Semoga bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

Armstrong, M.(1990).*Manajemen Sumber Daya Manusia*.Jakarta : PT.Gramedia

Danusanto, H.(1991).*Rokok dan Perokok*. Jakarta:Aksara

Fathi, dkk. 2005. Peran faktor lingkungan dan prilaku terhadap penularan demam berdarah

Levy ,M.R. (1984).*Lyfe and health*.New York:Random House

Notoadmodjo, S. 2007. Ilmu Kesehatan Masyarakat . Jakarta: PT Rineka Cipta Rineka Cipta

LAMPIRAN

Dokumentasi



Pemberian Materi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah



Pemberian Materi Tentang Mencuci Tangan Pakai Sabun



*Dosen Pembimbing Lapangan 1 PBL
bersama siswa-siswi SDN 3 Bulango Timur*

