

**PROPOSAL
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PENERAPAN BERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI
DENGAN CUCI TANGAN 6 LANGKAH**



dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes.

NIP. 197710282008122003

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2022**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PNBP KEDOKTERAN**

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Judul Kegiatan | : PENERAPAN BERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI DENGAN CUCI TANGAN 6 LANGKAH |
| 2. Lokasi | : TK PAUD Chandra Buana Kelurahan Kayumerah, Kec. Limboto |
| 3. Ketua Tim Pelaksana | |
| a. Nama | : dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes |
| b. NIP | : 197710282008122003 |
| c. Jabatan/Golongan | : Lektor / 3 d |
| d. Program Studi/Jurusan | : S1 Kedokteran / S1 Kedokteran |
| e. Bidang Keahlian | : |
| f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail | : 085399134731 / nanangroswita@yahoo.com |
| 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 | : TK PAUD Chandra Buana |
| b. Penanggung Jawab | : Melin Hasan, Spd. |
| c. Alamat/Telp./Fax/Surel | : Jl. Hasan Dangkuwa. Kelurahan Kayumerah, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo |
| d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) | : 15 KM |
| e. Bidang Kerja/Usaha | : Sekolah |
| 6. Jangka Waktu Pelaksanaan | : 1 bulan |
| 7. Sumber Dana | : PNBP BLU Fakultas |
| 8. Total Biaya | : Rp. 2.000.000,- |

Gorontalo, 1 Juni 2022
Ketua



(Dr. Nanang Roswita Paramata, M. Kes)
NIP. 197710282008122003

PROPOSAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

A. Judul

“PENERAPAN BERILAKU BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI DENGAN 6 LANGKAH CUCI TANGAN”

B. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat 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 (Depkes RI, 2011). Tujuan utama PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan dengan proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam berperilaku di kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat utama PHBS bagi anak-anak adalah anak-anak memiliki bekal pengetahuan dan memiliki kesadaran untuk berperilaku yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan sehingga anak menjadi sehat dan tercukupi gizi (Handayani O., 2019)

Meningkatkan cakupan rumah tangga yaitu mempraktekkan PHBS sebesar lebih dari 30% dalam kurun waktu 2010-2014 merupakan upaya yang sangat berat. Perilaku rumah tangga sangat dipengaruhi oleh proses yang terjadi di tatanan-tatanan sosial lain, yaitu tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2009 menyajikan data bahwa baru 64,41% sarana yang telah dibina kesehatan lingkungannya, yang meliputi institusi pendidikan (67,52%), tempat kerja (59,15%), tempat ibadah (58,84%), fasilitas kesehatan (77,02%) dan sarana lain (62,26%). Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan PHBS ditatanan-tatanan selain rumah tangga, yaitu di tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan, juga belum berjalan sebagaimana mestinya.

Dengan demikian diperlukan pendekatan yang paripurna (komprehensif), lintas program dan lintas sektor, serta mobilisasi sumberdaya yang luar biasa di semua tingkat administrasi pemerintahan.(Kemenkes, 2011)

PHBS mencakup semua perilaku yang harus dipraktikkan di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit, penyehatan lingkungan, kesehatan Ibu dan Anak, keluarga berencana, gizi, farmasi,dan pemeliharaan kesehatan (Kemenkes, 2011). Salah satu indikator dari PHBS adalah mencuci tangan pakai sabun. Mencuci tangan pakai sabun adalah tindakan membersihkan tangan dengan air bersih mengalir dan memakai sabun untuk membersihkan kotoran/membunuh kuman serta mencegah penularan penyakit. Jika tangan kotor maka tubuh sangat berisiko terhadap masuknya mikroorganisme yang menempel di tangan. Cuci tangan dengan sabun dapat membunuh bakteri.

Tatanan sekolah merupakan salah satu ruang lingkup promosi kesehatan yang sangat efektif, karena anak sekolah merupakan sasaran yang mudah dijangkau sebab terorganisasi dengan baik serta merupakan kelompok umur yang peka dan mudah untuk dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan baik. Kebiasaan cuci tangan sebelum makan, memakai air dan sabun mempunyai peranan penting dalam kaitannya dengan pencegahan infeksi kecacingan, karena dengan mencuci tangan dengan air dan sabun lebih efektif menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit seperti telur cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku dan jari-jari kedua tangan

Berdasarkan latar belakang di atas, maka kami melakukan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan anak terhadap kebiasaan cuci tangan yang baik sehingga dapat mencegah terjadinya infeksi.

C. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang di atas, maka akan melaksanakan sosialisasi penerapan Langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar agar anak-anak dan seluruh keluarga terhindar dari infeksi.

D. Tinjauan Pustaka

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia, sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Berkaitan dengan hal itu, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dicapai melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan.(Kemenkes RI,2011)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat 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 (Depkes RI, 2011). Tujuan utama PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan dengan proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam berperilaku di kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat utama PHBS bagi anak-anak adalah anak-anak memiliki bekal pengetahuan dan memiliki kesadaran untuk berperilaku yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan sehingga anak menjadi sehat dan tercukupi gizi (Handayani O., 2019)

PHBS DIBERBAGAI TATANAN

1. PHBS di Rumah Tangga

Di rumah tangga, sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Rumah Tangga BerPHBS, yang mencakup persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita genap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, pengelolaan air minum dan makan di rumah tangga, menggunakan jamban sehat (Stop Buang Air Besar Sembarangan/Stop BABS), pengelolaan limbah cair di rumah tangga, membuang sampah di tempat sampah, memberantas, jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktifitas setiap hari, tidak merokok di dalam rumah dan lain-lain

2. PHBS di Institusi Pendidikan

Di institusi pendidikan (kampus, sekolah, pesantren, seminari, padepokan dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain

3. PHBS di Tempat Kerja

Di tempat kerja (kantor, pabrik dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Tempat Kerja Ber-PHBS, yang mencakup mencuci tangan dengan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi NAPZA, tidak meludah sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain.

4. PHBS di Tempat Umum

Di tempat umum (tempat ibadah, pasar, pertokoan, terminal, dermaga dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Tempat Umum Ber-PHBS, yang mencakup mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi NAPZA, tidak meludah di sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain.

5. PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Di fasilitas pelayanan kesehatan (klinik, Puskesmas, rumah sakit dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan fasilitas pelayanan kesehatan Ber-PHBS, yang mencakup mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi NAPZA, tidak meludah di sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain.

PEMBINAAN PHBS di INSTITUSI PENDIDIKAN

Di institusi pendidikan, pembinaan PHBS dilaksanakan melalui Kesehatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang terintegrasi dengan kegiatan pengembangan dan pembinaan Desa Siaga dan Kelurahan Siaga Aktif. Namun demikian, tanggung jawab pembinaan yang terendah tidak diletakkan di tingkat kecamatan, melainkan di tingkat kabupaten/kota (Pokjandal Kabupaten/Kota).

Pemberdayaan institusi pendidikan seperti sekolah, madrasah, pesantren, seminari dan lain-lain, dilakukan terhadap para anak didik. Sebagaimana di desa atau kelurahan, di sebuah institusi Pendidikan pemberdayaan juga diawali dengan pengorganisasian masyarakat (yaitu masyarakat institusi Pendidikan tersebut). pengorganisasian masyarakat ini adalah untuk membentuk atau merevitalisasi Tim Pelaksana UKS atau yang disebut dengan nama lain dan para pendidik di institusi pendidikan yang bersangkutan (pengembangan kapasitas pengelola). Dengan pengorganisasian masyarakat di institusi

Pendidikan tersebut, maka selanjutnya pemberdayaan anak didik dapat diserahkan kepada pimpinan institusi pendidikan, komite atau dewan penyantun, Tim Pelaksana UKS atau yang disebut dengan nama lain, para pendidik, dan anak-anak didik yang ditunjuk sebagai kader (misalnya dokter kecil). Pemberdayaan dilaksanakan di berbagai kesempatan, yaitu terintegrasi dalam proses belajar-mengajar (kurikuler) dan dalam kegiatan-kegiatan di luar proses belajar-mengajar (ekstra kurikuler). Juga dapat dilaksanakan melalui penyelenggaraan Klinik Konsultasi Kesehatan (UKBM) yang dikelola oleh para pendidik dan kader dibantu petugas kesehatan dari Puskesmas/rumah sakit/dinas kesehatan.

Bina suasana di institusi pendidikan selain dilakukan oleh para pendidik, juga oleh para pemuka masyarakat (khususnya pemuka masyarakat bidang pendidikan dan agama), pengurus organisasi anak didik seperti OSIS dan sejenisnya, Pramuka dan para kader. Para pendidik, pemuka masyarakat, pengurus organisasi anak didik, Pramuka dan kader berperan sebagai panutan dalam mempraktekkan PHBS di institusi pendidikan tersebut. Bina suasana juga dapat dilakukan dengan pemanfaatan media seperti billboard di halaman, poster di dinding kelas, pertunjukan film, pemuatan makalah/berita di majalah dinding atau majalah sekolah, serta penyelenggaraan seminar/simposium/diskusi, pakar atau alim-ulama atau figur public untuk berceramah, pemanfaatan halaman untuk taman obat/taman gizi dan lain-lain

Advokasi dilakukan oleh fasilitator dari kabupaten/ kota/provinsi terhadap para pemilik/pimpinan institusi pendidikan, para pendidik dan pengurus organisasi peserta didik, agar mereka berperanserta dalam kegiatan pembinaan PHBS di institusi Pendidikan.

Salah satu PHBS yang harus sosialisasikan adalah mencuci tangan. Mencuci tangan ini harus memakai sabun dan ada Langkah-langkah mencuci tangan yang baik. Dengan kita melakukan cuci tangan yang baik dan benar diharapkan dapat mencegah terjadinya penularan penyakit infeksi.

MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN

Mencuci tangan pakai sabun adalah tindakan membersihkan tangan dengan air bersih mengalir dan memakai sabun untuk membersihkan kotoran/membunuh kuman serta mencegah penularan penyakit. Jika tangan kotor maka tubuh sangat berisiko terhadap masuknya mikroorganisme yang menempel di tangan. Cuci tangan dengan sabun dapat membunuh bakteri.

a. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan

- 1) Setelah buang air besar
- 2) Sebelum makan dan menyuapi anak
- 3) Sebelum menyusui bayi
- 4) Setiap kali tangan kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebun, dan lain-lain)
- 5) Sebelum memegang makanan dan setelah makan
- 6) Setelah bersin, batuk dan membuang ingus

b. Manfaat mencuci tangan

- 1). Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
- 2). Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, cacicang, penyakit kulit, ISPA, SARS
- 3). Tangan menjadi bersih dan bebas kuman

c. Cara mencuci tangan yang benar adalah sebagai berikut :

- 1). Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun khusus anti bakteri
- 2). Menggosok tangan setidaknya selama 15 – 20 detik
- 3). Membersihkan bagian telapak tangan, pergelangan tangan, punggung tangan, sela – sela jari dan kuku.
- 4). Membasuh tangan sampai bersih dengan air mengalir

- 5). Mengeringkan dengan handuk bersih
- 6). Menggunakan tisu atau handuk sebagai penghalang ketika mematikan kran air

E. Manfaat Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat khususnya cuci tangan dengan sabun
2. Mencegah agar tidak terjadi peningkatan angka morbiditas khususnya penyakit infeksi.

F. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah anak-anak sekolah baik TK maupun SD

G. Metode Kegiatan

Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah menonton video, membagi brosur dan praktek cuci tangan

H. Keterkaitan

Program Studi Kedokteran sebagai salah satu lembaga pendidikan di bidang kesehatan yang dapat berperan sebagai pengontrol kesehatan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk mencegah terjadinya penularan penyakit infeksi khususnya yang ditularkan melalui tangan yang tidak dicuci dengan baik dan benar.

I. Rancangan Evaluasi

Evaluasi diberikan setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan

J. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

1. Waktu pelaksanaan : 6 Juni 2022
2. Tempat pelaksanaan : TK Chandra Buana Kelurahan Kayumerah, Kecamatan

Limboto

J. Hasil Kegiatan

Akan dilaporkan setelah pelaksanaan kegiatan

K. Rencana Anggaran Belanja

Anggaran biaya yang diajukan sebanyak Rp. 1.000.000 (dua juta rupiah), dengan rincian sebagai berikut :

1. Transportasi ke lokasi	: Rp. 200.000
2. Cetak brosur	: Rp. 500.000
3. ATM/ATK	: Rp. 300.000
4. Biaya penyusunan, pengetikan, penggandaan, penjilidan	: Rp. 300.000
5. Konsumsi	: Rp. 700.000

Jumlah : Rp. 2.000.000,-
Terbilang (dua juta rupiah)

K. Pelaksana

Ketua Tim : dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes.

L. Identitas

Identitas

1. Nama Lengkap dan Gelar	: dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes
2. Tempat/Tanggal Lahir	: Limboto, 28 Oktober 1977
3. Jenis Kelamin	: Perempuan
4. Pangkat/Golongan/NIP	: Penata/IIIId/197710282008122003
5. Jabatan Fungsional	: Lektor
6. Fakultas/Program Studi	: Program Studi Kedokteran UNG

Gorontalo, 30 Mei 2021

dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes
NIP. 197710282008122003