

## Sosialisasi Personal Hygiene, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak- Anak Tingkat Sekolah Dasar Di Kelurahan Rembiga Kota Mataram

Moegiratul Amaro\*, Mutia Devi Ariyana, Wiharyani Werdiningsih, Baiq Rien Handayani,  
Nazaruddin, Sri widyastuti

Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri, Universitas Mataram

### **Kata Kunci:**

personal hygiene,  
cuci tangan, bersih,  
sehat

### **Abstrak:**

Permasalahan perilaku kesehatan pada anak usia sekolah dasar berkaitan dengan kebersihan perorangan (*personal hygiene*), lingkungan dan munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penyakit yang sering dihadapi anak sekolah dasar biasanya berkaitan dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat, seperti kebiasaan cuci tangan pakai sabun, potong kuku, gosok gigi, dan membuang sampah sembarangan. Penerapan PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun) seperti cacangan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain sebagainya. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga. Oleh karena itu dalam pengabdian masyarakat ini sangat perlu sekali dilakukan sosialisasi tentang PHBS terutama pada anak-anak, dimana dalam hal ini yang menjadi fokus pengabdian adalah membentuk kebiasaan mencuci tangan yang benar menggunakan sabun. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi, demonstrasi, praktek dan evaluasi. Ada 2 jenis evaluasi yang digunakan, pretest dan post test. Pre test dilakukan sebelum kegiatan dimulai dan post test dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Berdasarkan hasil evaluasi terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa-siswa SDN 03 mataram dalam mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun.

**Korespondensi:** [moegiratulamaro@unram.ac.id](mailto:moegiratulamaro@unram.ac.id)

## PENDAHULUAN

Permasalahan perilaku kesehatan pada anak usia sekolah dasar biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan (*personal hygiene*) dan lingkungan. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah berkaitan erat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS). Masalah-masalah yang terjadi pada usia anak sekolah dasar semakin memperjelas bahwa nilai-nilai PHBS di sekolah masih minim dan belum mencapai tingkat yang diharapkan (Wowor, 2013).

Usia sekolah merupakan usia penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Periode ini juga disebut sebagai periode kritis karena pada masa ini anak mulai mengembangkan kebiasaan yang cenderung menetap sampai dewasa (Hariyanti, 2008). Beban untuk menanggulangi masalah kesehatan anak usia sekolah juga terus meningkat dikarenakan permasalahan kesehatan yang masih banyak terjadi di kalangan anak usia sekolah. Penyakit yang sering dihadapi anak sekolah dasar biasanya berkaitan dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat, seperti kebiasaan cuci tangan pakai sabun, potong kuku, gosok gigi, dan membuang sampah sembarangan (Depkes, 2007).

Masa sekolah dasar adalah masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai *agen of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat sehingga tercipta sumber daya manusia yang berkualitas nantinya. Penerapan PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun) seperti cacangan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain sebagainya yang ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Tingkat keefektifan mencuci tangan dengan sabun dalam penurunan angka penderita diare dalam persen menurut tipe inovasi pencegahan adalah mencuci tangan dengan sabun (44%), penggunaan air olahan (39%). Menurut Departemen Kesehatan R.I (2001) usaha pencegahan penyakit cacangan antara lain: menjaga kebersihan badan, kebersihan lingkungan dengan baik, makanan dan minuman yang baik dan bersih, memakai alas kaki, membuang air besar di jamban (kakus), memelihara kebersihan diri dengan baik seperti memotong kuku dan mencuci tangan sebelum makan. Kebersihan perorangan penting untuk pencegahan.

*Personal hygiene* adalah kebersihan dan kesehatan perorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain (Tarwoto dan Wartonah, 2006). *Personal hygiene* menjadi penting karena *personal hygiene* yang baik akan meminimalkan pintu masuk (*portal of entry*) mikroorganisme yang ada dimana-mana dan pada akhirnya mencegah seseorang terkena penyakit (Saryono, 2010). *Personal hygiene* yang tidak baik akan mempermudah tubuh terserang berbagai penyakit, seperti penyakit infeksi (misalnya cacangan), penyakit saluran cerna dan penyakit kulit (Nurjannah, 2012)

Dasar PHBS Sekolah berada dalam 8 indikator yaitu : mencuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, membuang sampah pada tempatnya (Mufidah, 2012).

Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga. Oleh karena itu dalam pengabdian masyarakat ini sangat perlu sekali dilakukan sosialisasi tentang PHBS terutama pada anak-anak, dimana dalam hal ini yang menjadi fokus pengabdian adalah

membentuk kebiasaan mencuci tangan dengan sabun yang benar dan membuang sampah pada tempatnya sesuai jenis sampah.

### METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa sosialisasi khususnya sosialisasi *personal hygiene* dan perilaku hidup bersih dan sehat. Pelaksanaan kegiatan mencakup beberapa tahapan seperti, (1) penetapan siswa sekolah dasar sasaran yang sesuai dengan profil yang telah ditentukan. Peserta dikhususkan bagi para siswa sekolah dasar di SDN 03 Mataram yang berlokasi di Kelurahan Rembiga, Kecamatan Selaparang, Kota Mataram serta guru yang mengajar di Sekolah tersebut, (2) penyuluhan tentang aspek *personal hygiene* dan perilaku hidup bersih dan sehat meliputi mulai dari cara mencuci tangan yang baik dengan sabun dan air mengalir, menyikat gigi yang baik dan benar, menjaga kebersihan badan, menjaga kebersihan lingkungan dengan baik, makanan dan minuman yang baik dan bersih, memakai alas kaki, membuang air besar di jamban (kakus), memelihara kebersihan diri dengan baik, serta (3) diskusi yang dilakukan oleh tim dosen, guru dan masyarakat tentang masalah dan kendala yang dihadapi peserta saat pelaksanaan kegiatan berlangsung. Metode pelatihan yang digunakan pada kegiatan ini fokus kepada kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi kepada para siswa sekolah dasar.

Evaluasi kegiatan ini dilakukan secara langsung pada saat kegiatan berlangsung. Tahap evaluasi dilakukan setelah penyampaian materi. Prosedur evaluasi meliputi kemampuan penguasaan materi dan tanggapan terhadap materi yang telah diberikan. Kedua kriteria tersebut diamati dengan keaktifan peserta dalam bertanya dan menanggapi materi yang diberikan, keaktifan peserta selama sosialisasi. Selain itu, kehadiran peserta dalam setiap sesi sosialisasi juga menjadi parameter tingkat antusiasme peserta terhadap kegiatan sosialisasi yang dilakukan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Sosialisasi *Personal Higiene, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak-Anak Tingkat Sekolah Dasar Di Kelurahan Rembiga Kecamatan Selaparang, Mataram*, dilaksanakan sebagai upaya peningkatan kebersihan dan kesehatan anak-anak tingkat sekolah dasar dengan menerapkan prinsip-prinsip sanitasi pada diri sendiri (*personal hygiene*) melalui kebiasaan mencuci tangan yang baik dan benar memakai sabun, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta kebiasaan membuang sampah pada tempatnya. Masa sekolah dasar adalah masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan berpotensi sebagai *agen of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat sehingga tercipta sumber daya manusia yang berkualitas nantinya.

Kegiatan pengabdian sosialisasi *personal hygiene* dan PHBS ini telah dilaksanakan pada SDN 03 Mataram yang terletak di kelurahan Rembiga, Kecamatan Selaparang, Kota Mataram. Kegiatan ini telah dilaksanakan sesuai dengan rencana dan memperoleh hasil yaitu anak-anak SDN 03 Mataram khususnya kelas 6 mengerti dan memahami pentingnya *personal hygiene* dan perilaku

hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan kebersihan dan kesehatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 2 Agustus 2019 di SDN 03 Mataram. Kegiatan ini dihadiri 20 orang peserta yang merupakan siswa kelas 6 SDN 03 Mataram. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan teknis penyuluhan singkat dalam hal penerapan sanitasi pada diri sendiri (*personal hygiene*) dan prinsip-prinsip hidup bersih dan sehat. Kegiatan diawali dengan acara pembukaan, penyampaian materi/penyuluhan, praktek cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan sabun dan diskusi.

Penyampaian materi meliputi pemahaman tentang sanitasi dan perilaku hidup bersih dan sehat, *personal hygiene*, 8 indikator PHBS (mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi jajanan sehat dan bersih di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olah raga yang teratur, memberantas nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara teratur, dan membuang sampah pada tempatnya).



Gambar 1. Penyampaian Materi Sosialisasi Dan Penyerahan Souvenir Sabun Cuci Tangan dan Tempat Sampah di SDN 03 Mataram

Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan menguji kembali ingatan siswa siswi tentang materi yang telah disampaikan. Selain itu juga diskusi tentang kendala yang dihadapi dalam mengaplikasikan teknologi yang ditawarkan sehingga tim pelaksana bisa melakukan evaluasi dan monitoring kegiatan selanjutnya.

Kegiatan ini telah berhasil meningkatkan motivasi, pengetahuan dan keterampilan siswa siswi sekolah dasar dalam meningkatkan kebersihan dan kesehatan melalui peningkatan *personal hygiene* dan perilaku hidup bersih dan sehat.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi *personal hygiene* dan perilaku hidup bersih dan sehat di SDN 03 Mataram, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, antara lain: Kegiatan sosialisasi

personal hygiene dan perilaku hidup bersih dan sehat di SDN 03 Mataram dapat dilaksanakan secara baik dan berjalan lancar dengan dihadiri oleh sebagian besar peserta yang ditargetkan. Peserta sosialisasi mengikuti kegiatan dengan antusias pada setiap tahapan materi sosialisasi yang terlihat dari adanya tanya jawab dan diskusi antara peserta dengan pemberi materi. Peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya sanitasi dan *personal hygiene* serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan taraf kebersihan dan kesehatan. Sosialisasi yang dilakukan dinilai efektif dan para siswa SDN 03 Mataram tergerak untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Saran untuk kegiatan ini adalah kegiatan pengabdian untuk mensosialisasikan tentang sanitasi dan kesehatan seperti ini perlu diperluas bagi siswa-siswa sekolah dasar lainnya agar informasi tentang *personal hygiene* dan PHBS ini dapat tersebar merata dan anak-anak sekolah dasar dapat mengaplikasikannya tidak hanya di sekolah tetapi juga di lingkungan rumah agar dapat meningkatkan kesehatan dan kebersihan secara merata di seluruh kota Mataram

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mataram yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hariyanti, N, dkk. 2008. Mengatasi Kegagalan Penyuluhan Kesehatan Gigi pada Anak dengan Pendekatan Psikologi. *Dentika Dental Journal*. Vol 13. No 1.
- Mufidah, Fatchul. 2012. *Cermat Penyakit-penyakit Yang Rentan Diderita Anak Usia Sekolah*. Jogjakarta: Flashbooks.
- Nurjannah, Anna. 2012. "Gambaran Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar Negeri Jatinangor". [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6730/1/09E017\\_27.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6730/1/09E017_27.pdf) (Diakses 25 Mei 2013).
- Saryono. 2010. *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tarwoto & Wartonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Edisi Ke-3. Jakarta: Salemba Medika.
- Wowor, V.E., 2013. Hubungan antara Status Kebersihan Mulut dengan Karies Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado. *Jurnal e-GiGi* Vol 1, No 2. DOI: <https://doi.org/10.35790/eg.1.2.2013.3216>.