

---

---

**PENYULUHAN CUCI TANGAN TERHADAP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SDS GALILEA HOSANA PADANG BULAN SELAYANG KECAMATAN MEDAN SELAYANG**

**Julenda Sebayang, Lylys Surjani, Ronald T. H. Tambunan, Nasib M. Situmorang, Salomo G.U. Simanjuntak, Arum Geger Gumelar<sup>✉</sup>, Elvani L.S. Hulu, Grace A. Berutu, Fransiska A. Butarbutar, Atta C.N. Saruksuk, Donitha R. Simanjuntak, Agung K. Zebua, Pebrina Sianipar, Horas Rejeki Manik, Wiliam**  
Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan, Indonesia  
Email: [arumgeger79@gmail.com](mailto:arumgeger79@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol3No2.pp212-216>

**ABSTRACT**

*PHBS stands for Clean and Healthy Living Behavior, aiming in the health sector to cultivate clean and healthy living behavior in the form of individuals, groups or the wider community. PHBS must be cultivated especially to children, for example through educational institutions. The purpose of counseling is carried out to prevent the disease is that children are taught to wash their hands. The counseling was conducted at Galilee Hosana School, Jl. Bunga Terompet No.30, Padang Bulan Selayang II, Kec. Medan Selayang, Medan City on December 6, 2023. As a result, 4th grade students of SDS Galelia Hosana can understand and practice hand washing properly and correctly. So it can be concluded that PHBS counseling on hand washing practices in grade 4 students is useful and important for health.*

**Keyword:** *Clean and Healthy Living Behavior, Institutions, Hand Washing.*

**ABSTRAK**

*PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, bertujuan dalam bidang kesehatan untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam bentuk pribadi, kelompok atau masyarakat sekitar. PHBS harus dibudayakan terlebih kepada anak-anak, contohnya melalui institusi pendidikan. Tujuan penyuluhan dilakukan untuk mencegah penyakit tersebut adalah anak-anak diajarkan untuk mencuci tangan. Penyuluhan dilakukan di Sekolah Dasar Galilea Hosana, Jl. Bunga Terompet No.30, Padang Bulan Selayang II, Kec. Medan Selayang, Kota Medan pada tanggal 6 Desember 2023. Hasilnya siswa-siswi kelas 4 SDS Galelia Hosana dapat memahami dan mempraktikkan cuci tangan dengan baik dan benar. Maka dapat disimpulkan penyuluhan PHBS terhadap praktik cuci tangan pada siswa-siswi kelas 4 bermanfaat dan penting untuk Kesehatan.*

**Kata Kunci:** *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Institusi, Cuci Tangan.*

---

**PENDAHULUAN**

PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, dan pengertiannya ialah segala aktivitas yang berhubungan dengan kebersihan yang dikerjakan atas diri sendiri agar keluarga dan semua anggotanya berperan saling membantu dirinya sendiri pada sisi kesehatan dan mempunyai peran serta, berfungsi di kegiatan masyarakat. Pada hakikatnya PHBS ialah upaya memperkenalkan pengetahuan tentang perilaku

hidup sehat melalui pribadi, kelompok, atau masyarakat dengan memaknai komunitas (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Peraturan Menkes RI mengatur Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di institusi pendidikan telah diatur oleh Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia dengan Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011. Tujuan dari PHBS di lembaga pendidikan adalah untuk mempopulerkan perilaku hidup bersih dan sehat pada guru,

siswa, juga warga di sekitar lembaga pendidikan agar mereka dapat mengidentifikasi perkara dan ambang kesehatan mereka juga bisa memerangi, menjaga, menambah, dan mengamankan kesehatan mereka sendiri (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Masalah aktivitas kesehatan anak usia sekolah kebanyakan terkait pada kebersihan lingkungan juga pribadinya. Diare adalah salah satu masalah yang muncul sebagai akibat dari minimnya anak menyadari akan cuci tangan pakai sabun. Di Indonesia, 18.225 anak usia 5–14 tahun dengan diare tercatat menurut karakteristik berdasarkan riskesdas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Anak-anak usia sekolah dianggap rentan karena perilaku yang dapat membahayakan kesehatan mereka, terutama saat berada di sekolah saat tidak bersama orang tua, seperti makan makanan yang tidak sehat dan tidak mencuci tangan sebelum makan. Perilaku mencuci tangan yang salah dapat menjadi agen pembawa kuman yang dapat menyebarkan patogen melalui kontak langsung maupun tidak langsung, menyebabkan diare (Hasanah & Mahardika, 2021; Tsinallah et al., 2022)

Salah satu cara untuk menyingkirkan kuman dan mencegah transmisi penyakit adalah dengan mencuci tangan. Anak-anak menghabiskan waktu di sekolah untuk bermain, berinteraksi, dan meminjamkan barangnya dengan teman-teman selain belajar. Penyakit mudah menyebar karena kuman pada buku, alat tulis, dan barang lainnya dengan cepat berpindah dari satu anak ke yang lainnya. Untuk mencegah penyakit, anak-anak harus dilatih mencuci tangan sejak kecil (Anugerah et al., 2019).

### **Rasionalisasi**

Sebagai salah satu instansi pendidikan, Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia (FK-UMI) menyelenggarakan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat sebagai suatu bentuk pengabdian terhadap masyarakat terutama anak sekolah dasar tentang cuci tangan yang benar. Dasar dari penerapan hidup bersih dan sehat adalah dengan cuci tangan.

### **Pernyataan Masalah**

Penerapan cuci tangan di keseharian aktivitas sangatlah penting. Mengingat dalam setiap aktivitas tangan banyak terkontaminasi dengan kuman penyakit. Untuk itu cuci tangan menjadi salahsatu cara efektif dalam pencegahan suatu penyakit.

Sekolah mempunyai peran penting dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS). Penyediaan sarana dan prasarana menjadi bagian dari terwujudnya PHBS salah satunya adalah cuci tangan. Cuci tangan ialah tindakan melakukan kebersihan tangan dengan tujuan menghilangkan kotoran, bahan organik, atau mikroorganisme secara fisik atau mekanis.

### **Tujuan Kegiatan**

Tujuan dan manfaat dari pelaksanaan penyuluhan mengenai Cuci Tangan adalah untuk memperkenalkan jenis dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, meningkatkan kualitas perilaku kita setiap harinya dengan tujuan hidup bersih dan sehat melalui Cuci Tangan dan juga menyampaikan bagaimana cara Cuci Tangan pada anak Sekolah Dasar.

### **METODE**

Metode aplikasi pada kegiatan pengabdian terhadap siswa-siswi ini dilaksanakan melalui pendekatan ceramah atau sosialisasi, lalu diakhiri dengan praktek cuci tangan bersama.

Penyuluhan dilakukan di Galilea Hosana School, Jl. Bunga Terompet No.30, Padang Bulan Selayang II, Kec. Medan Selayang, Kota Medan pada tanggal 6 Desember 2023.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kegiatan PKM ini, hasil yang tercapai adalah sebagai berikut :

1. Tercapainya tujuan penyuluhan kesehatan masyarakat  
Seperti yang telah di jelaskan tentang satu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan mencuci tangan dan cara mencuci tangan dengan benar.

## 2. Tercapainya target

Tercapainya target yaitu kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 6 Desember 2023 dan sekitar 30 peserta anak sekolah dasar kelas 4.



**Gambar 1.** Pemaparan Materi PHBS kepada Siswa SD Galilea Hosana School Kelas 4

Kegiatan penyuluhan PHBS ini menggunakan bantuan *power point* dan juga menggunakan metode ceramah. Tempat dilakukan pelaksanaan kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih yaitu di SDS Galelia Hosana. Penyuluhan ini diawali dengan dengan pendekatan dan mengobservasi siswa dan siswi SDS Galelia Hosana dengan metode wawancara untuk mengetahui seberapa siswa-siswi mengetahui tentang PHBS (Tiani et al., 2023).



**Gambar 2.** Suasana Penyuluhan yang dilakukan Mahasiswa FK UMI

Berdasarkan informasi melalui survei, dapat disimpulkan bahwa anak-anak tingkat sekolah dasar belum sepenuhnya tau bagaimana cara mencuci tangan dengan benar. Selain itu,

himbauan tersebut jarang sekali menyentuh akar masalah sosial, khususnya masalah yang berkaitan dengan pemahaman pentingnya mencuci tangan sebagai salah satu sarana mencegah terjadinya penurunan imunitas atau penyakit yang ditimbulkan dari perilaku yang tidak bersih.

Setelah diketahui hasilnya, PHBS diberi penyuluhan mengenai cara mencuci tangan yang benar dan benar. Kami menggunakan Power Point sebagai alat untuk menjelaskan dengan jelas kepada siswa mengenai waktu dan metode mencuci tangan yang benar. Dalam acara tersebut, para siswa aktif dan antusias melakukan praktik cuci tangan serta bertanya kepada narasumber (Tiani et al., 2023).



**Gambar 3.** Praktek Cuci Tangan

Mencuci tangan adalah tindakan kebersihan yang meliputi mencuci tangan dan jari dengan sabun dan air untuk menjaganya supaya bersih dan menghalangi ternyadinya penyakit.

Cuci tangan dengan pakai sabun yang tidak memadai masih sering terjadi pada anak-anak di bawah usia 10 tahun. Anak-anak di umur ini sangat aktif dan rawan mengalami penyakit sehingga harus sadar akan pentingnya kebiasaan mencuci tangan dalam kehidupan setiap harinya.

Ada beberapa waktu yang diperlukan saat mencuci tangan diantaranya adalah sebelum atau sesudah makan, setelah buang air dari toilet, setelah batuk atau bersin, setelah bersih-bersih atau memegang sampah, setelah menyentuh atau memegang hewan, setelah menyentuh uang.

Cara mencuci tangan yang benar yaitu dengan 6 langkah menurut WHO, langkah-langkah mencuci tangan yang benar yaitu:

- Tuangkan sabun cuci tangan pada telapak tangan dan digosok

- b. Lalu usap dan gosok pada kedua punggung tangan secara bergantian
- c. Gosok sela-sela jari
- d. Bersihkan ujung jari dengan mengunci dan gosok bagian belakang jari
- e. Gosok dan putar ibu jari kedua tangan
- f. Usap ujung jari pada telapak tangan secara bergantian lalu bilas dengan air mengalir

Tambahan cara mencuci tangan yang benar diutamakan menggunakan air dan sabun atau cairan antiseptik sekitar 30-60 detik. Hal ini dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang sekitar agar tidak terkena penyakit yang dapat ditularkan melalui sentuhan.

Berdasarkan kegiatan penyuluhan ini dilakukan evaluasi dengan melakukan wawancara kembali dan didapatkan bahwa siswa-siswi kelas 4 SDS Galelia Hosana dapat memahami dan mempraktikkan cuci tangan dengan baik dan benar. Maka dapat disimpulkan penyuluhan PHBS terhadap praktik cuci tangan pada siswa-siswi kelas 4 bermanfaat dan penting untuk Kesehatan (Tiani et al., 2023).

## SIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ialah segala aktivitas yang berhubungan dengan kebersihan yang dikerjakan atas diri sendiri agar keluarga dan semua anggotanya berperan saling membantu dirinya sendiri pada sisi kesehatan dan mempunyai peran serta, berfungsi dalam kegiatan masyarakat. Dimana kegiatan PHBS ini sendiri berupaya memberikan informasi dari penyuluhan tentang Cuci Tangan adalah untuk memperkenalkan salah satu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, meningkatkan kualitas perilaku kehidupan setiap harinya dengan tujuan hidup bersih dan sehat melalui Cuci Tangan dan juga menyampaikan bagaimana cara Mencuci Tangan pada anak Sekolah Dasar.

Kegiatan Penyuluhan yang bertajuk Penyuluhan Cuci Tangan Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa-siswi sekolah yang dilaksanakan di SD Galilea Hosana School berlangsung dengan baik. Siswa-siswi juga dengan antusias mengikuti kegiatan dan bisa memahami informasi yang diberikan

akibatnya kegiatan penyuluhan ini bisa menambah pemahaman dan wawasan siswa-siswi untuk bisa melakukan PHBS di kehidupan setiap harinya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami memuji dan bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih karunia-Nya yang memungkinkan acara Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan. Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rektor Universitas Methodist Indonesia, Dr. Humuntal Rumapea, M.Kom, Ketua LP3M Universitas Methodist Indonesia Ibu Marlyna I. Hutapea, S.Kom., M.Kom., Dekan Fakultas Kedokteran UMI Bapak dr. Eka Samuel P. Hutasoit, Sp. OG, MM, dan semua orang yang telah mendukung acara ini. Kiranya PKM ini berguna dan memotivasi kita semua agar selalu melakukan amal yang bermanfaat bagi masyarakat. Terima kasih, demikian yang bisa kami sampaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugerah, M. F., . H., Yulianti, W., & Juariah, S. (2019). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun di SDN 128 Pekanbaru Kelurahan Rantau Panjang Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(1), 29–35.  
<https://doi.org/10.36341/JPM.V3I1.980>
- Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2021). Edukasi Prilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Usia Dini Untuk Pencegahan Transmisi Penyakit. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/7972>
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun*.
- Tiani, N. I., Falah, M., Najib, M. R., Yusdiantini, E., Nursoffiah, N., Nurlaela, A., Nurjamil, A., Kartini, A. D., Nurfajari, D. I., Ummu, F., Azzahro, G., Anggraeni, H., Mubaroq, I. A., Anzani, M., Nurul Ula, T., & Nataprawira, I. H. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Tentang Praktik Cuci Tangan Yang Baik Dan Benar Bagi Siswa Di Sdn 2 Batumalang. *Balarea: Jurnal*

*Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–8.  
<https://journal.umtas.ac.id/index.php/balarea/article/view/3118>

Tsinallah, N., Zahran, A., Fajrini, F., Masyarakat, K., Kesehatan Masyarakat, F., Muhammadiyah Jakarta, U., Ahmad Dahlan, J. K., Ciputat Timur, K., & Tangerang Selatan, K. (2022). Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini Terhadap Perilaku Cuci Tangan Dengan Penerapan Media Modern. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 139.  
<https://doi.org/10.26714/JSM.2.2.2020.139-145>