

## **Pendidikan Kesehatan Tentang PHBS dan Mencuci Tangan yang Benar di Kampung Notoyudan Kota Yogyakarta**

**Mudita Sri Hidayah**

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, STIKes Surya Global, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta  
e-mail: [muditasrih@yahoo.com](mailto:muditasrih@yahoo.com). HP 0811396944

### **ABSTRAK**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Keadaan sehat adalah kehendak semua pihak, tidak hanya di dominasi oleh perorangan, akan tetapi juga harus dimiliki oleh kelompok bahkan oleh masyarakat. Upaya kesehatan masyarakat bisa dilakukan dengan mengubah pola pikir dengan paradigma sehat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait PHBS dan cara mencuci tangan dengan langkah-langkah yang benar. Metode yang digunakan adalah pretest-posttest, ceramah, tanya jawab dan demonstrasi, sedangkan media yang digunakan antara lain poster PHBS, poster isi piringku, sabun dan handuk. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat merujuk kepada 4 langkah action research yaitu perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi, dan refleksi. Pendidikan PHBS dengan menggunakan alat peraga berupa poster dan pendidikan mencuci tangan dengan tarien agar mudah diingat oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dinyatakan berhasil dan efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang PHBS dan mencuci tangan yang benar. Efektif meningkatkan pemahaman tentang PHBS terlihat dari peningkatan hasil *posttest* tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cuci tangan, terlihat dari masyarakat dapat melakukan cuci tangan yang benar sesuai dengan langkah-langkah yang sudah direkomendasikan oleh kementerian kesehatan dan WHO.

Kata kunci : cuci tangan, pendidikan, PHBS

### **ABSTRACT**

*Clean and healthy life behavior (PHBS) is a step that must be taken to achieve optimal health level for everyone. Healthy conditions are everyone's wish, not only dominated by individuals, but also must be owned by groups and even by the community. Public health efforts can be done by changing the mindset with a healthy paradigm. The purpose of this activity is to increase public knowledge related PHBS and how to wash hands properly. The methods used were pretest-posttest, lectures, questions and answers and demonstrations, while the media used included PHBS posters, posters of my plate, soap and towels. The implementation of community service refers to the 4 steps of action research, namely planning, action, observation, evaluation, and reflection. PHBS education by using props in the form of posters and education on washing hands with dances so that they are easily remembered by the public. This community service activity was declared successful and effective in increasing public understanding of PHBS and*

*wash hands properly. Increased understanding of PHBS can be seen from the increase in post test results regarding clean and healthy life behavior. This activity is very effective in increasing public understanding about wash hands, it can be seen from the community that they can wash their hands properly in accordance with the steps recommended by the Ministry of Health and WHO.*

*Keyword: washing hands, education, PHBS*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah suatu kondisi sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut faktor perilaku merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya menciptakan lingkungan yang sehat ini harus dapat dimulai dari menanamkan pola pikir kepada masyarakat bahwa sehat itu dapat diusahakan oleh diri sendiri. Untuk mempermudah pencapaian derajat kesehatan masyarakat yang baik, maka dibutuhkan komitmen bersama dengan anggota kelompok masyarakat untuk saling menjaga dan mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di kawasan bantaran kali Winongo yaitu di Kampung Notoyudan Kota Yogyakarta menunjukkan perhatian masyarakat

akan pentingnya melakukan PHBS masih kurang. Hal ini bisa terlihat dari kebiasaan masyarakat yang masih membuang sampah sembarangan, banyak terdapat perokok aktif di dalam rumah, dan perilaku makan buah dan sayur yang masih rendah. Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam merealisasikan PHBS tampak keadaan masyarakat Kampung Notoyudan juga masih kurang menunjukkan kepeduliannya akan kesehatan.

Melihat masalah yang ada maka program pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dan sosialisasi cara mencuci tangan dengan benar diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat Kampung Notoyudan untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam meningkatkan mutu hidup serta meningkatnya kesehatan masyarakat. Berdasarkan latar belakang tersebut pengabdian menganggap perlu melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Pendidikan Kesehatan Tentang PHBS dan Mencuci Tangan di Kampung Notoyudan, Kota Yogyakarta".

### **METODE PELAKSANAAN**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan langkah realisasi pemecahan masalah dengan *action research*. Kegiatan meliputi perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi, dan refleksi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tanggal 24 April 2020 pukul 13.00-16.00 di Rumah Ibu Wrintami RW 22 Kampung Notoyudan Pringgokusuman Gedongtengen Yogyakarta. Peserta kegiatan ini sebanyak 35 warga. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dosen pengusul PKM beserta tim mahasiswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain pretest-posttest, ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Media yang digunakan antara lain poster PHBS, poster isi piringku, sabun dan handuk.

Untuk mengukur tingkat pemahaman peserta dari hasil pendidikan kesehatan tentang PHBS dan mencuci tangan, dilakukan evaluasi dengan pre dan pos test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan judul pendidikan kesehatan tentang phbs dan mencuci tangan di Kampung Notoyudan, Kota Yogyakarta dilakukan dengan metode 4 langkah *action research* yang meliputi perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi, dan refleksi. Berikut analisa masing-masing langkah kegiatan :

### 1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan dilakukan pengajuan perijinan ke ketua RW kampung Notoyudan, Kelurahan Pringgokusuman, Kecamatan Gedongtengen, Kota Yogyakarta. dilanjutkan dengan sosialisasi program pendidikan PHBS kepada masyarakat melalui kader posyandu Kampung Notoyudan. Dan terakhir melakukan koordinasi dengan kader posyandu terkait dengan persiapan tempat dan fasilitas yang diperlukan dalam kegiatan.

### 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan merupakan implementasi program kegiatan yang telah disusun guna membantu memberikan solusi dari masalah yang ada di kampung Notoyudan, Kelurahan Pringgokusuman, Kecamatan Gedongtengen, Kota Yogyakarta. Berikut tabel masalah yang ditemukan dan solusi kegiatan yang telah direncanakan :

Tabel 1.  
Permasalahan Mitra Dan Solusi Kegiatan

Permasalahan mitra	Metode yang digunakan	Media
Praktik PHBS yang masih rendah perlu perhatian di Kampung Notoyudan : - Perilaku membuang sampah - Perilaku merokok - Mencuci tangan	- Pretes - Pendidikan masyarakat tentang praktik PBHS terutama perilaku membuang sampah, makanan seimbang, perilaku merokok, dan mencuci tangan dengan benar - Posttest	Media yang digunakan antara lain poster PHBS, poster isi piringku
Kurangnya kepedulian masyarakat tentang pentingnya mencuci tangan	Demonstrasi mencuci tangan dengan metode tarian. Tujuan dari metode ini adalah agar masyarakat lebih mudah mengingat langkah-langkah mencuci tangan.	Sabun dan handuk

Hasil pengamatan dari kegiatan yang telah dilakukan pada tabel 1 menunjukkan antusias yang baik dari masyarakat. Masyarakat mengikuti kegiatan, dari awal sampai akhir, pada sesi pertanyaan beberapa warga mengajukan pertanyaan tentang PHBS, mereka juga dapat menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat.

Hasil baik yang ditunjukkan dari kegiatan pengabdian ini tidak lepas dari tepat dan efektif metode yang digunakan. Pada metode ceramah dan diskusi dapat terjadi proses perubahan perilaku kearah yang diharapkan melalui peran aktif sasaran dan saling tukar pengalaman sesama sasaran (Notoatmodjo, 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk disampaikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah pada responden. Peningkatan pengetahuan dan sikap ini disebabkan karena intervensi yang diberikan kepada responden sehingga dapat membantu responden meningkatkan pengetahuan dan sikapnya tentang PHBS (Lubis dkk). Sehingga metode ceramah dapat menjadi salah satu pilihan metode penyuluhan kepada masyarakat.

### 3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pre dan post test. Pre test dilakukan sebelum dilakukan penyuluhan dan post test dilakukan setelah diadakan penyuluhan. Pre dan post dilakukan dengan lisan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang PHBS.

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Berikut hasil *pretest* dan *posttest* tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

Tabel 2  
Hasil *Pretest - Posttest* Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (n=35)

Hasil evaluasi	Kategori	n	f (%)
<i>Pretest</i>	Baik	4	11,43
	Sedang	13	37,14
	Kurang	18	51,43
<i>Posttest</i>	Baik	18	51,53
	Sedang	14	40,00
	Kurang	3	8,57

Hasil *pretest* menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 18 peserta (51,43%). Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan terdapat peningkatan jumlah peserta yang memiliki pengetahuan baik yaitu dari 4 orang menjadi 18 orang (51,43%), yang merupakan nilai terbanyak.

### 4. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kelebihan untuk dipertahankan pada program selanjutnya dan kekurangan sebagai bahan evaluasi dan perbaikan. Beberapa faktor yang pendorong dalam kegiatan pengabdian ini adalah :

- a. Kampung Notoyudan Kecamatan Gedongtengen Kota Yogyakarta memiliki warga masyarakat yang potensial sebagai Sumber Daya Manusia yang turut

berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan keluarga pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

- b. Kader PKK di kampung Notoyudan sangat membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Kader PKK juga sadar akan pentingnya pendidikan PHBS dan sosialisasi mencuci tangan yang benar sehingga mereka memberikan *support* penuh kepada kami.
- c. Peningkatan kesadaran masyarakat untuk memelihara kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat.

Sedangkan beberapa faktor penghambat selama berlangsungnya kegiatan ini antara lain :

- a. Terdapat masyarakat yang acuh tak acuh terhadap PHBS dan tidak tau tentang PHBS
- b. Masyarakat terkadang lupa praktik cuci tangan dengan langkah-langkah yang benar karena sudah terbiasa mencuci tangan seadanya saja
- c. Diperlukan wadah tertentu dalam praktik PHBS misalnya bank sampah. Tetapi di Kampung Notoyudan walaupun sudah ada bank sampah tapi pelaksanaannya belum maksimal.

Untuk mengatasi kendala-kendala yang ada pengabdian harus membuat forum lebih menarik lagi. Beberapa hal yang dilakukan oleh pengabdian untuk membuat forum lebih menarik adalah :

- a. Memberikan dorprize kepada peserta/masyarakat yang dapat menjawab pertanyaan dari tim abdimas sesuai dengan tema yaitu pendidikan PHBS dan sosialisasi cara mencuci tangan yang benar.
- b. Sosialisasi mencuci tangan yang benar dengan tarian yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa diiringi dengan lagu sehingga masyarakat tertarik untuk memperhatikan.
- c. Pelaksanaan pendidikan menggunakan media pendidikan berupa poster berwarna dan bergambar sehingga masyarakat lebih mudah untuk memahami.

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan dengan judul pendidikan kesehatan PHBS dan mencuci tangan di Kampung Notoyudan Kecamatan Gedongtengen Kota Yogyakarta dinyatakan berhasil dan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang terlihat dari peningkatan hasil *posttest* tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan pengabdian ini juga dikatakan efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cuci tangan, dilihat dari masyarakat dapat melakukan cuci tangan yang benar sesuai dengan langkah-langkah yang sudah direkomendasikan oleh kementerian kesehatan dan WHO.

### **REKOMENDASI**

Masih adanya masalah PHBS yang perlu ditangani maka, rekomendasi yang dapat disampaikan untuk program kegiatan selanjutnya adalah :

1. Perlu dilakukan kegiatan lanjutan setelah pendidikan PHBS ini yaitu mengaktifkan kembali bank sampah di kampung Notoyudan sehingga masyarakat tidak lagi membuang sampah sembarangan.
2. Kader posyandu secara berkelanjutan mengingatkan kembali tentang pentingnya PHBS di rumah tangga.
3. Perlu disediakan tempat sampah di beberapa titik lokasi yang dibedakan antara sampah organik dan sampah anorganik untuk mempermudah masyarakat untuk membuang sampah.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada STIKes Surya Global yang telah memberikan dana/hibah untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan masyarakat Kampung Notoyudan yang telah mengikuti kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Atikah, P. (2012). Perilaku {Bibliography}Hidup Bersih Dan Sehat. Nuha Medika.
2. Blum HL. Planning for health, development and aplication of social changes theory. New York: Human Sciences Press; 1974
3. Dwi Jayanti, Linda. 2011. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Vol 6(3). Hal: 192-199.
4. Linda, T. (2004). Panduan Pencegahan Infeksi untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan dengan Sumber Daya Terbatas(1st ed.). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
5. Lubis, Zul SA et all. 2013. "Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang PHBS di Dekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan Tahin 2013". Neliti.com
6. Soemirat, Juli. 2004. Kesehatan Lingkungan. Yogyakarta : Gajah Mada University Press
7. Sumijatun, et al. 2005. Konsep Dasar Keperawatan Komunitas. Jakarta : EGC
8. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
9. World Health Organization(2008). Pencegahan dan Pengendalian Infeksi di fasilitas Pelayanan Kesehatan Pedoman Ringkas.
10. Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Pendidikan dan Promosi Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

