



**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG PENERAPAN
PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DENGAN CUCI TANGAN 7 LANGKAH DI
SMKS KESEHATAN WIDYA TANJUNG PINANG**

Nanin Juliana¹, Reski Ika Sah Putri², Lindawati³, Era Zana Nisa⁴

^{1,2,3}Universitas Nagoya Indonesia, Batam

⁴STIKes Flora, Medan

Article Info

Article History:

Received 03-06-2025.

Revised 05-06-2025.

Accepted 10-06-2025

Keywords:

Washing hands 7 steps
Clean and healthy living
behavior
Knowledge;
Students

ABSTRAK

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. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan pendidikan kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan siswa penerapan perilaku hidup bersih sehat dengan cuci tangan 7 langkah melalui metode ceramah, diskusi interaktif, serta pemutaran video edukatif. Pelaksanaan Kegiatan ini dilakukan di SMKS Kesehatan Widyas dengan peserta 28 peserta. Evaluasi pemahaman dilakukan dengan pre test dan post test yang menunjukkan kegiatan sosialisasi didapatkan peningkatan pengetahuan tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar dari 45% menjadi 85% atau sebesar 35%. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis interaktif dan visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang mencuci tangan yang baik. Oleh karena itu disarankan untuk melanjutkan kegiatan penyuluhan ini secara berkala untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan anak bebas dari penyakit

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior is a set of behaviors practiced on the basis of awareness as a result of learning that makes a person, family, group or community able to help themselves (independently) in the health sector and play an active role in realizing public health. The purpose of this activity is to conduct health education as an effort to increase students' knowledge of the application of clean and healthy living behavior by washing hands in 7 steps through lecture methods, interactive discussions, and showing educational videos. The implementation of this activity was carried out at Widyas Health Vocational School with 28 participants. Evaluation of understanding was carried out with a pre-test and post-test which showed that the socialization activity obtained an increase in knowledge about how to wash hands properly from 45% to 85% or 35%. This finding shows that interactive and visual-based education is effective in increasing students' knowledge about washing hands properly. Therefore, it is recommended to continue this counseling activity periodically to create a clean environment and children free from disease.

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 (Huliatunisa., 2020). Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembel ajaran dan dipengaruhi faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor dari luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya (Notoadmojo, 2017).

Salah satu bentuk hidup sehat adalah dengan mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan air mengalir, ada sebutan yang unik untuk program ini adalah CTPS (cuci tangan pakai sabun). CTPS ini sangat penting untuk diajarkan kepada anak-anak karena anak yang suka bermain tanpa khawatir dan mengerti akan kesehatan, maka sebagian orang tua perlu mengajarkan anak CTPS (cuci tangan pakai sabun) yang baik dan benar, yang bagaimana kita ketahui bahwasanya tangan adalah bagian tubuh yang paling rentan terkena bersiko tinggi menyebabkan berbagai jenis bakteri yang tidak terlihat dengan mata telanjang.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah SMKS Widya Kesehatan Tanjung Pinang. Lokasi ini berada di sekitar area persawahan. Jarak lokasi ini cukup jauh dari area perkotaan Menurut data dari Kepala Sekolah, kegiatan edukasi kesehatan pernah dilakukan bekerjasama dengan Puskesmas setempat, hanya saja belum menjadi kegiatan yang dilakukan secara rutin, khususnya terkait kesehatan.

Kebiasaan cuci tangan tidak timbul begitu saja, tetapi harus dibiasakan sejak kecil. Anak-anak merupakan agen perubahan untuk memberikan *edukasi* baik untuk diri sendiri dan lingkungannya sekaligus mengajarkan pola hidup bersih dan sehat. Anak-anak juga cukup efektif dalam memberikan contoh terhadap orang yang lebih tua khususnya mencuci tangan yang selama ini dianggap tidak penting.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan pengetahuan siswa penerapan perilaku hidup bersih sehat dengan cuci tangan 7 langkah. Target yang ingin dicapai pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta sasaran, yaitu semua siswa SMKS Widya kesehatan tentang mencuci tangan.

METODE PELAKSANAAN

1. Perencanaan

Rangkaian kegiatan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan pihak mitra, dalam hal ini adalah sekolah, terkait teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, diantaranya jumlah peserta sasaran, media pendidikan kesehatan, dan lokasi kegiatan. Media pendidikan yang digunakan adalah leaflet dan powerpoint. Adapun materi yang disampaikan adalah konsep mencuci tangan, dan teknik mencuci tangan

2. Pelaksanaan kegiatan

Dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan media leaflet dan powerpoint. Penyuluhan ini dilaksanakan tanggal 16 April 2025 yang berlangsung di SMKS Widya Kesehatan Tanjung Pinang. Narasumber pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Tim Dosen dan

mahasiswa. Jumlah peserta sasaran yang terlibat pada kegiatan ini sejumlah 28 siswa/i. Kegiatan ini juga melibatkan guru kelas dan guru penanggung jawab UKS. Kegiatan dilakukan dengan mengumpulkan peserta sasaran dan satu ruangan kelas. Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 April 2025 pukul 09.00 s/d 11.00.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner tentang pada peserta sasaran. Kuesioner terdiri dari pertanyaan tertutup tentang konsep mencuci tangan konsep kesehatan mencuci tangan dan cara teknik mencuci tangan sejumlah 10 item. Evaluasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan. Analisis data dilakukan secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah mengucapkan salam kepada siswa, tahap awal yang dilakukan oleh kelompok terdiri dari 1) perkenalan diri, 2) menjelaskan tujuan 3) melakukan pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan anak tentang mencuci tangan yang baik dan benar, 4) penyuluhan tentang perilaku hidup bersih sehat dengan mencuci tangan 7 langkah yang baik dan benar, 5) mempraktekkan langsung kepada siswa, 6) pos-test mengetahui pengetahuan siswa setelah mengikuti sosialisasi . jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi adalah 28 siswa

Tabel 1. Pentingnya mencuci yang baik dan benar

Karakteristik	Jumlah	Pre-test	Post-Test	%
Perempuan	15	40	85	65
Laki-laki	13	35	50	35
Total	28	75	135	100

Sumber: Kuesioner

Berdasarkan dari hasil tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sari 28 siswa rata-rata berjenis kelamin perempuan (65%) , dan berjenis kelamin laki-laki (35%), sebelum dilaksanakannya penyuluhan dilakukan pre test.

Penyuluhan ini berisi materi tentang mencuci tangan yang baik dan benar mencuci tangan yang baik dan benar adalah salah satu langkah untuk menerapkan hidup sehat agar terhindar dari bakteri dan kuman, peserta sangat antusias mengikuti sosialisasi. Hal ini terlihat saat siswa mengikuti sesi tanya jawab dan mempraktekkan langsung ke depan



Gambar 1. Foto Bersama

Adapun tujuan disampaikan sosialisasi cuci tangan yang baik dan benar adalah 1) meningkatkan pengetahuan siswa, tentang mencuci tangan secara benar, 2) mengindari siswa dari sarang virus dan bakteri, 3) menghindari anak dari infeksi virus, 4) meningkatkan minat siswa dalam mencuci tangan 5) menyampaikan kontrak waktu terhadap peserta.

Setelah melakukan sosialisasi selanjutnya pameri melakukan post test adalah untuk mengevaluasi anak tentang tingkat pengetahuan yang telah didapatkan setelah melakukan kegiatan sosialisasi dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 28 anak yang telah mengikuti kegiatan sosialisasi didapatkan

peningkatan pengetahuan tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar dari 45% menjadi 85% atau sebesar 35 %.



Gambar 2. Foto Mencuci tangan 7 langkah

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak dalam mencuci tangan yang baik dan benar, kegiatan ini diikuti oleh 28 anak yang dimana anak-anak sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini dengan sampai selesai dari awal kegiatan sampai penutupan kegiatan, dari hasil kegiatan yang didapatkan.

Didapatkan sebagian besar responden memiliki pemahaman pengetahuan yang baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak. Ada juga kesimpulan yang dapat disampaikan adalah bagaimana kesadaran orang tua tentang pentingnya peran orang tua dalam menjaga kesehatan anak. Disini orang tua perlu memperhatikan lagi tentang kebersihan anak baik dalam mencuci tangan ataupun hal yang lainnya, dikarenakan orang tua adalah peran utama dari panutan anak selain belajar di sekolah.

Kemudian adapun saran bagi sekolah yaitu agar lebih meningkatkann kembali kesehatan anak tentang mencuci tangan yang baik dan benar dengan memberikan pengawasan kepada anak dalam mencuci tangan yang benar agar anak terhindar dari bakteri dan kuman dan agar anak lebih terjaga dan aman dalam mengkonsumsi makanan.

Kemudian saran untuk universitas agar lebih banyak mahasiswa keperawatan yang akan melakukan KKN untuk lebih mengembangkan kembali kesehatan dan mengembangkan motivasi siswa dalam menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat adanya kerjasama yang baik dari berbagai elemen. Untuk itu ucapan terimakasih di sampaikan kepada Kepala Sekolah, LPPM Universitas Nagoya Indonesia dan pihak-pihak lainnya yang telah mendukung dan memfasilitasi seluruh kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2020). *Potret Sensus Penduduk 2020 Menuju Satu Data Kependudukan Indonesia*.

Depkes RI (2011). *Buku saku Petugas Kesehatan : Lintas Diare Lima langkah*, Jakarta

Huliatunisa, Y, Alfatih, M.D,& Hendianti, D.(2020). *Praktik Perilaku Hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan*.1(1), 40-46.

Notoatmodjo. 2017. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wines Santiya,Pepi Novita sari . (2022). Meningkatkan Pengetahuan Anak tentang Cara Langkah Mencuci Tangan Yang Baik dan benar Pada Anak SD 018 di Desa Pal 30. *Journal of Public Health and Community Services-JPHCS*, 1(2), 75–79.