

PENDAMPINGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM MEMBANGUN GAYA HIDUP SEHAT SEJAK DINI DI MASA PANDEMI COVID-19

Nasrullah A¹, Abdul Ramadan², Muh. Ilham Jabir³, Fadlan⁴, Ismail⁵, Wahyu Winie Dwi Putri⁶, Rira Karina Utami⁷, Ayunda Lestari⁸, Sabriani⁹, Sartika¹⁰, Nurlela¹¹.

¹)Pendidikan Bahasa Inggris, FKIP, Universitas Muhammadiyah Parepare

²)Prodi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Parepare

^{3,10})Prodi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Parepare

⁴)Prodi Perbankan Syariah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Parepare

⁵)Prodi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Fakultas Pertanian, Peternakan dan Perikanan
Universitas Muhammadiyah Parepare

⁶)Prodi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Parepare

⁷)Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Parepare

⁸)Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Parepare

⁹)Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare

¹¹)Prodi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Peternakan dan Perikanan, Universitas Muhammadiyah Parepare

e-mail: nasrullahumpar@gmail.com¹, sangabdul92@gmail.com², Ilhamgenara@gmail.com³,

fadlananca@gmail.com⁴, buttusetang@gmail.com⁵, Wahyu.winnie28@gmail.com⁶,

Rirakarinautami10@gmail.com⁷, ayundalestari288@gmail.com⁸, sabriani0315@gmail.com⁹,

218280197sartika@gmail.com¹⁰, nlela4091@gmail.com¹¹

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang diterapkan oleh setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk meningkatkan derajat kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. PHBS harus diterapkan sejak dini pada anak-anak agar menjadi kebiasaan yang baik hingga dewasa bahkan sampai tua. Pendamping melakukan upaya promotif dan preventif berupa penyuluhan dan praktek cara mencuci tangan yang baik dan benar kepada Siswa-siswi SDN 178 Galitin Dusun Landokadawang Bawah Desa Benteng Alla Kecamatan Baroko Kabupaten Enrekang untuk menyadari pentingnya kesehatan dan kebersihan terutama di masa pandemi ini. Menjaga kebersihan diri selama masa pandemi Corona virus seperti mencuci tangan merupakan salah satu langkah yang perlu dilakukan untuk mencegah penyebarannya. Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah kesehatan pada anak. Permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah dasar masih banyak ditemukan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai PHBS pada anak. Dengan dilaksanakannya kegiatan tersebut mampu menyadarkan masyarakat khususnya anak-anak akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sejak dini serta dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara tepat guna untuk meningkatkan derajat kesehatannya dan mencegah penyebaran COVID-19 di Desa Benteng Alla.

Kata kunci: PHBS, Anak-anak, Cuci tangan, Pandemi Covid-19

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a behavior that is applied by every individual with their awareness to improve their health status and play an active role in creating a healthy environment. PHBS must be applied from an early age in children so that it becomes a good habit until adulthood and even into old age. The Students from Universitas Muhammadiyah Parepare (UMPAR) carried out promotive and preventive activities in the form of counseling and practice on how to wash hands properly and correctly to students of SDN 178 Galitin Dusun Landokadawang Bawah, Benteng Alla Village, Baroko Subdistrict, Enrekang Regency. Realize the importance of health and hygiene, especially during this pandemic. Maintaining personal hygiene during the Coronavirus pandemic such as washing hands is one of the steps that need to be taken to prevent its spread. Clean and healthy living habits are an important issue and have become a focus in preventing the emergence of various health problems in children. Health problems in elementary school-age children are still found due to a lack of information and knowledge about PHBS in children. With the implementation of this activity, it can make the public, especially children aware of the importance of implementing Clean and Healthy Living Behaviors from an early age and can provide knowledge to the community on how to implement clean and healthy living behaviors appropriately to improve their health status and prevent the spread of COVID-19 in Benteng Alla

Keywords: Clean Healthy Living Behavior, Children, Hand Wash, Covid 19 Pandemic

PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus 2019 (COVID- 19) adalah virus corona jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah teridentifikasi pada manusia. Virus corona adalah zoonosis, artinya ditularkan antara hewan dan manusia. Tanda-tanda umum infeksi termasuk gejala pernapasan, demam, batuk, sesak napas dan kesulitan bernafas. Pada kasus yang lebih parah, infeksi dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Covid19.go.id).

Strategi menghadapi pandemi Covid-19 yaitu perlawanan menggunakan senjata mematikan Covid19 seperti sabun dan desinfektan, pertahanan : melindungi dengan cara peningkatan imunitas: iman, gizi, vitamin, olah raga, PHBS serta penghindaran menghindari risiko tertular, memutus rantai transmisi yaitu dengan cara jaga hati, jaga jarak aman (sosial dan Fisik), menghindari Kerumunan.

Menjaga kebersihan diri selama masa pandemi Corona virus seperti mencuci tangan merupakan salah satu langkah yang perlu dilakukan masyarakat. *World Health Organization* (WHO) juga telah menjelaskan bahwa menjaga kebersihan tangan telah mampu menyelamatkan nyawa manusia dari infeksi Corona virus (*World Health Organization*, 2020). Mencuci tangan tidak bisa dilakukan dengan sembarangan oleh masyarakat. Mencuci tangan dengan benar dalam waktu 20 detik atau lebih menggunakan air mengalir dan sabun cair merupakan cara efektif yang dianjurkan dan sangat perlu masyarakat terapkan. Tindakan mencuci tangan dapat memutus siklus transmisi dan resiko penyebaran Corona virus antara 6% dan 44% dapat dikurangi.

Saat ini masyarakat harus mempunyai kepedulian terhadap kesehatan yang ada di dalam maupun yang ada di luar dirinya (lingkungannya sekitar). Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang kesehatan, ditegaskan bahwa “kesehatan sekolah” diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis sehingga diharapkan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Depkes RI, 2007).

Penerapan PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun), yang ternyata umumnya rentan dengan PHBS. Dengan mengacu pada latar belakang di atas, maka kehidupan ber-PHBS sangatlah penting di kalangan anak usia sekolah demi untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Anak usia sekolah dasar melakukan aktivitas yang bisa dikatakan relatif cukup aktif baik aktivitas di dalam ruangan maupun aktivitas di luar ruangan, baik di jam sekolah maupun di luar jam sekolah. Pada rentang usia sekolah dasar tersebut, anak cenderung senang dan tertarik dengan berbagai hal baru. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis, karena pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Dengan aktivitas yang cukup banyak dilakukan seringkali mereka kurang memikirkan dampak dari setiap aktivitas yang dilakukan jika kurang memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan yang beresiko akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada anak. Beberapa penyebab utama masalah kesehatan tersebut yaitu kurang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga sering muncul masalah kesehatan yang paling sering dialami anak usia sekolah dasar antara lain yaitu diare, penyakit kulit, penyakit infeksi seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA).

Selain rentan terhadap masalah kesehatan, anak usia sekolah juga berada pada kondisi yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, termasuk kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini pelaksanaannya difokuskan pada sasaran anak-anak. Pemilihan lokasi pengabdian masyarakat di Kabupaten Enrekang, khususnya di Dusun Landokadawang Bawah Desa Benteng Alla Kecamatan Baroko didasarkan atas beberapa pertimbangan diantaranya adalah masih rendahnya kesadaran masyarakat terkait PHBS, masih kurangnya sosialisasi mengenai pentingnya PHBS, masih rendahnya kesadaran masyarakat dan kurangnya kepedulian masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Didukung dengan pola hidup masyarakat yang berdampak pada penurunan kualitas lingkungan tempat tinggal, dan pengambil kebijakan terhadap program- program yang bersifat preventif dan promotif (pencegahan dan promosi).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh pelaksana adalah dengan memberikan penyuluhan dengan metode ceramah, menjelaskan hal-hal terkait PHBS, pentingnya PHBS di lingkungan sekolah, manfaat PHBS dan Indikator penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan media

yang digunakan adalah brosur langkah-langkah mencuci tangan. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini, diberikan pada anak-anak SD Negeri 178 Galitin kelas 1 sampai kelas 6. Kegiatan ini dimulai setelah proses belajar mengajar yaitu pukul 10.30 WITA hingga pukul 12.00 WITA. Dan kegiatan ditutup dengan membagikan snack sehat serta masker gratis kepada seluruh siswa SDN 178 Galitin yang telah ikut berpartisipasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Pelaksana telah terlaksana pada hari senin tanggal 6 September 2021, pukul 10.00 WITA sampai pukul 12.00 WITA. Berlokasi di SDN 178 Galitin Dusun Landokadawang Bawah, Desa Benteng Alla, Kecamatan Baroko, Kabupaten Enrekang. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Parepare Desa Benteng Alla Kecamatan Baroko Kabupaten Enrekang. masih banyak masyarakat yang belum menerapkan PHBS bahkan tidak menyadari pentingnya PHBS. Oleh karena itu, pelaksanamelakukan kegiatan pengabdian masyarakat terkait implementasi perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran, kepedulian dan pengetahuan masyarakat akan pentingnya PHBS serta dapat diterapkan dengan benar oleh masyarakat, khususnya bagi anak-anak. Selain rentan terkena berbagai penyakit anak-anak juga mudah untuk dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan baik termasuk kebiasaan ber-PHBS sedini mungkin agar mampu menerapkan gaya hidup sehat sejak kecil sehingga menjadi generasi yang sehat dan risiko rendah terkena penyakit. Sebagaimana tujuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Meningkatkan pemahaman dan wawasan anak-anak, yang merupakan generasi penerus bangsa, tentang pentingnya hidup bersih dan sehat.
2. Meningkatkan kesadaran anak-anak sekolah dalam berperilaku PHBS.
3. Terdapat perubahan perilaku yang lebih baik pada anak-anak dalam PHBS.

Kegiatan ini berupa penyuluhan, memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa SDN 178 Galitin terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Yang dilanjutkan dengan praktek cara mencuci tangan sebagai salah satu indikator terpenting dalam PHBS. Program PHBS sebaiknya mulai diterapkan sejak usia dini khususnya sejak usia sekolah. Data Badan Pusat Statistik (BPS) (2016) menunjukkan jumlah anak usia sekolah (6-12 tahun) di Indonesia menempati urutan terbanyak sebesar 26.504.160 jiwa. Promosi kesehatan seharusnya berfokus pada PHBS pada anak sehingga praktik gaya hidup yang sehat dapat menetap sampai dewasa. Oleh karena itu, anak usia sekolah dasar menjadi sasaran yang strategis terhadap pelaksanaan program peningkatan kesehatan di Indonesia.

PHBS sangat penting diterapkan di lingkungan sekolah karena memiliki banyak manfaat. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah, diantaranya sebagai berikut.

- a. Manfaat bagi peserta didik
 - 1) Meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit
 - 2) Meningkatkan semangat belajar
 - 3) Meningkatkan produktivitas belajar
 - 4) Menurunkan angka absensi karena sakit
- b. Manfaat bagi warga sekolah
 - 1) Meningkatnya semangat belajar peserta didik berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan
 - 2) Menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh orang tua
 - 3) Meningkatnya citra sekolah yang positif
- c. Manfaat bagi sekolah
 - 1) Adanya bimbingan teknis pelaksanaan pembinaan PHBS di sekolah
 - 2) Adanya dukungan buku pedoman dan media promosi PHBS di sekolah
- d. Manfaat bagi masyarakat
 - 1) Mempunyai lingkungan sekolah yang sehat
 - 2) Dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh sekolah

Indikator penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah

- 1) Memelihara rambut agar bersih dan rapi
- 2) Memakai pakaian bersih dan rapi
- 3) Memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih
- 4) Memakai sepatu bersih dan rapi
- 5) Berolahraga teratur dan terukur
- 6) Tidak merokok di sekolah
- 7) Tidak menggunakan NAPZA
- 8) Membersihkan jentik nyamuk
- 9) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- 10) Menggunakan air bersih
- 11) Mencucui tangan dengan air mengalir menggunakan sabun
- 12) Membuang sampah ke tempat sampah yang terpilah
- 13) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- 14) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan

Indikator terpenting dari penerapan PHBS diatas adalah mencuci tangan. Tangan merupakan bagian dari anggota tubuh yang sering bersentuhan dengan kotoran. Tangan juga digunakan untuk

memegang dan memasukan makanan atau minuman ke dalam mulut. Menjaga kebersihan tangan dimanapun merupakan hal yang sangat penting jika ingin terhindar dari penyakit. Menurut Kemenkes mencuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun selama 40-60 detik sangat efektif membunuh kuman penyebab penyakit yang menempel pada tangan, terlebih pandemi covid-19 yang sampai sekarang belum juga selesai, dengan seringnya mencuci tangan menjadi salah satu faktor pencegah penyebaran virus covid-19.

Menurut Depkes RI (2007), masyarakat harus mengetahui bagaimana mencuci tangan dengan air dan sabun dengan benar. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit, dan apabila digunakan maka kuman akan berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan

Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS) merupakan salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan rantai kuman. Cuci tangan pakai sabun juga dikenal sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit Hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi agen pembawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun tidak langsung (Kemenkes, 2014).

Mencuci tangan merupakan kegiatan yang wajib dilakukan ketika sebelum dan sesudah makan, tujuannya yaitu untuk menghilangkan kuman-kuman dan bakteri yang menempel pada tangan, sela-sela jari, serta pada kuku, karena tangan merupakan salah satu agen utama masuknya kuman/mikroba penyebab penyakit kemulut, hidung dan anggota tubuh lainnya, bisa melalui makanan dan minuman atau benda-benda yang menempel ditangan kita baik secara sengaja atau tidak sengaja, selain untuk diri sendiri tangan juga sebagai sumber penyaluran kuman dari satu orang ke orang lainnya, untuk itu, mengapa aktivitas mencuci tangan harus selalu dilakukan.

Mencuci tangan tidak cukup hanya membilas kedua telapak tangan dengan air bersih saja, namun diperlukan sabun serta cara mencuci tangan yang tepat supaya tangan benar-benar bersih dari kuman.

Cara mencuci tangan yang baik dan benar menurut Kemenkes yaitu dengan metode “TEPUNG SELACI PUPUT”

- 1) Telapak tangan: gosok kedua telapak tangan
- 2) Punggung tangan: gosok punggung dan sela-sela jari sisi luar tangan kiri dan kanan
- 3) Sela-sela jari: gosok telapak tangan dan sela-sela jari sisi dalam
- 4) Kunci: jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci
- 5) Putar: gosok ibu jari tangan kiri dan berputar dalam genggaman tangan kanan dan lakukan sebaliknya
- 6) Putar: rapatkan ujung jari tangan kanan dan gosokkan pada telapak tangan kiri dengan cara memutar mutar terbalik arah jarum jam, lakukan pada ujung jari tangan sebaliknya.

Manfaat mencuci tangan sendiri adalah untuk membersihkan tangan dari kuman penyakit; serta mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pemasapan Akut (ISPA), tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

Pelaksana mengajarkan cara mencuci tangan dengan mempraktekkannya bersama siswa-siswi SDN 178 Galitin. Hal ini dilakukan dengan tujuan menanamkan pengetahuan sejak dini pada anak-anak untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta mengajarkan mereka untuk dapat melakukannya sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain

Hasilnya anak-anak menjadi mampu melakukannya sendiri tanpa harus dibantu orang lain, dan mereka menjadi terbiasa untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan tanpa harus disuruh lagi, karena mereka sudah tahu apa manfaat serta akibat bila tidak membiasakan diri dengan mencuci tangan. secara tidak langsung kegiatan ini juga mengasah kemandirian siswa dalam melakukan aktivitasnya sendiri.

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan sangat baik sesuai dengan apa yang direncanakan.

Semua pihak dapat bekerjasama khususnya dari pihak sekolah yang telah bersedia menjadi tempat penyuluhan dan menyiapkan kran air (gentong air) sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar. Dengan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan PHBS dan praktek mencuci tangan dengan baik dan benar, anak-anak dapat termotivasi untuk menerapkan PHBS sejak kecil dan melakukan cuci tangan memakai sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah beraktivitas untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan. Sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan anak-anak dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya guna mencegah penyebaran penyakit terutama dalam masa pandemi Covid-19 saat.



Gambar 1. Penyuluhan PHBS kepada siswa SDN 178 Galitin



Gambar 2. Penyuluhan cara mencuci tangan dan manfaat mencuci tangan



Gambar 3. Praktek mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan air mengalir



Gambar 4. Praktek mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan air mengalir



Gambar 5. Pendampingan kepada siswa-siswi terkait cara mencuci tangan secara bergantian



Gambar 6. Pembagian snack sehat dan masker gratis kepada siswa SDN 178 Galitin

SIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terjadi peningkatan pengetahuan, wawasan, kesadaran dan kepedulian siswa-siwi SDN 178 Galitin terhadap kesehatan. siswa-siwi SDN 178 Galitin dapat terampil mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir secara mandiri, siswa-siwi SDN 178 Galitin termotivasi untuk menerapkan salah satu protokol kesehatan dalam kegiatan sehari-hari diluar maupun didalam rumah sehingga menjadi kebiasaan bagi baik untuk menjaga kebersihan dengan mencuci tangan di masa pandemi Covid-19.

SARAN

Pelaksanaan kegiatan ini masih terbatas, sehingga untuk peneliti/pelaksana selanjutnya agar lebih mampu melakukan inovasi dan menambahkan unsur keterbaruan sehingga kegiatan yang akan dilaksanakan lebih maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terim kasih kepada kepala Desa Benteng Alla dan seluruharganya serta seluruh warga sekolah SD Negeri 178 Galitin atas partisipasinya menyukkseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus dan Nurul, *Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Mmbangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Lengkong 1, Desa Lengkong, Kecamatan Mojonyar, Kabupaten Mojokerto. Vol 1, no. 2. 2017.*
- Awyono. *Gambaran perilaku mencuci tangan pada penderita diare di desa kintamani Kabupaten Bangli Bali Tahun 2015.* Program Studi Pendidikan Dokter , Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *ISM vol. 7 No.1, hal 67-70. 2015*
- Esti, yunitasari. 2021. "CARDTELLING" Metode Inovatif Pendidikan Kesehatan PHBS pada Anak Usia Sekolah Dasar. Diakses pada 3 september 2021 dari <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/706-cardtelling-metode-inovatif-pendidikan-kesehatan-phbs-pada-anak-usia-sekolah-dasar>
- Kemenkes. 2019. *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat.* Diakses pada 2 September 2021, dari <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Kemenkes, 2014. *Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS).* Diakses pada 3 september 2021 dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/15021800006/perilaku-mencuci-tangan-pakai-sabun-di-indonesia.html>
- L. H. Kusumawardani dan E. Rekawati. *Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Simulasi Praktik di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Islam Kelurahan Curug Kecamatan Cimanggis Kota Depok.* *Dinamika Journal Vol. 1 No. 3, Oktober 2019 : 9 – 16*
- Maryunani, Anik. 2013. *Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) untuk mahasiswa kesehatan dan petugas kesehatan,* Trans Info Media: Jakarta.
- Proverawati, Atikah. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat,* Nuha Medika: Yogyakarta.
- Taryatman. *Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar untuk membangun generasi muda yang berkarakter.* *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an, Vol. 3, Nomor 1, September 2016, hlm. 8-13.*
- Vevi Suryenti Putri, Kartini, Ayu Furqani. *Pencegahan Penyebaran COVID-19 (Cara Mencuci Tangan Yang Baik dan Benar)* *Jurnal Binakes; Volume 1 no 1 Tahun 2020*