

Penyuluhan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat

¹*Nur Fadylah, ¹Deswita Maharani, ¹Maya Enjelin, ¹Feby Fatresia Kodea, ¹Siti Bainila Ambuasi, ¹Rabiah

¹Program Studi D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Justitia

Korespondensi: fadylahnur6@gmail.com

Abstrak : Untuk menciptakan hidup yang sehat sebenarnya sangatlah mudah, dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk melakukan pengobatan apabila mengalami gangguan Kesehatan. Maka perilaku hidup sehatlah yang seharusnya diterapkan oleh setiap individu. Dengan metode penyuluhan, diskusi dan pemeriksaan kesehatan serta mengajarkan cuci tangan yang benar kepada masyarakat di Desa Kalawara, Kecamatan Gumbasa, Kabupaten Sigi, Jln. Poros Palu/Kulawi Km.33. Tujuan kegiatan ini sebagai gambaran kepada masyarakat pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penyakit. Berikut ini lampiran agenda kegiatan penyuluhan kami. Tahap Persiapan dilakukan dengan menyampaikan kepada Pemerintah Desa tentang apa yang akan dilakukan, kemudian Kami melakukan Pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan bahan dan alat yang akan digunakan misalnya Tensimeter dan Leaflet. Tahap Pelaksanaan Kami datang ke Desa Kalawara untuk melakukan persiapan, membersihkan tempat yang akan di gunakan. Masyarakat dikumpulkan di tempat yang diarahkan oleh Kami. Setelah semuanya siap kegiatan di mulai dengan rekan saya selaku moderator untuk membuka penyuluhan. Untuk itu di lakukan penyuluhan atau informasi terkait tentang perilaku hidup bersih dan sehat PHBS kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat PHBS pada masyarakat demi Kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga. Masyarakat dianjurkan untuk memeriksa kesehatan secara berkala.

Kata Kunci : PHBS, penyuluhan, pengabdian masyarakat

Abstract: To create a healthy life is actually very easy, compared to the costs that must be incurred for treatment if you experience health problems which are quite expensive. So it is healthy living that should be implemented by everyone. With the method of counseling, discussion and question and answer to the community in Kalawara Village, Gumbasa District, Sigi Regency, Jln. The Palu/Kulawi axis Km.33 below is the agenda for our counseling activities. The preparatory stage is carried out by conveying to the Village Government what will be done, then we make the Extension Program Unit (SAP), as well as prepare the materials and tools to be used, for example a blood pressure monitor and leaflets. Implementation Phase We came to Kalawara Village to make preparations, clean up the place to be used. The community is gathered in a place directed by us. After everything is ready, the activity begins with my partner as the moderator to open the counseling. For this reason, outreach or related information regarding clean and healthy PHBS living behavior is provided to the community, so that awareness grows of the importance of implementing clean and healthy PHBS living behavior in the community for the health and welfare of family members. The public is advised to check their health regularly.

Keyword : PHBS, counseling, community service

PENDAHULUAN

Menciptakan hidup yang sehat sebenarnya sangatlah mudah, dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk melakukan pengobatan apabila mengalami gangguan Kesehatan cukup mahal. Maka hidup sehatlah yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga ¹.

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh seseorang hingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal-hal Kesehatan maka dapat berperan aktif dalam kegiatan kesehatan baik perindividu masing-masing atau pada orang lain. Sangat di sayangkan masih banyak orang yang belum memahami tentang apa arti hidup sehat, hal ini terbukti bahwa masih cukup banyaknya orang-orang yang melakukan macam-macam aktivitas tanpa memikirkan kesehatannya berikut contoh kecil seorang anak yang selesai bermain di luar rumah dan orang tua tidak membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kakinya ketika masuk rumah dan membiarkan anak langsung melakukan aktifitas di dalam rumah tanpa mencuci tangan dan kaki, contoh lainnya apabila kebersihan kamar mandi kurang diperhatikan dan dibiarkan begitu saja tanpa di bersihkan. Perilaku-perilaku berikut terlihat sepele namun sangat berdampak besar bagi Kesehatan Ketika sudah menjadi kebiasaan. Untuk itu diperlukan penyuluhan atau informasi mengenai pengetahuan seseorang tentang bagaimana itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) supaya tumbuhnya kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS untuk kehidupan sehari-hari demi kesehatan dan keberihan anggota keluarga dan masyarakat ².

Perilaku adalah suatu aktivitas seseorang yang bersangkutan dan mempunyai pengetahuan yang sangat luas tentang : berjalan, berbicara, bereaksi, dan berpakaian. untuk melakukan pencegahan virus masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan dan kaki, mengonsumsi makanan yang sehat, serta olahraga dan istirahat yang cukup. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah perilaku yang yang di lakukan dengan kesadaran masyarakat, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. PHBS merupakan Langkah terbaik dalam mencegah penyebaran penyakit ini, sehingga perlu di tanamkan untuk semua lapisan-lapisan masyarakat tentang pengetahuan PHBS ³.

Perilaku hidup bersih dan sehat PHBS adalah salah satu wujud dari hidup bersih dan sehat bagi setiap individu, keluarga, serta masyarakat yang dapat meningkatkan dan melindungi Kesehatan fisik, mental, spiritual, ataupun acara sosial. PHBS adalah perilaku hidup bersih dan sehat yang selalu dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi pola kebiasaan hidup. Dan melibatkan seluruh anggota keluarga ataupun orang-orang terdekat untuk menciptakan suasana yang mendukung terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari ⁴.

Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah beserta jajaran sector terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS agar dapat di lanjutkan secara efektif. Pemerintah menghimbau masyarakat untuk melakukan Langkah-langkah pencegahan seperti melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat, sering mencuci tangan, menggunakan masker, dan melakukan physical distancing ⁵.

Perilaku hidup bersih dan sehat PHBS masyarakat Indonesia sebelum pandemic covid-19 masih rendah. PHBS terdiri dari kebiasaan cuci tangan memakai sabun, mengonsumsi makanan yang sehat, melakukan aktifitas fisik seperti berolah raga istirahat yang cukup, ketersediaan air bersih, sanitasi yang layak, kebiasaan tidak merokok, dan lain-lain ⁶.

Mayoritas warga berobat jika gejala penyakitnya sudah parah. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan warga tentang hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, di perlukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat PHBS sebagai upaya preventif dan menambah kewaspadaan terhadap gejala-gejala penyakit ⁷.

Perilaku hidup bersih dan sehat PHBS juga merupakan semua perilaku Kesehatan yang di lakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal Kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan Kesehatan baik perindividu masing-masing atau pada orang lain. Sayangnya

belum semua orang amemahami tangan apa itu arti hidup bersih dan sehat⁸⁻¹⁰, hal ini di buktikan dengan masih banyak masyarakat yang melakukan berbagai aktifitas tanpa memperdulikan tingkatkesehatannya, salah santu contoh yaitu Ketika seorang anak selesai melakukan suatu pekerjaandi luar rumahorang tua tidak membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kakinya Ketika masuk rumah dan anak dibiarkan melakukan kegiatanyang baru begitu saja, contoh lain yaitu Ketika kebersihan kamar mandi tidak di perhatikan dan dibiarkan begitu saja terlebihpada kebersihan bak mandi. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat sepeleh namun berdampak besar Ketika sudah menjadi kebiasaan. Untuk itu di lakukan penyuluhan atau informasi terkait tentang perilaku hidup bersih dan sehat PHBS kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat PHBS pada masyarakat demi Kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga¹¹. Terkait dengan hal ini kelompok kami memilih desa Kalawara sebagai tempat penyuluhan.

METODE

Dengan metode penyuluhan, diskusi dan Tanya jawab kepada masyarakat di Desa Kalawara, Kecamatan Gumbasa, Kabupaten Sigi, Jln. Poros Palu/Kulawi Km.33 berikut ini lampirkan agenda kegiatan penyuluhan kami.

Tabel 1 : *Planning Of Action (POA)*

NO	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
<i>Pembukaan:</i>			
1.	5 Menit	<ol style="list-style-type: none"> Memberi salam dan Membaca Doa Menjelaskan tujuan penyuluhan. Menyebutkan materi yang akan di paparkan/ pokok bahasan yang akan di paparkan 	<ol style="list-style-type: none"> Menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan
<i>Pelaksanaan :</i>			
2	35 menit	<p>Mejeleskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.</p> <p>Materi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Perilaku hidup bersih dan sehat PHBS Mencegah pencemaran lingkungan 	Menyimak, memperhatikan
<i>Evaluasi :</i>			
3.	20 menit	<p>Meminta kepada warga menjelaskan atau menyebutkan Kembali tentang :</p> <ol style="list-style-type: none"> Perilaku hidup bersih dan sehat PHBS Mencegah pencemaran lingkungan 	Bertanya dan menjawab pertanyaan.
<i>Penutup :</i>			
4.	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> Mengucapkan terimakasih atas peran peserta 	Menjawab salam

2. Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Masyarakat yang ikut serta dalam kegiatan ini berjumlah 13 orang yang terdiri dari perempuan 7 orang dan laki-laki 6 orang dalam kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan penyuluhan di lakukan di desa kalawara selama 65 menit Pengorganisasian penyuluhan di lakukan 3 hari sebelumnya

Evaluasi proses

Masyarakat Antusias menerima materi penyuluhan

Masyarakat Tidak meninggalkan tempat penyuluhan sebelum penyuluhan selesai

Masyarakat terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan.

Evaluasi Hasil

Masyarakat dapat mengetahui dengan baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat

Masyarakat dapat mengetahui tentang pencegahan pencemaran lingkungan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Dilakukan dengan menyampaikan kepada Pemerintah Desa tentang apa yang akan dilakukan, kemudian Kami melakukan Pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan bahan dan alat yang akan digunakan misalnya Tensimeter dan Leaflet. Persiapan yang dilakukan selama 3 hari dan pada saat penyuluhan selama 65 menit.

Tahap Pelaksanaan

Tahap Pelaksanaan Kami datang ke Desa Kalawara untuk melakukan persiapan, membersihkan tempat yang akan di gunakan. Masyarakat dikumpulkan di tempat yang diarahkan oleh Kami. Setelah semuanya siap kegiatan di mulai dengan rekan saya selaku moderator untuk membuka penyuluhan. Saya Selaku penyajimenyampaikan materi penyuluhan. Selaku fasilitator dan di bantu oleh rekan saya.



Pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat sangatlah kurang, terbukti saat proses penyuluhan yang kami lakukan, penyaji sesekali bertanya tentang apa itu perilaku hidup bersih dan sehat dan mereka menjawab tidak tau serta belum pernah mendapatkan penjelasan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, penyuluhan di desa kalawara menemukan bahwa terdapat pengaruh media penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat¹²

Penyuluhan juga sebagai upaya bertukar pikiran dengan pemerintah desa sehingga informasi bisa saling bertambah disertai dengan pengetahuan. Menjaga kebersihan dan mencuci tangan sangatlah penting virus mudah menular sehingga kami dari tim penyuluhan juga mengingatkan hal ini¹³.

Masyarakat dan keluarganya banyak yang menginginkan untuk selalu sehat dikarenakan mereka stress dengan kondisi banyaknya wabah penyakit menular saat ini¹⁴.

Penyuluhan ini kami lakukan dengan protokol Kesehatan yang sangat ketat, karena kami memahami bahwa memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak adalah Langkah preventif mencegah penularan virus.¹⁵

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan kepada masyarakat pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat meningkat dan pengetahuan Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan pencegahan, pencemaran lingkungan bertambah. Masyarakat bukannya malas namun tidak pernah terpapar mengenai Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat sehingga mereka berkomitmen untuk menjalankan protokol kebersihan dan senantiasa menjaga sanitasi lingkungan sekitar tempat tinggal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak pemerintah desa Kalawara, masyarakat dan seluruh orang yang terlibat pada penyuluhan Kesehatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Natsir MF. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *J Nas Ilmu Kesehat (JNIK)*. 2019;1(3):54–9.
2. Tentama F. Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *J Pemberdaya*. 2018;1(1):13–8.
3. Karo MB. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. 2012;1–4.
4. Anggraini DT, Hasibuan R, No JI, Tim KM, Medan K, Utara S. GAMBARAN PROMOSI PHBS DALAM MENDUKUNG GAYA HIDUP SEHAT MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMIC COVID-19 TAHUN 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan PENDAHULUAN Sehat adalah hal yang paling terpenting dalam kehi. 2020;3(1):22–31.
5. Kasrudin I, Agus F, Kurniawan W, Meilansyah I, Aulia D, Tosepu, Ramadhan Ramadhan T. Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemic COVID-19. *J Keperawatan*. 2021;04(3):19–27.
6. Jaya ST, Wulandari RF, Susiloningtyas L. Pendidikan Kesehatan PHBS Kader Kesehatan Era New Normal di Desa Darungan. *J Community Engagem Heal*. 2021;4(1):162–6.

7. Imam Rofiki, Siti Roziah Ria Famuji. Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Membiasakan PHBS bagi Warga Desa Kemantren. *Din J Pengabdian Masyarakat*. 2020;4(4):628–34.
8. Aisyah S, Sulastien H, Muhsinin SZ, Zulfa E. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah. *Idea Pengabdian Masyarakat*. 2022;2(03):141–6.
9. Burhan Z, Rahman H, B NH, Amir H, Agus AI. Peningkatan literasi kesehatan pada anak lewat dongeng PHBS. *Idea Pengabdian Masyarakat* [Internet]. 2022;2(01):60–5. Available from: <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/jiwakerta/article/view/3697/2768>
10. Etnis BR, Arianto MF, Lerebulan EF, Marasabessy H, Studi P, Laboratorium T, et al. Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Upaya Pencegahan Kecacingan Pada Anak-Anak di SD YPK Elim Malanu Kota Sorong. 2024;4(02):100–4.
11. Suprpto S, Arda D. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Broompong. *J Pengabdian Kesehatan Komunitas*. 2021;1(2):77–87.
12. Indriasari, Esmeralda N. PENGARUH MEDIA PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TENTANG DIARE PADA ANAK DI PUSKESMAS BATU AJI KOTA BATAM 2018. *Zo Kedokt*. 2019;9(2):53–61.
13. Amir H, Agus AI, Irfan M, Bima M, Ad IA, Hafid MF, et al. Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan Covid-19 di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa. 2021;1(01):1–4.
14. Sriyanah N, Efendi S, Nurleli N, Mardati M. Hubungan Peran Serta Orang Tua dengan Dampak Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah di Ruang Al-Fajar RSUD Haji Makassar. *An Idea Heal J*. 2021;1(1):01–5.
15. Amir H, Sudarman S, Batara AS, Asfar A. Covid19 pandemic: management and global response. *J Kesehatan Lingkungan*. 2020;12:121–8.