

**PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI KAMPUNG
NELAYAN SEBRANG**

**COUNSELING ON CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) IN SEBRANG
FISHING VILLAGE**

¹⁾Tiarnida Nababan , ²⁾Flora Libertini Ndraha, ³⁾ Rani Safitri Sitorus

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan d3 keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email:tiarnidan@yahoo.com

ABSTRAK

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (*Social Support*) dan Gerakan Masyarakat (*Empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang rawat gabung, memberikan pendidikan kesehatan tentang PHBS, memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, memberikan reward bagi para kader. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau berperagakan dan anak itu sendiri. Hasil yang dicapai setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi masyarakat kampung nelayan sebrang mengetahui bagaimana cara hidup dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

ABSTRACT

PHBS is an effort to provide learning experiences for individuals, families, groups and communities, by opening communication channels, providing information and conducting education, in order to improve knowledge, attitudes and behaviors, through the approach of Advocacy, Social Support and Community Movement (Empowerment) so as to implement healthy ways of living, in order to maintain, maintain and improve public health (Depkes RI, 2011). Methods used in activities through a series of stages include counseling / education, training, and mentoring. The community was formed through several activities, namely: coordinating with rt management, education, and community leaders to provide health services about hospitalization, provide health education about PHBS, provide rewards for mothers, provide door prizes after maternal health care activities, reward cadres. Many factors influence clean and healthy living behaviors such as habits in the home, community

environment, schools, teachers who do not set examples or demonstrate and the child himself. The results were achieved after following the counseling and discussion of the fishing village community as well as knowing how to live with Clean and Healthy Living Behavior (PHBS).

PENDAHULUAN

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (*Social Support*) dan Gerakan Masyarakat (*Empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Perilaku hidup sehat dan bersih rumah tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan hidup bersih dan

sehat, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

Tujuan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat sebagai berikut:

1. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat
2. Masyarakat akan mampu mencegah dan mengatasi masalah masalah kesehatan yang dihadapinya
3. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada untuk penyembuhan penyakit dan peningkatan kesehatannya.
4. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat untuk pencapaian PHBS di rumah tangga, seperti penyelenggaraan posyandu, jaminan pemeliharaan kesehatan, tabungan ibu bersalin dan sosial ibu bersalin, ambulan desa, kelompok pemakaian air dan arisan jamban.

Ada 10 indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menurut Ekasari, dkk (2008) sebagai berikut:

1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan

Pertolongan persalinan pada ibu yang dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan, paramedis lainnya) sebagai penolong pertama dalam proses lahirnya janin bayi, pemotongan tali pusat dan keluarnya plasenta. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menurunkan resiko gangguan pasca persalinan dan mencegah infeksi neonatus

2. Bayi diberi ASI Eksklusif

Seorang ibu dapat memberikan buah hatinya ASI Eksklusif yaitu memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai 6 bulan, kecuali obat dan vitamin (WHO, 2011).

3. Balita ditimbang setiap bulan

Menimbang berat badan merupakan parameter untuk menentukan status gizi balita, dengan melakukan penimbangan setiap bulan dapat diketahui

jika terjadi penurunan pertumbuhan (*growth faltering*) dan perkembangan balita serta dapat diketahui lebih awal jika terdapat indikasi kekurangan gizi. Serta dapat dilakukan penyuluhan untuk mencegah kejadian gizi kurang dan buruk lebih dini.

3. Menggunakan air bersih.

Sumber air minum rumah tangga yang berasal dari sumber air dalam kemasan, leding, pompa, sumur terlindung, serta mata air terlindung minimal berjarak 10 meter dari tempat penampungan kotoran atau limbah. Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, hingga untuk kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Agar air sehat dan bersih dilakukan penyaringan air.

4. Ketersediaan Jamban

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa/(cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas) (Kemenkes, 2014).

6. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu

Lakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di

lingkungan rumah tangga. PJB adalah pemeriksaan tempat perkembang biakan nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, dan di luar rumah seperti talang air, dan lain-lain yang dilakukan secara teratur setiap minggu. Selain itu, juga lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M (Menguras, Mengubur, Menutup). Tindakan ini merupakan cara memberantas jentik-jentik nyamuk demam berdarah. Karena nyamuk demam berdarah bertelur di tempat genangan/penampungan air jernih bukan air got atau sejenisnya.

7. Makan buah dan sayur setiap hari.

Sayur dan buah merupakan sumber gizi yang lengkap dan sehat serta mudah didapatkan. Dengan mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari kebutuhan gizi dapat terpenuhi. Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena

banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

8. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energy dan pembakaran energi.

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3- 5 hari dalam seminggu (WHO, 2012).

9. Tidak merokok di dalam rumah

Hal ini dikarenakan dalam satu puntung rokok yang diisap. Asap rokok mengandung lebih dari 4.000 jenis bahan kimia, 43 diantaranya diketahui sebagai bahan kimia penyebab kanker.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh

masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang PHBS, memberikan pendidikan kesehatan tentang rawat gabung, memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, memberikan reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah Masyarakat Kampung Nelayan Sebrang yang akan diubah perilakunya pada hari Sabtu, 25 Januari 2020 Waktu: 08.00 WIB sd. Selesai.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia Sehat. Perilaku tersebut diharapkan dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia sekolah. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan dan anak itu sendiri.

Setelah mengikuti penyuluhan dan diskusi

masyarakat kampung nelayan sebrang mengetahui bagaimana cara hidup dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

KESIMPULAN

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat untuk menentukan berapa banyak masyarakat yang ingin berperilaku hidup bersih dan sehat .Awalnya Kegiatan Bakti Bidan pada masyarakat dengan Penyuluhan tentang PHBS dikampung nelayan sebrang sempat di tolak beberapa ibu untuk hadir namun dengan adanya kerjasama dengan bidan dan kader di tempat akhirnya penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Banyak masyarakat yang datang dalam penyuluhan tersebut bahkan ada yang ikut membawa keluarganya. Mereka di berikan pendidikan kesehatan mengenai PHBS Mereka sangat antusias dengan bertanya-tanya kepada bidan Perilaku hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI. (2007). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.

Depkes RI. (2008). *Gerakan Kesehatan Masyarakat Berperilaku Hidup*

Bersih dan Sehat.
Jakarta.

Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Noar, A.A. (2008). *Epidemiologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: Rineka Cipta.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/ MENKES/ PER/ XI/ 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat,