



PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MASYARAKAT KECAMATAN BATALAIWORU KABUPATEN MUNA

Oleh

Sartina¹, Nindy Elliana Benly², Rosminah Masyarif³, Wa Ode Siti Asma⁴, Sutriawati⁵, Asni⁶, Ayu Anggraini⁷, La Ode Muhlisi⁸, Waode Sitti Fidia Husuni⁹, Andi Sri Astuti Handayani Usman¹⁰, Nur Aisyah Bahar¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Akademi Kebidanan Paramata, Raha Indonesia

E-mail: ²nindyelliana@gmail.com

Article History:

Received: 03-05-2021

Revised: 18-06-2021

Accepted: 27-06-2021

Keywords:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Abstract: Perilaku sehat adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sangat penting untuk disosialisasikan serta diterapkan dimana saja terutama pada kondisi pandemic Covid 19 karena meresahkan dunia akibat tingginya angka morbiditas dan mortalitas penduduk di seluruh dunia. COVID-19 menyerang semua warga dunia tanpa memandang usia, ras, dan gender. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Batalaiworu Kelurahan Sidodadi. Beberapa tahapan kegiatan, yaitu: 1) sosialisasi dan perijinan, 2) persiapan alat dan sarana serta media penyuluhan, 3) melakukan penyuluhan dan aplikasi 4) evaluasi hasil kegiatan penyuluhan. Berdasarkan perolehan data menunjukkan adanya perbedaan nilai mean, minimum dan maksimum antara perilaku sebelum penyuluhan dan perilaku sesudah penyuluhan, terlihat jelas adanya peningkatan angka pre dan post berarti adanya peningkatan perilaku sebelum dan sesudah penyuluhan

PENDAHULUAN

Perilaku sehat adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat (Depkes, 2008). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dimasyarakat (Depkes, 2008). Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sebagai wujud operasional promosi kesehatan merupakan dalam upaya mengajak, mendorong kemandirian masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat (Eka Sari, 2008). Berdasarkan beberapa definisi PHBS adalah upaya untuk mewujudkan kesehatan anggota keluarga agar tau, dan mau serta mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat.

Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri



dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Sri Setyo Iriani, et al, 2020). Di masa pandemi Covid-19, kampanye PHBS dilakukan oleh pemerintah pada masyarakat agar diterapkan untuk memutus mata rantai penyebaran virus (Udin Rosidin, Laili Rahayuwati, Erna Herawati, 2020). Penerapan PHBS untuk mencegah penularan Covid-19 dimulai dengan edukasi melalui metode ceramah, diskusi serta pendampingan langsung oleh peneliti dalam demonstrasi enam langkah mencuci tangan (Alif Yanuar Zukmadini, Bhakti Karyadi, Kasrina, 2020). Hal tersebut dilakukan untuk memastikan kebersihan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan dengan mencuci tangan dengan baik menggunakan sabun maupun cairan antiseptic (Aini dan Sriasih, M, 2020).

Edukasi kesehatan yang dilakukan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat mendukung gaya hidup sehat dengan meningkatkan pengetahuan, penerapan pengetahuan tentang PHBS serta meningkatkan kepedulian individu dalam menjaga kebersihan (Dini Tria Anggraini, Rapotan Hasibuan, 2020). Menurut Eka Sari, dkk (2008) tujuan perilaku hidup bersih dan sehat dimasyarakat sebagai berikut :

1. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat
2. Masyarakat mampu mencegah dan mengatasi masalah – masalah kesehatan yang di hadapinya.
3. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada untuk penyembuhan penyakit dan peningkatan kesehatan.
4. Masyarakat mampu mengembangkan upaya kesehatan bersumber masyarakat untuk mencapai PHBS di Rumah Tangga, seperti penyelenggaraan posyandu, jaminan pemeliharaan kesehatan, tabungan ibu bersalin dan social ibu bersalin, ambulans desa, kelompok pemakaian air dan arisan jamban.

Menurut Eka Sari, dkk (2008) manfaat perilaku hidup bersih dan Sehat (PHBS) sebagai berikut :

1. Setiap Rumah Tangga Meningkatkan Kesehatannya dan tidak mudah sakit
2. Anak tumbuh sehat dan cerdas
3. Produktivitas kerja anggota keluarga meningkat
4. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat dialihkan untuk memnuhi gizi keluarga, biaya Pendidikan dan modal usaha untuk peningkatan pendapatan keluarga.

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sangat penting untuk disosialisasikan serta diterapkan dimana saja terutama pada kondisi pandemic Covid 19. . Pandemi COVID-19 dinyatakan sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) karena meresahkan dunia akibat tingginya angka morbiditas dan mortalitas penduduk di seluruh dunia. COVID-19 menyerang semua warga dunia tanpa memandang usia, ras, dan gender. Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia remaja yaitu gangguan perilaku, penyakit infeksi, penyakit saluran pencernaan, penyakit saluran pernafasan, penyakit kulit, penyakit menular, dan malnutrisi. PHBS seharusnya sudah menjadi kebiasaan baru bagi masyarakat di masa pandemi covid-19. PHBS selama covid-19 di kalangan remaja masih belum di pahami oleh masyarakat karena kurangnya informasi yang diterima dan juga kurangnya dukungan fasilitas untuk program tersebut. Berdasarkan hasil survey kesehatan masyarakat yang sudah dilakukan pada tanggal 14 Januari 2020 di Kelurahan Sidodadi, dan mendapatkan hasil bahwa, masalah perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang tampak menjadi mayoritas masalah. Meningat masalah PHBS sangat mempengaruhi kesehatan individu tau



masyarakat bila tidak menjadi perhatian semua pihak serta tanpa penatalaksanaan yang baik maka dapat mengancam jiwa dan status kesehatan. Diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam menanggapi masalah yang terjadi, dan perilaku itu dapat terwujud jika ada pemahaman dari masyarakat. Dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai PHBS.

METODE

Penyuluhan masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini dilaksanakan di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna Provinsi Sulawesi Tenggara. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14-18 Januari 2020. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan lembar observasi dan dokumentasi. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan aplikasinya terdiri atas beberapa tahapan, yaitu :

1. Sosialisasi dan Perijinan

Tahap pertama yaitu sosialisasi dan perijinan kepada Camat Batalaiworu dan Lurah Sidodadi untuk mendapatkan ijin waktu dan ijin berkunjung kerumah masing-masing kepala keluarga untuk bersosialisasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan.

2. Persiapan alat dan sarana serta media

Alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah media penyuluhan antara lain power point dan laptop.

3. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan aplikasinya

Proses kerja penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dilakukan dengan mengaplikasikan protocol kesehatan yang berlaku saat Pandemic Covid-19. Penyuluhan dilakukan dengan cara mengunjungi rumah masing-masing kepala keluarga yang ada di kecamatan Batalaiworu.

4. Evaluasi Hasil Kegiatan Penyuluhan pre dan post penyuluhan

Proses evaluasi dilakukan kepada para peserta penyuluhan dengan mengukur terlebih dahulu pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai data pretest sebelum penyuluhan melalui quisioner kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan aplikasinya kemudian di hari berikutnya dilakukan posttest mengenai hal yang sama.

HASIL

Berdasarkan hasil penyuluhan, beberapa hal yang diperoleh baik bagi peserta maupun bagi pelaksana diantaranya dapat dikemukakan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Peserta Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kecamatan Bataliworu ditinjau dari Usia.

No	Usia							
	1thn >10thn	11thn > 20thn	21 thn > 30thn	31 thn > 40 thn	41 thn > 50 thn	51 thn > 60 thn	> 61 thn > 70 thn	71 thn keatas
1	15	35	46	35	50	29	28	21
Total	259 jiwa							



Tabel 2. Distribusi Peserta Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kecamatan Bataliworu ditinjau dari Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	Perempuan
1	119 orang	140 orang
Total	259 jiwa	

Tabel 3. Distribusi Perilaku Peserta Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kecamatan Bataliworu ditinjau dari Pretest dan Posttest

No	Indikator	Mean	Minimum	Maksimum
1	Pretest	28,72	22	33
2	Posttest	32,62	24	34

Berdasarkan tabel 1 dan table 2 menyebutkan bahwa usia peserta penyuluhan mayoritas adalah pada usia 41thn > 50 thn sebanyak 50 orang, sedangkan jenis kelamin peserta penyuluhan mayoritas perempuan sebanyak 140 orang. Selain itu berdasarkan tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan nilai mean, minimum dan maksimum antara perilaku pre/sebelum penyuluhan dan perilaku post/sesudah penyuluhan, terlihat jelas adanya peningkatan angka pre dan post berarti adanya peningkatan perilaku sebelum dan sesudah penyuluhan. PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini 5 tatanan PBHS yang dapat menjadi simpul-simpul untuk memulai proses tentang perilaku hidup bersih sehat :

1. PHBS di Lingkungan Rumah
2. PHBS di Lingkungan Sekolah
3. PHBS di Lingkungan Tempat Kerja
4. PHBS di Lingkungan Sarana Kesehatan, dan
5. PHBS di Lingkungan Tempat Umum.

Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi. Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

Adapun PHBS yang dapat dilakukan di lingkungan rumah dan masyarakat antara lain:

1. Mandi 2 kali sehari dengan sabun mandi
2. Menggosok gigi sehabis makan dan waktu akan tidur
3. Buang air besar di jamban atau WC
4. Mencuci tangan setelah buang air besar dan sebelum makan dengan sabun
5. Membuang sampah ditempat sampah
6. Mengganti pakaian sekali sehari dan pakaian jangan terlalu sempit
7. Pakaian dicuci sampai bersih dengan sabun cuci



8. Memotong kuku setiap minggu
9. Mencuci rambut minimal 2 kali seminggu atau setiap kali rambut kotor
10. Tidur dengan waktu yang cukup
11. Menggunakan air bersih untuk mandi atau membersihkan diri
12. Bergotong royong memberantas jentik nyamuk
13. Berolahraga secara rutin
14. Menghentikan kebiasaan merokok
15. Menghindari dan tidak mengonsumsi narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA)
- 16.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya penyuluhan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan aplikasinya merupakan penambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan serta memberikan gambaran yang jelas bagi masyarakat untuk penatalaksanaannya. Begitu besar dampak dan komplikasi dari perilaku hidup yang tidak bersih dan tidak sehat sehingga perlu pencegahan lebih lanjut untuk tidak terjadi dampak yang lebih fatal dan begitu besar manfaat bagi masyarakat pada saat menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terutama pada saat sekarang ini di masa pandemi yang memerlukan berbagai pencegahan dimulai dari penggunaan masker, selalu mencuci tangan dan menjaga jarak serta menghindari kerumunan dan keluar rumah untuk keperluan yang sangat penting

DAFTAR REFERENSI

- [1] Aini, A., & Sriasih, M. 2020. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Tempat Kerja Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid 19. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 3(2). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.V3i2.466>
- [2] Departemen Kesehatan RI. 2008. Profil Kesehatan Indonesia 2007. Jakarta : Depkes RI Jakarta .
- [3] Dini Tria Anggraini, Rapotan Hasibuan, 2020. Gambaran Promosi Phbs Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemic Covid-19 Tahun 2020. Jurnal Menara Medika. P-ISSN 2622-657X, E-ISSN 2723-6862.
- [4] Ekasari, 2008. Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta:Salemba Medika.
- [5] Rosidin Udin, Rahayuwati Laili, Herawati Erna. 2020. Perilaku Dan Peran Tokoh Masyarakat Dalam Pencegahan Penanggulangan Pandemi Covid-19 Di Desa Jayaraga Kabupaten Kebumen, Bandung, Universitas Padjajaran.
- [6] Zukmadini, Alif Yanuar, Bhakti Karyadi, And Kasrina Kasrina. 2020. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Pencegahan Covid-19 Kepada Anak-Anak Di Panti Asuhan." Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA 3(1).



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN