

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN PADA MASYARAKAT AEK SONGSONGAN

Eli Marlina Lubis, Dwi Rafi Carera

Universitas Islam Negeri Sumatera, Medan Sumatera Utara
reratan24@gmail.com

Abstract

PHBS is a collection of behavioral practices based on awareness of learning outcomes that make a person's family, group, or community able to help himself independently in the health sector so as to improve the health status of the community. The method used in the counseling of Clean and Healthy Lifestyle is Lectures and Questions and Answers. After the counseling was carried out, there was an increase in public knowledge because when counseling the speakers provided motivation so that people were encouraged to maintain cleanliness. If people's PHBS is not maintained, it will cause various diseases such as diabetes, heart disease, stroke, metabolic syndrome including high blood pressure, high blood sugar, excess body fat, and abnormal cholesterol levels. The counseling lasted for 30 minutes then followed by a question and answer session. This counseling will increase public knowledge and awareness in improving Clean and Healthy Life Behavior. Before the counseling was carried out, many people did not understand about PHBS such as not washing their hands with soap, throwing garbage in any place. Counseling on Clean and Healthy Living Behavior went well, attended by 35 people. Counseling is carried out with the aim of increasing public awareness about the importance of maintaining a Clean and Healthy Lifestyle.

Keywords: Counseling, Behavior, Health, Society.

Abstrak

PHBS adalah suatu kumpulan praktek perilaku atas dasar kesadaran dari hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok, atau masyarakat dapat menolong dirinya sendiri secara mandiri dalam bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Metode yang digunakan dalam penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah Ceramah dan Tanya Jawab. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat karena ketika penyuluhan pemateri memberikan motivasi sehingga masyarakat terdorong untuk menjaga kebersihan. Jika PHBS masyarakat tidak terjaga maka akan menimbulkan berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, sindrome metabolik mencakup tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, kelebihan lemak tubuh, dan kadar kolesterol yang tidak normal. Penyuluhan berlangsung selama 30 menit kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Dengan dilakukan penyuluhan ini akan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sebelum dilakukan penyuluhan banyak masyarakat yang belum memahami mengenai PHBS Seperti tidak mencuci tangan menggunakan sabun, membuang sampah disembarang tempat. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berjalan dengan baik, dihadiri 35 orang. Penyuluhan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Kata kunci: Penyuluhan, Perilaku, Kesehatan, Masyarakat.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hak asasi manusia dan hidup sehat kehidupan

setiap individu dalam mendorong terwujudnya hidup sehat, pemerintah telah meluncurkan

berbagai program diantaranya adalah PHBS (Perilaku Hidup Sehat). PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS dalam praktiknya memiliki lima ruang lingkup diantaranya PHBS tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, dan tatanan fasilitas kesehatan. PHBS adalah suatu kumpulan praktek perilaku atas dasar kesadaran dari hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok, atau masyarakat dapat menolong dirinya sendiri secara mandiri dalam bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Tujuan dari PHBS merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, maupun kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, kemudian untuk meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk dunia usaha dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. (Annisa Khoiriah1, 2020)

Perilaku hidup bersih dan sehat mempengaruhi status kesehatan individu, sehingga penting untuk diterapkan dalam kehidupan setiap hari. Pengetahuan merupakan salah satu faktor pembentuk perilaku yang mana tinggi dan rendahnya pengetahuan dapat dipengaruhi oleh proses belajar dan lingkungan. Pengetahuan akan konsep hidup bersih dan sehat berdampak pada perilaku individu dan mempengaruhi status kesehatan individu. Paradigma sehat adalah cara pandang atau pola pikir pembangunan kesehatan yang bersifat holistik, proaktif antisipatif, dengan melihat masalah yang

dipengaruhi oleh banyak faktor secara dinamis dan lintas sektoral, dalam suatu wilayah yang berorientasi kepada peningkatan pemeliharaan dan perlindungan terhadap penduduk agar tetap sehat dan bukan hanya penyembuhan penduduk yang sakit. Secara makro berarti bahwa pembangunan semua sektor harus memperhatikan dampaknya di bidang kesehatan, minimal memberikan sumbangan dalam pengembangan lingkungan dan perilaku sehat. Secara mikro berarti bahwa pembangunan kesehatan harus menekankan pada upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitatif.

Pelaksanaan upaya promotif yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat dan mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar karena sebagian dari Lansia masih kurang dalam penerapan PHBS yang baik (Putri, 2019). Untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan promosi kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pelaksanaan upaya promotif yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat dan mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar karena sebagian dari Lansia masih kurang dalam penerapan PHBS yang baik (Putri, 2019). Untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan promosi kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. pengetahuan dan sikap PHBS (Kurniawan et al., 2019). Promosi kesehatan PHBS memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap (R Roni, S Susmini, 2018). PHBS tatanan rumah

tangga merupakan dasar terwujudnya kesehatan masyarakat pada ruang lingkup tatanan PHBS yang lainnya karena rumah tangga adalah sumber perilaku pertama dan utama dalam praktik hidup sehat dan bersih namun banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya keterbelakangan pendidikan ekonomi sosial dan budaya seperti minimnya akses informasi dan edukasi pada masyarakat ditingkat rumah tangga (Adriansyah, dkk, 2013; Nunun, 2016).

Persoalan yang mengemuka dari beberapa ruang lingkup kegiatan Promkes yang telah ditetapkan oleh Depkes. PHBS merupakan salah satu ruang lingkup dari Promkes selalu dilupakan. Akibatnya, program PHBS tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh pemerintah. Sistem penilaian terhadap PHBS rumah tangga yang digunakan saat ini adalah rumah tangga yang menerapkan PHBS dan rumah tangga yang tidak menerapkan PHBS. Suatu rumah tangga sudah dikatakan tidak menerapkan PHBS jika salah satu indikator PHBS rumah tangga tidak terpenuhi. PHBS tatanan rumah tangga penting dilakukan untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Ini bertujuan agar anak dapat tumbuh dengan sehat dan cerdas. Berdasarkan observasi yang dilakukan diketahui bahwa pengetahuan masyarakat mengenai PHBS rendah dan mereka juga belum memahami indikator PHBS.

Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, maka perlu dilakukan penyuluhan agar mereka mengetahui bahwa pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya (Subejo,

2010). Pengetahuan kesehatan memiliki pengaruh terhadap perilaku sebagai hasil jangka menengah (intermediate impact) dari pendidikan kesehatan. Kemudian perilaku kesehatan akan memiliki pengaruh terhadap meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (outcome) pendidikan kesehatan (Sukmadianata, 2009). Dengan demikian, implementasi perilaku hidup bersih dan sehat akan senantiasa berjalan dalam kehidupan sehari-harinya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah ;

1. Ceramah
Sesi pemaparan materi oleh pemateri mengenai Pengertian, manfaat, contoh perilaku, dan lainnya
2. Tanya jawab,
Sesi ini membahas mengenai sejauh mana tingkat pemahaman audiens mengenai materi yang disampaikan.

Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat di Aek songsongan ditujukan kepada ibu rumah tangga. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 35 orang. Penyuluhan dilaksanakan di Balai Aula Kantor Desa Kecamatan Aek Songsongan pada Kamis 04 Agustus 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Ibu-ibu balita di Kantor Balai Kecamatan Aek Songsongan, Kabupaten Asahan Pada hari Kamis, 04 Agustus 2022. Capaian Program Kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini yang utama adalah memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai beberapa

hal dalam menangani Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada kehidupan di era sekarang. Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berjalan dengan lancar di Aek Songsongan. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC, dilanjutkan kata sambutan dari kepala desa, Ketua KKN. Kegiatan berikutnya perkenalan oleh 3 pemateri lalu dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Materi indikator PHBS dipaparkan secara mendalam terkait pengertian, indikator PHBS, Tujuan utama PHBS, Manfaat PHBS, waktu-waktu yang tepat untuk cuci tangan, manfaat cuci tangan, dampak apabila kita tidak mencuci tangan serta memberikan langkah-langkah dalam mencuci tangan yang baik dan benar

Penyuluhan berlangsung selama 30 menit kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Dengan dilakukan penyuluhan ini akan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sebelum dilakukan penyuluhan banyak masyarakat yang belum memahami mengenai PHBS Seperti tidak mencuci tangan menggunakan sabun, membuang sampah disembarang tempat.

Semua peserta penyuluhan hadir tepat waktu, tempat dan alat penyuluhan tersedia sesuai rencana, pemateri dapat memberikan penyuluhan. Untuk kegiatan penyuluhannya dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, pemateri tentu menguasai materi PHBS yang akan disampaikan dan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah. hasilnya semua peserta antusias mengikuti penyuluhan, pengetahuan masyarakat mengenai PHBS meningkat.

Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat karena ketika penyuluhan pemateri memberikan motivasi

sehingga masyarakat terdorong untuk menjaga kebersihan. Jika PHBS masyarakat tidak terjaga maka akan menimbulkan berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, sindrome metabolik mencakup tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, kelebihan lemak tubuh, dan kadar kolesterol yang tidak normal.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Ruslang, dkk (2021) bahwa Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait PHBS hal ini dikarenakan adanya motivasi yang di berikan selama penyuluhan berlangsung serta keinginan masyarakat itu sendiri yang ingin menghindari penyakit yang disebabkan perilaku sehari-hari yang tidak peduli kesehatan. sejalan juga dengan pengabdian yang dilakukan oleh Mangemba, dkk (2021) bahwa terjadinya peningkatan pemahaman masyarakat desa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

KESIMPULAN

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berjalan dengan baik, dihadiri 35 orang. Penyuluhan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mengenai Tujuan utama, Manfaat, Indikator PHBS dan dampak dari tidak menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS mengalami peningkatan.

Penyuluhan selanjutnya bisa dilakukan dengan metode yang lebih menarik seperti melalui media film atau

video sehingga masyarakat terdorong untuk memahami informasi yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami panjatkan puji syukur kepada Allah SWT karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan pengabdian ini. Kami juga banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- a) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- b) Uinsu Mengabdi
- c) Dosen DPL Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- d) Kepala Desa Aek Songsongan Kec. Aek Songsongan
- e) Masyarakat Desa Aek Songsongan Kec. Aek Songsongan Semoga amal dan kebaikan yang telah diberikan kepada kami akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

Permatasari J, Safitri DF, Luthfia F, Orlanda D. Penyuluhan PHBS Dalam Mewujudkan Masyarakat Dusun Talang Parit Peduli Akan Kesehatan. 2019;1(1):18–23.

Aming A, Fitriani A. Penyuluhan PHBS Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Dusun Limporiattang Peduli Akan Buang Sampah pada Tempatnya. 2021;3(1):178–82.

Astuti DW, Nadifah F, Prasetyaningsih Y, Meindara V, Irawati D.

Counseling Of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) At Berjo Wetan ' s Village Godean Sleman Yogyakarta Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Dusun Berjo Wetan Godean Sleman Yogyakarta. 2020;1(1):24–6.

Bur N. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. 2020;2(April):46–51.

Kidul T, Garut K. View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. 2018;68–74.

Langkah D, Mencuci C, Yang T, Di E, Paud S, Kelurahan M, et al. Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dengan 7 langkah cara mencuci tangan yang efektif di sekolah paud mawar kelurahan sawah baru, ciputat , tanggerang selatan. 2019;(September).

Langkapura SDN, Muhani N, Febriani CA, Yanti DE, Rahmah A. Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Sekolah DI. 2022;4(1):27–38.

Lingkungan DI, Modern P, Kendal S. Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di lingkungan pondok modern selamat kendal. 2021;4:75–9.

Mangemba D, Musaidah), Normalia), Program), Keperawatan SD-I, Kemenkes Palu P, et al. Mewujudkan Masyarakat Desa Sehat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Creating A Healthy Village Community Through Clean and Healthy Living Behavior Education 1*). J Pengabdi Masy Lentora. 2021;1(1):23–6.

Muspita Z, Lestari Y, Asri IH, Ilhami

Bs. Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar Desa Aikmel Kecamatan Aikmel Tahun 2021. 2021;02(2):163–8.

Shalahuddin I, Rosidin U, Nurhakim F. Pendidikan / Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga. 1(2):127–34.