

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA 2023

Tiara Nanda Puspita Tanjung^{1*}, Annisyafira Nasution², Aja Mutiara Arini³, Annisa Ul Husna⁴, Indah Khairunnisa⁵, Luthfyta Ananda⁶, Nia Melfaizzah⁷, Nurmalia Novita Sari⁸, Putri Syahrani⁹, Putri Zahra Aminah¹⁰, Rizky Irhamna¹¹, Sri Wahyuni¹², Saskia Khairina¹³, Sabrina Renanda¹⁴, Silvia Ade Yulia¹⁵, Zulfa Amira¹⁶

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16}

*Corresponding Author : tiaratanjung53@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil survey nasional, proporsi rumah tangga dengan PHBS baik adalah 32,3%, tertinggi di DKI Jakarta (56,8%) dan terendah di Papua (16,4%) di lingkungan kampus. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat mahasiswa sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2023 di Kampus IV Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini yaitu berupa pemahaman mahasiswa mengenai PHBS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman mahasiswa UIN Sumatera Utara mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melakukan wawancara dan ceramah dengan sampel sebanyak 40 orang. Hasil dari program edukasi PHBS menunjukkan peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang praktik-praktik PHBS. Sebelum program, mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan yang terbatas tentang PHBS. Program edukasi PHBS pada mahasiswa memiliki hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang PHBS, merangsang perubahan perilaku yang positif, meningkatkan kesadaran dan kesadaran kolektif, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Institusi pendidikan perlu mendukung dan melibatkan mahasiswa dalam program PHBS, sambil menjaga kontinuitas dan melakukan tindak lanjut yang berkelanjutan.

Kata kunci : edukasi, mahasiswa, PHBS, pengetahuan

ABSTRACT

In accordance with the findings of a national survey, the proportion of households practicing Good Public Health and Hygiene (PHBS) stands at 32.3%, with the highest rate observed in DKI Jakarta (56.8%) and the lowest in Papua (16.4%). The Community Engagement initiative took place in July 2023 at Campus IV of the State Islamic University of North Sumatra. The educational approach employed for this activity centered on enhancing students' comprehension of PHBS. The primary objective of this research was to assess the extent of UIN Sumatera Utara students' understanding of Public Health and Hygiene (PHBS). Qualitative methods were employed, involving interviews and lectures with a sample size of 40 individuals. The results of the PHBS education program demonstrated a notable increase in students' knowledge of PHBS practices. Prior to the program, the majority of students had limited knowledge of PHBS. The PHBS education program among students yielded significant outcomes by enhancing their knowledge of PHBS, encouraging positive behavioral changes, fostering awareness and collective consciousness, and ultimately enhancing overall quality of life. Educational institutions are urged to support and involve students in PHBS programs while maintaining continuity and implementing sustainable follow-up actions.

Keywords : education, PHBS, students, knowledge

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hak asasi manusia dan investasi dalam keberhasilan pembangunan bangsa. Oleh karena itu, promosi dan pengembangan kesehatan yang komprehensif diperlukan untuk membangun masyarakat yang sehat dan mencegah penyakit dengan bantuan pendidikan kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bagian penting dari peningkatan kesadaran masyarakat dan dengan demikian memberdayakan orang-orang yang memiliki motivasi diri, sadar, termotivasi dan proaktif di bidang kesehatan. Donasi dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kesehatan masyarakat, serta mampu mempraktekkan PHBS (Febriawati, 2022).

Agar setiap anggota dapat menjaga kesehatannya dan berperan aktif dalam kegiatan masyarakat, maka harus hidup bersih dan sehat (Laporan Kementerian Kesehatan RI No. 2269/Menkes/PER/XI/2011). Namun, masih ada masyarakat yang belum memahami perilaku bersih dan sehat serta manfaatnya. Hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang sering melakukan berbagai pekerjaan tanpa memperhatikan kebersihan dan higienitas. Pemecahan masalah ini membutuhkan pengetahuan tentang perilaku bersih dan sehat di masyarakat lingkungan rumah maupun lingkungan pendidikan (Fatina, 2020).

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah program promosi kesehatan yang membantu masyarakat hidup dalam lingkungan yang bersih dan sehat serta memberikan dukungan kepada individu dan keluarga, kelompok dan masyarakat. Tujuannya adalah untuk mengembangkan pengetahuan, sikap dan perilaku sedemikian rupa sehingga pola hidup sehat dapat digunakan untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Raksanagara, 2015). Berdasarkan hasil survey nasional, proporsi rumah tangga dengan PHBS baik adalah 32,3%, tertinggi di DKI Jakarta (56,8%) dan terendah di Papua (16,4%). Dua puluh dari 33 negara bagian terus memiliki rumah tangga PHBS yang baik di bawah tingkat nasional. Pada tahun 2007, persentase PHBS rumah tangga secara nasional adalah 38,7%. Gambar 12.12 menunjukkan proporsi rumah tangga dengan PHBS baik lebih tinggi di perkotaan (41,5%) dibandingkan di perdesaan (22,8%). Proporsi rumah tangga dengan PHBS yang baik meningkat dengan kuintil indeks kepemilikan rumah yang lebih tinggi (terendah 9,0%, tertinggi 48,3%) (Risikesdas, 2013).

Studi (Nurhidayah et al, 2021) menunjukkan bahwa pelajar yang tidak menjaga pola hidup bersih dan sehat menghadapi berbagai masalah. Kurangnya kesadaran pelajar akan PHBS, referensi PHBS, keuntungan PHBS, kerugian tidak menerapkan PHBS. Pelajar yang tidak menjalani pola hidup bersih dan sehat dapat terkena parasit, diare, sakit gigi, gangguan kulit dan gizi buruk, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan dan kualitas yang buruk (Nurhidayah et al, 2021). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pemahaman mahasiswa UIN Sumatera Utara mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2023 di Kampus IV Universitas Islam Negeri Sumatra Utara. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini yaitu penyuluhan yang ditujukan kepada Mahasiswa UINSU yang menjadi peserta yaitu mahasiswa UINSU kampus IV berjumlah 40 orang dan dipilih secara random. Sebelum kegiatan edukasi dimulai siswa terlebih mengisi kuesioner yang telah disediakan. Kegiatan edukasi kesehatan tentang PHBS dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan dibantu oleh *powerpoint*. Edukasi mengenai pentingnya penerapan perilaku perilaku mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi menjaga kebersihan lingkungan agar terhindar dari segala

penyakit. Edukasi mengenai makanan bergizi terutama konsumsi jajanan sehat di lingkungan kampus. Memberi kuisioner post-test pada peserta mengenai PHBS.

Adapun indikator keberhasilan kegiatan ini yaitu berupa peningkatan pemahaman Mahasiswa UINSU kampus IV tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diketahui melalui pengukuran secara kualitatif.

HASIL

Tabel 1. Kuesioner PHBS

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Apa yang dimaksud dengan PHBS ?	35	5
2	Mengapa pentingnya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat bagi di diri kita sendiri ?	40	0
3	Apa manfaat mencuci tangan berdasarkan kesehatan ?	40	0
4	Kenapa kita mudah terpapar virus,bakteri yang bisa membuat kita sakit ?	40	0
5	Yang termasuk PHBS di sekitaran kampus ?	36	4
6	Bagaimana seharusnya kita mencuci tangan ?	39	1
7	Apa manfaat dari berolahraga ?	40	0
8	Apa akibat dari kita tidak pernah berolahraga ?	38	2
9	Zat-zat yang terdapat dalam rokok kecuali ?	33	7
10	Apa yang anda lakukan jika melihat ada teman yang merokok di kawasan kampus ?	34	6
11	Penyakit apa yang timbul apabila jajan sembarangan?	40	0
12	Jajanan seperti apa yang baik untuk dimakan?	39	1
13	Dimana banyak ditemukan jentik nyamuk?	39	1
14	Bagaimana syarat jamban yang sehat?	40	0
15	Apa yang dilakukan setelah buang air besar di jamban?	40	0

Berdasarkan tabel terlihat bahwa hanya 5 orang yang menjawab salah dari pertanyaan tentang PHBS, dan beberapa menjawab salah tentang zat-zat yang terdapat dalam rokok, serta jajanan yang baik untuk dimakan.

PEMBAHASAN

Hasil dari program edukasi PHBS menunjukkan peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang praktik-praktik PHBS. Sebelum program, mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan yang terbatas tentang PHBS. Namun, setelah mengikuti program, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang kebersihan pribadi, sanitasi lingkungan, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Mayoritas mahasiswa juga menyatakan bahwa program ini membantu mereka dalam mengadopsi perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan secara teratur, menjaga kebersihan ruangan tempat tinggal, dan mengonsumsi makanan bergizi. Peningkatan-peningkatan tersebut yaitu:

Peningkatan Pengetahuan

Program edukasi PHBS pada mahasiswa menghasilkan peningkatan pengetahuan mereka tentang berbagai aspek PHBS, seperti kebersihan pribadi, sanitasi lingkungan, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Melalui berbagai kegiatan edukasi, seperti lokakarya, seminar, dan penyebaran materi informatif, mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya PHBS dalam menjaga kesehatan diri dan mencegah penyakit.

Perubahan Perilaku

Edukasi PHBS efektif dalam merangsang perubahan perilaku yang positif pada mahasiswa. mengikuti program ini, banyak mahasiswa melaporkan adanya perubahan dalam perilaku mereka sehari-hari, seperti mencuci tangan secara teratur, Setelah menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan sehat, dan rutin berolahraga. Perubahan ini dapat membantu mahasiswa menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kesadaran dan Kesadaran Kolektif

Melalui edukasi PHBS, mahasiswa menjadi lebih sadar akan pentingnya hidup sehat dan kebersihan diri. Mereka juga memperoleh kesadaran akan dampak positif yang dapat diberikan kepada diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar dengan mengadopsi perilaku hidup sehat. Ini menciptakan kesadaran kolektif di antara mahasiswa, di mana mereka saling mendukung dan mempromosikan PHBS di kalangan teman-teman sejawat mereka.

Peningkatan Kualitas Hidup

Melalui edukasi PHBS, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan mengadopsi perilaku hidup sehat, mereka memiliki peluang yang lebih tinggi untuk menghindari penyakit, meningkatkan energi dan produktivitas, dan merasa lebih baik secara fisik dan mental. Hal ini dapat berdampak positif pada performa akademik mereka dan kualitas hidup secara umum. Edukasi PHBS pada mahasiswa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang perilaku hidup sehat. Dengan pengetahuan yang lebih baik, mahasiswa dapat membuat pilihan yang lebih cerdas terkait kebersihan dan kesehatan mereka sendiri. Selain itu, program ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Kolaborasi antar mahasiswa dan partisipasi aktif dalam program juga memperkuat pemahaman dan penerapan PHBS. Adanya program edukasi PHBS di lingkungan kampus memiliki dampak positif yang lebih luas. Mahasiswa yang mempraktikkan perilaku hidup sehat dapat menjadi teladan bagi teman-teman mereka, serta mempengaruhi lingkungan kampus secara keseluruhan. Dengan adanya kesadaran kolektif tentang PHBS, kondisi kesehatan dan kebersihan lingkungan kampus dapat ditingkatkan, sehingga mendorong kondisi yang lebih baik bagi semua individu yang terlibat.

KESIMPULAN

Program edukasi PHBS pada mahasiswa memiliki hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang PHBS, merangsang perubahan perilaku yang positif, meningkatkan kesadaran dan kesadaran kolektif, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Institusi pendidikan perlu mendukung dan melibatkan mahasiswa dalam program PHBS, sambil menjaga kontinuitas dan melakukan tindak lanjut yang berkelanjutan. Kolaborasi dengan pihak eksternal juga dapat memperkuat efektivitas program. Dengan demikian, program edukasi PHBS pada mahasiswa memiliki potensi untuk menciptakan gaya hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan mahasiswa dan mendorong perubahan positif dalam masyarakat secara luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam atas dedikasi serta kerja keras dalam penyusunan jurnal penelitian tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kampus ini. Penulisan sebuah jurnal penelitian adalah sebuah

pencapaian yang memerlukan ketekunan, kerja sama tim, dan komitmen yang tinggi. Tidak hanya menciptakan sebuah karya ilmiah yang bermanfaat, tetapi juga memberikan inspirasi kepada teman-teman mahasiswa lainnya untuk menggali lebih dalam tentang masalah ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat menjadi langkah awal dalam upaya kita untuk meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS di kampus dan masyarakat lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatina, S. W. (2020). Optimilasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Guna Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Desa Bawu Kecamatan Batealit Kabupaten Jepara Jawa Tengah. *JOURNAL UNNES*, Hlm 2.
- Febriawati, H., Angraini, W., Oktarianita, O., & Rizal, A. F. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1412-1426.
- Finthariasari, Meilaty, Erwin Febriansyah, and Katra Pramadeka. "Pemberdayaan masyarakat desa Pelangkian melalui edukasi dan literasi keuangan pasar modal menuju masyarakat cerdas berinvestasi." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia* 3.1 (2020): 291-298.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Laporan Akuntabilitas Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2013. Kemenkes RI: Jakarta.
- Marisda, Dewi Hikmah, Rahmatiah Thahir, and Dewi Purnama Windasari. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 5.2 (2021): 354-363.
- Nurhajati, Nunun. "Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat." *Publiciana* 8.1 (2015): 107-126.
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 13(1), 61–71.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52.
- Raksanagara, A. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat sebagai determinan kesehatan yang penting pada tatanan rumah tangga di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1).
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Salim, M. F., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., Fararid, N., & Askar. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19–24.