

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di Dusun Mekarrejo Desa Banatorejo Kecamatan Tapango Barat Kabupaten Polewali Mandar

Ahmad Rifai¹, Wira Anggini²

^{1,2} Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

e-mail*: ahmadrifai.mufri@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat masih rendah karena kurangnya sosialisasi terkait manfaat dan risiko bila tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Karena rendahnya sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat maka kemauan masyarakat dalam penerapan juga rendah yang berakibat kepada kesehatan masyarakat yang terganggu. PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advocacy), bina suasana (social support), dan pemberdayaan masyarakat (empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap bagaimana meningkatkan kesadaran individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat pada anak-anak di dusun Mekar rejo desa Banatorejo. Metode kegiatannya dimulai dari survei tempat penyuluhan , membuat materi penyuluhan dan pelaksanaan penyuluhan.

Kata Kunci: Anak, PHBS, Sehat

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal.

Namun pada kenyataannya, di kawasan pedesaan perhatian masyarakat akan pentingnya melakukan PHBS masih minim, khususnya masyarakat di Dusun Mekarrejo, Desa Banatorejo, Kecamatan Tapango, Kabupaten Polewali Mandar merupakan daerah dimana masyarakatnya masih kurang pengetahuan dan informasi sehingga masalah kesehatan masyarakat masih menjadi masalah yang cukup besar, diantaranya dimana banyak anak balita yang sering mengalami diare yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan bahaya diare dan pentingnya menjaga Perilaku Hidup bersih sehat.

Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam merealisasikan PHBS serta keadaan masyarakat Dusun Mekarrejo masih minim kepeduliannya akan kesehatan, maka program Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk melakukan Perilaku Hidup sehat dalam meningkatkan mutu hidup serta meningkatnya kesehatan masyarakat dengan indikator angka kesakitan dan angka kekurangan gizi pada anak balita menurun.

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) memiliki tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. PHBS memiliki tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Anak lebih menyukai pembelajaran yang menyenangkan karena anak sekolah adalah anak usia bermain maka anak dirasa lebih mudah untuk diberikan pembelajaran PHBS melalui sebuah lagu dan permainan, pengaruh pembelajaran yang menyenangkan akan menurunkan rasa jenuh pada anak. Proses belajar yang efektif tidak cukup jika hanya dengan memberikan informasi saja, tetapi kepada anak-anak tersebut perlu diberikan pengalaman. Pembelajaran yang menyenangkan akan menghilangkan rasa jenuh bagi anak anak (Notoatmodjo, 2010).

Tatanan Perilaku Hidup Bersih Sehat

PHBS berada di lima tatanan yakni:

1. Sepuluh Indikator PHBS di Tatanan Rumah Tangga:
 - a. Persalinan ditolong oleh Tenaga Kesehatan.
 - b. Memberi bayi ASI eksklusif.

- c. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
 - d. Menggunakan air bersih.
 - e. Menggunakan jamban sehat.
 - f. Memberantas jentik di rumah.
 - g. Makan sayur dan buah setiap hari.
 - h. Melakukan aktivitas fisik setiap hari.
 - i. Tidak merokok di dalam rumah.
2. Indikator PHBS di Tatanan Sekolah :
 - a. Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun.
 - b. Mengonsumsi jajanan di warung /kantin sekolah.
 - c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
 - d. Olahraga yang teratur dan terukur.
 - e. Memberantas jentik nyamuk.
 - f. Tidak merokok.
 - g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
 - h. Membuang sampah pada tempatnya.
 3. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Kerja :
 - a. Kawasan tanpa asap rokok.
 - b. Bebas jentik nyamuk.
 - c. Jamban sehat.
 - d. Kesehatan dan keselamatan kerja.
 - e. Olahraga teratur.
 4. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Umum :
 - a. Menggunakan jamban sehat.
 - b. Memberantas jentik nyamuk.
 - c. Menggunakan air bersih.
 5. Indikator PHBS di Tatanan Fasilitas Kesehatan :
 - a. Menggunakan air bersih.
 - b. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
 - c. Membuang sampah pada tempatnya.
 - d. Tidak merokok.
 - e. Tidak meludah sembarangan.
 - f. Memberantas jentik nyamuk.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan pelatihan dengan memberikan penyuluhan pada anak-anak di wilayah mekarrejo dengan tujuan meningkatkan pengetahuan anak-anak di wilayah itu dan bisa melakukan perubahan perilaku pada anak-anak pada khususnya dan Masyarakat pada umumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan–kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007).

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).

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan berjalan dengan sukses dan lancar. Sebelum melakukan penyuluhan, tim memberikan pertanyaan untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri. Hanya beberapa peserta yang mampu menjawab pertanyaan tersebut dengan sayup-sayup karena masih malu-malu. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 orang adik-adik kelas 4,5,6 SD, dan ada juga adik-adik yang belum menginjak bangku sekolah. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kepada adik-adik, peserta yang hadir dapat menjawab pertanyaan dengan baik.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah timbulnya rasa ketertarikan saat disampaikan nya materi serta mengucapkan terima kasih kepada kami karena sudah memberikan sedikit informasi mengenai pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan kepada adik-adik, berdasarkan dari pertanyaan di awal dan di akhir yang telah diberikan dapat diketahui bahwa pada sebelum penyuluhan masih banyak adik-adik yang belum mengetahui tentang cara menerapkan serta dampak jika tidak menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Hal ini dapat diketahui pada saat diberikan pertanyaan hanya beberapa dari mereka yang bisa menjawab pertanyaan yang diberikan pada saat penyuluhan, padahal pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan hal penting yang harus diperhatikan terutama pada kehidupan sehari-hari.

Dari hasil penelitian yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adik-adik cukup baik mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hal ini diketahui dari pertanyaan berupa *pre test* dan *post test* secara lisan yang diberikan kepada anggota penyuluh kepada adik-adik. Meskipun demikian, masih banyak dari mereka yang belum mengetahui bagaimana cara menerapkan Perilaku Hidup bersih dan Sehat. Harapan dari penyuluhan ini semoga dapat menambah ilmu dan pengetahuan adik-adik tentang materi penyuluhan tersebut, sehingga mereka dapat mengetahui tentang bahaya jika tidak menerapkan hal tersebut.

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan asset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS.

SIMPULAN

Penyuluhan dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) guna mewujudkan masyarakat desa peduli sehat sudah terlaksana dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Program semacam ini sangat penting dilakukan terutama pada masyarakat pedesaan untuk menyadarkan pentingnya mengupayakan Perilaku Hidup bersih sehat. Harapannya, penyuluhan dan contoh praktik yang disosialisasikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari hari masyarakat secara kontinyu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh masyarakat Dusun Mekar rejo atas partisipasinya selama kegiatan berlangsung dengan harapan apa yang laksanakan bisa memberikan perubahan perilaku bagi seluruh masyarakat diwilayah Dusun Mekarrejo Desa Banato Rejo Kabupaten Polewali Mandar.

DAFTAR PUSTAKA

- Saputri, N. (2020). Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Optimalkan Cuci Tangan dalam Upaya Pengendalian Infeksi. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)*, 4(1), 46-50.
- Waskitoningtyas, R. S., Permatasari, B. I., & Prasetya, K. H. (2018). Penyuluhan Kebersihan Diri Melalui Program Cuci Tangan Sebagai Bentuk Kesadaran Siswa Pada SDN 014 Balikpapan Barat. *Jurnal Terapan Abdimas*, 3(1),44-53.
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), 295-307.
- Dwi Jayanti, Linda. 2011. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Vol 6(3). Hal: 192-199.
- Soemirat, Juli. 2004. Kesehatan Lingkungan. Yogyakarta : Gajah Mada University Press
- Sumijatun, et al. 2005. Konsep Dasar Keperawatan Komunitas. Jakarta : EGC
- Ispriantari, A. (2017). Pengaruh Metode Course Review Horay Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 5(1), 1-5.
- Armstrong, M.(1990).*Manajemen Sumber Daya Manusia*.Jakarta : PT.Gramedia
- Danusanto, H.(1991).*Rokok dan Perokok*. Jakarta:Aksara
- Fathi, dkk. 2005. Peran faktor lingkungan dan prilaku terhadap penularan demam berdarah
- Levy ,M.R. (1984).*Lyfe and health*.New York:Random House
- Notoadmodjo, S. 2007. Ilmu Kesehatan Masyarakat . Jakarta: PT Rineka Cipta Rineka Cipta