

## Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga

**Tuty Alawiyah Alimuddin**

Prodi D3 Keperawatan, STIKes Bina Bangsa Majene

\**e-mail* : tutyalawiyah031745@gmail.com

### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kebiasaan yang sudah selayaknya dijadikan kebiasaan secara sadar oleh sebuah keluarga, sehingga anggota keluarga dapat menjaga dirinya sendiri sehingga dapat tetap sehat juga mampu mengambil peran aktif di lingkungan yang lebih luas lagi, yakni lingkup masyarakat terkait kegiatan Kesehatan. Walaupun telah terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat sehubungan dengan perilaku kebersihan namun wawasan masyarakat terkait (PHBS) terbilang masih kurang baik, sehingga masih cukup tinggi risiko individu mengalami masalah kesehatan. Hasil survey terkait perilaku kesehatan yang dilakukan di wilayah Dusun Sosso, Desa Saragian menyajikan data bahwa vektor yang dapat menyebabkan masalah kesehatan di lingkungan rumah tangga yaitu lalat sebanyak 32% dan nyamuk sebesar 68%. Terdata sejumlah 32% rumah tangga masih membuang sampah di sembarang tempat, dan sebanyak 3% yang membuangnya ke sungai. Rumah tangga yang air limbahnya dialirkan ke selokan sebesar 53%, dan sebesar 32% mengalirkannya ke sembarang tempat. Penyakit yang diderita masyarakat dalam 6 bulan terakhir yaitu 35% menderita ISPA dan 6% lainnya menderita diare. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatnya wawasan, pemahaman dan kesadaran keluarga tentang pentingnya membiasakan diri untuk menjalankan pola hidup bersih sehat pada tatanan keluarga. Sasaran dari penyuluhan ini adalah masyarakat dusun Sosso, Desa Saragian. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan poster. Secara umum kegiatan ini mampu menambah wawasan serta pemahaman masyarakat tentang pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga.

**Kata Kunci:** PHBS, Rumah Tangga, Pengetahuan, Perilaku

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) acapkali dihubungkan dengan keluarga karena kebiasaan ini menjadi wujud gaya hidup keluarga yang senantiasa menjaga dan berfokus pada kesehatan seluruh anggota keluarga. Segala bentuk kerutinan terkait sehat dilakukan secara sadar, berakhir pada terciptanya kesadaran anggota keluarga yang mampu memelihara diri sendiri dan giat dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Inilah konsep dasar dari PHBS.

Salah satu teknik untuk mendorong pola hidup sehat adalah melalui program PHBS yang dilakukan secara rutin, ketat, dan terkontrol. PHBS merupakan gaya hidup yang harus dilakukan secara sadar oleh keluarga, sehingga mereka dapat menjaga kesehatan dan berperan aktif dalam masyarakat. Tujuan dari PHBS dalam tatanan rumah tangga ialah mendayagunakan anggota keluarga dalam rumah untuk paham, bersedia, dan dapat menjalankan kebiasaan hidup bersih dan sehat serta ikut berpartisipasi dalam gerakan kesehatan masyarakat. Terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkat rumah tangga yang bisa dipakai untuk mengevaluasi keberhasilan praktik PHBS di tingkat rumah tangga sehingga tercipta tatanan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat yang mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit dan memanfaatkan pelayanan kesehatan serta mengembangkan kesehatan yang berasal dari masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2011), rumah tangga yang sehat akan senantiasa mendapatkan keuntungan-keuntungan, seperti anak-anak yang cerdas dan sehat. Keluarga yang sehat juga lebih berpotensi untuk tidak memiliki masalah kesehatan, juga produktivitas keluarga pun menjadi lebih tinggi. Anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang sehat juga akan tumbuh menjadi anak-anak yang sehat dan mendapatkan gizi yang cukup.

Penelitian menunjukkan bahwa meskipun trennya membaik, tetapi masih banyak masyarakat yang belum menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Berdasarkan tren analisis rata-rata nasional, proporsi penduduk yang melakukan tindakan mencuci tangan dengan benar benar pada tahun 2013 meningkat sebesar 47% atau 23,2% dibandingkan tahun 2007. Demikian pula proporsi perilaku buang air besar yang benar mengalami peningkatan yang mana sebelumnya sebesar 71,1% pada tahun 2007 meningkat ke angka 82,6% pada tahun 2013. Mengenai perilaku menyikat gigi yang benar menurut jenis kelamin, ekonomi, dan wilayah tempat tinggal, diketahui mayoritas masyarakat Indonesia menyikat gigi. Mereka menyikat gigi pada pagi dan sore hari ketika mandi, yaitu sebesar 76,6%. Menyikat gigi yang benar dilakukan setelah sarapan dan sebelum tidur, namun ditemukan hanya 2,3% masyarakat di Indonesia yang melakukannya.

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017 menunjukkan data bahwa 91% ibu melahirkan ditolong oleh tenaga kesehatan yang berkualitas. Tercatat sebanyak 52% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Saat menimbang bayi, dipantau apakah anak sudah mendapatkan vaksinasi lengkap, dan data menyebutkan bahwa 59% anak telah menerima vaksinasi lengkap. Perilaku cuci tangan dapat terlaksana apabila individu mempunyai peralatan dan prasarana yang sesuai. Berdasarkan SDKI 2017, 93% rumah tangga menyediakan sabun dan air

untuk mencuci tangan. Ditemukan bahwa 75% rumah tangga memiliki akses terhadap sumber air minum yang memadai dan menggunakan air bersih. Sebesar 80% rumah tangga yang memiliki fasilitas sanitasi yang memadai. Menurut SDKI tahun 2017, konsumsi tembakau atau perilaku merokok di kalangan masyarakat Indonesia menunjukkan data bahwa sebanyak 72% laki-laki dan 2% perempuan adalah perokok (BKKBN et al., 2018)

Hasil survey terkait perilaku kesehatan yang dilakukan di wilayah Dusun Sosso, Desa Saragian menyajikan data bahwa vektor yang dapat menyebabkan masalah kesehatan di lingkungan rumah tangga yaitu lalat sebanyak 32% dan nyamuk sebesar 68%. Rumah tangga yang membuang sampah di sembarang tempat sebanyak 32%, dan sebanyak 3% yang membuangnya ke sungai. Rumah tangga yang air limbahnya dialirkan ke selokan sebesar 53%, dan sebesar 32% mengalirkannya ke sembarang tempat. Penyakit yang diderita masyarakat dalam 6 bulan terakhir yaitu 35% menderita ISPA dan 6% lainnya menderita diare.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara pemberian penyuluhan kepada masyarakat di Dusun Sosso, Desa Saragian, Kec. Alu. Kab. Polewali Mandar melalui penggunaan beberapa perangkat, baik media cetak maupun media elektronik mendahului penyampaian materi. Penyampaian bahan penyuluhan menggunakan poster dan liflet agar peserta dapat lebih mudah dalam memahami dan dapat menjadi media pengingat bagi para peserta.

Kegiatan penyuluhan ini secara umum terdiri dari beberapa tahapan pelaksanaan, yaitu pembuka, penyampaian tujuan kegiatan, penyampaian hasil survey awal terkait perilaku kesehatan, pemaparan materi, dan berakhir dengan tanya jawab dari peserta.

Langkah pertama, pengabdi menyampaikan hasil survei awal terkait perilaku kesehatan masyarakat yang telah dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menyampaikan kondisi dan berbagai kebiasaan hidup yang berkaitan dengan kesehatan kepada para peserta. Langkah kedua yaitu penyampaian materi, dimana tim pengabdi mengantarkan materi tentang PHBS pada tatanan rumah tangga selama kurang lebih 25 menit. Bagian akhir acara yaitu sesi tanya jawab, dimana para peserta diberikan kesempatan untuk bertanya seputar materi yang telah disampaikan oleh pengabdi. Selain itu, pengabdi juga dapat melakukan penilaian ulang secara langsung untuk mengevaluasi sampai dimana tingkat pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan. Penyuluhan ini mengharapkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Dusun, Sosso Desa Saragian, Kecamatan Alu, Kabupaten Polewali Mandar dan diikuti oleh 33 orang yang terdiri dari 30 warga masyarakat, 2 orang mahasiswa, dan 1 orang dosen pengabdi.

Kegiatan ini terbagi dalam 2 bagian. Pengabdi dalam hal ini berperan sebagai pemateri dalam penyuluhan PHBS dan mahasiswa bertindak sebagai fasilitator selama jalannya kegiatan. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dari tim PkM dilanjutkan

dengan penyampaian tujuan dari kegiatan. Selanjutnya tim menyampaikan materi PHBS. Pengabdian dalam hal ini menyampaikan materi dengan cara yang menyenangkan, diselingi dengan penggunaan bahasa daerah dan gurauan sehingga membuat suasana lebih nyaman, santai, dan materi lebih mudah dipahami oleh para peserta yang beberapa diantaranya terdiri dari lansia. Sebagai tahap pamungkas dari kegiatan ini adalah sesi tanya jawab, dimana peserta dapat mengajukan pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan, dan pada kesempatan ini peserta sangat antusias ditandai dengan beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan. Tim pengabdian berharap materi yang disampaikan dapat dimanfaatkan dengan baik dan konsisten oleh rumah tangga sebagai unit terkecil masyarakat untuk meminimalisir dampak negatif penerapan PHBS yang kurang optimal.

Dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian tidak hanya ingin memahami pemahaman peserta mengenai PHBS, namun juga berharap peserta dapat konsisten menerapkan materi yang disampaikan. Pada ranah kognitif, mengetahui merupakan tindakan yang paling rendah tingkatannya (Notoatmodjo, 2012), sehingga diperlukan pemahaman untuk menjelaskan dan menafsirkan materi yang diketahui dengan benar serta menerapkan materi tersebut pada situasi atau kondisi aktual sehingga peserta dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah tangga.

Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar, terjadi proses tanya jawab dari warga yang menjadi peserta penyuluhan yang dilaksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa STIKes Bina Bangsa Majene. Terdapat faktor pendukung, yaitu kegiatan sudah dilakukan sesuai dengan tujuan serta tepat sasaran, masyarakat juga menerima dengan baik kehadiran tim pengabdian ditandai dengan antusiasme masyarakat mengikuti kegiatan dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali. Sedangkan faktor penghambat kegiatan ini adalah waktu pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan menjelang sore hari dimana rutinitas ternak kambing yang mana sore hari merupakan waktu untuk mengambil pakan memberi makan ternak.

Mayoritas warga masyarakat yang sebagian besar adalah petani kebun yang banyak menghabiskan waktu di lahan perkebunan mereka di sore hari dan lainnya adalah p

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi melalui pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat akan pentingnya pengetahuan dan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Pemahaman tentang seks. Pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari tentunya dimulai dari penataan keluarga sebagai bagian dari masyarakat untuk mengurangi timbulnya penyakit khususnya penyakit lingkungan, serta mencapai peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Perlu adanya kerjasama dengan pusat pelayanan kesehatan masyarakat lembaga pelayanan kesehatan tingkat pertama untuk memperkuat kegiatan edukasi dan demonstrasi kebersihan lingkungan dan perilaku hidup sehat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2019a) 'Laporan Nasional RISKESDAS 2018', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, p. 628.
- BKKBN *et al.* (2018) *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- Kementerian Kesehatan RI (2011) 'Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat', in *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. KEMENTERIAN KESEHATAN RI.
- Kementerian Kesehatan RI (2016) *PHBS, Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Available at: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Notoadmodjo, S. (2012) *Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi 2012*, Rineka Cipta.