

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PELAKSANAAN PERILAKU HIDUP
BERSIH SEHAT DI RW 10 KELURAHAN CIWALEN GARUT KOTA****Udin Rosidin^{1*}, Nina Sumarni², Dadang Purnama³,
Iwan Shalahuddin⁴, Witdiawati⁵**¹⁻⁵Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 13 Maret 2024

Diterima: 03 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14595>**ABSTRAK**

Kesehatan adalah hak setiap individu dan merupakan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan. Dalam upaya mencapai hak tersebut Menteri Kesehatan RI membuat suatu pedoman tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga. PHBS tatanan rumah tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar mereka tahu, mau dan mampu untuk melaksanakan PHBS serta dapat berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Kementerian Kesehatan menetapkan target rumah tangga yang mempraktikkan PHBS untuk tahun 2019 adalah 80%. Sementara hasilnya pada tahun 2016 capaian rumah tangga yang mempraktikkan PHBS di Jawa Barat hanya 52,5% dan masih jauh dari target yang telah ditetapkan. Hasil survey yang dilakukan mahasiswa profesi Ners angkatan 45 di wilayah RW 10 Kelurahan Ciwalen menunjukkan masih rendahnya pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat seperti memiliki kebiasaan hidup yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, memiliki kebiasaan merokok dan membuang limbah sampah ke sungai. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan masyarakat RW 10 Kelurahan Ciwalen memiliki pengetahuan serta kemampuan dalam melaksanakan PHBS rumah tangga. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini diikuti oleh 35 orang warga RW 10. Pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 9 dan 10 September 2023. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilaksanakan kegiatan sebesar 51 dan setelah dilaksanakan sebesar 69. Kesimpulannya adalah ada peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 18 poin. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat dilanjutkan oleh masyarakat RW 10 dengan dukungan dari kelurahan Ciwalen dan Puskesmas Guntur. Sehingga pada akhirnya masyarakat dapat melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri.

Kata Kunci: Masyarakat, Pemberdayaan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**ABSTRACT**

Health is the right of every individual and is one element of prosperity that must be realized. In an effort to achieve this right, the Indonesian Minister of Health created a guideline regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the household setting. PHBS in the household order is an effort to empower household members so that they know, are willing and able to implement PHBS and can play an active role in the community health movement. The Ministry of Health has set a target of 80% of households practicing PHBS for 2019.

Meanwhile, in 2016, the achievement of households practicing PHBS in West Java was only 52.5% and was still far from the target that had been set. The results of a survey conducted by students of the 45th class of the Nursing profession in the RW 10 area of Ciwalen Subdistrict showed that the implementation of clean and healthy living behavior was still low, such as having unhealthy living habits, lack of physical activity, having a smoking habit and throwing rubbish into the river. The aim of this activity is to hope that the people of RW 10 Ciwalen Village will have the knowledge and ability to implement household PHBS. This community empowerment activity was attended by 35 residents of RW 10. This implementation was carried out on September 9 and 10 2023. The results of the activity showed that the average knowledge value before the activity was carried out was 51 and after it was carried out it was 69. The conclusion is that there was an increase in community knowledge by 18 points. It is hoped that the activities that have been carried out can be continued by the RW 10 community with support from the Ciwalen sub-district and the Guntur Community Health Center. So that in the end people can implement clean and healthy living habits independently.

Keywords: Community, Empowerment, Clean And Healthy Living Behavior

1. PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki hak yang sama dalam bidang kesehatan. Pelayanan kesehatan diberikan dengan tidak memandang segi apapun baik dari segi sosial, pendidikan ataupun ekonomi. Kesehatan ialah salah satu faktor kesejahteraan yang wajib diwujudkan sebagaimana tertera dalam Pancasila serta Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 (Handayani, 2021). Dalam upaya mencapai hak tersebut Pemerintah Republik Indonesia mengeluarkan pedoman No.2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang PHBS. Menurut pedoman tersebut PHBS dapat dilaksanakan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas kesehatan (Boekosoe, 2018).

Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dalam tatanan rumah tangga merupakan strategi untuk melibatkan anggota rumah tangga yang ada agar mereka mengetahui, memiliki kemauan dan kemampuan untuk melaksanakan hidup bersih serta terlibat langsung dalam kegiatan pemeliharaan kesehatan masyarakat (Layya, 2016). Indikator PHBS di tatanan rumah tangga, terdiri dari persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan, berikan ASI Eksklusif, menimbang bayi tiap bulan, memakai air bersih, cuci tangan dengan air bersih serta sabun, memakai jamban sehat, memberantas jentik dirumah sekali seminggu, makan buah serta sayur tiap hari, melaksanakan kegiatan olah raga tiap hari dan tidak merokok di dalam rumah (Insani & Martha 2023).

Kementerian Kesehatan RI menetapkan rumah tangga yang harus melaksanakan PHBS pada tahun 2014-2019 adalah 80%. Sementara hasilnya, pada tahun 2016 capaian rumah tangga yang melaksanakan PHBS di Jawa Barat sebesar 52,5% dan masih jauh dari target yang telah ditetapkan dengan cakupan tertinggi di capai oleh Kota Depok 77,2 % (Shaleha, et al. 2023). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Garut (2016) menunjukkan jumlah rumah tangga yang ber-PHBS sebanyak 34 % sedangkan yang belum ber-PHBS sebanyak 66 %. Pada tahun 2017 rumah tangga ber-PHBS Kabupaten Garut sebesar 56,13% mengalami peningkatan dari tahun 2016 yaitu sebesar

22,13%, tetapi masih dibawah target yang ditetapkan yaitu sebesar 75% (Rosidin, et al, 2021).

Hasil survey yang dilakukan mahasiswa profesi Ners angkatan 45 di Kelurahan Ciwalen Kecamatan Garut Kota Kabupaten Garut didapatkan hasil bahwa wilayah RW 10 merupakan wilayah padat penduduk dengan ukuran rumah yang beragam, dimana tiap rumah memiliki jarak yang berdekatan satu sama lain. Sebagian besar masyarakat RW 10 memiliki kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik (olahraga dan senam), memiliki kebiasaan merokok dan membuang limbah air keluarga ke sungai/selokan.

Berdasarkan hasil survey tersebut indikator PHBS yang didapat menunjukkan bahwa hampir seluruh rumah di RW 10 Kelurahan Ciwalen yaitu sebanyak 88.0% rumah mempunyai jamban. Pembuangan akhir tinja dan limbah rumah tangga RW 10 Kelurahan Ciwalen hampir seluruh rumah dibuang ke sungai. Kondisi saluran pembuangan limbah rumah tangga tertutup sebanyak 78.6%. Kemudian untuk sampah hasil rumah tangga di RW 10 secara mayoritas tidak dikelola pribadi melainkan dikelola oleh petugas yang memang secara rutin mengangkut sampah kemudian dibuang ke TPA (Tempat Pembuangan Akhir). Hampir seluruh rumah di RW 10 yaitu sebanyak 94.9% mempunyai tempat pembuangan sampah di rumahnya diantaranya dengan kondisi tempat sampah yang tertutup sebanyak 76.9%. Dapat terlihat pula bahwa pengolahan sampah masyarakat RW 10 Kelurahan Ciwalen sebagian besar sebanyak 78,6% tidak dipilah berdasarkan jenis sampahnya. Selanjutnya untuk sumber air bersih warga mayoritas berasal dari PDAM 34,8% dan sumur 14,8%. Hasil survey juga diperoleh data bahwa 87,0% rumah ditemukan jentik nyamuk di bak mandi dan penampungan air lainnya. Untuk kebiasaan pengurasan tempat penampungan air sebanyak 23,8% melakukan pengurasan lebih dari 3 hari.

Indikator lain menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 1-24 bulan di RW 10 Kelurahan Ciwalen mendapatkan ASI eksklusif yaitu sebanyak 98,4%. Hampir seluruh anak usia 1-59 bulan di RW 10 Kelurahan Ciwalen ini rutin melakukan penimbangan bayi ketika dilaksanakan posyandu yaitu sebanyak 99,2%. Indikator cuci tangan menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk RW 10 Kelurahan Ciwalen yaitu sebanyak 74% selalu mencuci tangan dengan menggunakan air sabun dan bersih. Sedangkan sebanyak 26% tidak mencuci tangan dengan air bersih. Data lain untuk indikator makan sayur dan buah terlihat bahwa hampir seluruh masyarakat di RW tersebut yaitu sebanyak 89% mempunyai kebiasaan tidak mengkonsumsi buah dan sayur setiap harinya. Sedangkan aktifitas fisik menunjukkan bahwa seluruh penduduk di RW 10 Kelurahan Ciwalen yang berusia diatas 15 tahun tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari. Kemudian pada indikator kebiasaan merokok sebagian besar warganya yaitu sebanyak 74% masih merokok didalam rumah.

Rendahnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat menimbulkan beberapa penyakit diantaranya : Demam Berdarah *Dangue* (DBD) atau disebut juga *Dengue Hemorrhagic Fever* (DHF) (Sari & Susilawati, 2022). Selain itu, rendahnya perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat menimbulkan penyakit diare dan demam *dangue* (Raksanagara et al., 2017). Berdasarkan permasalahan dan penyakit yang dapat terjadi karena rendahnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Banyak cara yang mempengaruhi pelaksanaan PHBS di rumah tangga diantaranya adalah pengetahuan, sikap dan tindakan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wati &

Ridlo 2020) bahwa rendahnya perilaku Hidup Bersih dan Sehat karena sebagian besar responden tidak memiliki pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan sebagian besar responden memiliki sikap yang buruk tentang PHBS. Selain itu penelitian (Kusumawardani & Saputri 2020) menjelaskan bahwa rendahnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat disebabkan masih banyaknya responden memiliki tingkatan pengetahuan dalam kelompok rendah. Masyarakat yang mempunyai pemahaman rendah ataupun kurang mempunyai kesempatan tidak mempraktikkan PHBS sebesar 13 kali lebih besar dibanding dengan masyarakat yang mempunyai pemahaman yang baik (Yuliandari & UI, 2017).

Melihat fenomena tersebut sangat dibutuhkan komitmen bersama dalam upaya membiasakan pola hidup sehat. kegiatan itu salah satunya diperlukan adanya peningkatan pengetahuan dan partisipasi masyarakat dalam melaksanakan PHBS. Salah satu program yang dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan partisipasi masyarakat adalah pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan cakupan masyarakat yang melaksanakan hidup bersih dan sehat. Berdasarkan komitmen tersebut maka tim pengabdian dari Unpad, Puskesmas Guntur dan Kelurahan Ciwalen melakukan Pemberdayaan masyarakat dalam pelaksanaan PHBS di RW 10 Kelurahan Ciwalen Kecamatan Garut Kota.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

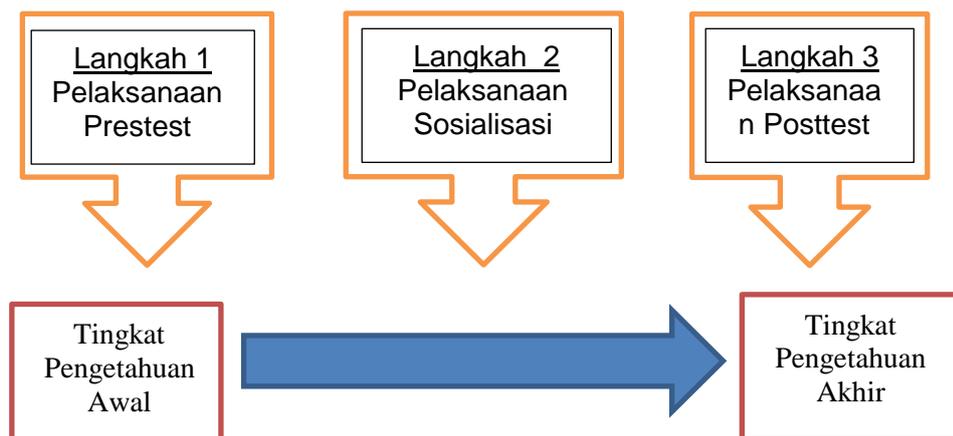
Menurut survey mawas diri (SMD) di RW 10 Kelurahan Ciwalen tentang PHBS menunjukkan bahwa indikator pengelolaan sampah didapatkan permasalahan seperti 78,6% masyarakat tidak memilah sampah berdasarkan jenis sampahnya. Indikator penggunaan air bersih, survey menunjukkan bahwa masih ditemukan penduduk yaitu sebanyak 15.8% belum menggunakan air bersih dalam kegiatan sehari-hari. Indikator cuci tangan menunjukkan bahwa penduduk RW 10 Kelurahan Ciwalen yaitu sebanyak 26% tidak mencuci tangan dengan air bersih. Data lain menunjukkan bahwa hampir seluruh rumah penduduk 92.3% menggunakan jamban yang disalurkan ke sungai bukan septic tank pribadi untuk pembuangan akhir tinja. Masih terdapat keluarga yang tidak memberantas jentik nyamuk yaitu sebanyak 17%. Untuk indikator makan sayur dan buah terlihat bahwa hampir seluruh masyarakat yaitu sebanyak 89% mempunyai kebiasaan tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Sedangkan aktifitas fisik bahwa seluruh penduduk di RW 10 Kelurahan Ciwalen yang berusia diatas 15 tahun tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari. Indikator kebiasaan merokok, masyarakat di lingkungan RW 10, sebagian besar warganya yaitu sebanyak 74% masih merokok didalam rumah. Melihat kondisi tersebut sangat diperlukan adanya kegiatan untuk meningkatkan pelaksanaan hidup sehat pada masyarakat RW 10 Kelurahan Ciwalen. Kegiatan tersebut adalah pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pelaksanaan PHBS.

Berdasarkan pembahasan diatas maka rumusan pertanyaannya adalah berapa besar peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan pemberdayaan masyarakat dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. ?

berapa besar peningkatan pengetahuan yang dicapai setelah dilakukan kegiatan..?

4. METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan tim pengabdian menggunakan metode pemberdayaan masyarakat berupa penyuluhan pada masyarakat tentang sepuluh indikator perilaku hidup bersih dan sehat serta pelaksanaannya di rumah tangga masing masing. Penyuluhan ini bertujuan agar pengetahuan masyarakat dapat ditingkatkan. Masyarakat yang hadir berjumlah 35 orang. Kegiatan pemberdayaan dilaksanakan selama dua hari yaitu mulai tanggal 9 sampai dengan tanggal 10 September 2023. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu ; sebelum dilaksanakan penyuluhan dilakukan pretest dulu. Pretest bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan awal dari masyarakat. Langkah kedua yaitu melaksanakan penyuluhan kesehatan dengan materi tentang sepuluh indikator perilaku hidup bersih dan sehat serta pelaksanaan di setiap rumah tangga dan langkah ketiga adalah pelaksanaan posttest untuk melihat sejauh mana peningkatan tingkat pengetahuan tentang sepuluh indikator perilaku hidup bersih sehat setelah dilakukan penyuluhan.



Gambar 2. Bagan Kegiatan Sosialisasi

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pemberdayaan masyarakat dalam pelaksanaan PHBS di RW 10 Kelurahan Ciwalen Garut diikuti oleh sebagian masyarakat RW 10. Diharapkan kegiatan ini akan berpengaruh pada meningkatnya pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam melaksanakan PHBS. Kondisi akhir dari meningkatnya pengetahuan dan kemampuan masyarakat tersebut merupakan peluang yang positif untuk masyarakat dalam menjaga kesehatannya.

Pemberdayaan masyarakat dalam pelaksanaan PHBS di Kelurahan Ciwalen diikuti oleh 35 warga masyarakat RW 10. Pemberdayaan masyarakat dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan dua indikator PHBS. Materi penyuluhan adalah pengetahuan tentang sepuluh indikator PHBS. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terlebih

dahulu dilakukan pretest dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dilakukan posttest. Mean hasil pretest sebesar 51 poin dan mean posttest sebesar 69 poin. Pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan sebesar 18 poin. Program pemberdayaan lainnya adalah pelaksanaan gerakan pengelolaan sampah dan gerakan aktivitas fisik bersama.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil survey yang sudah dilakukan, menunjukkan beberapa permasalahan yang terjadi RW 10 Kelurahan Ciwalen terutama terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut dilakukan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan PHBS. Kegiatan pemberdayaan ini dengan melibatkan seluruh masyarakat atau komunitas yang ada, karena masalah kesehatan dapat terjadi karena disebabkan oleh kondisi masyarakat itu sendiri. Menurut Maslow dalam (Nuryati & Epid, 2022) derajat kesehatan sekelompok masyarakat atau komunitas dipengaruhi oleh perilaku masyarakat, lingkungan masyarakat, keturunan dan pelayanan kesehatan. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka penyelesaian masalah kesehatan harus melibatkan seluruh komponen masyarakat yang ada.

Strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah di RW 10 ini sesuai kesepakatan Kelurahan Ciwalen dan Puskesmas Guntur serta tokoh masyarakat adalah dengan pemberdayaan yaitu kegiatan yang melibatkan masyarakat secara langsung. Kegiatannya menggunakan pendekatan proses keperawatan komunitas. Keperawatan komunitas merupakan suatu pelayanan keperawatan yang memadukan antara keperawatan dan kesehatan masyarakat dengan dukungan peran serta aktif masyarakat. Keperawatan komunitas bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan secara mandiri (Fabanyo & Anggreini, 2022).



Gambar 3. Rapat Persiapan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini yaitu adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 18 point. Adanya peningkatan pengetahuan ini dimungkinkan karena kegiatan melibatkan masyarakat dalam semua proses tahapan kegiatan. Pada tahap pertama masyarakat dilibatkan dalam melakukan survey mawas diri, kemudian ikut dalam proses analisa data, merumuskan masalah sampai menyusun rencanakan kegiatan yang akan dilaksanakan. Kegiatan yang melibatkan masyarakat akan meningkatkan rasa memiliki masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan sehingga masyarakat mampu mengambil keputusan dalam

memelihara kesehatannya. Keterlibatan masyarakat dalam kegiatan proses keperawatan dapat di mulai dari tahap pengkajian sampai tahap evaluasi. Pendekatan keperawatan komunitas terdiri dari beberapa tahapan seperti tahap pengkajian keperawatan, tahap diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan (Hidayat, 2021).

Pengetahuan masyarakat yang baik tentang PHBS akan memotivasi masyarakat untuk melaksanakannya setiap hari. Dalam pengelolaan sampah masyarakat dilatih bagaimana cara mengelola sampah dengan baik. Pemilahan sampah merupakan kegiatan pertama yang harus dilakukan dalam penanganan sampah dan harus menjadi perhatian. Menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 81 Tahun 2012 Tentang Pengelolaan Sampah Rumah Tangga dan Sampah Sejenis Sampah Rumah Tangga menyebutkan bahwa pemilahan sampah dilakukan melalui kegiatan pengelompokan sampah. Dalam peraturan itu disebutkan bahwa sampah dapat dikelompokkan paling sedikit menjadi 5 (lima) jenis sampah yang terdiri dari sampah yang mengandung Bahan Berbahaya dan Beracun (B3), sampah yang mudah terurai, sampah yang dapat digunakan kembali, sampah yang dapat didaur ulang, dan sampah lainnya (Ivakkdalam & Far, 2022). Sedangkan menurut (Ma'arif Al Ghaffar, et al, 2021), dalam pemilahan sampah dibagi menjadi tiga jenis, yaitu sampah organik, sampah anorganik, dan sampah B3.



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Pengelolaan sampah menjadi indikator pilihan pertama diselesaikan dari sepuluh indikator PHBS yang bermasalah di RW 10 Kelurahan Civalen. Hal ini dipertimbangkan karena sampah setiap hari dihasilkan oleh masyarakat. Menurut (Iskandar & Kurniawan, 2019) Sampah merupakan sisa kegiatan sehari-hari manusia dan atau proses alam yang berbentuk padat (UU Nomor 81, 2012). Sampah yang dihasilkan masyarakat RW 10 sangat banyak seiring dengan jumlah penduduk yang padat dengan aktivitas sehari-harinya sebagian besar berjualan makanan. Menurut (Dega Pradama, 2020) besarnya sampah yang dihasilkan dalam suatu daerah tertentu sebanding dengan jumlah penduduk, jenis aktivitas, dan tingkat konsumsi penduduk tersebut terhadap barang atau material. Semakin besar jumlah penduduk atau tingkat konsumsi terhadap barang maka semakin besar pula volume sampah yang dihasilkan. Pemilahan sampah sesuai pengelompokannya harus dilakukan mulai dari rumah. Sehingga pengelolaan sampah akan disesuaikan dengan kelompok tersebut. Apabila hal tersebut tidak dilaksanakan sebagai pengelolaan sampah yang baik maka sampah yang dihasilkan setiap hari akan menumpuk di tempat pembuangan sementara dan akan menimbulkan dampak baru terhadap masalah kesehatan. Tempat pembuangan sampah yang tidak dikelola

secara baik dapat menjadi tempat sarang tikus dan serangga seperti nyamuk, lalat, kecoa dan lain-lain (Rahayuni, et al. 2024). Selain itu, sampah yang dibiarkan menggunung dan tidak diproses bisa menjadi sumber penyakit. Terdapat Lebih dari 25 jenis penyakit yang disebabkan oleh buruknya pengelolaan sampah, salah satunya diare. Pengelolaan sampah yang buruk juga menimbulkan pencemaran terhadap air, udara dan tanah (Aulia Ilham, 2018). Intervensi pengelolaan sampah yang sudah dilaksanakan tim saat ini mudah-mudahan dapat mengatasi masalah dari 91,7% pengelolaan sampah yang dilakukan masyarakat RW 10 tanpa melakukan pemilahan terlebih dahulu.

Intervensi kedua dari indikator PHBS yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah melakukan aktivitas fisik. Menurut (Jhonboaz, 2021) aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi. Hasil survey menunjukkan banyak masyarakat yang belum melakukan aktivitas fisik secara baik. Padahal kurangnya aktivitas fisik akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan atau penyakit. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti Diabetes Melitus (DM), hipertensi dan stroke serta memberikan dampak meningkatnya biaya kesehatan di sebagian besar negara (Kusumo, 2020).

Rendahnya kegiatan aktivitas fisik di RW 10 Kelurahan Ciwalen diatasi dengan melaksanakan intervensi berupa senam bersama. Senam merupakan olahraga yang populer di masyarakat. Sehingga pada saat pelaksanaan intervensi tersebut masyarakat dapat dengan mudah melakukan secara bersama. Saat melakukan olahraga senam hampir seluruh bagian tubuh bergerak. Pada saat bergerak terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung yang menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat dan pembuluh darah membesar (Subekti, et al. 2021). Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh. Manfaat senam lainnya adalah membantu menjaga berat badan, meningkatkan stamina, membantu menjaga kesehatan, membuat hidup lebih senang dan aktif hingga lanjut usia (Fathurrahman, et al. 2020).



Gambar 5. Kegiatan Pelaksanaan PHBS

Masyarakat RW 10 belum terbiasa melakukan senam secara bersama. Setelah dilakukan kegiatan pemberdayaan ini masyarakat RW 10 memiliki keinginan untuk melakukan senam bersama secara rutin di

lingkungannya. Masyarakat sudah menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan. Masyarakat memahami bahwa kesehatan merupakan bagian yang penting dalam kehidupan manusia sehingga perlu dijaga. Masyarakat menyadari untuk menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan berolahraga. Manfaat olahraga diantaranya dapat melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh dan konsentrasi, meningkatkan kepadatan tulang sehingga dapat mencegah osteoporosis. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Semua jenis olahraga baik untuk kesehatan sehingga harus dilakukan dengan teratur dan diiringi dengan pola hidup yang sehat, beberapa jenis olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan diantaranya adalah jalan cepat, senam, berenang, lari dan bersepeda (Subekti et al., 2021).

Sebuah perilaku akan mendukung terhadap perilaku yang diharapkan apabila dilengkapi dengan pengetahuan yang baik terhadap perilaku tersebut. Melalui pemberdayaan masyarakat yaitu penyuluhan kesehatan dan langsung melakukan perilaku sehat akan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap perilaku yang diharapkan. Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan oleh tim dapat meningkatkan pemahaman masyarakat. Program penyuluhan kesehatan dilaksanakan secara langsung sesuai dengan waktu yang direncanakan. Peserta memperhatikan materi pendidikan kesehatan yang diberikan, peserta kegiatan aktif bertanya pada sesi tanya jawab. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias dan serius mengikuti kegiatan. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan dapat terimplementasi sesuai dengan rencana dan sudah berjalan dengan lancar, karena dengan adanya koordinasi yang baik. Kami juga melakukan koordinasi dengan pihak pihak terkait seperti pihak kelurahan, pihak puskesmas dan kader kesehatan. Menurut teori L Green (Notoatmodjo, 2019) bahwa perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat. Salah satu faktor predisposisi adalah pengetahuan. Dengan pengetahuan yang cukup dimungkinkan masyarakat akan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu upaya untuk peningkatan pengetahuan adalah dengan penyuluhan kesehatan (Suhendar, Rosidin, & Sumarni, 2020).

Penyuluhan kesehatan adalah upaya peningkatan pengetahuan kesehatan dengan tujuan agar peserta memiliki pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan, perilaku hidup yang sehat dan bersih dan dapat menerapkan pencegahan suatu penyakit. Kegiatan ini sesuai dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada peningkatan rata rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan kesehatan (Rosidin et al., 2021).

6. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan thema Pemberdayaan masyarakat dalam pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di RW 10 Kelurahan Ciwalen Kecamatan Garut Kota terdiri dari dua kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan masyarakat tentang sepuluh indikator perilaku hidup bersih dan sehat serta pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah :

- 1) Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang indikator perilaku hidup bersih dan sehat sebesar 18 point.
- 2) Adanya peningkatan kegiatan masyarakat dalam melakukan aktifitas fisik dan pengelolaan sampah yang baik sebagai dua indikator pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat.

Karena kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang sepuluh indikator PHBS maka diharapkan program ini terus dilaksanakan secara rutin oleh para tokoh masyarakat dengan dukungan kelurahan Ciwalen dan Puskesmas Guntur. Kelurahan Ciwalen dapat merencanakan kegiatan melalui anggaran kelurahan karena dengan kegiatan tersebut akan menjadikan masyarakat lebih sehat secara mandiri.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Ilham, F. (2018). Evaluasi Pengelolaan Sampah Di Kecamatan Samboja Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur. Ipdn.
- Boekosoe, L. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Pengetahuan Dan Status Ekonomi Masyarakat. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health And Science Community*, 2(2), 241-256.
- Dega Pradama, M. (2020). Komunikasi Organisasi Dalam Pengelolaan Sampah Dibank Sampah Ranga Mekar Kecamatan Bogor Selatan. Universitas Djuanda Bogor.
- Fabanyo, R. A., & Anggreini, Y. S. (2022). *Teori Dan Aplikasi Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Keperawatan Komunitas*. Penerbit Nem.
- Fathurrahman, M. I., Aryadi, D., & Rahmat, A. (2020). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Dimasyarakat Kabupaten Lebak. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm) Setiabudhi*, 1(2), 84-90.
- Fitriani, U. F., Tiboyong, W. G., Ardhani, D., Naufal, A., Agustina, N., & Fahrudin, T. M. (2022). Sosialisasi Dan Penerapan Perilaku Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sebagai Upaya Penurunan Angka Stunting Di Sekolah Dasar Desa Kunjorowesi. *Karya Unggul-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 1-8.
- Handayani, O. (2021). Kontroversi Sanksi Denda Pada Vaksinasi Covid-19 Dalam Perspektif Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. *Krtha Bhayangkara*, 15(1), 84-102.
- Hidayat, A. A. (2021). *Proses Keperawatan; Pendekatan Nanda, Nic, Noc Dan Sdk*. Health Books Publishing.
- Hotima, S. H. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Era New Normal. *Majalah Ilmiah Pelita Ilmu*, 3(2), 188-205.
- Insani, H. F., & Martha, E. (2023). Gambaran Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(7), 1268-1277.
- Iskandar, O., & Kurniawan, R. (2019). Pengelolaan Sampah Berwawasan Lingkungan Di Kelurahan Harapan Baru, Kecamatan Bekasi Utara, Kota Bekasi. *Unes Journal Of Community Service*, 4(1), 16-22.
- Ivakdalam, L. M., & Far, R. A. F. (2022). Peningkatan Partisipasi Masyarakat Dalam Keberlanjutan Pengelolaan Sampah Melalui Bank Sampah. *Jurnal Ilmiah Agribisnis Dan Perikanan (Agrikan Ummu-Ternate) Vol,*

- 15(1).
- Jhonboaz, S. D. (2021). Minat Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 (Survei Pada Masyarakat Rt 006/Rw 018 Kelurahan Pekjuang). Universitas Negeri Jakarta.
- Kusumawardani, L. H., & Saputri, A. A. (2020). Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(02), 82-89.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
- Laya, I. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Tatanan Rumah Tangga Berbasis Kerusakan Akibat Tsunami Di Wilayah Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kebencanaan: Program Pascasarjana Unsyiah*, 3(1).
- Ma'arif Al Ghaffar, Z., Syamsih, M., Widyati, N. A., & Wasonowati, C. (2021). Pengelolaan Bank Sampah Dalam Meningkatkan Perekonomian Masyarakat Di Desa Banangkah Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. *Buletin Pemberdayaan Masyarakat Dan Desa*, 1(1), 13-19.
- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku.
- Nuryati, E., & Epid, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Kesehatan Masyarakat. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 75.
- Putri, M., & Bachri, Y. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs). *Vol, 14*, 3683-3694.
- Rahayuni, M. D., Putri, V. A., Ambarsari, M. D. A., Faisa, W. A., & Hastuti, R. P. (2024). Analisis Sanitasi Lingkungan Berdasarkan Tempat Pembuangan Sementara (Tps) Sampah Pada Rumah Kos Wilayah Kota Semarang. *Journal Occupational Health Hygiene And Safety*, 1(2), 91-98.
- Raksanagara, A. S., Santanu, A. M., Sari, S. Y. I., Sunjaya, D. K., Arya, I. F. D., & Agustian, D. (2017). Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Penggunaan Air Bersih Pada Masyarakat Kumuh Perkotaan Berdasar Atas Integrated Behavior Model. *Majalah Kedokteran Bandung*, 49(2), 122-131.
- Rosidin, U., & Suhendar, I. (2018). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Rumah Tangga Di Rw 14 Desa Jayaraga Tarogong Kidul Kabupaten Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(2).
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Siswa Smk Al Halim Garut. *Jurnal Abdimas Bsi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 181-190.
- Sari, A. P., & Susilawati, S. (2022). Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Lingkungan Masyarakat. *Florona: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 47-52.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Nurhakim, F. (2018). Pendidikan/ Penyuluhan Kesehatan Tentang Phbs Tatanan Rumah Tangga. *Media Karya Kesehatan*, 1(2).
- Shaleha, R. R., Paujjiah, H. N. P., & Salsabila, A. (2023). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Lingkungan Sehari-Hari*. Cv. Mitra Cendekia Media.
- Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid 19

Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal Dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1).

- Suhendar, I., Rosidin, U., & Sumarni, N. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Hidup Bersih Dan Sehat Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al-Amin Garut. *Jpkmi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 135-145.
- Wati, P., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masyarakat Di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal Of Health Promotion And Health Education*, 8(1), 47-58.
- Yuliandari, D. W., & Ui, N. H. (2017). Pengaruh Pengetahuan Dan Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas X Kota Kediri. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 3(1), 17-22.