

PENGUATAN EDUKASI PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT) DALAM TATANAN RUMAH TANGGA SEBAGAI UPAYA MENCIPTAKAN KELUARGA BER-PHBS

Ayu Dewi Nastiti^{1*}, Erik Kusuma², R.A Helda Puspitasari³, Dwining Handayani⁴

¹⁻⁴Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan

Email Korespondensi: ayudewi.akper@unej.ac.id

Disubmit: 06 Maret 2023

Diterima: 24 Maret 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9477>

Diterbitkan: 01 April 2023

ABSTRAK

Penerapan Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara untuk mengurangi masalah kesehatan yang ada di masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan satu fase yang diterapkan oleh seseorang untuk menciptakan derajat sehat. Perilaku hidup sehat dapat terlihat dari mengonsumsi makanan yang sehat, mengatur pola makan dan berolahraga yang cukup. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat agar mampu untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat yang dimulai dari diri sendiri dan lingkungan keluarga. Hal tersebut untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan di Depan kantor Desa, Logowok, Kecamatan Pohjentrek Kabupaten Pasuruan. Penyampaian materi dilakukan dalam bentuk persentasi menggunakan media X banner, yang disampaikan di kantor Desa, Logowok, Kecamatan Pohjentrek Kabupaten Pasuruan. Tahapan kegiatan terdiri dari tahapan persiapan yaitu melakukan observasi keadaan lingkungan sekitar rumah warga Desa Logowok, Kecamatan Pohjentrek Kabupaten Pasuruan oleh mahasiswa dan penentuan jadwal dan lokasi pelaksanaan penyuluhan PHBS; tahapan pelaksanaan yaitu kegiatan penyuluhan PHBS;.

Kata Kunci: PHBS, Hidup Bersih dan Sehat, Pola Hidup

ABSTRACT

Implementation of clean and healthy living behavior is one of the ways to reduce health problems that exist in society. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a phase that is applied by a person to create a healthy degree. Healthy living behavior can be seen from eating healthy food, managing diet and getting enough exercise. The purpose of this activity is to provide education to the community so that they are able to adopt a clean and healthy lifestyle that starts with themselves and their family environment. This is to be able to increase public knowledge and awareness in implementing clean and healthy living behaviors. This activity was carried out in front of the village office, Logowok, Pohjentrek District, Pasuruan Regency. Submission of material was carried out in the form of a presentation using the X banner media, which was delivered at the Village office, Logowok, Pohjentrek District, Pasuruan Regency. The stages of the activity consisted of the

preparatory stage, namely observing the condition of the environment around the houses of the residents of Logowok Village, Pohjentrek District, Pasuruan Regency by students and determining the schedule and location for implementing PHBS counseling; the implementation stage, namely PHBS counseling activities;

Keywords : PHBS, Clean and Healthy Living, Lifestyle

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu hal yang menjadi prioritas bagi setiap negara. Hal tersebut sesuai dengan anggapan bahwa pada ketika terwujud masyarakat yang sehat maka secara otomatis akan terbentuk masyarakat yang produktif. Apabila masyarakatnya produktif maka akan dapat mendukung salah satu program dari pemerintah yaitu membentuk sumber daya manusia yang unggul. Penerapan Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara untuk mengurangi masalah kesehatan yang ada di masyarakatⁱ (Bertiana & Pradana, 2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan satu fase yang diterapkan oleh seseorang untuk menciptakan derajat sehat. PHBS merupakan gaya hidup yang sesuai dengan standart hidup bersih dan sehatⁱⁱ (Mulyati, D, J., Andayani, 2018). Untuk menciptakan jiwa yang sehat maka diperlukan suatu upaya untuk menciptakan lingkungan yang sehat pulaⁱⁱⁱ (Anam, 2016). Untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) harus berlandaskan kesadaran dari masing-masing pribadi terutama seorang kepala keluarga, sehingga dapat mendorong seluruh anggota keluarga untuk ikut berperan aktif dalam menciptakan perilaku sehat di masyarakat luas^{iv}

Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah untuk terus meningkatkan kesadaran masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Salah satu program tersebut adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan keluarga. Berdasarkan survey yang telah dilakukan PHBS di tatanan keluarga nyatanya masih belum banyak dipahami oleh masyarakat, hal tersebut karena kurangnya informasi yang diterima serta kurangnya fasilitas pendukung untuk program tersebut. Selain itu factor yang lain yang menjadi masalah untuk penerapan PHBS adalah latar belakang sosial, ekonomi dan pendidikan yang masih kurang.

2. MASALAH

Sebagai salah satu wilayah yang luas, dengan karakteristik masyarakat yang beragam, tentunya tidak sedikit pula masyarakat di wilayah Kabupaten Pasuruan yang mengalami permasalahan tentang kesehatan. Masalah kesehatan seringkali muncul di masyarakat tanpa disadari dan diketahui penyebabnya. Hal tersebut terjadi karena faktor pengetahuan masyarakat yang masih rendah tentang kesehatan di masyarakat. Masalah kesehatan tersebut yang sering muncul antara lain masih tingginya angka kematian ibu dan anak, gizi buruk, penyakit menular dan tidak menular, gaya hidup yang tidak sehat dan lain-lain. Menurut hasil penelitian Kusuma (2022) yang dilakukan di Kelurahan Tapaan Kota Pasuruan (2013) menunjukkan rata-rata penerapan PHBS pada tatanan rumah tangga belum diterapkan dengan baik.

Uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan Penguatan Edukasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Dalam Tatahan Rumah Tangga Sebagai Upaya Menciptakan Keluarga Ber-PHBS. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatahan rumah tangga

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berupa edukasi kepada masyarakat tentang penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang difokuskan di Desa Logowok, Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu 1) tahapan persiapan; 2) tahapan pelaksanaan; dan 3) tahapan evaluasi. Secara rinci tahapan kegiatan PkM edukasi masyarakat terhadap penerapan pola hidup bersih dan sehat dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Tahapan Persiapan

Keberhasilan suatu acara sangat ditentukan oleh persiapan yang matang yang dilakukan oleh tim. Dalam tahap persiapan ini kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian antar lain : a) asesmen data terkait dengan kondisi lingkungan warga sekitar baik itu kondisi air, kondisi rumah warga, kondisi tempat umum dan keramaian serta terkait dengan fasilitas kesehatan yang ada. Data yang didapat dikumpulkan sebagai bahan perencanaan kegiatan. b) koordinasi dengan pemerintah desa setempat yaitu terkait dengan materi yang disampaikan, serta penentuan jadwal dan lokasi.

b. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan yaitu berupa penyuluhan, dimana tim pengabdian memberikan edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 Oktober 2022 bertempat di kantor Desa Logowok. Teknik pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ada berbagai macam teknik yang bisa dipilih dalam memberikan edukasi kesehatan, salah satunya adalah melalui pemberian materi langsung melalui slide presentasi ataupun media poster^{vi} Dalam kegiatan ini pemberian materi disampaikan secara langsung dengan media X-banner. Pada kegiatan ini diawali dengan acara pembukaan, dimana kegiatan ini dibuka langsung oleh Bapak Kepala Desa Logowok. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi dari dosen Universitas Jember. Adapun jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS adalah 25 orang. Materi yang disampaikan berupa uraian tentang contoh Pola Hidup Bersih dan Sehat secara sederhana di masyarakat, dan pentingnya untuk hidup bersih dan sehat dalam rangka mewujudkan masyarakat yang produktif. Selain itu disampaikan pula materi tentang kebersihan lingkungan sekitar, tata cara mencuci tangan yang baik, penyiapan tempat pembuangan sampah, dan pensortiran sampah.

c. Tahapan Evaluasi

Dalam tahap evaluasi dilakukan penilaian terkait dengan kegiatan yang dilakukan, dalam tahap evaluasi ini dilakukan dengan cara memberikan post test kepada warga terkait seluruh materi yang disampaikan. Dari hasil post tes yang dilakukan didapatkan jika pengetahuan warga meningkat setelah diberikan edukasi kesehatan.

Tahap evaluasi diperlukan untuk mengetahui apakah ada perubahan perilaku masyarakat setelah diberikan edukasi PHBS oleh tim pelaksana PkM (Bajak et al., 2018).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi Perilaku Bersih dan Sehat (PHBS) Universitas Jember di Desa Logowok Kecamatan Pohjentrek Kabupaten Pasuruan. Kegiatan PkM Edukasi Perilaku Bersih dan Sehat (PHBS) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat^{vii} (Ambarwati & Prihastuti, 2019). Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Desa Logowok, pada 08 Oktober 2022. Peserta penyuluhan berjumlah 25 orang, yang terdiri dari masyarakat Desa Logowok

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diawali dengan prosesi pembukaan yang mana dibuka langsung oleh Bapak Kepala Desa Logowok. Dalam sambutannya, Bapak Kepala Desa sangat merespon dengan baik kegiatan ini, selain itu tujuan dari kegiatan ini juga sejalan dengan program kerja Desa yaitu meningkatkan pengetahuan warga tentang kesehatan serta menciptakan warga yang sadar akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan PHBS merupakan solusi yang harus diterapkan di masyarakat jika masyarakat ingin selalu sehat dan produktif. Harapan Bapak Kepala Desa Logowok dengan menerapkan perilaku sadar akan kebersihan dan kesehatan ini dapat mencegah munculnya penyakit, meningkatkan kesehatan masyarakat Desa Logowok, dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan masyarakat sehat. PHBS mengedukasi masyarakat dalam pencegahan penyakit dengan tujuan pemberian informasi yang nantinya akan memperbaiki perilaku hidup masyarakat menjadi lebih higienis (Wijayanti et al., 2017).



Gambar 1. Pemberian Materi oleh Narasumber

Gambar 1 menunjukkan pemateri yang menyampaikan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara sederhana. Untuk bisa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat hal yang paling penting yang harus dimiliki oleh masyarakat adalah informasi dan pemahaman tentang hidup sehat^{viii} (Sagrim et al., 2015). Masyarakat harus memiliki kesadaran tentang pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Apabila masyarakat sadar maka secara otomatis mereka akan mau untuk berubah da

melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Menurut pemateri, mengubah perilaku hidup seseorang itu tidaklah mudah dilakukan, akan tetapi bukanlah tidak mungkin dilakukan jika dilandasi dengan kesadaran dan kebiasaan. Cara sederhana dalam menerapkan hidup bersih dan sehat yaitu dengan membiasakan diri membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok di dalam ruangan, sering mencuci tangan dengan sabun baik sebelum atau sesudah makan, dan sebagainya. Lebih lanjut selain kesadaran dan kebiasaan, untuk menerapkan PHBS ini juga diperlukan sebuah komitmen dari dalam diri untuk selalu berperilaku hidup bersih dan sehat (Fatmawati et al., 2019).



Gambar 2. Pemberian Materi oleh Narasumber

Pada gambar 2 terlihat pemberian materi oleh narasumber, materi yang disampaikan oleh narasumber adalah tentang pentingnya kebersihan lingkungan sekitar khususnya tentang pembuangan sampah. Sangat penting di setiap rumah warga disediakan tempat sampah yang sesuai. Akan lebih baik lagi jika dilakukan pemilahan sampah sejak awal, yaitu antara sampah organik dan anorganik. Selain itu dijelaskan pula tentang apa dampak yang ditimbulkan jika pembuangan sampah tidak dilakukan dengan baik dan benar.



Gambar 3. Peserta penyuluhan sedang menerima materi PHBS

Pada gambar 4, tampak peserta sangat antusias menerima materi yang disampaikan oleh narasumber. Dalam kegiatan tersebut selain pemberian materi juga terdapat sesi diskusi, keantusiasan warga dapat terlihat dari banyaknya peserta yang aktif bertanya pada narasumber.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PkM penguatan edukasi PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) dalam tatanan rumah tangga sebagai upaya menciptakan keluarga ber-PHBS dapat disimpulkan bahwa peserta antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Untuk pengabdian selanjutnya bisa digunakan topik dan media yang lebih kreatif agar antusias peserta bisa semakin meningkat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang berpartisipasi dalam rangkaian kegiatan PKM ini, Bapak Kepala Desa Logowok beserta jajarannya serta kader kesehatan, masyarakat Desa Logowok, serta adik-adik mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan. Terimakasih atas segala yang telah diberikan baik itu ide ataupun fasilitas sehingga kegiatan PKM ini berjalan dengan lancar. Kami sampaikan bahwasannya kegiatan PKM ini adalah murni sebagai bagian dari tugas tridarma kami sebagai dosen dan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Berliana, N., & Pradana, E. (2016). Hubungan Peran Orangtua, Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Endurance*, 1(2), 75-80. <https://doi.org/10.22216/jen.v1i2.984>
- Mulyati, D, J., Andayani, S. (2018). Penyuluhan Peran Ibu Dalam Implementasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Abdikarya*, 1(1), 81-85.
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1), 67-78.
- Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sejak dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45-52. <http://journal.lldikti9.id/CER/index>
- Kusuma, E., Nastiti, A. D., Puspitasari, R. H., & Handayani, D. (2022). Edukasi melalui Buklet Sehat untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Masyarakat Pesisir Kota Pasuruan. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 917-922.
- Sagrim, M., Noor, N. N., Thaha, R., & Maidin, A. (2015). Kearifan Lokal Komunitas Adat Terpencil Suku Taburta Dalam Perilaku Hidup Bersih

- Dan
Sehat Berbasis Rumah Tangga. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin, 11(4), 218-227.
- Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sejak dini. Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 45-52. <http://journal.lldikti9.id/CER/index>
- Sagrim, M., Noor, N. N., Thaha, R., & Maidin, A. (2015). Kearifan Lokal Komunitas Adat Terpencil Suku Taburta Dalam Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Berbasis Rumah Tangga. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin, 11(4), 218-227.