

PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI RUMAH TANGGA DI DESA SUNGAI PAUH TANJUNG KECAMATAN LANGSA BARO, KOTA LANGSA, ACEH

Counseling About Clean and Healthy Living Behavior at Households in Sungai Pauh Tanjung Village, Langsa Baro Subdistrict, Langsa City, Aceh

Srie Wahyuni¹, Aura Anzila², Aulia Febrianty³

^{1, 2, 3} STIKes Bustanul Ulum Langsa

Korespondensi: Srie Wahyuni. Alamat Email: sriewahyuni3139@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya adalah perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Tujuan PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjalankan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Masalah kesehatan seringkali muncul di masyarakat tanpa disadari dan diketahui penyebabnya. Hal tersebut terjadi karena berbagai faktor, salah satunya adalah rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Masalah kesehatan yang sering muncul antara lain masih tingginya angka kematian ibu dan anak, gizi buruk, penyakit menular dan tidak menular, gaya hidup yang tidak sehat dll. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan keluarga. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Sungai pauh Tanjung yaitu memberikan materi penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat tentang bagaimana pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat di keluarga seperti persalinan di fasilitas, merubah gaya hidup ang lebih baik seperti olahraga secara teratur, konsumsi buah-buahan dan sayur sayuran, tidak merokok didalam rumah, setiap bayi dan balita ditimbang ke Posyandu, memberantas jentik-jentik nyamuk, menggunakan air bersih serta pentingnya menggunakan jamban sehat.

Kata kunci: Hidup sehat, kesadaran masyarakat, meningkatkan kesehatan

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior is basically a public health behavior that is carried out on personal awareness. It is aim to increase public awareness to carry out clean and healthy living habits. Health problems often arise in society without being realized and the cause is known. This happens due to various factors, one of which is the low level of public knowledge about health. Health problems that often arise include high maternal and child mortality rates, malnutrition, communicable and non-communicable diseases, unhealthy lifestyles, etc. The purpose of this activity is to increase public awareness about the importance of a clean and healthy lifestyle in the family setting. The method of community service activities carried out in Desa Sungai Pauh Tanjung is providing health education materials to the community about Clean and Healthy Behavior in Households. The result of this community service activity is increasing public awareness about the importance of clean and healthy living behaviors in the family such as giving birth in facilities, changing lifestyles for the better such as regular exercise, consumption of fruits and vegetables, not smoking in the house, every baby and toddlers are weighed at Posyandu, eradicate mosquito larvae, use clean water and the importance of using healthy latrines.

Keywords: Healthy living, public awareness, improve health

PENDAHULUAN

Gerakan pola hidup sehat di masyarakat sedang ditingkatkan melalui berbagai program yang dijalankan oleh pemerintah. Program tersebut dinamakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan keluarga (Depkes RI. 2009). PHBS di rumah tangga masih belum di pahami oleh masyarakat karena kurangnya informasi dan fasilitas untuk program tersebut. Bukan dari faktor itu saja, keterbelakangan sosial, ekonomi dan pendidikan juga menjadi masalah dalam melaksanakan PHBS (Nurhajati, 2013). 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 (Nurfadillah, 2020).

Rumah Tangga yang sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga yaitu pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang bayi dan balita di Posyandu, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan

air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik di rumah, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan tidak merokok di dalam rumah (Notoadmodjo, 2010).

TUJUAN DAN MANFAAT

Manfaat PHBS bagi Rumah Tangga adalah setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, anggota keluarga giat bekerja, pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditunjukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga (Nurhajati, 2013).

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan yang dilakukan dalam beberapa tahap, di mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, penguatan pemahaman dan tahap Evaluasi.

1. Tahap persiapan: Survei awal untuk tempat dan kebutuhan informasi kesehatan, kemudian dilakukan persiapan kegiatan dengan mengecek persiapan peralatan dan bahan materi penyuluhan.
2. Tahap Pelaksanaan: Penyuluhan kesehatan tentang PHBS dilaksanakan di Desa Sungai Pauh Tanjung Kecamatan Langsa Baro, Kota Langsa dengan peserta 15 orang

masyarakat. Peserta menyimak materi yang disampaikan di mulai dengan pembukaan yaitu salam perkenalan, menyampaikan maksud dan tujuan dan kontrak waktu penyuluhan. Selanjutnya melakukan penggalian informasi tentang PHBS yang sudah di ketahui atau belum oleh peserta, ternyata sebanyak hampir 60% masyarakat merasa belum mendapatkan informasi tentang PHBS.

3. Tahap Penguatan Pemahaman PHBS. Pada tahap Penguatan pemahaman tentang PHBS dilakukan dengan cara penyampaian materi dalam bentuk penyuluhan, materi disampaikan kepada peserta dan menjelaskan pokok-pokok dari PHBS antara lain : Bahaya merokok bagi kesehatan, kebiasaan cuci tangan pakai sabun, ibu hamil memeriksakan ke tenaga kesehatan berolahraga secara teratur, makan buah-buahan dan sayuran setiap hari, membuang sampah pada tempatnya, memeriksakan balita Ke Posyandu, memberantas jentik nyamuk, keluarga menggunakan air bersih, keluarga berolahraga secara teratur, keluarga menggunakan jamban sehat. Media yang digunakan dalam penyuluhan dengan memaparkan berbagai ilustrasi gambar yang

menarik dan ditampilkan kepada peserta untuk memberikan stimulan peningkatan pengetahuan tentang PHBS di rumah tangga (Notoadmodjo, 2007).

4. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada bagian akhir rangkaian kegiatan dengan menggali informasi dari peserta, sudah sejauh manakah informasi tentang PHBS yang di terima oleh peserta.

HASIL

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai PHBS di rumah tangga yaitu sebanyak 80% dibandingkan saat survei awal, namun tetap harus dilakukan evaluasi intensif terkait materi yang sudah dipahami dengan baik dan bagian mana yang masih terkendala dalam pemahaman masyarakat untuk diimplementasikan lebih lanjut, untuk itu diharapkan kegiatan sejenisnya dapat dilakukan secara berkelanjutan di Desa Sungai Pauh Tanjung, Kecamatan Langsa Baroe, Kota Langsa dengan tujuan dapat membiasakan diri masyarakat dalam berperilaku hidup bersih dan sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Penyuluhan tentang perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga di Desa Sungai Pauh Tanjung Kecamatan Langsa Baroe, Kota Langsa telah terlaksana dengan baik dan lancar, selain itu kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari masyarakat, dimana masyarakat terlihat paham dengan penyuluhan yang diberikan dengan aktif dalam sesi tanya jawab. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kepedulian terhadap kesehatan lingkungan.

Saran: Masyarakat harus lebih memperhatikan hal-hal terkait tentang aspek-

aspek dalam menjaga kesehatan lingkungan, selain itu pihak sekolah diharapkan menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kepedulian masyarakat sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. Panduan Pembinaan dan Penilaian PHBS di Rumah Tangga Melalui PKK. Jakarta : Depkes RI. 2009.
- Nurfadillah, A. R, (2020). Perilaku Hidup bersih dan Sehat di Sekolah pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (ew Normal)
- Nurhajati N, (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat
- Notoadmodjo, S. 2007. Ilmu Kesehatan Masyarakat . Jakarta: PT Rineka Cipta
- _____ (2010). Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Yogyakarta: Andi Of