



Upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat

Ayu Permata Sari¹, Susilawati²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

¹ayup45184@gmail.com, ²susilawati@uinsu.ac.id

Info Artikel :

Diterima :

2 Agustus 2022

Disetujui :

14 Agustus 2022

Dipublikasikan :

25 Agustus 2022

ABSTRAK

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat masih rendah karena kurangnya sosialisasi terkait manfaat dan resiko bila tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, karena rendahnya sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat dan kurangnya pengetahuan masyarakat, maka kemauan masyarakat dalam penerapan juga rendah yang berakibat kepada kesehatan masyarakat yang terganggu. Upaya meningkatkan derajat kesehatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, meningkatkan, melindungi dan memelihara kesehatan sehingga sadar, mau dan mampu secara mandiri ikut terlibat aktif dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Keberhasilan akan pelaksanaan pembangunan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat tidak bisa lepas dari berbagai dukungan dan peran aktif yang dilakukan oleh seluruh masyarakat. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan studi literatur. Metode ini memanfaatkan pengumpulan data dengan pengumpulan dari jurnal-jurnal penelitian terdahulu yang telah diteliti dari pihak-pihak lain.

Kata kunci: Perilaku, Bersih, Sehat

ABSTRACT

The application of clean and healthy living behavior in the community is still low due to lack of socialization related to the benefits and risks of not implementing clean and healthy living behavior in daily life, due to low socialization of clean and healthy living behavior and lack of public knowledge, the community's willingness to implement it is also low. This effort to improve health status is aimed at empowering the community to improve protecting and maintaining health so that they are aware that they are willing and able to be actively involved in the implementation of clean and healthy living behaviors. The success of implementing community health development which aims to improve The quality of public health cannot be separated from the various supports and acknowledgment roles carried out by the entire community. The method used in this research is a literature study. This method utilizes data collection by collection from previous research journals that have been researched from other parties.

Keywords : Behavior, Clean, Healthy



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia menjalankan sebuah program untuk menggerakkan pola hidup sehat di masyarakat, yang dinamakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS mempunyai lima ruang lingkup yang diantaranya adalah PHBS tatanan rumah tangga, tatanan tempat kerja, tatanan fasilitas kesehatan, tatanan institusi pendidikan dan tatanan tempat umum. PHBS merupakan suatu praktik tentang perilaku masyarakat atau seseorang berlandaskan kesadaran yang merupakan hasil dari proses pembelajaran sehingga menjadikan seseorang, kelompok, keluarga atau masyarakat dapat secara mandiri menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan derajat kesehatan di masyarakat dapat ditingkatkan. Dasar untuk mewujudkan kesehatan di masyarakat pada tatanan PHBS adalah ruang lingkup di rumah tangga. Hal ini dikarenakan rumah tangga merupakan sumber utama atau pertama terbentuknya perilaku dalam pola hidup bersih dan sehat (Permatasari et al., 2019).

Sasaran primer atau indikator PHBS pada tatanan rumah tangga dianggap dapat mencerminkan dan mewakili keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu pemberian ASI (air susu ibu) eksklusif, persalinan ditolongkan oleh tenaga kesehatan, menimbang balita setiap biulan, penggunaan air bersih,

mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengelola sampah dengan membuang pada tempat sampah, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah (Gunawan, Drew, Nindi R, & Al, 2018; Irawan, 2014).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa juga disebut sebagai PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Hidup bersih dan sehat sendiri merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat sebagai salah satu cara menjaga kesehatannya. Mengingat kesehatan merupakan hal penting bagi setiap manusia mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Anak merupakan kelompok yang paling rentan terserang penyakit. Permasalahan perilaku kesehatan pada anak terutama usia dini (usia setelah kelahiran sampai dengan usia sekitar 6 tahun) biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan. Penyakit yang sering muncul akibat rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat antara lain cacangan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk, dan lain sebagainya (Khoirudin, dkk., 2015). Hal ini akan mempengaruhi tumbuh kembang anak dan kualitas kesehatannya (Banun, 2016).

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif guna mengingatkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Kegiatan penyuluhan langsung ke masyarakat terutama masyarakat yang masih jauh dari jangkauan media informasi maupun fasilitas kesehatan akan dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi kesehatan, maka dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung hak literasi informasi kesehatan setiap individu (Prasanti & Fuady, 2017). Demikian pula dengan literasi informasi kesehatan sangat mendukung untuk kegiatan pemberdayaan (World Health Organization, n.d.).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sebetulnya telah memperkenalkan pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak tahun 1996, akan tetapi cakupan pelaksanaan PHBS diketahui masih rendah. Untuk itu Kementerian Kesehatan membuat aturan dan arahan pelaksanaan PHBS melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sebagai penjabaran dari Permenkes tersebut, dalam buku pedoman pembinaan PHBS disebutkan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat dan sistem pelayanan kesehatan yang masih kurang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa determinan utama dari kurang optimalnya derajat kesehatan masyarakat selain disebabkan oleh kondisi lingkungan yang kurang sehat, hal ini juga disebabkan oleh perilaku masyarakat (Kemenkes RI, 2011b).

Apabila upaya PHBS dapat dilaksanakan secara baik, maka akan menjadi sebuah upaya yang efektif dapat mencegah penyakit dan PHBS dikatakan sebagai determinan penyakit. Maka untuk meningkatkan PHBS di masyarakat perlu sebuah upaya pemberdayaan masyarakat melalui promosi kesehatan seperti penyuluhan atau edukasi kepada masyarakat. Pemberdayaan masyarakat adalah bagian penting dan sebagai ujung tombak untuk melakukan promosi kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan metode yang dapat diaplikasikan dalam tindakan preventif untuk mengingatkan masyarakat dan menjaga kesehatan individu maupun masyarakat. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung hak literasi informasi kesehatan setiap individu (Patilaiya & Rahman, 2018).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat dimana dilakukan pendekatan dalam penelitian menggunakan jenis penelitian berupa studi literatur. Studi literature dapat ditempuh dengan jalan mengumpulkan referensi yang terdiri beberapa penelitian terdahulu yang kemudian dikompilasi untuk menarik kesimpulan (Mardalis, 1999). Pengumpulan data dengan pengumpulan dari jurnal-jurnal penelitian terdahulu. Metode ini memanfaatkan pengumpulan data yang telah diteliti dari pihak-pihak lain.

Hasil studi literature dari beberapa penelitian terdahulu digunakan untuk menyimpulkan : (1) Bagaimana upaya provider kesehatan dan kader kesehatan dalam meningkatkan derajat kesehatan. (2) Bagaimana peran Tokoh Masyarakat. (3) Bagaimana partisipasi masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan. (4) Bagaimana strategi PHBS dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai upaya di dalam penelitian yang terdahulu diasumsikan dapat menyebabkan atau menentukan berhasil atau tidak pelaksanaan PHBS di lingkungan masyarakat. Upaya yang dimaksud adalah :

Provider Kesehatan

Sebagai provider kesehatan agar dapat menjalankan tugas promosi kesehatan PHBS di lingkungan masyarakat terutama tatanan rumah tangga dengan baik dan bertanggung jawab maka ia harus mempunyai pengetahuan dan pemahaman yang memadai terhadap pekerjaan yang akan atau sedang dilaksanakan. Dengan adanya provider kesehatan ini, maka bisa melakukan promosi dan kegiatan penyuluhan terhadap masyarakat.

Kegiatan penyuluhan yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif dilakukan pada kelompok masyarakat meliputi pengenalan konsep PHBS dan pentingnya melakukan PHBS di lingkungan masyarakat terutama di tingkat rumah tangga masing-masing. Pada kegiatan ini masyarakat diyakinkan dari manfaat melakukan PHBS di tingkat rumah tangga. Jika PHBS dilaksanakan dengan baik dapat memberikan manfaat langsung dalam keluarga yaitu meningkatkan taraf hidup keluarga karena dapat menekan pengeluaran biaya berobat sehingga pengeluaran biaya rumah tangga dapat lebih difokuskan untuk pemenuhan gizi keluarga, biaya pendidikan atau dimanfaatkan untuk modal usaha. Jika keluarga dapat menjalankan suatu usaha maka otomatis akan meningkatkan pendapatan keluarga. Selain itu karena setiap anggota keluarga meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit maka anak akan tumbuh sehat dan cerdas dan produktivitas kerja setiap anggota keluarga akan meningkat. Dari hasil penyuluhan dan kegiatan promosi dari provider kesehatan tersebut, maka diskusi interaktif masyarakat menyetujui informasi dan manfaat langsung dari pelaksanaan PHBS di keluarga masing-masing. Hasil yang dicapai dari kegiatan penyuluhan praktek PHBS di sekitar masyarakat menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terutama di tingkat rumah tangga.

Kegiatan upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat telah dilakukan dengan hasil terlihat partisipasi masyarakat untuk bersama-sama terlibat dalam menjaga kebersihan lingkungan dan mendapat tanggapan positif dari masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan kesiapan masyarakat untuk terlibat dalam kerja bakti membersihkan lingkungan dan memfasilitasi pengadaan dan pembuangan sampah secara sukarela. Masyarakat juga menyetujui bahwa dengan lingkungan tempat tinggal yang bersih mereka dapat terhindar dari penyakit. Demikian pula masyarakat menyadari bahwa menjaga lingkungan tempat tinggal secara bersama-sama akan memudahkan untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

Tokoh Masyarakat

Peran dan fungsi tokoh masyarakat sangat menentukan, maka setidaknya yang harus dipertimbangkan antara lain faktor usia, tingkat pendidikan, pengetahuan tentang PHBS keaktifan dalam kegiatan di kelurahan, berperilaku kesehatan, mempunyai program positif yang luas di kelurahan, serta mempunyai pengetahuan yang memadai mengenai PHBS di lingkungan masyarakat.

Dengan adanya tokoh masyarakat yang ikut berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan, maka akan mempermudah penyuluhan dan kegiatan promosi yang dilakukan provider kesehatan atau kader kesehatan. Tokoh Masyarakat memiliki peran penting dalam berjalannya sebuah organisasi kesehatan di masyarakat.

Salah satu peran tokoh masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan adalah dengan pemberian intensif kepada kader kesehatan yang dapat meningkatkan produktivitas pelayanan kesehatan.

Kader Kesehatan

Sebagai anggota masyarakat yang dipilih oleh masyarakat dan secara sukarela membantu berbagai kegiatan kesehatan yang ada di kelurahan antara lain kegiatan PHBS tatanan rumah tangga

maka faktor usia, tingkat pendidikan, serta harus mempunyai pengetahuan yang memadai tentang PHBS di lingkungan masyarakat terutama di tatanan rumah tangga.

Dari hasil penelitian yang terdahulu, kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan masyarakat masih kurang akan pentingnya PHBS tersebut. Sehingga masyarakat tersebut banyak yang tidak peduli akan kebersihannya diri maupun lingkungannya. terutama disebabkan kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya hidup bersih dan sehat tersebut, selain itu kurangnya tenaga kesehatan dalam menjalankan kegiatan promosi dan penyuluhan terhadap masyarakat tersebut.

Partisipasi Masyarakat Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan

Partisipasi masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan merupakan langkah awal yang dapat dilakukan untuk mengikutsertakan anggota masyarakat untuk ikut serta dalam meningkatkan derajat kesehatan dengan tujuan untuk menunjang serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat itu sendiri. Dengan adanya partisipasi masyarakat. Pemberdayaan masyarakat adalah suatu upaya untuk membangun daya dengan mendorong, memotivasi dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimiliki serta berupaya mengembangkannya dan juga memperkuat potensi yang dimiliki oleh masyarakat (Minarni, Utami, & Prihatiningsih, 2017). Dengan kegiatan pemberdayaan masyarakat di desa Posi-posi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan lingkungan adalah merupakan bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak untuk promosi kesehatan di masyarakat.

Untuk meningkatkan pengetahuan cara pembuangan dan pengolahan sampah rumah tangga diperlukan pendidikan kesehatan dan penyuluhan. Semakin banyak ragam sumber informasi atau penyuluhan yang diperoleh seseorang maka semakin baik pengetahuan orang tersebut. Perilaku masyarakat membakar sampah tidak sesuai dengan Undang- Undang No. 18 tahun 2008. Pengelolaan sampah dapat dilakukan melalui pembatasan timbulan sampah (reduce), pemanfaatan kembali sampah (reuse) dan daur ulang sampah (recycle). Dalam undang-undang pengelolaan sampah disebutkan larangan bagi setiap orang mengelola sampah yang menyebabkan pencemaran dan/atau kerusakan lingkungan, membuang sampah tidak pada tempat yang telah ditentukan dan disediakan, melakukan penanganan sampah dengan pembuangan terbuka di tempat pemrosesan akhir serta membakar sampah yang tidak sesuai dengan persyaratan teknis pengelolaan sampah. Masyarakat tidak melakukan pemisahan sampah, membuang sampah di tepi sungai dan membakar sampah dikarenakan beberapa faktor yaitu masih belum ada fasilitas gerobak sampah dan petugas kebersihan yang mengambil sampah di tiap- tiap rumah, di desa tidak ada lahan yang dapat dijadikan tempat pembuangan sampah sementara. Rendahnya ketersediaan sarana tempat sampah berhubungan dengan kejadian penyakit berbasis lingkungan seperti diare.

Strategi PHBS

Agar penyelenggaraan kesehatan berjalan efektif perlu adanya upaya atau strategi dalam meningkatkan derajat kesehatan dan PHBS dengan meningkatkan penyuluhan dan kegiatan penyuluhan kesehatan melalui PHBS. Meningkatkan peran serta masyarakat dalam penyelenggaraan dan kegiatan upaya PHBS. Penyuluhan pada masyarakat adalah pengertian dan manfaat rumah tangga ber-PHBS. Rumah tangga PHBS adalah rumah tangga yang melakukan 10 (sepuluh) indikator program PHBS, yaitu: (1) pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, (2) memberi bayi Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, (3) menimbang balita setiap bulan, (4) menggunakan air bersih, (5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, (6) menggunakan jamban sehat, (7) memberantas jentik di rumah sekali seminggu, (8) makan buah dan sayur di rumah setiap hari, (9) melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan (10) tidak merokok di dalam rumah.

Upaya PHBS dengan memberikan promosi dan preventif dengan cara penyuluhan di lingkungan masyarakat terutama di tingkat rumah tangga dan sekolah dasar dilakukan bersama dengan praktek cara mencuci tangan yang benar. Materi yang diberikan antara lain: (1) mencuci tangan menggunakan sabun, (2) mengonsumsi makanan dan minuman sehat, (3) menggunakan jamban sehat, (4) membuang sampah di tempat sampah, (5) tidak merokok, (6) tidak mengonsumsi narkoba, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya, (7) tidak meludah di sembarang tempat, (8) memberantas jentik nyamuk dan lain-lain.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini maka perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi. Pemantauan dilakukan selama pelaksanaan hingga selesai kegiatan dan dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan.

KESIMPULAN

Melalui upaya meningkatkan Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat antara lain meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perilaku PHBS, mengetahui dan menyadari akan pentingnya ber-PHBS, mengetahui PHBS dan dapat mempraktekkan perilaku mencuci tangan yang baik sehingga akan terhindar dari berbagai penyakit, masyarakat menyadari dan mau terlibat langsung untuk meningkatkan dan menjaga kebersihan lingkungan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat untuk mencapai kualitas kesehatan yang lebih baik. Dan menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat dalam indikator kurangnya ketersediaan tempat sampah, kurangnya olahraga dan merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., Feisha, A. L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M. A. R., Aulyah, W. S. N., ... & Rachmat, M. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65-75.
- Antara, A. N., & Muryani, M. (2021). Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Berbasis Kader Kesehatan. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Aule, J. H. (2003). Analisis Berbagai Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Rumah Tangga (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Ayu, S. M., Kurniawan, A., Ahsan, A. Y., & Anam, A. K. (2018). Peningkatan kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini di desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 20.
- Budiningsih, M., & Siregar, N. M. (2022). Model Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Berbasis Digital Platform. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(2), 94-101.
- Hanifa, L., Rizal, R., Dasrin, D., & Riskawati, R. (2022). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Masyarakat Desa Mulyajaya Kecamatan Lasalimu Selatan Kabupaten Buton. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(2), 38-45.
- Hartaty, H., & Menga, M. K. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 16-21.
- Hijriani, B. I. H., Pertiwi, A. D., & Suhada, A. (2022). Sosialisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masyarakat Desa Lantan, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehati*, 1(1), 27-32.
- Mawan, A. R., Indriwati, S. E., & Suhadi, S. (2017). Pengembangan Video Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Bermuatan Nilai Karakter Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Menanggulangi Penyakit Diare. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(7), 883-888.
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28-32.
- Rahman, H., & La Patilaiya, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251-258.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77-87.

Tentama, F. (2017). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) demi kesejahteraan masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13-18.