

SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI GAMPONG RABEU

Nanda Desreza^{1*}, Rifka Annisa Mardhatillah², Indah Putri Rezeki³,
Riki Wan Redha⁴, Dhea Natasha⁵, Talitha Arista⁶, Helmika Apri⁷, Raja Aulia⁸

¹⁻⁸Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Abulyatama

E-mail: ¹⁾ nandadesreza.psik@abulyatama.ac.id

Abstract

Health is a condition in which we are far from or free of diseases. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a lifestyle pattern that aligns with health guidelines to improve the quality of life. PHBS can be implemented in the community, households, and schools. PHBS encompasses various health behaviors performed consciously, allowing family members or individuals to take care of their own health and actively participate in community health initiatives. Socialization about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) has been carried out among the residents of Rabeu Village through methods such as lectures, discussions, and the use of poster media. The results indicate that, in general, the residents of Rabeu Village already understand the importance of maintaining environmental cleanliness and adopting clean and healthy living behaviors.

Keywords: Behavior, Clean Living, Healthy Living

Abstrak

Sehat merupakan keadaan dimana kita jauh atau bebas dari penyakit. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah pola hidup yang sesuai dengan pedoman kesehatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup. PHBS dapat diimplementasikan dalam masyarakat, rumah tangga, dan sekolah. PHBS mencakup berbagai perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar, sehingga anggota keluarga atau individu dapat merawat diri mereka sendiri dalam hal kesehatan dan berperan aktif dalam inisiatif kesehatan masyarakat. Sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah dilakukan kepada masyarakat di Desa Rabeu melalui metode ceramah, diskusi, dan penggunaan media poster. Hasilnya menunjukkan bahwa secara umum, masyarakat Desa Rabeu sudah memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata kunci: Hidup Bersih, Hidup Sehat, Perilaku

PENDAHULUAN

Secara umum, Program perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Abulyatama

Nanda Desreza

*E-mail: nandadesreza.psik@abulyatama.ac.id

mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri terutama pada tatanannya masing-masing (RI, 2013).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi: makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin.

Menurut WHO (*World Health Organization*), setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya air minum yang aman, sanitasi dan hygiene yang buruk. Departemen Kesehatan telah mencanangkan Gerakan Pembangunan Berwawasan Kesehatan, yang dilandasi paradigma sehat.

Paradigma sehat adalah cara pandang, pola pikir atau model pembangunan kesehatan yang bersifat holistik, melihat masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh banyak faktor, dan upayanya lebih diarahkan pada peningkatan, pemeliharaan dan perlindungan kesehatan. Berdasarkan paradigma sehat ditetapkan visi Indonesia Sehat 2010, dimana ada 3 pilar yang perlu mendapat perhatian khusus, yaitu lingkungan sehat, perilaku sehat serta pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata.

Untuk perilaku sehat bentuk kongkritnya yaitu perilaku proaktif memelihara dan meningkatkan kesehatan. Mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah dari pada mengobati seseorang apabila jatuh sakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut adalah dengan bergaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Merata (Adliyani, 2015). Untuk perilaku sehat bentuk kongkritnya yaitu perilaku proaktif memelihara dan meningkatkan kesehatan.

TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS)

PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku, melalui

pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011c).

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Permenkes No.2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan PHBS diseluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. PHBS dapat dilakukan di rumah tangga, sekolah, tempat umum, tempat kerja dan institusi kesehatan.

- a. PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.
- b. PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.
- c. PHBS di tempat kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja, pemilik dan pengelola usaha atau kantor, agar tahu mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat.
- d. PHBS di tempat umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat-tempat umum agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan tempat-tempat umum sehat.
- e. PHBS diinstitusi kesehatan adalah upaya untuk memberdayakan pasien, masyarakat pengunjung dan petugas agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan Institusi Kesehatan Sehat dan mencegah penularan penyakit di institusi kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga.
- f. PHBS di rumah tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat.

Penerapan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih dalam Rumah Tangga

Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di rumah tangga, yaitu:

a. Persalinan Ditolong oleh Tenaga Kesehatan

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya). Setiap persalinan dari ibu hamil harus ditolong oleh tenaga kesehatan karena:

- 1) Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin.
- 2) Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong oleh atau dirujuk ke Puskesmas atau Rumah Sakit.
- 3) Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

b. Memberi Asi Eksklusif pada Bayi

ASI (Air Susu Ibu) adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. ASI pertama berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum), sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit. Bayi disusui sesegera mungkin paling lambat 30 menit setelah melahirkan untuk merangsang agar ASI cepat keluar dan menghentikan pendarahan, berikan ASI dari kedua payudara secara bergantian (Wirjatmadi & Adriani, 2012). ASI Eksklusif diberikan pada bayi usia 0-6 bulan, hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain, sementara selain ASI diberikan pula Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk lumat dan jumlah yang sesuai dengan perkembangan umur bayi. Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun.

c. Menimbang Bayi dan Balita

Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1bulan sampai 5 tahun di Posyandu untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan (Kemenkes, 2011b). Setelah bayi dan balita ditimbang, catat hasil penimbangan di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS) maka akan terlihat berat badannya naik atau tidak naik (lihat perkembangannya). Berat badan naik, bila :

- 1) Garis pertumbuhannya naik mengikuti salah satu pita warna pada KMS.

- 2) Garis pertumbuhannya pindah ke pita warna di atasnya.

Sementara yang tidak naik, bila :

- 1) Garis pertumbuhannya menurun.
- 2) Garis pertumbuhannya mendatar.
- 3) Garis pertumbuhannya naik tetapi pindah ke pita warna yang lebih muda.

Dengan melihat berat badan bayi dan balita naik atau tidak naik pada pencatatan setiap bulan, dapat diketahui apakah bayi dan balita tumbuh sehat, bisa mencegah gangguan pertumbuhan, jika berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik atau bahkan berat badannya dibawah garis merah (BGM) dan dicurigai gizi buruk, dapat segera dirujuk ke Puskesmas. Datang secara rutin ke Posyandu juga berfungsi untuk mengetahui kelengkapan imunisasi serta untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

d. Menggunakan air bersih

Air bersih adalah air yang secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba:

- 1) Air tidak berwarna, harus bening/ jernih.
- 2) Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- 3) Air tidak berasa.
- 4) Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk, atau bau belerang. Meskipun air sudah bersih tetapi ketika diminum harus tetap dimasak mendidih karena air belum tentu bebas kuman penyakit, yang hanya bisa mati pada suhu 1000C (saat mendidih).

e. Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun

Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun merupakan suatu intervensi kesehatan yang paling hemat tapi sangat bermanfaat karena dapat membunuh kuman penyakit yang ada di tangan sehingga tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman, mencegah penularan penyakit, seperti disentri, flu burung, flu babi, typhus, dll. Aktivitas yang dianjurkan untuk cuci tangan yaitu:

- 1) Setiap kali tangan kita kotor
- 2) Setelah buang air besar.
- 3) Setelah menceboki bayi atau anak.

- 4) Sebelum makan dan menyuapi anak.
- 5) Sebelum memegang makanan.
- 6) Sebelum menyusui bayi.

Adapun cara yang benar untuk cuci tangan itu sendiri dengan menggunakan air bersih yang mengalir dan memakai sabun seperlunya, selanjutnya bersihkan telapak tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan, dan yang terakhir bersihkan tangan pakai lap bersih (Kemenkes, 2014b).

f. Menggunakan Jamban Sehat

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran. Berikut merupakan contoh dari jamban yang baik.

- 1) Tidak mencemari sumber air minum (Jarak antara sumber air manusia. Jamban yang sehat harus memenuhi persyaratan minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter)
- 2) Tidak berbau.
- 3) Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus.
- 4) Tidak mencemari tanah disekitarnya.
- 5) Mudah dibersihkan dan aman digunakan.
- 6) Dilengkapi dinding dan atap pelindung.
- 7) Penerangan dan ventilasi cukup.
- 8) Lantai kedap air dan luas ruangan memadai.
- 9) Tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

Semua anggota keluarga harus menggunakan jamban untuk membuang tinja, sehingga dapat menjaga lingkungan menjadi bersih, sehat, nyaman dan tidak berbau, tidak mencemari sumber air yang dijadikan sebagai air baku air minum atau air untuk kegiatan sehari-hari, dan tidak mengundang serangga dan binatang yang dapat menyebarkan bibit penyakit.

g. Memberantas Jentik di Rumah

Keluarga perlu melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M Plus (Mengu`1ras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk) (Kemenkes, 2011a). 3 M Plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu :

- 1) Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, alas pot kembang.
- 2) Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
- 3) Mengubur atau menyingkirkan barang- barang bekas yang dapat menampung air.
- 4) Menghindari gigitan nyamuk yaitu dengan menggunakan kelambu, memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, menghindari kebiasaan menggantung pakaian dalam kamar, mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai, menabur larvasida di tempat yang sulit dikuras dan memelihara ikan pemakan jentik di kolam.

h. Makan Buah dan Sayur Setiap Hari

Sayur dan buah merupakan sumber nutrisi antioksidan dengan kandungan vitamin dan mineral. Buah dan sayur juga kaya akan senyawa fitokimia anti-kanker serta serat (Kemenkes, 2014a). Adapun porsi ideal sayur dan buah tiap hari untuk menjaga tubuh tetap sehat yaitu mengonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Konsumsi sayur dan buah yang tidak merusak kandungan dari gizinya adalah dengan memakannya dalam keadaan mentah atau dikukus, menghindari kebiasaan menggantung pakaian dalam kamar, mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai, menabur larvasida di tempat yang sulit dikuras dan memelihara ikan pemakan jentik di kolam.

i. Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Setiap anggota keluarga diharapkan melakukan aktivitas fisik secara bertahap sampai mencapai 30 menit setiap hari, bisa dilakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan, berupa kegiatan sehari-hari dan olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.

j. Tidak Merokok di Dalam Rumah

Bahaya merokok di dalam rumah yaitu asap rokok yang mengandung zat-zat nikotin, tar dan zat berbahaya lainnya terhisap oleh perokok pasif yang dapat menyebabkan berbagai penyakit antara lain jantung dan pembuluh darah.

METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi ini dilaksanakan di Desa Rabeu pada tanggal 1 Juli 2022 dengan target sosialisasi yaitu masyarakat dan anak usia sekolah di Desa Rabeu. Sosialisasi ini dilakukan dengan cara penyuluhan dan membagikan brosur/poster serta memberikan arahan dan diskusi kepada masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini diikuti oleh 20 anak usia sekolah.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan merupakan kondisi dimana kita berada jauh atau terbebas dari penyakit. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dilaksanakan di masyarakat, rumah tangga, dan sekolah. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Pada sosialisasi yang dilakukan pada masyarakat Desa Rabeu tentang perilaku hidup bersih dan sehat yaitu masyarakat secara garis besar sudah paham apa itu hidup bersih dan sehat. Sebagian besar dari masyarakatnya pun sudah mulai menerapkan tentang hidup bersih

dan sehat, diantaranya mereka sudah sering mencuci tangan dengan air bersih, menjaga kebersihan tempat tinggal, melakukan aktivitas fisik, memakai jamban yang bersih dan lainnya.

Media yang digunakan pada sosialisasi ini yaitu menggunakan poster atau brosur yang menjadikan masyarakat lebih tertarik untuk mendengarkan arahan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Pada saat sosialisasi, masyarakat juga aktif dalam tanya jawab tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

KESIMPULAN

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya.

Penerapan PHBS bukan hanya diterapkan di lingkungan rumah saja tangga tapi PHBS juga bisa diterapkan di lingkungan sekolah. Penerapan PHBS juga sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu strategi, fasilitas pendukung dan yang mempengaruhi dari perilaku PHBS itu sendiri. Masyarakat Desa Rabeu pada umumnya sudah paham tentang tatacara perilaku hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109–114.
- Kemendes, R. I. (2011a). Modul pengendalian demam berdarah dengue. *Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jendral Pengendalian Dan Penyebaran Lingkungan*.
- Kemendes, R. I. (2011b). Pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil. *Kemendes RI, Jakarta*.
- Kemendes, R. I. (2011c). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemendes, R. I. (2014a). Pedoman gizi seimbang. *Jakarta: Kemendes RI*.
- Kemendes, R. I. (2014b). Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun di Indonesia. *Jakarta: Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- RI, K. (2013). Riset kesehatan dasar tahun 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Wirjatmadi, B., & Adriani, M. (2012). Pengantar gizi masyarakat. *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.