

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG “PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT” DI DESA DENGUNE, KEC.KINOVARO

Noviany Banne Rasiman¹, Niswa Salamung², Rahmatia³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

e-mail: 1ophynkrasiman@gmail.com, 2niswasalamung@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dengan tujuan peningkatan kesehatan baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang PHBS. Peserta penyuluhan adalah masyarakat di Desa Deggune khususnya Dusun 3. Peserta kegiatan penyuluhan berjumlah 25 orang. Tampak seluruh peserta penyuluhan mengikuti kegiatan dengan baik. Diharapkan kegiatan ini dapat memotivasi masyarakat setempat untuk mulai melakukan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih Sehat Masyarakat

PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan merupakan peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang bertujuan untuk perubahan perilaku hidup sehat pada individu, kelompok maupun masyarakat yang diberikan melalui pembelajaran atau intruksi. Penyuluhan kesehatan dilakukan tidak hanya untuk membentuk perilaku yang baru, tetapi juga memelihara perilaku yang sehat yang telah ada dari individu, kelompok dan masyarakat dalam lingkungan yang sehat untuk derajat kesehatan yang optimal. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat. Perilaku sehat yang merupakan hasil dari penyuluhan kesehatan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian karena perilaku individu, kelompok dan masyarakat telah sesuai dengan konsep sehat, baik secara fisik, mental dan sosialnya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. PHBS merupakan bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

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, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, kebermanfaatannya PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat.

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari memiliki tolok ukur yang dapat digunakan sebagai ukuran bahwa seseorang dikatakan sudah melakukan atau memenuhi kriteria menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun indikator PHBS adalah Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI (Air Susu Ibu) eksklusif, menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan, menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar, gunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin, makan makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktifitas fisik setiap hari, tidak merokok.

Penyuluhan diperlukan karena kegiatan ini akan membantu dalam memberikan informasi penting dan bermanfaat dari petugas kesehatan tentang PHBS serta diharapkan untuk di aplikasikan oleh masyarakat.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Menjelaskan dengan menggunakan leaflet. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan masyarakat Desa Deggune

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan PHBS dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS terlihat seluruh peserta yang mengikuti kegiatan dapat memahami tentang definisi PHBS, definisi dari setiap indikator PHBS di masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh 25 masyarakat Desa Deggune dan keseluruhan peserta dapat mengikuti dengan baik dari awal kegiatan hingga selesainya. Kegiatanawali dengan memperkenalkan seluruh pemateri, kemudian meminta beberapa peserta untuk memperkenalkan diri. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan leaflet dan pemateri memberi penjelasan dengan singkat dan jelas sesuai dengan materi yang ada pada leaflet.



Gambar 1. Penjelasan Awal Kegiatan Penyuluhan

PHBS merupakan upaya masyarakat untuk menerapkan serta mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat dalam rangka menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Penerapan PHBS ini diharapkan dapat mencegah, meminimalisir munculnya serta penyebaran penyakit. Selain itu masyarakat mampu memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat. Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul.



Gambar 2. Foto Penjelasan Penyuluhan

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari memiliki tolok ukur yang dapat digunakan sebagai ukuran bahwa seseorang dikatakan sudah melakukan atau memenuhi kriteria menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun indikator PHBS adalah Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI (Air Susu Ibu) eksklusif, menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan, menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar, gunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin, makan makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktifitas fisik setiap hari, tidak merokok.



Gambar 3 . Indikator PHBS

Kegiatan penyuluhan diikuti dengan baik oleh semua peserta, diakhir kegiatan penyuluhan dibuka ruang diskusi dan panitia kegiatan melakukan evaluasi dengan kembali menanyakan beberapa materi yang telah disampaikan. Masyarakat dapat menjawab dengan benar sesuai dengan materi yang disampaikan.



Gambar 4. Foto Bersama Panitia dan Peserta Penyuluhan

KESIMPULAN

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terlihat seluruh peserta yang mengikuti kegiatan dapat memahami tentang definisi PHBS, dan definisi dari setiap indikator PHBS di masyarakat

SARAN

Hal-hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini adalah:

- 1) Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dilaksanakan sebulan sekali di Desa Denggune.
- 2) Keikutsertaan petugas kesehatan setempat saat kegiatan dilaksanakan.
- 3) Pembagian leaflet atau poster – poster tentang penyuluhan kesehatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam perencanaan, pelaksanaan kegiatan penyuluhan, hingga penulisan laporan ini, penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu ijin kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada Lembaga Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang telah membantu dalam permulaan kegiatan ini, Teman-teman dosen di Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Indonesia Jaya yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini, Kepala Dusun III Desa Denggune yang telah memberikan kesempatan dan tempat serta memfasilitasi Tim untuk melaksanakan kegiatan ini, Para peserta penyuluhan yang telah bersedia untuk ikut dalam kegiatan ini, Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan angkatan Tahun 2019 yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik, M. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Trans Info Media
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-risikesdas>.
- Depke RI. 2007. Krida Bina Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta.
- Depkes RI. 2000. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Jakarta: Depkes RI
- Kemenkes, RI . 2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/pedoman-phbs>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2014. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf>.