

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DESA SUKAMULYA DAN MANGUNKERTA

Umi Faridah^{a*}, Noor Hidayah^b, Abdul Faruq^c, Abdul Rohman S^d, Ananda Quraini Dwi
P^e, M. Imam Wakhidin^f

^{abcdef}Universitas Muhammadiyah Kudus. Jalan Ganesha no.1 Kudus, Indonesia.

Email: umifaridah@umkudus.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS menunjukkan setiap kebiasaan yang dijalankan dengan percaya diri dengan cara keluarga dan semua anggota perawatan kesehatan mereka membantu diri sendiri dan aktif berpartisipasi pada kegiatan masyarakat. Pola hidup bersih sehat adalah upaya dalam penyampaian perilaku sehat melalui saluran komunikasi oleh pribadi, anggota atau masyarakat umum sebagai sarana transfer informasi. berbagai informasi yang bisa disharingkan ada banyak, misalkan untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan, sikap serta perilaku hidup bersih dan sehat dengan materi pembelajaran.

Kata kunci : Informasi, perilaku hidup bersih sehat

Abstract

PHBS stands for and healthy and clean behaviour. PHBS is now defined as health behaviors carried out through self-awareness in which all members of the family and medical community take an active role in self-help and community affairs. Healthy and clean living is really an attempt to experience communicate the healthy living by individuals, groups or entire communities through communication channels as a means of sharing. information. Various information such as educational materials can be exchanged about clean and healthy living to increase knowledge and improve attitudes and behaviors.

I. PENDAHULUAN

Banyak dan beragam masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat. Surveilans door to door merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui masalah kesehatan yang sebenarnya dihadapi masyarakat.

Ada orang yang mengetahui dirinya memiliki masalah kesehatan dan ada orang yang tidak mengetahui dirinya memiliki masalah kesehatan. Menjalani kebiasaan sehat merupakan hal yang wajib dilakukan oleh setiap individu karena manfaatnya sangat besar bagi kehidupan, fokus awali pada kebiasaan dan pekerjaan sehari-hari. Tentunya untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan kesehatan Anda, anak-anak Anda dan keluarga Anda. Harmoni Menjalani kebiasaan sesungguhnya sangat sederhana dan murah dibandingkan dengan harga yang harus kita sisihkan untuk berobat ketika kita sedang ada masalah kesehatan. Yang terpenting, mereka harus menghadapi penyakit baru yang akan menyebabkan

kerugian besar bagi mereka yang terkena dampaknya.

Pemerintah melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2269/MENKES/PER/XI/2011 Mengatur Pola Hidup Higiene, mengembangkan pedoman untuk mempromosikan kebiasaan hidup bersih dan sehat dan kesehatan atau PHBS. di bawah pengelolaan berbasis model bagi warga negara, dimulai dari tahap pemeriksaan, perencanaan dan konstruksi. dan penilaian. Melalui upaya tersebut masyarakat mempunyai kesempatan untuk menjaga, menambah dan melindungi diri agar masyarakat aktif dan mampu sadar serta mandiri dalam pendayagunaan kesehatannya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mengacu pada semua kebiasaan kesehatan yang dilakukan secara sadar untuk mendukung keluarga atau anggota keluarga dalam bidang kesehatan dan memungkinkan mereka untuk secara aktif mempengaruhi kesehatan mereka melalui kegiatan yang

sehat. Masyarakat (Departemen Kesehatan RI, 2007).

Pendayagunaan masyarakat harus diawali dari keluarga dan ekonomi, karena kesehatan rumah tangga merupakan aset atau modal pertumbuhan kehidupan yang harus dilindungi, diperkuat dan diayomi. Beberapa anggota keluarga rentan terhadap penyakit baik yang menular maupun tidak. Untuk menghindari penyakit tersebut, setiap individu harus memenuhi persyaratan melengkapi PHBS (Departemen Kesehatan, 2013). Oleh karena itu, dalam menjalankan kegiatan PHBS di seluruh wilayah juga digunakan 10 acuan PHBS rumah tangga yang dianggap representatif atau dapat menggambarkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara keseluruhan. Acuan tersebut meliputi:

1. Staf medis hadir saat lahir.
2. Bayi disusui secara eksklusif.
3. Timbang bayi setiap bulan.
4. Memiliki air bersih.
5. Memiliki jamban yang higienis.
6. Bunuh jentik nyamuk.
7. Cuci tangan dengan air bersih dan sabun.
8. Dilarang merokok di dalam rumah.
9. Aktif secara fisik setiap hari.
10. Makan buah dan sayuran.

Dari pemaparan di atas muncul permasalahan yaitu pola hidup bersih dan sehat warga Desa Sukamulya dan Desa Mangunkarta Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur.

Melihat sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat secara langsung (offline), masyarakat berharap dapat menerapkannya saat kehidupan sehari-hari, baik pada diri sendiri maupun terhadap lingkungan.

II. METODE PENGABDIAN

Metode yang dipakai untuk melaksanakan pengabdian ini adalah sistem learning by doing (Imayanti et al., 2019).

- a. Aksi pertama yang dilaksanakan adalah mensosialisasikan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada warga setempat.

Kemudian mempraktekkan bagian dari 10 standar PHBS yaitu membasuh tangan dengan air dan sabun.

- b. Kegiatan kedua adalah pemeriksaan kesehatan sederhana bagi warga setempat

- c. Kegiatan ketiga adalah pemberian obat-obatan sederhana kepada warga yang mengeluh sakit.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Perilaku Hidup Bersih Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku hidup sehat yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran anggota keluarga atau keluarga untuk menolong dirinya sendiri dalam bidang kedokteran dan berpartisipasi aktif dan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat kedokteran (Departemen Kesehatan RI, 2007).

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi individu, keluarga, kelompok dan masyarakat, membuka saluran komunikasi, memberikan informasi dan menyelenggarakan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan politik, pembinaan masyarakat (dukungan sosial) dan gerakan. (pemberdayaan) agar mampu menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Departemen Kesehatan dan Pelayanan Kemanusiaan RI 2011).

Pemberdayaan masyarakat harus datang dari ekonomi atau keluarga, karena keluarga yang sehat merupakan sumber daya dan aset pembangunan masa depan. Kesehatan harus dipelihara, ditingkatkan dan dilindungi. Beberapa anggota rumah tangga rentan terhadap penyakit menular dan tidak menular. Untuk mencegah penyakit tersebut, anggota keluarga harus memiliki izin untuk menggunakan PHBS.



Gambar 1.1 Penyampaian Sosialisasi PHBS

B. Tujuan Perilaku Hidup Bersih Sehat

PHBS atau kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat bertujuan agar menambah kesadaran, kemauan, kemampuan dan pengetahuan warga untuk beraktifitas sehat dan bersih, dan komunitas termasuk dunia usaha dan swasta aktif berperan dalam mencapai kondisi kesehatan yang memadai.



Gambar 1.2 Tim sosialisasi PHBS

C. Tatanan Kebiasaan Hidup Bersih Sehat

Lima tatanan dalam PHBS, yaitu:

1. Indikator PHBS dalam Keluarga:
 - a. Melahirkan dengan partisipasi staf medis.
 - b. Menyusui bayi secara eksklusif.
 - c. mencuci tangan dengan sabun dan air.
 - c. Gunakan air bersih.
 - d. Gunakan toilet yang sehat.
 - e. Membunuh larva di rumah.
 - f. Makan sayur dan buah setiap hari.
 - g. Lakukan aktivitas fisik setiap hari.
 - h. Dilarang merokok di dalam rumah.

2. Acuan PHBS di sekolah:
 - a. Cuci tangan dengan air bersih dan sabun.
 - b. Mengonsumsi makanan ringan di loket/kantin sekolah.
 - c. Gunakan toilet yang bersih dan sehat.
 - d. Berolahraga secara teratur dan mengukur.
 - e. Menghilangkan jentik nyamuk.
 - f. Dilarang merokok.
 - g. Timbang berat badan Anda dan ukur tinggi badan Anda setiap bulan.
 - h. Buanglah sampah pada tempatnya yang semestinya.
3. Indikator Tempat Kerja PHBS:
 - a. Area bebas rokok.
 - b. Tidak ada jentik nyamuk.
 - c. Toilet Sehat.
 - d. Kesehatan dan keselamatan Kerja.
 - e. Berolahraga secara teratur.
4. Acuan PHBS di tempat umum:
 - a. Gunakan toilet yang sehat.
 - b. Menghilangkan jentik nyamuk.
 - c. menggunakan air bersih.
5. Acuan PHBS di fasilitas kesehatan:
 - a. Gunakan air bersih.
 - b. Gunakan toilet yang bersih dan sehat.
 - c. Buanglah sampah pada tempat yang semestinya.
 - d. DILARANG MEROKOK.
 - e. Jangan meludah sembarangan.
 - f. Membunuh larva.

D. Kesehatan Komunitas

Definisi Winslow tentang kesehatan masyarakat dalam Notoatmodjo (2003), menurutnya kesehatan masyarakat adalah seni dan ilmu mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan melalui “kegiatan organisasi kolektif”:

1. Sanitasi lingkungan
2. Pembelajaran penyakit menular
3. Pendidikan kebersihan pribadi

4. Untuk diagnosa dan pengobatan dini, diselenggarakan pelayanan pengobatan dan pemeriksaan kesehatan.

5. Mengembangkan rekayasa sosial dalam memastikan bahwa setiap orang terpuaskan saat menjaga kesehatannya dengan kebutuhan hidup yang layak.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Rumah Tangga.

IV. KESIMPULAN

Pedoman dan Amalan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) untuk mewujudkan masyarakat desa yang sehat dan peduli telah dilaksanakan dan dapat dianut oleh masyarakat. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Program semacam ini sangat dibutuhkan, terutama di masyarakat pedesaan, untuk mendayagunakan mereka akan besarnya manfaat melakukan pola kebiasaan bersih dan sehat. Diharapkan trik dan gambaran praktis yang disosialisasikan ini dapat terus diterapkan dalam kehidupan masyarakat sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi, 2012. *Laporan Tahunan Yankes*
- LPPM UMMI, 2015. Panduan Kegiatan KKN. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Nurhajati N, (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.*
- Taufik M, Nyorong M, Riskiyani S, (2013). *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kelurahan Parangloe Kecamatan Palaranrea Kota Makasar.*
- Novianti S, Maywati S, (2014). *Survei Rumah Tangga Sehat di wilyah Kerja Puskesmas Ciawi Kabupaten Tasikmalaya*
- Kementrian Kesehatan RI, (2011). *Laporan Hasil Riskesdas Provinsi Jawa barat Tahun 2007.*
- Kementrian Kesehatan RI (2008). *Panduan Promosi Kesehatan dalam pencapaian*