

**Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara
Volume 1, April 2023
Universitas Mataram, 23-24 Februari 2023**

**PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP KESEHATAN MELALUI GAYA
HIDUP BERSIH PEDULI LINGKUNGAN DESA SEKAROH KECAMATAN JEROWARU KABUPATEN
LOMBOK TIMUR**

Nurfadilah*, Muhammad Andika Pratama, Haerisolihdin

Universitas Mataram

Alamat korespondensi: nurfadillah0037@gmail.com

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

ABSTRAK

Desa Sekaroh merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur. Desa Sekaroh diketahui memiliki beberapa permasalahan Kesehatan yang berbasis peduli lingkungan dalam bekal menghadapi tantangan hidup yang ada. Tujuan dari penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini adalah untuk peningkatan kesadaran masyarakat terhadap Kesehatan melalui gaya hidup bersih peduli lingkungan yang menjadi awal dari kontribusi masyarakat dalam menjalani gaya hidup bersih dan sehat sehari-hari yang peduli lingkungan. Metode yang digunakan adalah metode pendekatan dengan cara melakukan presentasi penyuluhan program kerja pola hidup bersih dan sehat dan diskusi tanya jawab. Pelaksanaan penyuluhan PHBS terkait cara mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun yang baik dan benar, membuang sampah pada tempatnya, melakukan kegiatan olahraga secara teratur, menggunakan jamban dengan baik, dan Memberantas jentik nyamuk yang dilakukan pada lingkungan dan sekolah.

Kata Kunci: Peningkatan Kesadaran, PHBS, Peduli Lingkungan

PENDAHULUAN

Desa Sekaroh merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur. Desa sekaroh diketahui memiliki beberapa permasalahan Kesehatan berbasis peduli lingkungan dalam bekal menghadapi tantangan hidup yang ada. Permasalahan yang terjadi yaitu di mana masyarakat desa Sekaroh, kecamatan Jerowaru, kabupaten Lombok Timur. Kurangnya pengetahuan masyarakat yang ada terkait tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Peningkatan Kesehatan merupakan salah satu upaya pembangunan nasional untuk tercapainya kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk untuk mewujudkan derajat kesehatan optimal sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum dalam tujuan nasional. Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku yang berdasarkan kesadaran, sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat sekitar. Kondisi ini sebagai salah satu wujud pencerminan yang berguna untuk membantu masyarakat dalam mengenali dan mengetahui serta mengatasi masalah yang terjadi pada masyarakat saat ini (Laksmadita et al., 2022).

Kesehatan masyarakat merupakan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana yang tercantum dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945, dalam menyelenggarakan pembangunan nasional di semua bidang kehidupan yang berkesinambungan yang

merupakan suatu rangkaian pembagunan yang menyeluruh dan terarah. Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka panjang di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Carolina et al., 2016).

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan 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 itu sangat penting dalam gaya hidup bersih dan sehat sehingga dapat dikatakan peduli lingkungan. Umumnya, di masyarakat pemahaman tentang perilaku hidup bersih masih rendah karena kurangnya informasi akan pentingnya perilaku hidup bersih dan minimnya fasilitas yang mendukung (Hadiyanto, 2016). Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi pola hidup sehat di lingkungan masyarakat. Kesadaran ini harus dimulai dari menanamkan pola kebiasaan menjaga kebersihan dan hidup sehat di lingkungan masyarakat (Wati & Ridlo, 2020).

Hal ini disebabkan oleh pengetahuan dan wawasan terkait perilaku hidup bersih dan sehat yang terbatas, sehingga kesadaran maupun aplikasi dalam keluarga masih kurang. Selain itu, desa Sekaroh terletak di ujung pelosok bagian selatan kecamatan Jerowaru dimana mengalami kekurangan sumber air bersih dan pembuangan sampah yang tidak teratur sehingga menyebabkan masyarakat mengalami gatal-gatal pada bagian anggota tubuhnya.

Tujuan dari Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini adalah untuk peningkatan kesadaran masyarakat terhadap Kesehatan melalui gaya hidup bersih peduli lingkungan yang menjadi awal dari kontribusi masyarakat dalam menjalani gaya hidup bersih dan sehat sehari-hari yang peduli lingkungan. Manfaat dari pelaksanaan kegiatan ini adalah terciptanya masyarakat yang sadar akan kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan terkait kesadaran hidup sehat dan bersih terhadap peduli lingkungan.

METODE KEGIATAN

Metode pegabdian dilaksanakan dengan cara datang langsung ke sekolah dan melakukan penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Untuk memudahkan kegiatan pegabdian pada masyarakat maka digunakan metode pendekatan yaitu: presentasi penyuluhan program kerja pola hidup bersih dan sehat, diskusi tanya jawab.

Pelaksanaan kegiatan pegabdian masyarakat dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilakukan menggunakan pendekatan melalui penyuluhan yang bertempat di desa Sekaroh yang ditujukan agar masyarakat dapat menjaga Kesehatan dengan upaya selalu menerapkan PHBS di kehidupan sehari-hari. Kegiatan pegabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, meliputi:

- 1) Perencanaan dan penentuan target sasaran pelatihan.
- 2) Pembuatan surat undangan dan pengantaran surat ke sekolah SMP N 5 Jerowaru di Desa Sekaroh.
- 3) Persiapan alat dan bahan yang akan digunakan.
- 4) Pelaksanaan penyuluhan terkait penerapan PHBS pada siswa dan siswi di sekolah SMP N 5 Jerowaru.
- 5) Penempatan area cuci tangan di Kawasan fasilitas umum di desa Sekaroh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PHBS merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran masyarakat sehingga anggota keluarga dan masyarakat dapat menolong dirinya sendiri pada bidang Kesehatan serta

dapat berperan aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan Kesehatan yang dilakukan. PHBS meliputi berbagai macam permasalahan, terkait pentingnya Kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, selalu mencuci tangan menggunakan sabun dengan air yang mengalir dan membersihkan lingkungan sekitar (Nasution, 2020).

Selaras dengan salah satu penyebab kurang pedulinya masyarakat terhadap lingkungan di sekitar desa sekaroh, maka dilakukan penerapan pola hidup bersih dan sehat guna menjadi salah satu upaya peningkatan kesadaran masyarakat bahwa pentingnya menjaga lingkungan sekitar. Penerapan pola hidup bersih dan sehat di desa Sekaroh dengan melakukan penyuluhan terkait PHBS pada anak sekolah di SMPN 5 Jerowaru.

Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan masalah lingkungan sekitar yang berada di Desa Sekaroh, juga terdapat pada anak sekolah yang masih belum mengetahui pentingnya menjaga hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekitar rumah dan sekolah. Maka dari itu, Kelompok KKN mengadakan penyuluhan terkait pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di SMPN 5 Jerowaru. Tujuan diadakannya penyuluhan terkait PHBS di Sekolah ini yaitu untuk memberdayakan setiap peserta didik, guru, dan masyarakat yang berada di lingkungan sekolah agar mengetahui, mau, dan mampu menolong diri sendiri dari penyakit dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Adapun indikator PHBS di sekolah yang disampaikan yaitu:

1. **Mencuci Tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun.**

Mencuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu cara yang dapat digunakan sebagai pencegahan dan perlindungan diri terhadap kuman penyebab penyakit. Masyarakat yang ada di Sekolah dapat melakukan cuci tangan saat sebelum dan sesudah makan, sesudah buang air besar maupun sesudah buang air kecil, sesudah melakukan aktivitas, dan setiap kali tangan kotor. Saat mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir berfungsi untuk membuang kotoran yang terdapat pada tangan, sedangkan fungsi sabun yaitu selain membersihkan kotoran juga dapat membunuh kuman yang ada di tangan. Adapun manfaat cuci tangan dengan sabun dan air mengalir antara lain; a) membersihkan tangan, b) membunuh virus dan bakteri penyebab penyakit yang menempel di tangan dan c) mencegah penularan penyakit. Perlunya media untuk mencuci tangan di sekolah menjadi salah satu indikator agar siswa di sekolah dapat menerapkan kegiatan mencuci tangan tersebut.



Gambar 1.1 Pratek Cara Mencuci Tangan Yang Baik dan Benar

2. **Membuang Sampah Pada Tempatnya**

Sampah merupakan sisa material yang tidak diinginkan setelah berakhirnya suatu proses. Selain kotor dan tidak enak dipandang, sampah juga mengandung berbagai macam kuman penyakit. Membiasakan membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu peserta didik dan masyarakat sekolah agar terhindar dari berbagai kuman penyakit. Dengan membuang sampah pada tempatnya peserta didik dapat mengembangkan nilai karakter cinta lingkungan dan disiplin (Taryatman, 2022).

3. **Mengikuti kegiatan olahraga di sekolah.**

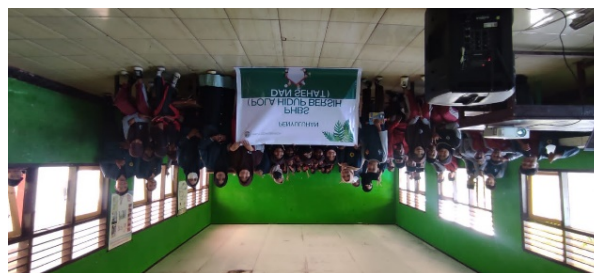
Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan

meningkatkan Kesehatan diri. Selain untuk membuat badan terasa bugar dan sehat, olahraga juga dapat membantu sistem kekebalan tubuh meningkat guna untuk melindungi diri terhadap paparan bakteri dan virus penyebab penyakit, sehingga dengan melakukan olahraga secara teratur siswa dan siswi di sekolah diharapkan mampu untuk menjaga dan meningkatkan Kesehatan bagi diri sendiri.



Gambar 1.2 Siswa Melakukan Olahraga Di Sekolah

4. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat pada saat buang air kecil dan air besar di sekolah
Kebersihan jamban tentunya harus dijaga untuk mencegah dan meminimalisir penularan bakteri serta virus penyebab penyakit diantara warga sekolah yang menggunakannya. Siswa dan siswi tentunya harus memiliki tekad untuk selalu menjaga kebersihan jamban di sekolah. Sekolah juga harus menyediakan jamban yang memenuhi syarat Kesehatan serta harus memiliki sarana alat pembersih untuk mendukung PHBS di sekolah. Jamban yang bersih dan tidak berbau selain menunjukkan kebersihan juga membuat angka penularan bakteri dan kuman penyebab penyakit menjadi berkurang. Buang air kecil dan air besar di jamban sekolah, tidak boleh buang sebarang sehingga menimbulkan kuman pada lingkungan sekolah.
5. **Memberantas jentik nyamuk**
Kita dapat memeriksa tempat penampungan air bersih yang ada di sekolah serta membersihkan agar terbebas dari jentik nyamuk. Jentik nyamuk menyebabkan penyakit demam berdarah pada lingkungan sekitar sehingga perlu kita membersihkannya.



Gambar 1.3 Penyuluhan PHBS



Gambar 1.4 Penyerahan ember dan sabun cuci tangan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pola hidup bersih dan sehat merupakan suatu gaya yang

sangat perlu dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran, sehingga salah satu yang membuat seorang siswa atau lingkungan dapat membantu diri sendiri dalam kesehatan dan memainkan peran aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas masyarakat. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.

Upaya yang dilakukan oleh kelompok KKN Universitas Mataram dalam menyampaikan materi terkait PHBS dengan tidak membuang sampah sembarangan, mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun yang baik dan benar, menggunakan jamban dengan baik, memberantas jentik nyamuk serta berolahraga secara teratur selaras dengan peran guru dalam memberikan pembelajaran terkait PHBS, selain itu pihak sekolah juga dapat berkontribusi dalam menyediakan sarana mencuci tangan yang baik, kantin sekolah bersih dan sehat terhadap ketersediaan alat pengukur tinggi badan dan penimbang berat badan agar siswa/siswi di sekolah lebih memperhatikan Kesehatan (Damayanti et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa upaya perilaku hidup bersih dan sehat guna menjadi salah satu upaya untuk peningkatan kesadaran masyarakat sekolah terhadap kesehatan melalui gaya hidup bersih peduli lingkungan. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas masyarakat. Penerapan pola hidup bersih dan sehat di SMPN 5 Jerowaru di Desa Sekaroh dilakukan dengan menjelaskan materi dan pratek langsung terkait cara mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun yang baik dan benar, membuang sampah pada tempatnya, melakukan kegiatan olahraga secara teratur, menggunakan jamban dengan baik, dan Memberantas jentik nyamuk. Semoga kedepannya desa Sekaroh lebih diperhatikan lagi oleh pemerintah terkait Kesehatan yang ada dan terutama untuk sumber air bersihnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolina, P., Carolina, M., Muji, R., Sekolah, L., Ilmu, T., Eka, K., Kota, H., & Raya, P. (2016). Correlation Of Knowledge And Resources With Application Behavior Clean And Healthy Lifestyle (PHBS) In The Family In The Work Area Pustu Pahandut Seberang Kota Palangka Raya 2016. *EnviroScientee*, 12(3), 330-337.
- Hendri Hadiyanto. (2016). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) tatanan keluarga. *Surya*, 2(1), 89-100.
- Laksmadita, C. T., Hertinjung, W. S., & Kusumawati, D. A. (2022). Gemar Berseri di Kabupaten Karanganyar. 7(2), 341-354.
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28-32. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.9>
- Suri Damayanti, D., Analisis Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin, P., & Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin, P. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan PHBS di Sekolah Pada Siswa-Siswi SMPN 265 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 280-286. <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/issue/view/68>
- Taryatman, T. (2022). Budaya Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Untuk Membangun Generasi Muda Yang Berkarakter. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 3(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v3i1.731>
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>