

**Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara
Volume 1, April 2023**

Universitas Mataram, 23-24 Februari 2023

PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA PEMONGKONG

Ristiandi*, Baiq Hutami Nurahmayani, Baiq Mutiara Astagina, Burhan, Elyza Hanum, Laela Sofia, Nur Azila Rahmatika, Syahrizal Rahman, dan Wahyuningsih

Universitas Mataram

Alamat korespondensi: ristiandi04@gmail.com

Jl. Majapahit No.62, Gomong, Kec. Selaparang, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu perilaku dimana seseorang menerapkan perilaku kebersihan dalam kehidupan sehari-harinya dengan memperhatikan tingkat kesehatannya. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kesehatan jiwa dan raga hingga kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, serta pada kesejahteraan hidup anggota keluarga serta terciptanya suasana yang indah, asri serta damai sehingga membuat lingkungan hidup terasa nyaman. Kelompok mahasiswa KKN Tematik UNRAM memiliki misi untuk menjadikan masyarakat Desa Pemongkong Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur menyadari akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui beberapa program kerja terkait dengan PHBS. Beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu Sosialisasi dan penyuluhan cara mencuci tangan, menggosok gigi dengan tepat, yang dilakukan di sekolah se-Desa Pemongkong dan di Masyarakat Dusun Pemongkong Timur, mengingat masih rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Hasilnya, melalui beberapa kegiatan di atas mampu menyadarkan masyarakat akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat terkait bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara tepat.

Kata kunci: PHBS, Desa Pemongkong, cuci tangan, gosok gigi.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support), serta pemberdayaan masyarakat (empowerman) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013). Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, hingga pada kesejahteraan hidup anggota keluarga (Banun, 2016).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain. Sayangnya belum semua orang memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini

dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memedulikan tingkat kesehatannya, salah satu contoh yaitu ketika seorang anak selesai melakukan suatu pekerjaan di luar rumah, orang tua tidak membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kakinya ketika masuk rumah dan anak dibiarkan melakukan kegiatan yang baru begitu saja, contoh lain yaitu ketika kebersihan kamar mandi kurang diperhatikan dan dibiarkan begitu saja terlebih pada kebersihan bak mandi. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat sepele namun berdampak besar ketika menjadi kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat demi kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga (Melva, 2014).

Dalam rangka mengoperasionalkan paradigma sehat khususnya yang berkaitan dengan promosi kesehatan di Indonesia, Menteri Kesehatan Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di seluruh 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 turut berperan aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Meskipun upaya tersebut bukanlah suatu hal yang mudah karena berkaitan dengan masalah perilaku, sedangkan perilaku merupakan masalah yang khas dan kompleks karena berkaitan dengan privasi seorang individu, untuk itu harus dilakukan pendekatan kepada masyarakat terlebih dulu guna memberikan kepercayaan dan menginformasikan manfaat-manfaat yang akan didapatkan ketika menerapkan PHBS tersebut, mengingat pemberdayaan masyarakat sebaiknya dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena berawal dari keluarga yang sehat timbullah generasi-generasi masa depan yang cemerlang (Kementerian Kesehatan, 2011).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Tematik Reguler Universitas Mataram yang berlokasi di Desa Pemongkong Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur, masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, mahasiswa KKN Tematik Reguler Universitas Mataram memiliki misi untuk menjadikan masyarakat Desa Pemongkong menyadari akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan melakukan beberapa program kerja terkait dengan PHBS. Beberapa kegiatan yang dilakukan, yaitu sosialisasi dan penyuluhan cara mencuci tangan dan Mengosok gigi dengan tepat, yang dilakukan di sekolah se-Desa Pemongkong dan di Masyarakat Dusun Pemongkong Timur.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Mataram adalah dengan memberikah penyuluhan dengan menjelaskan hal-hal yang terkait dengan cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang sedang dilaksanakan serta memberikan contoh dengan mempraktekannya di depan para masyarakat. Hal ini dilakukan supaya masyarakat tidak hanya mengetahui cara melakukannya saja tetapi masyarakat juga mengetahui manfaat dengan menerapkannya di kehidupan sehari-hari kegiatan tersebut serta mengetahui bahayanya jika tidak menerapkannya (Proverawati, 2012)

Beberapa kegiatan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang terlaksana yaitu sosialisasi, kegiatan sosialisasi merupakan suatu bentuk program upaya memberikan pengetahuan, wawasan tentang kesehatan yang dilakukan di sekolah dan lingkungan rumah warga. Program sosialisasi yang telah dilakukan oleh tim KKN UNRAM telah sukses membuka matahati dari para penduduk Desa Pemongkong untuk peduli terhadap lingkungan di sekitarnya.

Selain kegiatan sosialisasi, kegiatan lain yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa KKN UNRAM yaitu memberikan penyuluhan tentang cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan tepat. Mencuci tangan merupakan kegiatan yang wajib dilakukan ketika sebelum dan sesudah makan, tujuannya yaitu untuk menghilangkan kuman-kuman dan bakteri yang menempel pada tangan, sela-sela jari, serta pada kuku, karena tangan merupakan salah satu agen utama masuknya kuman/mikroba

penyebab penyakit kemulut, hidung dan anggota tubuh lainnya, bisa melalui makanan dan minuman atau benda-benda yang menempel ditangan kita baik secara sengaja atau tidak sengaja, selain untuk diri sendiri tangan juga sebagai sumber penyaluran kuman dari satu orang ke orang lainnya, untuk itu, mengapa aktivitas mencuci tangan harus selalu dilakukan (Pramono, 2011). Mencuci tangan tidak cukup hanya membilas kedua telapak tangan dengan air bersih saja, namun diperlukan adanya sabun serta cara mencuci tangan yang tepat supaya tangan benar-benar bersih dari kuman sehingga penyakit tidak mudah masuk ke dalam tubuh kita, pada kegiatan ini kelompok mahasiswa KKN UNRAM memberikan penyuluhan serta cara bagaimana mencuci tangan dengan tepat kepada siswa- siswa di sekolah se-Desa Pemongkong. Selanjutnya tentang cara menggosok gigi dengan tepat. Menggosok gigi merupakan kegiatan yang wajib dilakukan ketika sesudah makan, tujuannya yaitu untuk menghilangkan kuman-kuman dan bakteri yang menempel pada mulut, sela-sela rongga mulut, serta pada gigi merupakan salah satu agen utama masuknya kuman/mikroba penyebab penyakit kemulut, bisa melalui makanan dan minuman, untuk itu, mengapa aktivitas menggosok gigi harus selalu dilakukan. Hal ini dilakukan dengan tujuan menanamkan pengetahuan sejak dini pada anak-anak untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dan menggosok gigi serta mengajarkan mereka untuk dapat melakukannya sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain. Hasilnya anak-anak menjadi mampu melakukannya sendiri tanpa harus dibantu orang lain, dan mereka menjadi membiasakan diri untuk mencuci tangannya sebelum dan sesudah makan serta menggosok gigi tanpa harus disuruh lagi, karena mereka sudah tahu apa manfaat serta akibat bila tidak membiasakan diri dengan mencuci tangan (Syurandari, 2014).

Metode, kegiatan, JKEM dan keterlibatan mahasiswa tersaji pada table I.

Tabel I. Metode, Kegiatan, JKEM, dan keterlibatan mahasiswa

Metode	Kegiatan	JKEM	Jumlah mahasiswa yang terlibat
Sosialisasi dan Penyuluhan PHBS di sekolah dan masyarakat	Melaksanakan sosialisasi PHBS	4 x 250 Menit	9
	Mengadakan penyuluhan tentang cara mencuci tangan dan gosok gigi dengan tepat	4 x 240 menit	9

HASIL DAN PEMBAHASAN

sosialisasi merupakan kegiatan upaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan lingkungan di sekitarnya dengan cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) baik anak-anak saat di sekolah dan masyarakat secara langsung. Selanjutnya yaitu kegiatan penyuluhan cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan tepat, kegiatan ini dilaksanakan di sekolah Desa Pemongkong dengan sasaran yaitu seluruh siswa. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mengedukasi siswa dalam hal menjaga kebersihan sejak dini, serta memberi contoh bagaimana cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar, supaya nantinya mereka faham bagaimana caranya mencuci tangan dan gosok gigi sendiri dengan benar tanpa perlu bantuan orang lain, secara tidak langsung kegiatan ini juga mengasah kemandirian siswa dalam melakukan aktivitasnya sendiri. Sebelum diberi contoh, anak-anak terlebih dulu diasah pengetahuannya tentang cara yang biasa mereka lakukan dalam mencuci tangan dan gosok gigi, kemudian apa saja yang mereka ketahui tentang manfaat mencuci tangan sebelum makan serta akibat bila tidak mencuci tangan terlebih dahulu dan juga manfaat menggosok gigi dengan tepat (Wijaya, dkk., 2013). Setelah itu pemateri mengoreksi tentang apa yang sudah disebutkan oleh anak-anak tadi, dan meluruskan pemahaman anak tentang arti kebersihan melalui kegiatan mencuci tangan. Kemudian, anak-anak diajak untuk memperhatikan cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang tepat dengan menggunakan sabun, sikat gigi serta air bersih, dan terakhir anak-anak diminta untuk mempraktekannya secara bergantian ke depan kelas.

Melalui beberapa kegiatan yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa KKN UNRAM ini mampu menyadarkan masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, hal ini dibuktikan dengan pengakuan dari beberapa masyarakat bahwa sebelum diadakannya penyuluhan terkait penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini mereka sama sekali tidak mengerti bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar, namun setelah dilakukannya kegiatan tersebut masyarakat menjadi lebih paham serta mengerti bagaimana cara melakukannya dengan tepat dan sepatutnya untuk selalu menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari. Sebagian besar masyarakat berharap kegiatan ini rutin dilaksanakan dan lebih banyak lagi pembahasan mengenai cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat oleh pihak-pihak yang berwenang, terlebih pada pemanfaatan kotoran ternak di rumah-rumah warga yang ada di Desa pemongkong.

Gambar aktivitas mahasiswa KKN UNRAM di sekolah dan masyarakat dalam program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tersaji pada gambar 1.



Gambar 1.1 Aktivitas mahasiswa KKN UNRAM di sekolah dan masyarakat Desa Pemongkong dalam program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

KESIMPULAN

Melalui kegiatan yang diadakan oleh kelompok mahasiswa KKN UNRAM dapat ditarik kesimpulan bahwa sebuah pengetahuan tidak akan dapat difahami secara menyeluruh bila tidak

disertai dengan contoh, untuk itu dalam hal peningkatan kesehatan masyarakat melalui perilaku hidup bersih dan sehat orang tua diharapkan dapat memberi contoh kepada anak-anaknya supaya tertanam pula dalam diri mereka bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya, supaya tercipta suasana yang indah, asri, damai, serta sehat sehingga akan berdampak pada kesejahteraan kehidupan masyarakat di Desa Pemongkong. Hasil kegiatan di atas menunjukkan bahwa kegiatan KKN ini telah mampu menjawab beberapa masalah yang ada di Desa Pemongkong terkait pemetaan potensi desa serta pengembangan potensi-potensi yang ada dalam bidang pendidikan, kesehatan dan perikanan, serta pertanian.

DAFTAR PUSTAKA

- Banun, T. S. (2016). Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Edisi 14.
- Depkes RI. (2014). *Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2014). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 8, No. 1.
- Hapsari, I. I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: PT Indeks.
- Kebudayaan KPd. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Fakultas Kedokteran.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemntrian Kesehatan.
- Khoiruddin, Kirnantoro, & Sutanta. (2015). Tingkat Pengetahuan Berhubungan dengan Sikap Cuci Tangan Bersih Bersih Pakai Sabun Sebelum dan Setelah Makan Pada Siswa SDN Ngebel, Tamantirta, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Journal Ners And Midwifery Indonesia*, Vol. 3 No. 3.
- Maryuni, A. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta : Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pranomo, M.S., & Paramita, A. (2011). Peningkatan Pengetahuan Anak-Anak tentang PHBS dan Penyakit Menular Melalui Teknik KIE Berupa Permainan Elektronik; 14.
- Proverawati A. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan.