

Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara
Volume 1, Oktober 2023
Universitas Mataram, 24 Agustus 2023

PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI MASYARAKAT DESA MENDANA RAYA KECAMATAN KERUAK LOMBOK TIMUR

Sisilawanti¹, Raodatul Halifah², Maharani Fitria Zahra³, Cahayatun Nufus⁴, Alfisah Komariayati⁵, Baiq Tiari Reta Novia⁶, Khairil Fadli⁷, Lalu Sofyan Sauri⁸, Lalu Maulana Zainul Muttaqim⁹, Nyoman Satya Adi Wiguna¹⁰, Marzuki¹¹

¹Program Studi Hukum Fakultas Hukum, ²Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian, ³Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, ⁴Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, ⁵Program Studi Sosiologi Fakultas Fisipol, ⁶Program Studi Hukum Fakultas Hukum, ⁷Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Fisipol, ⁸Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, ⁹Program Studi Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, ¹⁰Program Studi Hukum Fakultas Hukum, ¹¹Fakultas MIPA, Universitas Mataram

Alamat Korespondensi: sisilawanti@gmail.com

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

ABSTRAK

Desa Mendana Raya merupakan salah satu dari 16 desa yang ada dalam Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Permasalahan yang kerap dihadapi oleh Desa Mendana Raya adalah tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Selama ini upaya yang telah dilakukan pihak Pemerintahan Desa Mendana Raya dalam meyakinkan masyarakatnya terkait pola hidup bersih dan sehat adalah melalui ceramah. Metode Alternatif yang tim gunakan untuk meningkatkan kebersihan di Desa Mendana Raya adalah dengan melakukan penyuluhan dengan ditambahkan beberapa metode agar bisa dicerna dengan baik oleh orang dewasa dan anak-anak. Adapun beberapa metode yang tim gunakan adalah ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Produk dari penyuluhan ini tidak dapat dilihat langsung karena bersifat pengetahuan, tingkah laku dan keputusan antar individu. Untuk meningkatkan keberhasilan penyuluhan yang dilakukan, tim mengajak masyarakat bergotong royong di lingkungan Desa Mendana Raya dan membuat tempat sampah, serta mengedukasi agar masyarakat bisa memilah antara sampah organik dan anorganik. Hasil setelah penyuluhan adalah meningkatnya pemahaman dan pengetahuan serta kesadaran tiap warga Desa Mendana Raya akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: KKN-PMD, Perilaku hidup bersih dan sehat, Mendana Raya.

ABSTRACT

Mendana Raya Village is one of 16 villages in Keruak District, East Lombok Regency, West Nusa Tenggara Province. The obstacle that is often faced by Mendana Raya Village is about living healthy, so far the efforts used to make the people of Mendana Raya Village aware in making people aware of healthy living are always through lectures. The alternative method that researchers use to improve cleanliness in Mendana Raya Village is by conducting counseling with added several methods so that it can be digested properly by adults and children. The several methods that researchers use are lectures, question and answer questions and discussions. The product of this counseling cannot be seen directly because it is knowledge, behavior and decisions between individuals. To find out the level of success of the counseling that was carried out, the researchers invited the community to work together in the Mendana Raya Village environment and make trash cans so that the community could distinguish between organic and inorganic waste. The results after the counseling were increasing understanding and knowledge of each resident of Mendana Rava Village.

Keywords: Awareness of Community for PHBS

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan yang ada di masyarakat sangatlah banyak dan beragam macamnya. Penelusuran dari rumah ke rumah merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui secara nyata masalah kesehatan yang sebenarnya sedang dihadapi oleh masyarakat. Sebagian masyarakat ada yang menyadari bahwa terdapat masalah kesehatan yang sedang mereka alami dan sebagian lainnya tidak menyadari hal itu. Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia. Agar dapat berkonsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tentu memerlukan kesehatan, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan anak serta keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah 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 atau disingkat 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 ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. 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 dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007). Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan aset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS (Depkes, 2013).

METODE PELAKSANAAN

1. Waktu dan Tempat

Waktu acara sosialisasi dilaksanakan pada hari Kamis, 06 Juli 2023, bertempat Di Kantor Desa Mendana Raya

2. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan secara keseluruhan ini adalah meliputi: Persiapan Sosialisasi; sosialisasi Di Kantor Desa; Monitoring Dan evaluasi.

Metode yang digunakan dalam sosialisasi tentang PHBS adalah materi penyuluhan disampaikan langsung oleh tim dari Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan (DLHK) dan tim dari Puskesmas Keruak, yang bertindak sebagai narasumber sekaligus sebagai fasilitator. Adapun materi yang disampaikan adalah tentang PHBS beserta dampak negatifnya.

PEMBAHASAN

Pada hari Kamis (06/07/2023) KKN PMD Universitas Mataram di Desa Mendana Raya Menggelar acara Sosialisasi Bahaya Sampah Bagi Lingkungan. Acara ini dilaksanakan di kantor Desa Mendana Raya. Mahasiswa KKN mengajak para remaja sekitar untuk mengikuti sosialisasi PHBS agar memberikan informasi bahwa PHBS akan berdampak negatif untuk diri mereka sendiri seperti yang dijelaskan di bawah.



Gambar 1.1 Penyampaian Materi dari DLHK



Gabar 1.2 Penyampaian dari Tim Puskesmas Keruak

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup bersih dan sehat, kami menggelar acara sosialisasi dengan tujuan untuk semakin meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mereka sekaligus untuk menjaga lingkungan tempat mereka tinggal. KKN Tematik Universitas Mataram di desa Medana Raya menggelar acara sosialisai. Adapun sosialisasinya adalah tentang bahaya sampah untuk lingkungan, yang kami adakan di kantor desa, dengan audiensnya atau sasarannya adalah warga sektor. Dan sosialisasi yang ke dua adalah tentang PHBS perilaku hidup bersi dan sehat yang dimana kami adakan di SDN 1 Mendana Raya dengan sasarannya adalah siswa siswi di SD tersebut.

Sosialisasi pertama yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat adalah tentang bahaya sampah. Sasarannya adalah para ibu-ibu dan bapak-bapak warga desa Mendana Raya, yang pelaksanaannya dipusatkan di kantor Desa. Adapun beberapa materi yang kami sampaikan tentang bahaya sampah adalah sebagai berikut;

Sampah adalah buangan yang dihasilkan dari suatu proses produksi baik industri maupun domestik (rumah tangga). Sementara di dalam UU No 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah, disebutkan bahwa sampah adalah sisa kegiatan sehari-hari manusia atau proses alam yang berbentuk padat atau semi padat berupa zat organik atau anorganik bersifat dapat terurai atau tidak dapat terurai yang dianggap sudah tidak berguna lagi dan dibuang ke lingkungan.

Sampah berasal dari beberapa tempat, yakni:

1. Sampah dari pemukiman penduduk pada suatu pemukiman biasanya sampah dihasilkan oleh suatu keluarga yang tinggal di suatu bangunan atau asrama. Jenis sampah yang dihasilkan biasanya

cedrung organik, seperti sisa makanan atau sampah yang bersifat basah, kering, abu plastik dan lainnya.

2. Sampah dari tempat-tempat umum dan perdagangan tempat-tempat umum adalah tempat yang dimungkinkan banyaknya orang berkumpul dan melakukan kegiatan. Tempat-tempat tersebut mempunyai potensi yang cukup besar dalam memproduksi sampah termasuk tempat perdagangan seperti pertokoan dan pasar. Jenis sampah yang dihasilkan umumnya berupa sisa-sisa makanan, sayuran busuk, sampah kering, abu, plastik, kertas, kaleng-kaleng, serta sampah lainnya.

Berbagai macam sampah yang telah disebutkan di atas hanyalah sebagian kecil saja dari sumber-sumber sampah yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan manusia tidak akan pernah lepas dari sampah. Terutama penumpukan sampah yang terjadi di tempat-tempat umum seperti di pasar-pasar.

Jenis-jenis Sampah

Jenis-jenis sampah yang ada di sekitar kita cukup beraneka ragam, ada yang berupa sampah rumah tangga, sampah industri, sampah pasar, sampah rumah sakit, sampah pertanian, sampah perkebunan, sampah peternakan, sampah instansi/kantor/sekolah, dan sebagainya.

Berdasarkan asalnya, sampah padat dapat digolongkan menjadi 2 (dua) yaitu sebagai berikut :

1. Sampah organik, adalah sampah yang dihasilkan dari bahan-bahan hayati yang dapat didegradasi oleh mikroba atau bersifat biodegradable. Sampah ini dengan mudah dapat diuraikan melalui proses alami. Sampah rumah tangga sebagian besar merupakan bahan organik. Termasuk sampah organik, misalnya sampah dari dapur, sisa-sisa makanan, pembungkus (selain kertas, karet dan plastik), tepung, sayuran, kulit buah, daun dan ranting. Selain itu, pasar tradisional juga banyak menyumbangkan sampah organik seperti sampah sayuran, buah-buahan dan lain-lain.
2. Sampah Anorganik adalah sampah yang dihasilkan dari bahan-bahan non hayati, baik berupa produk sintetik maupun hasil proses teknologi pengolahan bahan tambang. Sampah anorganik dibedakan menjadi: sampah logam dan produk-produk olahannya, sampah plastik, sampah kertas, sampah kaca dan keramik, sampah detergen. Sebagian besar anorganik tidak dapat diurai oleh alam/mikroorganisme secara keseluruhan (unbiodegradable). Sementara, sebagian lainnya hanya dapat diuraikan dalam waktu yang lama. Sampah jenis ini pada tingkat rumah tangga misalnya botol plastik, botol gelas, tas plastik, dan kaleng, (Gelbert dkk, 1996).

Menurut Gelbert dkk (1996) ada tiga dampak sampah terhadap manusia dan lingkungan yaitu:

1. Dampak terhadap kesehatan

Lokasi dan pengelolaan sampah yang kurang memadai (pembuangan sampah yang tidak terkontrol) merupakan tempat yang cocok bagi beberapa organisme dan menarik bagi berbagai binatang seperti, lalat dan anjing yang dapat menjangkitkan penyakit. Potensi bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan adalah sebagai berikut :

- a. Penyakit diare, kolera, tifus menyebar dengan cepat karena virus yang berasal dari sampah dengan pengelolaan tidak tepat dapat bercampur air minum. Penyakit demam berdarah (haemorrhagic fever) dapat juga meningkat dengan cepat di daerah yang pengelolaan sampahnya kurang memadai.
- b. Penyakit jamur dapat juga menyebar (misalnya jamur kulit). Penyakit yang dapat menyebar melalui rantai makanan. Salahsatu contohnya adalah suatu penyakit yang ditjangkitkan oleh cacing pita (taenia). Cacing ini sebelumnya masuk kedalam pencernaan binatang ternak melalui makanannya yang berupa sisa makanan/sampah.

2. Dampak terhadap lingkungan

Cairan rembesan sampah yang masuk kedalam drainase atau sungai akan mencemari air. Berbagai organisme termasuk ikan dapat mati sehingga beberapa spesies akan lenyap, hal ini mengakibatkan berubahnya ekosistem perairan biologis. Penguraian sampah yang di buang kedalam air akan menghasilkan asam organik dan gas cair organik, seperti metana. Selain berbau kurang sedap, gas ini pada konsentrasi tinggi dapat meledak.

3. Dampak Terhadap Keadaan Sosial dan Ekonomi

Pengelolaan sampah yang tidak memadai menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan masyarakat. Hal penting disini adalah meningkatnya pembiayaan (untuk mengobati ke rumah sakit). Infrastruktur lain dapat juga dipengaruhi oleh pengelolaan sampah yang tidak memadai, seperti tingginya biaya yang diperlukan untuk pengolahan air. Jika sarana penampungan sampah kurang atau tidak efisien, orang akan cenderung membuang sampahnya di jalan. Hal ini mengakibatkan jalan perlu

lebih sering dibersihkan dan diperbaiki.

Sosialisasi yang ke dua pada hari Selasa (18/07/2023) KKN - PMD Universitas Mataram di Desa Mendana Raya Menggelar acara Sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang dimana targetnya adalah anak-anak atau siswa-siswi SDN 1 Mendana Raya. Dengan mengadakan sosialisasi tentang PHBS, harapannya adalah agar para siswa menyadari serta mampu meningkatkan kepedulian mereka tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun materi tentang PHBS yang kami berikan adalah sebagai berikut;

Program PHBS di sekolah penting untuk diterapkan oleh siswa-siswi demi menjaga kesehatan mereka di masa pandemi. Contoh perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi jajanan sehat, olahraga teratur, hingga memberantas jentik nyamuk.



Gambar 1.3 Sosialisasi PHBS

Manfaat PHBS di sekolah

Dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, tentunya ada banyak manfaat yang bisa diraih oleh siswa, guru, hingga warga sekitar sekolah. Berikut adalah manfaat PHBS di lembaga pendidikan dan lingkungan sekitar yang perlu Anda ketahui.

- a. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk giat menjalankan hidup bersih dan sehat. Mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan di masyarakat.
- b. Menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.
- c. Membiasakan murid dan pihak sekolah menjalani pola hidup sehat di lingkungan belajar.
- d. Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat agar proses belajar dan mengajar berjalan lancar, serta menjaga kesehatan murid dan pihak sekolah lainnya.

Dengan materi tersebut kami berharap mampu mengajarkan kepada siswa/i SDN 1 Mendana Raya pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, supaya mereka mampu menjaga diri mereka sendiri terhadap berbagai macam penyakit yang mampu menyerang mereka dan mampu menjaga lingkungan sekolah mereka.

KESIMPULAN

Pentingnya hidup bersih dan sehat adalah langkah awal untuk menjaga dan melestarikan lingkungan hidup sekitar kita. Dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kita mampu melindungi diri dari berbagai macam penyakit yang bisa kapan saja menyerang kita. Dengan PHBS kita mampu mengontrol atau meminimalisir penyakit yang mungkin saja kita sudah alami.

Pentingnya PHBS bukan hanya untuk anak kecil saja, melainkan orang tua atau orang dewasa sekalipun harus mempraktikkan hal tersebut dalam kehidupan kesehariannya. Dengan begitu kita sebagai orang dewasa mestinya mampu memberikan contoh yang baik untuk generasi yang akan datang. Dengan PHBS juga, kita mampu melindungi atau menjaga lingkungan sekitar kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan dan praktik PHBS (perilaku hidup bersih sehat) dalam mewujudkan masyarakat desa peduli sehat. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 2(1), 45-50
- Daftar Nama Desa & Dusun di Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur (25 Jan 2020). <https://www.desasepit.web.id/artikel/2020/1/25/daftar-nama-desa-dusun-di-kecamatan-keruak-kabupaten-lombok-timur>. Tanggal 16 Februari. Data Desa Mendana Raya <https://mendanaraya.desa.id/>
- Patilainya, H. L., & Rahman, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*. 2(2). 251-258.
- Timur. Al-Sihah: *Public Health Science Journal*, 9(2), 187-196. Ayu, S. M., Kurniawan, A., Ahsan, A. Y., & Anam, A. K. (2018). Peningkatan kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini di desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Ulianti, R., Nasirun, & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11-17.