

SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH TANGGA WILAYAH DESA PASIR GOMBONG

Afif Wahyudi Hidayat¹, Julia², Nisa Oktaviona³, Novita Nurpadilah⁴, Nurwulandari⁵, Rizqi Novita Pani Ramadhani⁶, Umiatul Khasanah⁷

^{1,2}Prodi Administrasi Kesehatan, Universitas Medika Suherman

^{3,4,5,6,7}Prodi Farmasi, Universitas Medika Suherman

Email: afifwahyudi.awh@gmail.com

Received: 5 April 2024; Revised: 3 July 2024; Accepted: 23 July 2024

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior in the family setting is still not understood by the community because there is still a lack of information received and there is still a lack of facilities to implement the program. However, there are also other factors such as economic problems, social and educational backwardness which are problems in implementing Clean and Healthy Living Behavior. Health problems in society often arise without the cause being known or realized. This happens because the level of public knowledge regarding health is still low. Therefore, this socialization was carried out with the aim of providing information regarding clean and healthy living behavior, especially for housewives, guided by Clean and Healthy Living Behavior indicators. This activity was carried out in Pasir Gombong Village RT 002/RW005 on Thursday, February 22 2024, attended by 15 housewives as participants. The method used in this activity is presenting material using leaflets and PowerPoint to provide education directly to the community in Pasir Gombong village. As a result of the socialization of clean and healthy living behavior, socialization was carried out to the public about the importance of clean and healthy living behavior so that the community increased their knowledge, awareness, willingness and ability to implement a clean and healthy life and the community could play an active role in realizing optimal health status. Thus, this Clean and Healthy Living Behavior outreach not only provides knowledge, but also inspires real action in improving the health and welfare of families in Pasir Gombong Village.

Keywords: clean and healthy living behavior, public, socialization, health.

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tatanan keluarga masih belum dimengerti oleh masyarakat karena masih kurangnya informasi yang diterima dan masih kurangnya fasilitas untuk melaksanakan program tersebut. Namun ada faktor lain juga seperti masalah ekonomi, keterbelakangan sosial dan pendidikan yang menjadi masalah dalam melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Permasalahan kesehatan di masyarakat seringkali muncul tanpa diketahui dan disadari penyebabnya. Hal ini terjadi karena masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Oleh karena itu sosialisasi ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan informasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat khususnya pada Ibu Rumah Tangga dengan berpedoman pada indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Pasir Gombong RT 002/RW005 pada hari Kamis, 22 Februari 2024 diikuti oleh ibu rumah tangga sebagai peserta sejumlah 15 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pemaparan materi menggunakan leaflet dan powerpoint untuk memberikan edukasi secara langsung kepada masyarakat di desa pasir gombong. Hasil dari sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat ini dilakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sehingga menjadikan masyarakat meningkat pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan dalam menerapkan hidup bersih dan sehat serta masyarakat dapat berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Dengan demikian, sosialisasi Perilaku Hidup Bersih

dan Sehat ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menginspirasi tindakan nyata dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di Desa Pasir Gombong.

Kata kunci: perilaku hidup bersih dan sehat, masyarakat, sosialisasi, kesehatan.

A. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan yang ditampilkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau suatu keluarga dapat menolong dirinya sendiri dan bidang kesehatan dalam berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan masyarakat (Sapalas *et al.*, 2022). Perilaku hidup bersih dan sehat ini bisa diterapkan oleh semua masyarakat dimana saja masyarakat berada, mulai dari rumah, sekolah, tempat kerja hingga tempat umum (Rahmi *et al.*, 2024).

PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga berperilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang sangat berkaitan dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga, masyarakat dan lingkungannya (Yedilau *et al.*, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, RI) telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 2269/ MENKES/ PER/ X1/ 2011 yang mengatur upaya peningkatan PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen peningkatan 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 (Kemenkes RI, 2011).

PHBS di tatanan keluarga masih belum dimengerti oleh masyarakat karena masih kurangnya informasi yang diterima dan masih kurangnya fasilitas untuk melaksanakan program tersebut. Namun ada faktor lain juga

seperti masalah ekonomi, keterbelakangan sosial dan pendidikan yang menjadi masalah dalam melaksanakan PHBS. Permasalahan kesehatan di masyarakat seringkali muncul tanpa diketahui dan disadari penyebabnya. Hal ini terjadi karena masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan (Nasution, 2020).

Oleh karena itu sosialisasi ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan informasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat khususnya pada Ibu Rumah Tangga dengan berpedoman pada indikator PHBS, seperti cuci tangan menggunakan sabun di air mengalir, menggunakan air yang bersih, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktifitas fisik setiap hari, memberikan bayi ASI eksklusif, memberantas jentik nyamuk, menjaga kebersihan lingkungan sekitar, mendukung kesehatan ibu dan anak.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Dalam kegiatan ini dilaksanakan di Desa Pasir Gombong RT 002/RW005 pada hari Kamis, 22 Februari 2024 pada pukul 11.00 WIB. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di Desa Pasir Gombong RT 002/RW005 yang diikuti oleh ibu rumah tangga sebagai peserta dalam kegiatan ini dengan jumlah peserta 15 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu memberikan edukasi secara langsung kepada masyarakat di desa pasir gombong. Prosedur yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga Pada Masyarakat Desa Pasir Gombong. Sosialisasi tersebut dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang PHBS, memberikan informasi tentang permasalahan PHBS yang terjadi mengenai persalinan ditolong tenaga kesehatan, ASI eksklusif, penimbangan bayi setiap bulan, penggunaan

air bersih, cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan penggunaan sabun, penggunaan sanitasi toilet, membasmi jentik-jentik, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok di dalam rumah dan memiliki kartu sehat. Dan upaya yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah PHBS bagi masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga (PHBS) Pada Masyarakat Desa Pasir Gombong pemaparan materi oleh Bu Ice Marini, SKM., MKM dan anggota tim menjelaskan mengenai semua perilaku kebersihan dan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran masing-masing sehingga setiap anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Kamis, 22 Februari 2024 pada pukul 11.00 WIB. Dalam sosialisasi PHBS ini menggunakan media presentasi yaitu leaflet agar mempermudah menjelaskan materi yang akan disampaikan nantinya, dan juga apabila lupa dengan materi yang disampaikan bisa langsung membaca kembali di leaflet tersebut. Di dalam leaflet PHBS terdapat 10 perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Dengan sebagai berikut :

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi bayi ASI ekslusif
3. Menimbang bayi dan balita setiap bulan
4. Menggunakan air bersih
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
6. Menggunakan jamban sehat
7. Membrantas jentik nyamuk
8. Makan sayur dan buah setiap hari
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok didalam rumah

Kemudian memberikan penjelasan manfaat apa saja dalam PHBS di tatanan rumah tangga yaitu :

- a. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit
- b. Anggota keluarga giat dalam berkerja
- c. Anak tumbuh sehat dan cerdas
- d. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditunjukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga.



Gambar 1.1. Sosialisasi Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Pasir Gombong

Sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu stop buang sampah yang bukan pada tempatnya. Kemudian pada tahap sosialisasi diberikan pemahaman tentang efek samping dari buang sampah yang bukan pada tempatnya dapat menimbulkan bau yang tak sedap untuk dihirup, menyebabkan wabah penyakit yaitu penyakit diare serta dapat

menimbulkan banjir yang dikarenakan tersumbatnya saluran drainase.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, sehingga membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalah sendiri, dalam tatanan rumah tangga, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan.

Pembahasan

Pada pembahasan (PHBS) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Pasir Gombong RT 002/RW005 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat dalam hidup bersih dan sehat serta masyarakat berperan aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Promosi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di desa adalah kunci untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

PHBS, atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, adalah konsep yang berfokus pada praktik dan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Beberapa teori yang mendukung pembahasan tentang PHBS antara lain (Glanz et al., 2008):

1. Teori Perubahan Perilaku (Behavior Change Theory)

Teori ini berfokus pada bagaimana individu dapat mengubah perilaku mereka untuk mencapai hasil kesehatan yang lebih baik. Tiga model utama dalam teori ini adalah:

- Model Trans-Theoretical (Stages of Change Model):** Menjelaskan tahapan perubahan perilaku yang meliputi pra-

kontemplasi, kontemplasi, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan.

- Model Belief Kesehatan (Health Belief Model):** Menyoroti persepsi individu tentang kerentanan terhadap penyakit, keparahan penyakit, manfaat tindakan preventif, dan hambatan yang dihadapi.
- Teori Perilaku Terencana (Theory of Planned Behavior):** Mengemukakan bahwa niat untuk melakukan suatu perilaku dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku tersebut, norma subjektif, dan persepsi kontrol terhadap perilaku.

2. Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory)

Teori ini, yang dikemukakan oleh Albert Bandura, menyatakan bahwa perilaku manusia dipelajari melalui observasi dan peniruan terhadap perilaku orang lain, terutama jika perilaku tersebut diikuti oleh hasil yang positif atau reinforcement. Dalam konteks PHBS, orang mungkin mengadopsi kebiasaan hidup bersih dan sehat setelah melihat contoh dari orang tua, teman, atau tokoh masyarakat.

3. Teori Ekologi Sosial (Social Ecological Model)

Model ini mengidentifikasi berbagai tingkatan pengaruh terhadap perilaku individu, termasuk faktor individu, hubungan interpersonal, institusi dan organisasi, komunitas, serta kebijakan publik. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan perilaku seperti PHBS harus dipromosikan melalui intervensi di semua tingkatan tersebut.

4. Teori Promosi Kesehatan (Health Promotion Theory)

Teori ini mencakup strategi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu dalam menjaga kesehatan. Intervensi dalam promosi kesehatan sering kali menggunakan

pendekatan berbasis masyarakat, komunikasi massa, dan kebijakan publik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung PHBS.

5. Teori Motivasi Kesehatan (Health Motivation Theory)

Teori ini berfokus pada motivasi individu untuk terlibat dalam perilaku sehat. Salah satu konsep utamanya adalah bahwa individu termotivasi untuk berpartisipasi dalam perilaku yang mereka anggap bermanfaat dan dapat mengurangi risiko kesehatan mereka.

Menggunakan teori-teori ini, program PHBS dapat dirancang untuk efektif mempengaruhi perubahan perilaku melalui pendidikan, kampanye media, dukungan sosial, dan perubahan kebijakan yang menciptakan lingkungan yang mendukung praktik hidup bersih dan sehat.

Beberapa langkah yang dilakukan saat membahas PHBS di desa:

1. *Edukasi Masyarakat*: Penting untuk memberikan pemahaman yang baik kepada masyarakat tentang pentingnya PHBS. Ini bisa dilakukan melalui penyuluhan, workshop, dan program-program pendidikan yang melibatkan masyarakat secara aktif.
2. *Peningkatan Akses Terhadap Sumber Air Bersih*: Air bersih sangat penting untuk menjaga kebersihan dan kesehatan. Masyarakat desa perlu diakses dengan sumber air yang bersih dan aman, serta diberikan edukasi tentang penggunaan air bersih secara efisien dan higienis.
3. *Pengelolaan Sampah*: Mengajarkan masyarakat desa tentang pengelolaan sampah yang baik dapat membantu mencegah penyebaran penyakit dan menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat.
4. *Peningkatan Higiene Pribadi*: Masyarakat perlu didorong untuk menjaga kebersihan

pribadi, termasuk mencuci tangan dengan sabun secara teratur, mandi secara rutin, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

5. *Promosi Gizi Seimbang*: Selain menjaga kebersihan fisik, aspek gizi juga penting untuk kesehatan. Edukasi tentang gizi seimbang dan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi dapat membantu masyarakat desa untuk hidup lebih sehat.
6. *Peran Pemerintah dan LSM*: Pemerintah desa dan lembaga swadaya masyarakat (LSM) dapat berperan dalam memfasilitasi program-program PHBS, menyediakan sumber daya, dan mengkoordinasikan upaya-upaya tersebut.
7. *Pengawasan dan Monitoring*: Penting untuk terus memantau dan mengevaluasi implementasi program PHBS di desa, serta melibatkan masyarakat dalam proses pengawasan dan monitoring untuk memastikan keberhasilan jangka panjang.

Dengan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat, pembahasan PHBS di desa dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

D. PENUTUP

Simpulan

Setiap anggota keluarga didorong untuk mengadopsi perilaku kebersihan dan kesehatan secara mandiri. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat agar hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam mencapai derajat kesehatan optimal. Dengan demikian, sosialisasi PHBS ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menginspirasi tindakan nyata dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di Desa Pasir Gombong.

Saran

Perlu adanya kontinuitas dan penggunaan media presentasi yang dapat ditambah dengan metode lain serta dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap implementasi

PHBS di masyarakat untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan kendala yang dihadapi. Kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas setempat juga perlu ditingkatkan untuk mendukung program PHBS ini secara menyeluruh. Dengan demikian, diharapkan masyarakat Desa Pasir Gombong dapat terus meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik PHBS sehingga terwujudnya derajat kesehatan yang optimal di tengah-tengah mereka.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Theory, research, and practice in Health behavior and health education*.
 Kemenkes RI (2011) *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*, Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal. Jakarta. doi: 10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516.
 Nasution, A. S. (2020) ‘Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk

Meningkatkan Perilaku Sehat’, *Jurnal Abdidas*, 1(2), pp. 28–32. doi: 10.31004/abdidas.v1i2.9.

Rahmi, C. M. et al. (2024) ‘Sosialisasi Edukasi Perilaku Hidup Bersih Kabupaten Aceh Besar’, *Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, 2, pp. 142–149. doi: <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.69>.

Sapalas, R. A. et al. (2022) ‘Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mewujudkan kesejahteraan masyarakat’, Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ.

Yedilau, S. et al. (2022) ‘Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga Menciptakan Keluarga Sehat di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), pp. 301–312.