



Edukasi PHBS untuk Meningkatkan Perilaku Sehat di Tatanan Rumah Tangga

Zulkarnaini¹, Arista Ardilla²

¹STIKes Darussalam Lhokseumawe, ²STIKes Bustanul Ulum Langsa

e-mail: zul.mkep@gmail.com, aristaardilla1992@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga merupakan dasar untuk mewujudkan kesehatan di masyarakat. Rumah tangga merupakan dasar terbentuknya perilaku seseorang dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS di tatanan keluarga masih kurang dipahami karena rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat akibat minimnya informasi yang diperoleh dan kurangnya fasilitas untuk melaksanakan program tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gampong Cot Entung Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara mulai dari tahap pengkajian awal, perencanaan kegiatan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi dan tindak lanjut. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang PHBS pada masyarakat di Gampong Cot Entung Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara dapat meningkatkan pengetahuan setiap rumah tangga terhadap perilaku PHBS sebesar sebesar 63,9%.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the household setting is the basis for realizing health in the community. The household is the basis for the formation of a person's behavior in practicing clean and healthy living behaviors. PHBS in the family setting is still poorly understood due to the low level of public knowledge due to the lack of information obtained and the lack of facilities to implement the program. This community service activity was carried out in Gampong Cot Entung, Nisam District, Aceh Utara Regency starting from the initial assessment stage, activity planning, implementation to evaluation and follow-up. The results of community service activities through health education about PHBS in the community in Gampong Cot Entung, Nisam District, North Aceh Regency can increase each household's knowledge of PHBS behavior by 63.9%.

Key word: Health Education, Clean and Healthy Behavior

PENDAHULUAN

PHBS merupakan perwujudan riil paradigma sehat dalam budaya hidup perorangan, keluarga dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatan. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS masyarakat diharapkan dapat mendukung upaya mencapai program Indonesia Sehat 2025 (Kemenkes RI, 2018).

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat 5 tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul-

simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat yaitu PHBS di Rumah tangga, PHBS di Sekolah, PHBS di Tempat kerja, PHBS di Sarana kesehatan, dan PHBS di Tempat umum (Kemenkes RI, 2016).

PHBS di tatanan rumah tangga merupakan dasar untuk mewujudkan kesehatan di masyarakat. Rumah tangga merupakan dasar terbentuknya perilaku seseorang dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat (Permatasari et al., 2019). PHBS pada tatanan rumah tangga dianggap dapat mencerminkan dan mewakili keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu pemberian ASI (air susu ibu) eksklusif, persalinan ditolongkan oleh tenaga kesehatan, menimbang balita setiap bulan, penggunaan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengelola sampah dengan membuang pada tempat sampah, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah (Gunawan, Drew, Nindi R, Henyta, & Sari, 2019).

PHBS di tatanan keluarga masih kurang dipahami karena rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat akibat minimnya informasi yang diperoleh dan kurangnya fasilitas untuk melaksanakan program tersebut. Selain itu, faktor lain seperti ekonomi, keterbelakangan sosial dan rendahnya pendidikan menjadi masalah dalam tercapainya PHBS (Auliya, 2014). Permasalahan kesehatan di masyarakat seringkali muncul tanpa disadari dan diketahui penyebabnya. Masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat paling sering muncul adalah penyakit menular, tidak menular, kematian ibu dan anak yang masih tinggi, gizi buruk, dan pola hidup yang tidak sehat (Hadiyanto, 2017).

Peningkatan PHBS di tatanan rumah tangga dapat terwujud melalui sebuah upaya pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan promosi kesehatan seperti penyuluhan atau edukasi kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan metode yang dapat diaplikasikan sebagai upaya preventif untuk memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku masyarakat. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas (Rahman & Patilaiya, 2018). Perilaku masyarakat yang disadari dengan pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak disadari pengetahuan (Sari & Sulistyowati, 2017).

Cot Entung merupakan sebuah gampong (desa) yang terletak di Kecamatan Nisam, Kabupaten Aceh Utara, Provinsi Aceh, Indonesia. Cot Entung berasal dari dua bahasa yaitu *cot* yang artinya bukit atau dataran tinggi dan *entung* artinya beruntung. Desa ini merupakan pemekaran dari Kecamatan Dewantara bahkan sebelum Kecamatan Nisam terbentuk.

Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS sehingga akan meningkatkan perilaku sehat di tatanan rumah tangga, terciptanya lingkungan yang bersih, menurunnya resiko angkat penyakit menular dan penyakit tidak menular, serta pemanfaat pelayanan kesehatan yang optimal. Sehingga melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memenuhi hak literasi informasi kesehatan bagi masyarakat Gampong Cot Entung dan dapat membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gampong Cot Entung Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara mulai dari tahap pengkajian awal, perencanaan kegiatan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi dan tindak lanjut. Berdasarkan hasil pengkajian awal yang dilakukan di Gampong Cot Entung Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara ditemukan masih banyaknya warga yang buang sampah sembarangan, jamban yang tidak sehat, adanya warga yang menderita penyakit kulit karena air tidak bersih, rendahnya capaian ASI eksklusif, minimnya kunjungan ke Posyandu dan Pustu, tingginya perilaku merokok, dan sebanyak 27% warga menderita hipertensi akibat pola hidup yang tidak sehat.

Gambar 1. Hasil *Winshield Survey* Kondisi Lingkungan Yang Tidak Bersih

Tahap perencanaan kegiatan diawali dengan melakukan musyawarah terlebih dahulu dengan perangkat desa mengenai hal-hal yang harus dipersiapkan untuk mengadakan penyuluhan. Selanjutnya disepakati penyuluhan kesehatan akan diadakan pada tanggal 6 Juni 2023 pukul 10.00-12.00 WIB. Selanjutnya dosen dan mahasiswa mengundang masyarakat dengan melibatkan tokoh masyarakat atau perangkat desa, dan setiap rumah tangga mendapatkan undangan sebagai peserta. Kelompok sasaran atau peserta kegiatan ini adalah warga setempat yang bersedia yaitu terdiri dari kepala keluarga, ibu rumah tangga dan anggota keluarga dengan kategori usia dewasa yang telah memungkinkan untuk menerima materi edukasi PHBS.



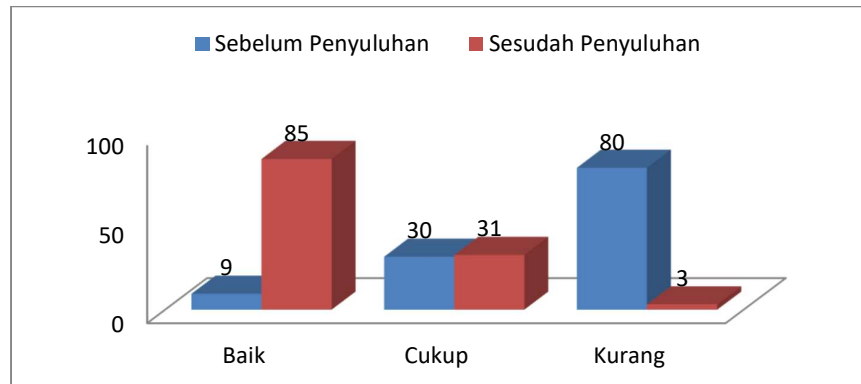
Gambar 2. Penyampaian Materi PHBS

Tahapan pelaksanaan kegiatan antara lain sosialisasi hasil pengkajian awal dan *windshield survey*, pemberian materi edukasi kesehatan tentang PHBS, pemantapan pengetahuan dan pemahaman melalui sesi tanya jawab, dan evaluasi. Metode yang digunakan dalam pemberian materi adalah ceramah dan tanya jawab dengan media yang digunakan yaitu *power point*, audio visual, dan kuesioner pengetahuan indikator PHBS. Jumlah peserta yang hadir adalah 119 orang. Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan. Implementasi yang dilakukan sebagai bentuk tindak lanjut dari kegiatan ini berupa kegiatan gotong royong untuk membersihkan lingkungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi kesehatan tentang PHBS pada masyarakat di Gampong Cot Entung Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara menunjukkan bahwa dengan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan setiap rumah tangga terhadap perilaku PHBS. Hal ini terlihat dari

hasil evaluasi pengukuran tingkat pengetahuan tentang PHBS di tingkat rumah tangga melalui metode pengujian *pre test* dan *post test* seperti ditunjukkan pada gambar 3.



Gambar 3. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan gambar 3 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan, sebagian besar masyarakat di Gampong Cot Entung pengetahuan baik tentang PHBS hanya 9 orang (7,5%) sedangkan pengetahuan yang kurang mengenai PHBS sebanyak 80 orang (67,2%). Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, masyarakat yang pengetahuannya baik tentang PHBS meningkat menjadi 85 orang (71,4%) sedangkan yang pengetahuannya kurang mengenai PHBS menurun menjadi 3 orang (2,5%). Artinya terjadi peningkatan pengetahuan kategori baik sebesar 63,9% setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai PHBS di tatanan rumah tangga untuk meningkatkan perilaku sehat.

Metode penyuluhan memberikan pengaruh secara bermakna terhadap tingkat pengetahuan dan dengan pengetahuan yang dimiliki dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk penerapan dalam mencapai derajat kesehatan yang baik. Tujuan dari dilakukannya penyuluhan kesehatan yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat di bidang kesehatan, tercapainya perubahan perilaku, individu, keluarga, dan masyarakat sebagai sasaran utama penyuluhan kesehatan dalam membina perilaku sehat dan lingkungan sehat serta berperan aktif dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan yang optimal sesuai dengan konsep sehat sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian (Notoatmodjo, 2018).

PENUTUP

Edukasi kesehatan tentang PHBS pada masyarakat di Gampong Cot Entung Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara dapat meningkatkan pengetahuan setiap rumah tangga terhadap perilaku PHBS. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dan lancar, sehingga diharapkan dapat meningkatkan perilaku sehat di tatanan rumah tangga, terciptanya lingkungan yang bersih, menurunnya resiko angkat penyakit menular dan penyakit tidak menular, serta pemanfaat pelayanan kesehatan yang optimal.

Disarankan bagi tenaga kesehatan agar meningkatkan promosi kesehatan melalui media audio visual dan menjadwalkan kegiatan secara rutin untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti gotong royong seminggu sekali untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, melakukan observasi lingkungan tempat tinggal masyarakat, gencar melakukan edukasi mengenai pencegahan penyakit menular dan tidak menular setiap bulan, dan memberikan pelayanan yang baik dan ramah secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Darussalam Lhokseumawe, Ketua STIKes Bustanul Ulum Langsa, Ketua LPPM STIKes Darussalam Lhokseumawe, Pak Keuchik beserta perangkat desa dan masyarakat Gampong Cot Entung Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara, juga kepada mahasiswa/i yang telah membantu dan memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, R. (2014). Hubungan Antara Strata Phbs Tataan Rumah Tangga Dan Sanitasi Rumah Dengan Kejadian Leptospirosis. *Unnes Journal of Public Health*, 3(3), 1–10.
- Gunawan, S., Drew, C., Nindi R, D. C., Henyta, H., & Sari, K. P. (2019). Penyuluhan “Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs)” Dalam Rangka Program Tentara Manunggal Masuk Desa (Tmmd) Wilayah Kodim 0510 Tigaraksa, Tangerang. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 1(2), 133–142. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v1i2.2897>.
- Hadiyanto, H. (2017). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tataan Keluarga Di Posdaya Al-Fadillah. *Surya: Jurnal Seri Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 89–92. <https://doi.org/10.37150/jsu.v2i1.54>
- Kemenkes RI. (2016). Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Diambil 6 Februari 2022, dari <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kemenkes RI. (2018). *Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat*. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permatasari, J., Gusnawangti, G., Safitri, D. F., Luthfia, F., Orlanda, D., Ariani, M., ... Fitriah, F. (2019). Penyuluhan PHBS Dalam Mewujudkan Masyarakat Dusun Talang Parit Peduli Akan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i1.194>.
- Rahman, H., & Patilaiya, H. La. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251. <https://doi.org/10.30595/jppm.v2i2.2512>.
- Sari, I. I. K., & Sulistyowati, M. (2017). Analisis Promosi Kesehatan Di Puskesmas Kalijudan Terhadap Phbs Rumah Tangga Ibu Hamil. *Jurnal PROMKES*, 3(2), 159. <https://doi.org/10.20473/jpk.v3.i2.2015.159-170>.