

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MENUJU PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI KELURAHAN PEDURUNGAN KIDUL

Dyah Ika Kirana Jalantina¹, Maria Magdalena Minarsih², Heru Sri Wulan³,
Sauca Ananda Pranidana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Pandanaran

*corresponding author : dyah.ika@unpand.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang bermaksud untuk memberikan pengetahuan dengan penyuluhan dan pendampingan kepada masyarakat di Kelurahan Pedurungan Kidul agar mampu meningkatkan kualitas perilaku keseharian dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Metode pelaksanaan dilakukan dengan sosialisasi dan penyuluhan tentang kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan rumah tinggal, sekolah, tempat bekerja dan tempat umum. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada semester gasal tahun 2022/2023 di Kelurahan Pedurungan Kidul, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang dan mendapatkan tanggapan yang sangat baik dari masyarakat setempat. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terbentuknya kesadaran masyarakat akan pentingnya PHBS dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Perilaku , Hidup Bersih, Sehat, Penyuluhan, dan Pendampingan

Abstract

This community service is an activity that intends to provide knowledge through counseling and assistance to the community in the Pedurungan Kidul Village so that they are able to improve the quality of their daily behavior with the aim of living a clean and healthy life. The implementation method is carried out by socializing and counseling about clean and healthy living behavior activities (PHBS) in residential areas, schools, workplaces and public places. This community service activity was carried out in the odd semester of 2022/2023 in Pedurungan Kidul Village, Pedurungan District, Semarang City and received very good responses from the local community. The result of this community service activity is the formation of public awareness of the importance of PHBS and implementing it in everyday life.

Keywords: Behavior, Clean Living, Healthy, Counseling, and Assistance

PENDAHULUAN

Pemeliharaan dan peningkatan kesehatan individu hendaknya menjadi kesadaran seluruh masyarakat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencegah munculnya penyakit sekaligus meningkatkan produktifitas. Masyarakat kerap kali tidak menyadari masalah gangguan kesehatan yang tengah dialami. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan masyarakat yaitu faktor lingkungan, faktor genetis, faktor perilaku (kebiasaan) serta faktor layanan kesehatan (Hijriani et al., 2022).

Motivasi diperlukan untuk mendorong perilaku seseorang dan ada beberapa teori yang mendasarinya diantaranya adalah teori naluri yaitu pengalaman yang tersimpan dalam memori yang menyebabkan berubahnya perilaku, teori dorongan yang mendorong seseorang merubah perilaku karena dorongan kebutuhan, teori yang mengemukakan tentang reward dan punishment serta teori atribusi untuk disposisi di dalam maupun di luar lingkungannya (Martha et al., 2022).

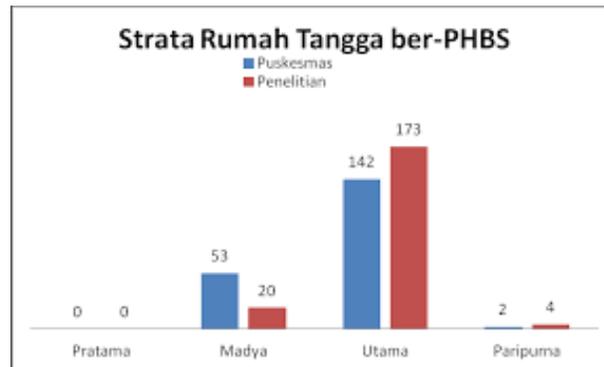
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan atas kesadaran sebagai hasil pengetahuan dan pembelajaran dan menjadikan seseorang atau keluarga mampu melakukan pertolongan terhadap dirinya sendiri dalam hal keseharian serta melakukan peran aktif dalam mewujudkan kesehatan mesyarakat di lingkungannya (Zulina, et all, 2022). Tindakan PHBS ini memungkinkan masyarakat dapat menjalankan hidup bersih dan sehat, melakukan

pemeliharaan kesehatan secara mandiri serta dapat memahami dan mengenali masalah-masalah kesehatan yang ditemuinya (Rumagit et al., 2022). PHBS dilakukan dalam lini yang paling kecil adalah keluarga dimana setiap anggota keluarga harus dibiasakan untuk menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat meminimalisir masalah kesehatan dan terhindar dari penyakit.

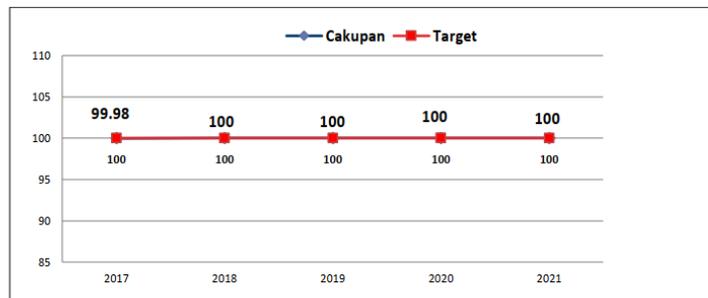
Masih banyak masyarakat di kota abai terhadap pelaksanaan PHBS yang menyebabkan sering timbul penyakit akibat kurangnya kebersihan pada lingkungan rumah tinggal. Menumbuhkan PHBS bagi sejumlah orang bukanlah hal yang mudah mengingat aturan kehidupan masing-masing orang tidaklah sama dan akan saling mempengaruhi. Lingkungan keluarga sangat dipengaruhi oleh aturan-aturan sosial yang terbentuk dalam suatu proses. Oleh karenanya untuk dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat digunakan metode pendekatan keluarga melalui kegiatan yang bersifat promotif, preventif dan deteksi awal untuk mencapai indikator PHBS yang ditetapkan. Indikator PHBS dalam keluarga menurut Kementerian Kesehatan, (2019) adalah :

- 1) Pelayanan persalinan dengan tenaga kesehatan (dokter, bidan)
- 2) Pelayanan kesehatan bayi baru lahir (pemberian ASI eksklusif pada bayi)
- 3) Pelayanan kesehatan balita (Penimbangan minimal 8 kali setahun)
- 4) Pelayanan kesehatan untuk lanjut usia melalui edukasi PHBS
- 5) Pelayanan kesehatan penderita hipertensi (edukasi gaya hidup sehat dengan diet dan aktivitas fisik)
- 6) Pelayanan kesehatan penderita diabetes melitus (edukasi gaya hidup sehat dengan diet dan aktivitas fisik)

Berikut beberapa data indikator PHBS di Kota Semarang tahun 2017-2021 yang mencakup data persalinan dengan tenaga kesehatan, pelayanan balita, cakupan imunisasi dasar dan lengkap.

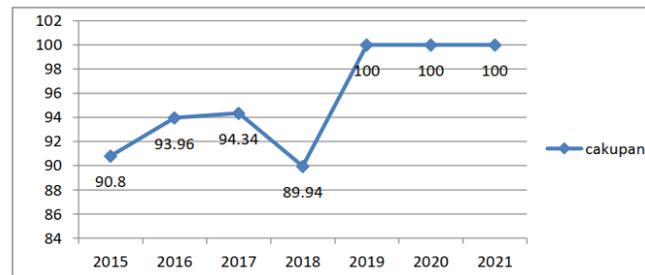


Gambar 1. Grafik Strata Rumah Tangga ber-PHBS di Kota Semarang (Sumber : Kementerian Kesehatan, 2022)



Sumber : Seksi KIA Bidang Kesmas

Gambar 2. Tren Cakupan Pertolongan Persalinan oleh Tenaga Kesehatan di Kota Semarang



Sumber : Seksi PMG Bidang Kesmas

Gambar 3. Cakupan Pelayanan Anak Balita di Kota Semarang

Edukasi PHBS di masyarakat Kelurahan Pedurungan Kidul merupakan program pengabdian kepada masyarakat yang berupaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan dengan proses edukasi, sosialisasi dan pendampingan kegiatan pendukung PHBS. Pemberdayaan masyarakat dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar.

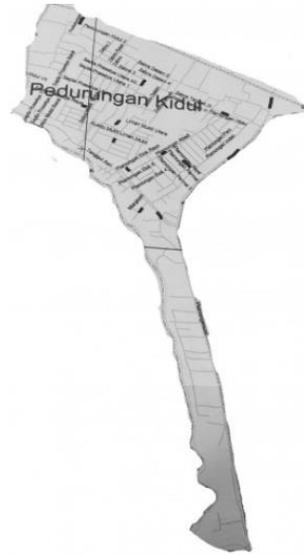
Dengan jumlah penduduk 14.357 jiwa terdiri dari 3.747 keluarga yang terbagi dalam 73 RT dan 12 RW Kelurahan Pedurungan Kidul memiliki tingkat kepadatan penduduk yang cukup padat. Luas wilayah adalah \pm 181 Ha dengan batasan :

- Batas Utara : Kelurahan Pedurungan Lor
- Batas Selatan : Kelurahan Plamongsari
- Batas Timur : Kelurahan Gemah
- Batas Barat : Kelurahan Sendang Mulyo



Gambar 4. Kantor Kelurahan Pedurungan Kidul

Kegiatan edukasi ini akan dilakukan di beberapa titik lokasi diantaranya adalah penyuluhan yang akan dilakukan di beberapa RW setempat, edukasi PHBS di sekolah, penyuluhan dari rumah ke rumah, kegiatan posyandu untuk balita dan lansia.



Gambar 5. Peta Wilayah Kelurahan Pedurungan Kidul

Rumusan masalah dalam program pengabdian ini sesuai dengan analisis situasi yang telah dikemukakan di atas adalah :

- 1) Bagaimana memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat setempat tentang fungsi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
- 2) Langkah-langkah pendekatan apa yang akan dilakukan berkaitan dengan PHBS untuk memberdayakan masyarakat setempat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di Kelurahan Pedurungan Kidul yang terpusat pada RW 1, RW 5 dan RW 8. Tim pelaksana adalah dosen di Universitas Pandanaran, Semarang.

1. Sasaran

Sasaran penyuluhan adalah anak-anak sekolah, pengurus dan kader posyandu agar dapat memberikan edukasi kepada peserta posyandu baik balita maupun lansia, setiap warga di Kelurahan Pedurungan Kidul yang terpusat pada RW 1, RW 5 dan RW 8. Diharapkan warga setempat akan dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari baik itu di lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitarnya.

2. Metode Pelaksanaan

a. Penyuluhan

Penyuluhan adalah metode menyampaikan pesan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran sehingga akan mendapatkan perubahan yang positif dalam hal kesehatan (Tarigan et al., 2022). Alat yang digunakan adalah LCD Projector, komputer notebook dan peralatan tulis. Penyuluhan dilakukan di beberapa tempat diantaranya adalah :

- Penyuluhan di balai RW untuk warga setempat tentang pentingnya PHBS
- Sosialisasi pada kegiatan posyandu balita dan lansia

b. Demonstrasi

- Demonstrasi di sekolah-sekolah tentang langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan

c. Kegiatan kemasyarakatan yang mendukung terciptanya PHBS oleh masyarakat setempat yaitu dengan :

- Menyelenggarakan kegiatan senam sehat
 - Kerja bakti di lingkungan kampung setempat
 - Kunjungan dari rumah ke rumah untuk memberikan bantuan makanan sehat
 - Pemeriksaan air bersih
- d. Faktor Pendukung
- Merujuk dari evaluasi pelaksanaan kegiatan, dapat ditentukan faktor-faktor pendukung dalam pelaksanaan program pengabdian ini, diantaranya adalah :
- Lurah Pedurungan Kidul beserta jajarannya yang bersedia memberikan arahan dan juga kerja sama dengan tim pengabdian ini.
 - Animo masyarakat di Kelurahan Pedurungan Kidul untuk aktif mengikuti program pengabdian yang telah dirancang
 - Kesiapan Tim Pengabdian dalam menjelaskan matri tentang PHBS



Gambar 6 dan 7. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Balai RW

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan buku saku tentang pelaksanaan PHBS oleh Kementerian Kesehatan sebagai materi dan bahan penyuluhan. Sasarannya adalah perangkat kelurahan setempat dan kader posyandu agar kemudian dapat memberikan edukasi PHBS kepada warga secara berkesinambungan. Penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan sasaran penyuluhan di balai RW untuk kemudian dilakukan sosialisasi program PHBS ini. Warga dengan antusias mengikuti penyuluhan dan juga dilakukan diskusi interaktif, tanya jawab dan sharing masalah.

Beberapa kegiatan penyuluhan dilakukan diantaranya adalah :

Edukasi Menjaga Lingkungan Bersih dan Sehat

- Edukasi Menciptakan Kebersihan Lingkungan Rumah Tinggal

Lingkungan yang bersih dan sehat menjadi kunci utama terciptanya hidup bersih dan sehat (Pramudiani, et al, 2022). Kesehatan lingkungan dimulai dari lingkungan rumah tangga yaitu dengan menjaga kebersihan kamar mandi, menghilangkan jentik nyamuk, menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari serta menjaga kebersihan rumah baik di dalam rumah maupun halaman sekitar. Penggunaan jamban yang sehat supaya tidak mencemari sumber air minum, tidak menimbulkan bau tidak sedap, tidak dijamah oleh serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitar serta mudah dibersihkan, juga tersedia sabun .

Penyuluhan juga dilakukan agar warga memiliki rumah walaupun sederhana namun bersih dengan ventilasi udara yang cukup sehingga sirkulasi udara akan bagus. Lantai juga sebaiknya kedap air.



Gambar 8. Penyuluhan PHBS dengan menjaga kebersihan kamar mandi



Gambar 9. Kegiatan Pengabdian PHBS dengan mencegah adanya jentik nyamuk

- Edukasi Menciptakan Kebersihan Lingkungan di sekitar rumah

Selain di lingkungan rumah tangga, hidup bersih dan sehat juga mengarah pada lingkup yang lebih luas. Tim pengabdian pada masyarakat mengajak warga setempat untuk melakukan kerja bakti dengan membersihkan lingkungan sekitar juga selokan dan bantaran sungai agar bebas dari sampah yang menumpuk. Membuang sampah pada tempat yang telah ditentukan juga harus dilakukan oleh seluruh warga. Sampah hendaknya tidak dibuang di sungai atau selokan karena dapat menghambat kelancaran aliran air sehingga menyebabkan sungai menjadi kotor.

Setelah melakukan kerja bakti, warga juga diharuskan untuk melakukan cuci tangan dengan sabun.



Gambar 10. Kegiatan PHBS dengan membersihkan lingkungan sekitar

Edukasi PHBS Perilaku Mencuci tangan pada siswa Taman Kanak-Kanak

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah suatu usaha untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi seseorang, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan menggunakan saluran komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar masyarakat sadar dan mempraktekkan PHBS (Yogopriyatno & Suratman, 2022).

Diawali dengan mengajak anak-anak TK sebagai peserta sasaran, memperkenalkan tim pengabdian dan menjelaskan maksud kegiatan dengan bahasa yang mudah dimengerti anak-anak. Kemudian dilakukan penjelasan tentang pentingnya PHBS serta bagaimana cara mencuci tangan yang baik. Materi diberikan dengan contoh peraga berupa poster berwarna dengan ukuran besar dimana digambarkan cara mencuci tangan yang benar. Dilanjutkan dengan peragaan mencuci tangan di tempat cuci tangan kemudian anak-anak melakukan cuci tangan sesuai contoh.



Gambar 11-12. Edukasi PHBS dengan mencuci tangan yang baik di TK Pedurungan Kidul
Edukasi PHBS yang dilakukan di Posyandu untuk balita dan lansia

Penyuluhan yang dilakukan di Posyandu sebagai tempat berkumpulnya ibu dan balita diharapkan dapat bermanfaat bagi peresta Posyandu maupun kader Posyandu untuk kemudian dapat mensosialisasikan kembali kepada masyarakat sekitar.

Beberapa hal yang disampaikan berkaitan dengan PHBS di Posyandu adalah :

- **Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan**

Penyuluhan di posyandu yang menyampaikan bahwa persalinan sedapat mungkin dilakukan oleh dokter, bidan atau tenaga kesehatan lainnya yang memiliki standar dalam penggunaan alat yang

bersih, steril dan juga aman. Hal ini dapat mencegah terjadinya infeksi pada saat melahirkan maupun paska melahirkan serta bahaya lain yang berisiko bagi keselamatan ibu dan bayi yang dilahirkan.

- **Penimbangan bayi dan balita secara berkala**

Membantu penimbangan bayi dan balita di posyandu. Penimbangan bayi dan balita dilakukan di posyandu umumnya sebulan sekali dengan tujuan untuk memantau pertumbuhan bayi dan balita mulai usia satu bulan sampai lima tahun. Penimbangan secara teratur akan dapat memudahkan deteksi dini kasus gizi buruk. Setelah dilakukan penimbangan maka hasil penimbangan dicatat dalam kartu atau buku yang akan digunakan lagi bulan berikutnya.

Asi eksklusif

Penyuluhan kepada ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif yaitu pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain sejak usia bayi nol sampai enam bulan. Kesadaran tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif ini merupakan indikator keberhasilan praktek PHBS.

- **PHBS bagi lansia**

Penyuluhan PHBS untuk lansia di posyandu diantaranya adalah penyampaian tentang :

- Pemeriksaan rutin setiap satu bulan sekali
- Memelihara kebersihan badan, gigi dan mulut secara teratur
- Melakukan aktifitas fisik seperti berjalan, senam ringan
- Hindari merokok dan istirahat yang cukup
- Konsumsi makanan dengan gizi seimbang



Gambar 13-14. Kegiatan PHBS penimbangan dan pendataan balita



Gambar 15. Kegiatan PHBS pemeriksaan kesehatan bagi lansia

Edukasi PHBS dengan makanan gizi seimbang

Pola makan yang sehat merupakan salah satu indikator PHBS, mencakup makanan dengan gizi seimbang, rendah lemak, tinggi vitamin. Tim pengabdian membagikan makanan kepada warga setempat yang merupakan contoh makana sehat dengan gizi seimbang. Diharapkan warga dapat memahami cakupan gizi yang ada dalam setiap makanan yang dikonsumsi.



Gambar 16. Pembagian makanan sehat untuk warga setempat

- Senam pagi bersama

Tim pengabdian mengajak warga setempat untuk membiasakan diri melakukan kegiatan fisik salahsatunya adalah senam pagi. Melakukan aktivitas fisik baik berupa olah raga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat.



Gambar 17. Kegiatan senam pagi bersama warga setempat

SIMPULAN

Edukasi sekaligus penyuluhan PHBS yang dilakukan pada masyarakat Pedurungan Kidul memiliki pengaruh pada perilaku hidup mereka dalam keseharian. Penyuluhan PHBS pada anak-anak dapat diterapkannya dirumah, menceritakan kepada orang tuanya sehingga akan menjadi kebiasaan sehari-hari.

Penyuluhan PHBS hendaknya dapat dilakukan secara berkesinambungan supaya menjadi kebiasaan. Beberapa indikator pemahaman masyarakat terhadap PHBS juga berhubungan dengan bagaimana masyarakat merespon lingkungan, gizi yang terkandung pada makanan yang dikonsumsi, pengetahuan tentang kebersihan lingkungan dan penyakit serta tanggapan masyarakat terhadap pelayanan kesehatan yang ada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) Kelurahan Pedurungan Kidul atas membantu jalanya kegiatan 2) Kepada LPPM Universitas Pandanaran lembaga pemberi dana, fasilitas, bahan, atau saran.

DAFTAR PUSTAKA

- Hijriani, B. I., Pertiwi, A. D., & Suhada, A. (2022). Sosialisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masyarakat Desa Lantan , Nusa Tenggara Barat. *JPMS (Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehati)*, 1(1), 27–32.
- Kesehatan, K. (2019). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*.
- Martha, Z., Bishry, A. D. S., & Defhany. (2022). The Effect Of Online Customer Review Communication On Purchase Interest With Trust As Intervening In Bukalapak Online Store In Padang City. *Josar*, 8(1), 85–102.
- Pramudiani, D., Iranda, A., Ekawati, Y. N., & ... (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Rt. 06 Tanjung Baru, Seberang Kota Jambi. *Medical Dedication*
- Rumagit, S. S., Mandome, A., Makausi, E., & Mawuntu, P. (2022). Penerapan Model Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Berbasis Masyarakat Di Era New Normal. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 15(01), 513–518.
- Tarigan, K., Julietta G., Jernita S, Risnawati Tanjung, Nelson Tanjung, & Restu Aulia. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Masyarakat Untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi*, 1(2), 52–59. <https://doi.org/10.54099/jpma.v1i2.152>
- Yogopriyatno, J., & Suratman. (2022). Tentang Phbs Dalam Pencegahan Dan Penanganan Covid-19. *Publication of Community Service Activities in Public Administration and Social Science*, 1(April), 12–19.
- Zulina, N., Firdayanti, E., Putri, K. M. D., & Nurkhalim, R. F. (2022). Education of Clean and Healthy Living Behavior As an Effort To Prevent Covid-19 in the Islamic Boarding School Environment. *Journal of Community Engagement and Employment*, 4, 1–5.