EDUKASI PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI PENYULUHAN PHBS DI DESA CIMERANG

Yoana Nurul Asri[1], Nikmah Nuur Rochmah[2], Ina Budhiarti Supyan[3], Sumartono[4]
[1)]Prodi Avionika, Fakultas Teknik, Universitas Nurtanio Bandung
[2)] Prodi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Al-Irsyad Cilacap
[3)]Sekolah Tinggi Hukum, Fakultas Ilmu Hukum
[4)]Prodi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Yapis Papua
e-mail: ynurulasri@gmail.com

Abstrak
Penerapan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu dilakukan sebagai langkah awal yang penting bagi seorang individu. Tahap awal dari edukasi ini melibatkan pengenalan pola hidup sehat di masyarakat, dimulai dari individu dan dilakukan secara mandiri. Edukasi ini perlu diupayakan untuk mengoptimalkan pengembangan sumber daya manusia yang produktif dan menjadi modal bagi pembangunan bangsa. Pentingnya edukasi ini semakin nyata dalam konteks penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Harapannya, edukasi ini akan menjadi dorongan bagi masyarakat untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat dan bersih sehingga terbentuk masyarakat yang memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Edukasi PHBS ini dilaksanakan di Desa Cimerang, Kec. Padalarang, Kab. Bandung Barat. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 orang peserta yang terdiri dari pewakilan kader PKK dan beberapa masyarakat umum yang didominasi oleh ibu-ibu rumah tangga. Melalui edukasi ini terlihat adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, kesadaran, dan motivasi masyarakat melalui peran partisipasi yang aktif dalam kegiatan diskusi dan tanya jawab.
Kata kunci: PHBS, Edukasi, Kesehatan

Abstract
The implementation of Clean and Healthy Living (PHBS) needs to be done as an important first step for an individual. The initial stage of this education involves the introduction of a healthy lifestyle in the community, starting from the individual and carried out independently. This education needs to be pursued to optimize the development of productive human resources and become capital for nation building. The importance of this education is even more evident in the context of counseling on clean and healthy living behaviors. The hope is that this education will be an encouragement for the community to adopt healthy and clean living habits so that a community is formed that has an awareness of the importance of maintaining health. This PHBS education was held in Cimerang Village, Padalarang Sub-district, West Bandung Regency. This activity was attended by 50 participants consisting of representatives of PKK cadres and some general public who were dominated by housewives. Through this education, there was an increase in knowledge, skills, awareness, and motivation of the community through active participation in discussions and question and answer activities.
Keywords: PHBS, Education, Health

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan usaha untuk menyebarkan pola atau gaya hidup sehat melalui individu, kelompok, atau masyarakat secara luas dengan memanfaatkan media komunikasi guna berbagi informasi (Mangemba, et al., 2021). Dalam kerangka Sustainable Development Goals (SDGs), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa PHBS adalah langkah pencegahan jangka pendek yang bertujuan meningkatkan kesehatan di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat umum (Saputri, 2021). Fokus utamanya adalah peningkatan kesadaran, kemauan, pengetahuan, dan kemampuan dalam mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat (Rohmah, 2023).

Kurangnya edukasi dan kesadaran terkait perilaku hidup bersih dan sehat, bersama dengan kebiasaan di tingkat terkecil, yakni keluarga menjadi faktor utama dalam PHBS, terutama dalam membentuk kebiasaan positif sejak usia dini (Rexmawati *et al*, 2021). Dampak negatif dari pola hidup yang tidak sehat dan kurang bersih dapat mengakibatkan konsekuensi fatal seperti kematian. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017, kematian di negara-negara berkembang

sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pasokan air bersih dan aman, sistem pengelolaan sampah yang tidak memadai, dan kurangnya layanan sanitasi yang memadai. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan, seperti menyebabkan penyakit diare atau Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) (Idawati *et al*., 2020).

Edukasi kesehatan merupakan suatu pendekatan yang dapat digunakan untuk langkah-langkah pencegahan dengan tujuan memberikan pemahaman kepada masyarakat akan pentingnya merawat kesehatan, termasuk melalui penyampaian pengetahuan tentang menerapkan gaya hidup yang sehat. Dengan menerapkan metode ini, upaya menjaga kesehatan masyarakat dapat dimulai dengan menciptakan kesadaran individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat umum. Kegiatan edukasi ini langsung diarahkan kepada masyarakat, khususnya bagi mereka yang tidak mudah dijangkau oleh media informasi atau fasilitas kesehatan, dapat menjadi sarana efektif dalam memberikan informasi kesehatan. Dengan demikian, melalui upaya pengabdian kepada masyarakat, dapat memberikan dukungan terhadap upaya meningkatkan literasi informasi kesehatan setiap individu (Prasanti & Fuady, 2017) khususnya dalam aspek kesehatan.

METODE

Penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diadakan pada hari Rabu, tanggal 22 November 2023, di Desa Cimerang, Kecamatan Padalarang, Kabupaten Bandung Barat. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk mempromosikan praktik pola hidup sehat melalui PHBS dengan memanfaatkan metode ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Pemateri dalam kegiatan penyuluhan ini merupakan seorang dosen yang ahli di bidang kesehatan yang memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, berbagai penyakit yang dapat ditimbulkan serta membahas konsekuensi negatif dari sampah beserta solusi penanggulangannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 22 November 2023 bertempat di Desa Cimerang, Kec. Padalarang, Kab. Bandung Barat. Dihadiri oleh 50 peserta yang terdiri dari pewakilan kader PKK dan beberapa masyarakat umum yang didominasi oleh ibu-bu rumah tangga. Materi yang disampaikan memilik tema yang berjudul "Penguatan Kapasitas RT & RW dan Edukasi Penerapan PHBS".

Materi edukasi yang dibeikan ini terdiri dari pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit seperti diare, DBD, serta penyakit lainnya, pentingnya menjaga aktvitas fisik melalui olahraga secara rutin, rutin melaksanakan kerja bakti dalam Program Jumat Bersih, pengelolaan sampah rumah tangga serta kebersihan lingkungan.

Berdasarkan edukasi yang telah dilakukan terlihat respon masyarakat yang baik ditunjukkan dengan antusiasme yang cukup tinggi melalui kegiatan diskusi serta tanya jawab pada pemateri. Pengetahuan, kemampuan, serta kesadaran masyarakat mengaami peningkatan dalam penerapan hidup bersih dan sehat. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat adalah tindakan atau langkah yang dilakukan dengan tujuan mengembangkan pola hidup sehat dan mengajak masyarakat untuk mempertahankan kebersihan lingkungan.

Upaya ini kerap kali dilakukan oleh pemerintah dan perlu dukungan dari berbagai elemen masyarakat lainnya. Pemerintah terus mendorong usaha untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Setiap tahun, kasus penyakit akibat kurangnya kesadaran terhadap kebersihan diri dan lingkungan terus meningkat (Imaniar, 2017). Oleh karena itu, kesadaran akan urgensi kebersihan diri dan lingkungan perlu ditanamkan sejak dini agar masyarakat tumbuh dengan kesadaran yang lebih tinggi mengenai kebersihan diri dan lingkungan, juga meminimalkan penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran terhadap kebersihan lingkungan.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya atau gerakan untuk membiasakan gaya hidup sehat dan mengajak masyarakat untuk menjaga kebersihan lingkungan (Suprapto, 2021) (Hartaty, 2022). Menurut Suprapto (2017) perilaku hidup bersih dan sehat adalah pola perilaku kesehatan yang dilakukan oleh masyarakat atas kesadaran diri, menjadi kegiatan rutin dalam kehidupan sehari-hari. Terapannya sangat dipengaruhi oleh kebersihan diri dan lingkungan.

Kebersihan diri dan lingkungan memiliki dampak besar pada status kesehatan, di mana individu secara mandiri berusaha menjaga kesehatan untuk menghindari berbagai penyakit. Hasdiawan

(2023) menyatakan bahwa usaha memelihara kesehatan diri lebih menguntungkan secara ekonomi, menghemat biaya, tenaga, dan waktu. Aspek kebersihan diri mencakup rambut, tangan, kulit, kuku, serta kebersihan lingkungan seperti selokan, perkarangan rumah, dan kondisi dalam rumah. Hal ini diperkuat oleh Nurmala (2020) bahwa promosi kesehatan inipun bukan hanya berhenti dalam proses edukasi ataupun penyuluhan namun ada upaya meningkatkan dan melindungi kesehatan bagi perorangan atau masyarakat.

Pentingnya pemeliharaan kesehatan diri dan pengetahuan tentang kebersihan menjadi hal yang krusial bagi setiap individu. Selain kebersihan diri, kebersihan lingkungan juga menjadi fokus penting. Kebersihan lingkungan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dalam konteks kesehatan dan pencegahannya. Kebersihan lingkungan mencakup tempat tinggal, tempat bersekolah, tempat kerja, dan berbagai fasilitas umum, sementara salah satu permasalahan utama terkait kebersihan lingkungan adalah pencemaran, terutama oleh sampah. Berikut dokumentasi selama kegiatan pada Gambar 1 dan 2.

Gambar 1. Pemaparan mengenai PHBS, peserta terlihat memperhatikan dengan seksama

Gambar 2. Pemateri memandu senam sehat bersama peserta

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai PHBS ini dihadiri oleh 50 peserta yang terdiri pewakilan kader posyandu, ibu hamil dan menyusui, beberapa masyarakat umum serta dihadiri oleh kader desa. Kegiatan edukasi ini dihadiri oleh dari pewakilan kader posyandu dan beberapa masyarakat umum yang didominasi oleh ibu-bu rumah tangga serta dihadiri oleh kader desa. Materi yang disampaikan memiliki tema yang berjudul "Penguatan Kapasitas RT & RW dan Edukasi Penerapan PHBS".

Kegiatan pengabdian diwujudkan melalui edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Keberhasilan program edukasi ini dapat diukur melalui tingginya minat peserta dalam mengikuti program edukasi PHBS. Perubahan terlihat pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, kesadaran, dan motivasi warga, baik di sekitar lingkungan sekolah maupun dalam masyarakat umum, setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Terlihat dari peran partisipasi yang aktif dalam kegiatan diskusi dan banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada pemateri yang menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Hartaty, H., & Menga, M. K. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 16-21.

Hasdiawan, Z. M., Nisa, K., Arni, G. A. V., Abidin, M. Z., Nurmajidah, N., Diantina, J., ... & Nurkamfajriani, N. (2023). Penerapan Perilaku Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Phbs Di Desa Lebah Sempaga Kecamatan Narmada. *Jurnal Wicara Desa*, *1*(1), 157-165.

Imaniar, D. (2017). Implementasi Pelaksanaan Program Sosialisasi, dan Motivasi dalam Peningkatan Kesadaran Kebersihan Lingkungan Masyarakat. *Jurnal ilmiah Manajemen Publik dan Kebijakan Sosial*, *1*(1).

Mangemba, D. (2021). Mewujudkan Masyarakat Desa Sehat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, *1*(1), 23-26.

Nurmala, I., & KM, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.

Prasanti, D., & Fuady, I. (2017). Penyuluhan program literasi informasi kesehatan dalam meningkatkan kualitas sanitasi bagi masyarakat di Kaki Gunung Burangrang Kab. Bandung Barat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, *1*(2), 129-138.

Rexmawati, S., & Santi, A. U. P. (2021, November). Pengaruh peran keluarga terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah dasar usia 10 sampai 12 tahun di Kampung Baru Pondok Cabe Udik. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ* (Vol. 2021).

Rohmah, E. (2023). *Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan*. Rena Cipta Mandiri.

Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D. N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, *4*(1), 82-85.

Suprapto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, *1*(2), 77-87.

Suprapto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Era Pandemi COVID-19. *Abdimas Singkerru*, *1*(1), 1-7.