
PENGABDIAN MASYARAKAT PENYULUHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM KELUARGA DI KELURAHAN PUJIDADI BINJAI

Katini¹⁾, Haliza²⁾, Heri Afrizal³⁾.

¹⁾²⁾³⁾ Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Binjai

¹⁾ katinisiregar@gmail.com, ²⁾ halizatamimy@gmail.com, ³⁾ heriafrizal1990@gmail.com

ABSTRAK

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan keluarga atau anggota rumah tangga untuk berperilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan 10 Sehat (PHBS) di rumah tangga di arahkan untuk memberdayakan setiap keluarga atau anggota rumah tangga agar tahu, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan mengupayakan lingkungan yang sehat, mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapi, memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan yang ada, serta berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakatnya dan mengembangkan upaya kesehatan dan mengembangkan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat. Solusi Yang Ditawarkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat. Penyuluhan dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) guna mewujudkan masyarakat desa peduli sehat sudah terlaksana dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Program semacam ini sangat penting dilakukan terutama pada masyarakat pedesaan untuk menyadarkan pentingnya mengupayakan Perilaku Hidup Bersih sehat. Harapannya, penyuluhan dan contoh praktik yang disosialisasikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat secara kontinyu.

Keywords: Penyuluhan, PHBS, Keluarga

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperanaktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupannya sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus dilakukan

* Corresponding author



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu sasaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah tatanan rumah tangga, maka kelompok melakukan asuhan dengan menerapkan strategi program kesehatan (promkes) pada tatanan rumah tangga. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan keluarga atau anggota rumah tangga untuk berperilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan 10 Sehat (PHBS) di rumah tangga di arahkan untuk memberdayakan setiap keluarga atau anggota rumah tangga agar tahu, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan mengupayakan lingkungan yang sehat, mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapi, memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan yang ada, serta berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakatnya dan mengembangkan upaya kesehatan dan mengembangkan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat. Oleh karena itu kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga pelaksanaannya dimulai dari lingkungan terkecil, yaitu RT, RW, Dusun, kampung, Desa/Kelurahan.

METODE PENGABDIAN

Solusi Yang Ditawarkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara umum, penyuluhan kesehatan diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan, dengan demikian masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Maka yang perlu diperhatikan bagi masyarakat agar dapat melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah :

1. Mengikuti penyuluhan-penyuluhan tentang pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Penyuluhan-penyuluhan kesehatan pada individu dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, posyandu, keluarga binaan dan masyarakat binaan. Penyuluhan kesehatan pada keluarga diutamakan pada keluarga resiko tinggi, seperti keluarga yang menderita penyakit menular, keluarga dengan sosial ekonomi rendah, keluarga dengan keadaan gizi yang buruk, keluarga dengan sanitasi lingkungan yang buruk dan sebagainya.
2. Memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan pada sasaran kelompok dapat dilakukan pada kelompok ibu hamil, kelompok ibu yang mempunyai anak balita, kelompok masyarakat yang rawan terhadap masalah kesehatan seperti kelompok lansia, kelompok yang ada diberbagai institusi pelayanan kesehatan seperti anak sekolah, pekerja dalam perusahaan dan lain-lain. Penyuluhan kesehatan pada sasaran masyarakat dapat dilakukan pada masyarakat binaan puskesmas, masyarakat nelayan, masyarakat pedesaan, masyarakat yang terkena wabah dan lain-lain.

Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan



Waktu pelaksanaan : Tanggal 16 –17 Mei 2019

Tempat Pelaksanaan : Kelurahan Pujidadi Binjai

Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

REALISASI KEGIATAN

Pengertian Perilaku Hidup Bersih Sehat 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).

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI 2011).

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan asset 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.

Tujuan

Perilaku Hidup Bersih Sehat PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) memiliki tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

C. Tatanan Perilaku Hidup Bersih Sehat PHBS berada di lima tatanan yakni:

1. Sepuluh Indikator PHBS di Tatanan Rumah Tangga:

- a. Persalinan ditolong oleh Tenaga Kesehatan.
- b. Memberi bayi ASI eksklusif.
- c. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
- d. Menggunakan air bersih.
- e. Menggunakan jamban sehat.
- f. Memberantas jentik di rumah.



- g. Makan sayur dan buah setiap hari.
- h. Melakukan aktivitas fisik setiap hari.
- i. Tidak merokok di dalam rumah.

2. Indikator PHBS di Tatanan Sekolah :

- a. Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun.
- b. Mengonsumsi jajanan di warung /kantin sekolah.
- c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
- d. Olahraga yang teratur dan terukur.
- e. Memberantas jentik nyamuk.
- f. Tidak merokok.
- g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
- h. Membuang sampah pada tempatnya.

3. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Kerja :

- a. Kawasan tanpa asap rokok.
- b. Bebas jentik nyamuk.
- c. Jamban sehat.
- d. Kesehatan dan keselamatan kerja.
- e. Olahraga teratur.

4. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Umum :

- a. Menggunakan jamban sehat.
- b. Memberantas jentik nyamuk.
- c. Menggunakan air bersih.

5. Indikator PHBS di Tatanan Fasilitas Kesehatan :

- a. Menggunakan air bersih.
- b. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
- c. Membuang sampah pada tempatnya.
- d. Tidak merokok.



e. Tidak meludah sembarangan.

f. Memberantas jentik nyamuk.

Kesehatan Masyarakat

Pengertian Kesehatan Masyarakat Menurut Winslow dalam Notoatmodjo: 2003, bahwa Kesehatan Masyarakat (Public Health) adalah Ilmu dan Seni : mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan, melalui "Usaha-usaha Pengorganisasian masyarakat " untuk :

1. Perbaikan sanitasi lingkungan
2. Pemberantasan penyakitpenyakit menular
3. Pendidikan untuk kebersihan perorangan
4. Pengorganisasian pelayanan-pelayanan medis dan perawatan untuk diagnosis dini dan pengobatan.
5. Pengembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang terpenuhi kebutuhan hidup yang layak dalam memelihara kesehatannya.

Andriansyah, Rahmantari 49 Dalam Undang-undang Nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan ditetapkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari uraian tersebut di atas dapat diketahui bahwa kesehatan masyarakat merupakan hal yang sangat penting, untuk itu pemerintahpun dalam Pembangunan kesehatan yang diselenggarakan di Puskesmas bertujuan untuk mewujudkan masyarakat yang:

1. Memiliki perilaku sehat yang meliputi kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat;
2. Mampu menjangkau pelayanan kesehatan bermutu ;
3. Hidup dalam lingkungan sehat; dan
4. Memiliki derajat kesehatan yang optimal, baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan, dengan demikian masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Kesehatan Lingkungan adalah suatu keseimbangan yang harus ada antara manusia dengan lingkungan agar dapat menjamin kesehatan manusia.

Penyuluhan dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) guna mewujudkan masyarakat desa peduli sehat sudah terlaksana dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Program semacam ini sangat penting dilakukan terutama pada masyarakat pedesaan untuk menyadarkan pentingnya mengupayakan Perilaku Hidup bersih sehat. Harapannya, penyuluhan dan contoh praktik yang disosialisasikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari hari masyarakat secara kontinyu.

REFERENSI

Azwar, Azrul, 2010, Pengantar Ilmu Kesehatan Lingkungan, Mutiara Sumber Widya. Jakarta, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.



Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010),

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. Entjang, Indan, 2000,

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Bandung: Citra Aditya Bakti. Notoatmodjo, Soekidjo, 2003.

Ilmu kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar, Rineka Cipta. Jakarta. Notoatmojo, Soekidjo, 2007,
Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Rineka Cipta. Jakarta..

