

Counseling Of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) At Berjo Wetan's Village Godean Sleman Yogyakarta

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Dusun Berjo Wetan Godean Sleman Yogyakarta

Dian Wuri Astuti¹, Fitri Nadifah^{*2}, Yuliana Prasetyaningsih³, Vixa Meindara⁴, Anggraeni⁵, Diah Irawati⁶, May Tri Mulyani⁷

Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

e-mail: dianawa.gunabangsa@gmail.com¹, fitri.nadifah@gmail.com^{2*}, yulianaprasetya@gmail.com³, vixameindara@yahoo.com⁴, diahirawatai@gmail.com⁵, dean4nigel@yahoo.com⁶, 10maytri@gmail.com⁷

Abstract

Clean and healthy living behavior (PHBS) is a step that must be taken to achieve an optimal health degree for everyone. Cultivating a healthy lifestyle in society must be initiated and worked on from oneself. Meanwhile, public awareness of health and hygiene and healthy lifestyles, especially rural communities is still very low. For this reason, presenting counseling is expected to increase public knowledge and awareness of the importance of making clean and healthy living behaviors (PHBS) in daily life so that a better health degree can be realized.

Keywords: *Clean and healthy life behavior (PHBS), village community, counseling*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Penanaman pola pikir hidup sehat kepada masyarakat harus dimulai dan diusahakan dari diri sendiri. Sementara itu, kesadaran masyarakat akan kesehatan dan pola hidup bersih sehat, khususnya masyarakat desa masih sangat rendah. Untuk itu pemberian penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan upaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari sehingga bisa terwujud derajat kesehatan yang lebih baik.

Kata kunci: *Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS), masyarakat desa, penyuluhan*

1. PENDAHULUAN

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Berikut ini 5 tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat, antara lain PHBS di rumah tangga, PHBS di Sekolah, PHBS di Tempat kerja, PHBS di Sarana kesehatan, dan PHBS di Tempat umum (Permenkes, 2011).

Salah satu indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu dengan Cuci tangan dengan sabun dan air bersih. Praktek ini merupakan langkah yang berkaitan dengan kebersihan diri sekaligus langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Menjalankan praktek indikator – indikator PHBS di berbagai tatanan dapat menjadi sebuah gerakan untuk

memasyarakatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dimanapun dan juga kapanpun. Bersih berarti bebas dari kotoran / tidak tercemar, sedangkan sehat berarti baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit) (KBBI, 2020). Oleh karena itu, kesadaran yang tinggi untuk hidup bersih dan sehat perlu ditingkatkan. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan penyuluhan baik untuk usia anak-anak, remaja, maupun lansia yang bertujuan untuk tercapainya perubahan pengetahuan, adanya peningkatan pengertian, sikap, dan keterampilan yang akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat. Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya (Subejo, 2010). Pengetahuan kesehatan memiliki pengaruh terhadap perilaku sebagai hasil jangka menengah (*intermediate impact*) dari pendidikan kesehatan. Kemudian perilaku kesehatan akan memiliki pengaruh terhadap meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (*outcome*) pendidikan kesehatan (Sukmadianata, 2009). Dengan demikian, implementasi perilaku hidup bersih dan sehat akan senantiasa berjalan dalam kehidupan sehari-harinya.

Dusun Berjo Wetan terletak di kelurahan Sidoluhur kecamatan Godean kabupaten Sleman Yogyakarta dengan batas sebelah utara: Dusun Munengan, sebelah selatan: Berjo Kidul, sebelah timur: Curitan, dan sebelah barat: Berjo Kulon. Dusun ini memiliki hampir 90% MCK di tiap-tiap rumah dan tiga tempat MCK umum. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pada Taman Pendidikan Anak (TPA) Fatkhurrahman dusun Berjo Wetan terdapat berbagai permasalahan, antara lain kurangnya pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, jarangya cuci tangan sebelum ataupun sesudah makan, serta jarangya menggosok gigi secara rutin. Hal inilah yang mendasari dilakukannya penyuluhan PHBS di dusun Berjo Wetan. Dengan demikian, masyarakat akan senantiasa membiasakan diri untuk melakukan PHBS di manapun berada.

2. METODE

Metode yang dilakukan yaitu memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan pada sasaran kelompok anak-anak, remaja, dan lansia yang ada di berbagai kegiatan kemasyarakatan. Kegiatan tersebut antara lain saat anak-anak belajar agama di TPA maupun saat kegiatan arisan kelompok ibu-ibu yang terjadi di masyarakat. Waktu kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2019- 3 Maret 2019. Selain kegiatan penyuluhan, juga dilakukan praktik mencuci tangan dengan air bersih dan sabun serta menggosok gigi pada kelompok anak-anak. Dari kegiatan praktik ini akan dapat diperoleh bagaimana tingkat pengetahuan anak-anak tentang PHBS sebelum dan sesudah penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan pendataan kondisi lingkungan sekitar dan jumlah warga masyarakat. Selanjutnya, dilakukan pengelompokan warga berdasarkan usia anak-anak, remaja, dan lansia. Selain itu, dilakukan survey perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak di Dusun Berjo Wetan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa masih kurangnya kesadaran akan perilaku menggosok gigi dan mencuci tangan. Untuk itu, perlu dilakukan penyuluhan yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran untuk senantiasa hidup bersih dan sehat, seperti yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Jenis kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Dusun Berjo Wetan

No.	Nama Kegiatan	Sasaran	Tempat Kegiatan
1.	Penyuluhan PHBS	anak-anak, remaja, dan lansia	TPA Fakhturrahman dan rumah warga
2.	Penyuluhan cara sikat gigi yang baik	anak-anak	TPA Fakhturrahman

No.	Nama Kegiatan	Sasaran	Tempat Kegiatan
3	Penyuluhan dan praktek cara anak-anak cuci tangan yang baik dan benar	anak-anak	TPA Fakhturrahman

Kegiatan-kegiatan tersebut bertujuan agar peserta mengetahui pentingnya menjaga kebersihan hidup yang sehat, cara sikat gigi secara baik dan benar, serta cara cuci tangan secara baik dan benar. Tercapainya perubahan perilaku baik individu, keluarga dan masyarakat dalam memelihara PHBS, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal merupakan tujuan yang akan dicapai setelah masyarakat mengikuti kegiatan ini (Wahhab, 2020). Adapun dokumentasi kegiatan penyuluhan seperti disajikan dalam Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Penyuluhan terkait PHBS di Dusun Berjo Wetan

4. KESIMPULAN

Penekanan konsep penyuluhan kesehatan dapat mengubah perilaku masyarakat agar berperilaku hidup bersih dan sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman), sehingga dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Dusun Berjo Wetan dan STIKES Guna Bangsa yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- KBBI. (2020). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Indonesia. Diakses tanggal 20 Oktober 2020. <https://kbbi.web.id/sehat>.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Indonesia: Kementerian Kesehatan RI.
- Subejo. (2010). Penyuluhan Pertanian Terjemahan Dari Agriculture. Extention (edisi2). Jakarta.
- Sukmadianata. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Puskadarya; 2009.
- Wahhab. (2020). Pola Hidup Bersih dan Sehat. Dinas Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana Pemberdayaan Masyarakat dan Desa. Diakses tanggal 14 Oktober 2020 <https://dppkbpmd.bantulkab.go.id/phbs-pola-hidup-bersih-dan-sehat/>.