

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MASYARAKAT DESA DALAM
MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT DI KELURAHAN NAPA
KECAMATAN ANGKOLA SELATAN**

**Ahmad Fauzi¹, Dinda Nazwa Azzahra¹, Dinda Puspi
Harningsih¹, Dwi Astika¹, Dedi Firdaus Simatupang¹, Editia Aylani¹, Elida Siagian¹,
Elsa Mutia Rizki¹, Ghevina Diva Zahra¹, Hamimatuz Zubaida¹, Hani Fadilah¹,
Khoirunnisa Harahap¹, Novi Anggraini¹, Siti Khodijah¹, Nanda Masraini Daulay²,
Israq Hasanah Siregar³**

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

²Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

³Mahasiswa Fakultas Bisnis dan Pendidikan Terapan Universitas Aufa Royhan

Email: dedismtp2002@gmail.com

ABSTRAK

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga. 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.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Kesehatan Masyarakat

ABSTRACT

Creating a healthy life is actually very easy and cheap, when compared to the quite expensive costs that must be spent on treatment if you experience health problems. Healthy living is something that should be implemented by everyone, considering that the benefits it brings are many, ranging from work concentration, children's health and intelligence to family harmony. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is all health behavior carried out with awareness so that family or family members can help themselves in the health sector and can play an active role in health activities and play an active role in health activities in the community.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Public Health

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang ada dimasyarakat sangatlah banyak dan beragam macamnya. Penelusuran dari rumah ke rumah merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui secara

nyata masalah kesehatan yang sebenarnya sedang dihadapi oleh masyarakat.

Sebagian masyarakat ada yang menyadari bahwa ada masalah kesehatan yang sedang dialami dan sebagian masyarakat juga ada yang tidak menyadari bahwa terdapat masalah kesehatan yang dialami.

Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia, mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tentu memerlukan kesehatan, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan anak serta keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga.

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan biaya yang harus kita keluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Akan tetapi yang kebanyakan yang terjadi sudah mengidap penyakit baru mengobati sehingga akan membuat kerugian tersendiri bagi yang mengalaminya.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian.

Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya.

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).

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 (Depkes, 2013).

Dengan demikian dalam pelaksanaan program PHBS di seluruh kawasan Indonesia juga menggunakan 10 indikator PHBS yang harus diperaktikan di rumah tangga karena dianggap mewakili atau dapat mencerminkan keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat, indikator tersebut adalah:

Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan.

- a. Bayi di beri ASI eksklusif.
- b. Menimbang balita setiap bulan.
- c. Ketersediaan air bersih.
- d. Ketersediaan jamban sehat.
- e. Memberantas jentik nyamuk.
- f. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
- g. Tidak merokok dalam rumah.
- h. Melakukan aktifitas fisik setiap hari.
- i. Makan buah dan sayur.

PHBS merupakan salah satu indikator untuk menilai kinerja pemerintah daerah kabupaten/kota di bidang kesehatan, yaitu pencapaian 70% rumah tangga sehat. Menurut Laporan Akuntabilitas Kinerja Kementrian Kesehatan RI tahun 2014 bahwa target rumah tangga ber-PBHS adalah 70%. Dari yang ditargetkan pemerintah sebesar 70% tersebut propinsi Jawa Timur capaiannya masih dibawah standar yaitu 48,3%.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penyuluhan dengan tema perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dengan upaya penyuluhan pengabdian masyarakat dengan melakukan sosialisasi atau penyuluhan pada ibu – ibu pengajian di kelurahan napa, kecamatan Angkola Selatan. Dengan menggunakan media leaflet dan metode ceramah dalam pelaksanaan penyuluhan seputar PHBS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), Peningkatan Pengetahuan Setelah penyuluhan, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang pentingnya PHBS, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, dan menjaga kebersihan lingkungan.

Perubahan Sikap, Sikap positif terhadap perilaku hidup bersih dan sehat juga meningkat. Peserta lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan untuk mencegah penyakit.

Praktik PHBS, Banyak peserta mulai mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, frekuensi mencuci tangan dengan sabun meningkat, dan penggunaan jamban yang bersih juga lebih teratur. Penyuluhan juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan lingkungan, seperti pengadaan fasilitas air bersih dan sanitasi yang memadai, serta pengelolaan sampah yang baik. Peningkatan Kesehatan Masyarakat dalam jangka panjang,

Diharapkan bahwa penyuluhan ini akan berkontribusi pada penurunan angka penyakit yang berhubungan dengan kebersihan, seperti diare dan infeksi kuli

4. KESIMPULAN

PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat di kelurahan kabupaten/kota di seluruh Indonesia. Kegiatan PHBS ini sendiri memiliki manfaat baik bagi rumah tangga itu sendiri maupun masyarakat.

5. SARAN

Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kehidupan sehari-hari, masyarakat dapat meminimalkan risiko penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan dan mempromosikan lingkungan yang lebih sehat bagi semua orang.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Wulandari, R. D., & Kurniawati, R. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Rumah Tangga Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kelurahan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-132.
- Sari, D. P., & Purwaningsih, R. (2019). Efektivitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap di Sekolah Dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 78-85.
- Ningsih, Y. A., & Sutanto, A. (2021). Evaluasi Program Penyuluhan PHBS di Lingkungan Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 67-75.

Anggraeni. Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tataan Rumah Tangga. Diakses 8 Juli 2017 ;
<http://www.jurnal.stikeskendal.ac.id>.

6. Muliadi IS.

Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.

7. DOKUMENTASI KEGIATAN

