

SOSIALISASI PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA MASYARAKAT DESA LANTAN, NUSA TENGGARA BARAT

Baiq Isti Hijriani^{1*}, Ajeng Dian Pertiwi², Adriyan Suhada²

¹Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Indonesia

²Program Studi D3 Farmasi, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Indonesia

baiqistih@gmail.com¹, addian90@gmail.com², adriyan_suhada@yahoo.com²

ABSTRAK

Abstrak: Menciptakan hidup yang sehat sangatlah mudah dan sebaiknya diterapkan oleh setiap orang. Manfaat hidup sehat yang dapat diperoleh seperti meningkatkan kesehatan, konsentrasi kerja, sampai dengan keharmonisan dalam keluarga dan bermasyarakat. Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal adalah dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Akan tetapi, kesadaran masyarakat di desa akan kesehatan dan pola hidup bersih sehat masih sangat rendah. Untuk itu tujuan pengabdian terkait perilaku hidup bersih sehat, diharapkan dapat menjadi upaya dalam menyadarkan masyarakat akan pentingnya melakukan upaya perilaku hidup bersih sehat dalam kehidupan sehari-hari sekaligus memberikan pengetahuan bagaimana cara merealisasikannya sehingga bisa terwujud masyarakat yang peduli sehat. Lokasi kegiatan pengabdian ini berada di Desa Lantan, Kecamatan Batukliang Utara, Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan sosialisasi tentang PHBS kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Secara umum, kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar. Berdasarkan hal tersebut, kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa peserta kegiatan pengabdian mengetahui bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit, salah satunya yaitu masyarakat sudah mengerti 6 langkah mencuci tangan khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Kata Kunci: masyarakat desa; peduli sehat; perilaku hidup bersih sehat.

Abstract: *Creating a healthy life is very easy and should be applied by everyone. Many benefits can be obtained such as improving health, concentration at work, make harmony in family and society. One of the steps to achieve optimal health are clean and healthy living behavior (PHBS). However, community awareness in the village about healthy lifestyle is still very low. For this reason, the purpose of this activity is to increase public awareness of the importance of implementing clean and healthy living behavior in daily life and provide knowledge on how to make it happen so that a healthy caring community can be realized. The location of this activity is in Lantan Village, North Batukliang, Central Lombok Regency. Socialization about PHBS have been carried out using lecture, discussion also question and answer methods accompanied by free health checks. In general, this service activity went smoothly. Based on this, the conclusion that can be drawn is that activity, participants know that clean and healthy living behavior is very important to prevent various diseases, one of which is that the community has understood the 6 steps of washing hands, especially in the face of the Covid-19 pandemic.*

Keywords: *villagers; healthy care; healthy clean lifestyle*

**Article History:**

Received: 18-06-2022

Revised : 21-06-2022

Accepted: 25-06-2022

Online : 30-06-2022

*This is an open access article under the**CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Di dalam lingkungan masyarakat terdapat banyak masalah kesehatan yang beragam. Sebagian dari masyarakat tersebut ada yang tidak menyadari bahwa terdapat masalah kesehatan yang dialami. Terdapat 4 faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor perilaku mempunyai pengaruh yang besar dalam derajat kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik di lingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat (Andriansyah & Rahmantari, 2013).

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat merupakan salah satu dari bentuk perilaku kesadaran masyarakat dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran yang nantinya diharapkan terjadinya peningkatan pada pengetahuan, perubahan sikap, dan perilaku masyarakat di lingkungannya (Kemenkes RI, 2012).

Berdasarkan analisis situasi yang didapat dari mahasiswa P3MD Politeknik Medica Farma Husada Mataram tahun 2022 terdapat berbagai permasalahan diantaranya rendahnya kesadaran masyarakat dalam berperilaku hidup bersih dan sehat, serta kurangnya kepedulian masyarakat dan pengambilan kebijakan terhadap program-program yang bersifat preventif dan promotif.

Dengan menerapkan PHBS dalam lingkungan masyarakat dapat memberikan dampak baik terhadap kesehatan serta kualitas sumber daya manusia terutama peningkatan derajat kesehatan, status gizi, dan pola hidup masyarakat. PHBS dapat diterapkan pada kegiatan seperti rumah tangga, sekolah, tempat umum, instansi/tempat kerja, serta organisasi/lembaga kemasyarakatan, dan lain-lain (Mubarak, 2012). PHBS ini sebagai bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun social (Kemensos RI, 2020).

Berasarkan hal tersebut Politeknik Medica Farma Husada Mataram melakukan pengabdian yang sekaligus merupakan kewajiban dalam tri darma perguruan tinggi untuk melakukan pengabdian sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

A. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini berupa kegiatan sosialisasi yang dirangkaikan dengan diskusi interaktif dengan masyarakat. Sosialisasi ini mengambil tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masyarakat Desa Lantan, yang dihadiri oleh masyarakat Desa Lantan.

Dalam penyampaiannya diuraikan mengenai pengertian perilaku hidup bersih dan sehat, macam-macam perilaku hidup bersih dan sehat, tindakan apa saja yang menggambarkan perilaku hidup bersih dan sehat, kapan serta dimana harus melakukan perilaku hidup bersih dan sehat.

Mekanisme kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

- (a) penyiapan lokasi pengabdian;
- (b) melakukan kesepakatan dan koordinasi dengan kepala desa Lantan dalam hal waktu kegiatan sosialisasi;
- (c) penyiapan perlengkapan sosialisasi. Metode yang digunakan dalam melakukan pemberdayaan masyarakat yaitu sosialisasi dengan harapan masyarakat mampu memahami tentang PHBS.
- (d) evaluasi dilakukan pengukuran pengetahuan & sikap masyarakat. Evaluasi pengukuran pengetahuan & sikap dilakukan dengan cara memberi pertanyaan dalam bentuk kuis untuk menilai peningkatan pengetahuan & sikap masyarakat Desa Lantan. Upaya ini diharapkan ada penilain objektif terhadap pengetahuan masyarakat baik sebelum maupun sesudah sosialisasi. Penilaian pengetahuan ini sebagai tindak lanjut kepada pemangku kebijakan setempat tentang karakteristik masyarakat tentang pengetahuan tentang PHBS.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan melakukan kunjungan ke Desa Lantan untuk penyiapan lokasi pengabdian. Tim pengabdian disambut oleh Kepala Desa Lantan dan bertempat di Kantor Desa Kecamatan Batukliang Utara Kabupaten Lombok Tengah. Tim berdiskusi tentang program yang akan dilakukan yaitu sosialisasi mengenai PHBS kepada masyarakat Desa Lantan yang disepakati untuk dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2022.

Sosialisasi tentang PHBS telah dilakukan pada hari sabtu, tanggal 12 Februari 2022 bertempat di Kantor Desa Lantan dengan dihadiri oleh masyarakat Desa Lantan. Acara dimulai pukul 09.00 - 12.00 WITA. Dalam paparan, tim pengabdian menjelaskan pentingnya menerapkan PHBS agar terhindar dari berbagai macam penyakit khususnya dalam era pandemi Covid-19 ini.

Dalam sosialisasi ini diikuti oleh sebanyak 30 peserta, yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu berdasarkan jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan, yang dapat dilihat dalam tabel 1. Dalam kategori jenis kelamin diantaranya sebanyak 19 (63,33%) peserta perempuan dan 11 (36,67%) peserta laki-laki. Sosialisasi ini juga diikuti oleh peserta dalam rentang usia 11 sampai dengan 55 tahun, sebanyak 3 (10%) peserta dalam rentang usia 11-15 tahun, 6 (20%) peserta dalam rentang usia 15-25 tahun, 4 (13,33%) peserta dalam rentang usia 26-35 tahun, 5 (16,67%) peserta dalam rentang usia 36-45 tahun, dan 12 (40%) peserta dalam rentang usia

46-55 tahun. Untuk kategori tingkat Pendidikan didapatkan sebanyak 23 (76,67%) peserta tidak bersekolah, 1 (3,33%) tingkat Sekolah Dasar (SD), 2 (6,67%) peserta tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan 4 (13,33%) peserta tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

Tabel 1. Distribusi peserta sosialisasi

Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	19	63,33 %
Laki-laki	11	36,67 %
Usia		
<15 tahun	3	10 %
15-25 tahun	6	20 %
26-35 tahun	4	13,33 %
36-45 tahun	5	16,67 %
46-55 tahun	12	40 %
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	23	76,67 %
SD	1	3,33 %
SMP	2	6,67 %
SMA	4	13,33 %

Selanjutnya, tim pengabdian juga mempraktikkan salah satu PHBS yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Hasil kegiatan sosialisasi PHBS pada masyarakat di desa Lantan menunjukkan bahwa dengan sosialisasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dapat digambarkan dari antusiasme masyarakat yang terlihat dalam sesi diskusi dan tanya jawab yang dilakukan tim pengabdi.

Hasil evaluasi yang mengukur tingkat pengetahuan tentang PHBS di masyarakat Desa Lantan melalui pemberian pertanyaan kepada masyarakat. Dengan metode sosialisasi memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan dengan pengetahuan yang dimiliki tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk penerapan dalam mencapai derajat kesehatan yang baik (Anggoro, Harmianto, & Yuwono, 2018).

Pada kegiatan ini masyarakat diyakinkan dari manfaat melakukan PHBS di lingkungannya. Jika PHBS dilaksanakan dengan baik dapat memberikan manfaat langsung dalam keluarga yaitu meningkatkan taraf hidup keluarga karena dapat menekan pengeluaran biaya berobat sehingga pengeluaran biaya rumah tangga dapat lebih difokuskan untuk pemenuhan gizi keluarga, biaya pendidikan atau dimanfaatkan untuk modal usaha (Rahman & Patilayi, 2018). Jika keluarga dapat

menjalankan suatu usaha maka otomatis akan meningkatkan pendapatan keluarga. Para peserta kegiatan ini diakhir acara berkomitmen untuk menerapkan PHBS dan menjadi pelopor di masyarakat untuk kebersihan lingkungan.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi PHBS kepada masyarakat

C. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini adalah masyarakat sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi terkait PHBS serta memahami bahwa perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang penting sebagai usaha preventif dan menghindari penyakit.

Saran yang dapat diajukan dari kegiatan ini adalah Politeknik Medica Farma melalui lembaga pengabdian kepada masyarakat dapat melakukan kegiatan di daerah dan subjek yang lain seperti di sekolah atau di kelompok-kelompok masyarakat lain. Kegiatan ini perlu dilakukan secara rutin untuk mengedukasi masyarakat di tengah pandemi Covid-19 yang melanda seluruh dunia khususnya di Nusa Tenggara Barat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Politeknik Medica Farma Husada Mataram yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Tim penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Lantan, Kecamatan Batukliang Utara, Kabupaten Lombok Tengah yang telah menjadi mitra dalam pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Anggoro, S., Harmianto, S., & Yuwono, P. D. (2018). Upaya Meningkatkan Kemampuan Pedagogik Guru Melalui Pelatihan Pembelajaran Tematik Sains Menggunakan Inquiry Learning Process dan Science Activity Based Daily Life. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 29–35.

Kemendes RI 2012. (2012). Profil Kesehatan Indonesia 2011. In *Profil Kesehatan Indonesia*.

Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga*, 1–14.

Rahman, H., & Patilaiya, H. La. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251.