

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Ivonne Ruth Situmeang¹, Jerry Tobing², Maestro Simanjuntak³, Paul Tobing⁴,
Sanggam B. Hutagalung⁵.

ivonneruthsitumeang@gmail.com¹, Jerryfjtobingtobing@yahoo.co.id²
Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia, Medan, Indonesia

ABSTRACT

The aim of community service activities is to implement community service in implementing the Tri Dharma of higher education as well as contributing ideas and transferring knowledge to mothers, fathers, children and youth. This service activity was carried out on March 17 2022, with material on Clean and Healthy Living Behavior. This topic is really needed in order to provide information and knowledge about Clean and Healthy Living Behavior in order to prevent the spread of disease in society. This topic was deliberately chosen considering that Indonesia is a tropical country so the role of medical personnel is very important in providing education to the public to behave in a clean life at home and around the home environment, where this activity aims to reduce the risk of transmission and contracting certain diseases.

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior, community service*

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah sebagai implementasi pengabdian pada masyarakat dalam melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi serta memberikan sumbangan pemikiran dan transfer pengetahuan kepada Ibu, Bapak, Anak-anak dan Remaja. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2022, dengan materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Topik ini sangat dibutuhkan dalam rangka memberikan informasi dan pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat guna mencegah terjadinya penyebaran penyakit pada masyarakat. Topik ini sengaja dipilih mengingat Indonesia merupakan negara tropis sehingga peran tenaga medis sangat penting dalam memberikan edukasi pada masyarakat untuk berperilaku hidup bersih di rumah dan sekitaran lingkungan rumah, dimana kegiatan tersebut bertujuan untuk mengurangi resiko penularan dan terjangkitnya penyakit tertentu.

Kata Kunci : *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, pengabdian pada masyarakat*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Bakti sosial merupakan salah satu bentuk kegiatan dari Pengabdian Kesehatan Masyarakat (PKM). PKM merupakan salah satu Tridharma perguruan tinggi berdasarkan ketentuan Pasal 1 Ayat 9 UU No. 12 Tahun 2012. Tiga Dharma Perguruan Tinggi merupakan kewajiban perguruan tinggi khususnya bagi dosen untuk menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Selain itu, Pasal 1 (11) menyatakan bahwa pelayanan publik merupakan kegiatan civitas akademika yang menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan masyarakat” (Anto et al., 2022).

Fakultas Kedokteran Universitas Methodist

Indonesia melakukan bakti sosial (PkM) di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad, yang menjadi sasaran PKM disusun dalam bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan (sosialisasi) oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia dengan materi “Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat” Masyarakat yang mengikuti penyuluhan kesehatan berjumlah 12 orang penduduk yang merupakan anak dan remaja di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad, Sunggal Kecamatan Medan.

Topik yang di berikan pada pelatihan ini adalah memberikan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang masih sering terabaikan di kalangan anak-anak dan remaja dikarenakan kurangnya kesadaran akan perilaku hidup sehat dan bersih dan masih menjadi prioritas

pemerintah Indonesia.

Topik ini sangat dibutuhkan dalam rangka memperlengkapi pengetahuan anak-anak dan remaja dalam mempersiapkan perilaku hidup sehat dan bersih sebagai upaya pencegahan penularan penyakit lain. Topik ini sengaja dipilih mengingat saat ini anak-anak dan remaja mengalami kesulitan pelaksanaan perilaku hidup bersih untuk meningkatkan imun.

Rasionalisasi

PKM dilaksanakan sebagai salah satu Tridharma perguruan tinggi. Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia (FK-UMI) menyelenggarakan penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari program pemberdayaan masyarakat serta menggalang solidaritas dan kepedulian terhadap kondisi masyarakat di tentang manfaat Perilaku Hidup Sehat dan Bersih di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad, Sunggal Kecamatan Medan.

Pernyataan Masalah

Kesehatan dapat tercapai dengan baik hanya jika masyarakat memahami budaya hidup sehat. Budaya hidup sehat, yaitu: Pencegahan penyakit, pemeliharaan kesehatan dan langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Menurut WHO (2008), kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh, yang merupakan bagian integral dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Masyarakat harus mengetahui manfaat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat karena tujuannya adalah untuk mencegah penyebaran penyakit dan timbulnya penyakit. Jika program PHBS tidak berjalan dengan baik maka dapat berdampak pada beberapa bidang seperti kesehatan, ekonomi, ketertiban umum dan keamanan.

TUJUAN KEGIATAN

Tujuan dari hasil PKM FK-UMI ini adalah untuk memberikan penyuluhan mengenai Perilaku hidup sehat dan bersih di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad.

Kemudian untuk mencegah penularan penyakit dapat dicegah dengan memperhatikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di lingkungan

keluarga, sekolah, dan masyarakat serta memperhatikan indikator dari Perilaku Hidup Sehat dan Bersih seperti menggunakan air bersih

dalam kehidupan sehari-hari, mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar, menggunakan jamban yang sehat dan bersih, memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin, makan makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok.

Pemerintah Indonesia sangat mendorong pelaksanaan program PHBS sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran dalam perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya menurunkan penyebaran penyakit.

MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan PKM ini dapat bermanfaat bagi masyarakat di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad sehingga masyarakat dapat mengetahui pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat, manfaat, tujuan serta indikator dari Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Peran masyarakat sangat penting untuk keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran dalam pelaksanaan PHBS

Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul.

METODE

Untuk mencapai tujuan bakti sosial, metode yang digunakan adalah dengan menyampaikan materi tentang pengertian, manfaat, tujuan dan indikator dari PHBS.

Lokasi pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilakukan di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM ini, hasil yang dicapai adalah sebagai berikut:

1. Tercapainya tujuan

Seerti yang telah dijelaskan pada isu-isu mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan sehat sebelumnya, tujuan tersebut justru tercapai, yaitu: Peserta memahami pengertian dari PHBS, manfaat PHBS, tujuan PHBS serta indikator dari PHBS.

2. Tercapainya target

Tercapainya target yaitu kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari jumat tanggal 17 maret 2022 dan diikuti oleh 12 peserta yang terdiri dari anak-anak dan remaja. Berdasarkan informasi yang dihimpun melalui

survei, dapat disimpulkan bahwa peserta kegiatan masih belum sepenuhnya mengetahui dan memahami Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Selain itu, himbauan tersebut jarang sekali menyentuh akar masalah sosial, khususnya masalah yang berkaitan dengan pemahaman tentang PHBS sebagai salah satu sarana pencegahan penyebaran penyakit infeksi, baik bagi individu maupun bagi masyarakat pada umumnya, terutama pada anak-anak dan remaja. Akibat minimnya pengetahuan menjadikan mereka sangat rentan menjadi sasaran isu-isu yang kurang baik.



Gambar 1. Suasana saat memberikan sosialisasi/ ceramah kepada peserta kegiatan di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah 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 sosial.

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Dalam implementasinya, kebermanfaat PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja,

rumah tangga, dan masyarakat.

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari memiliki tolok ukur yang dapat digunakan sebagai ukuran bahwa seseorang dikatakan sudah melakukan atau memenuhi kriteria menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun indikator dari PHBS seperti persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI

eksklusif, menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin, menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun dengan benar, gunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk setiap minggu secara rutin, makan makanan yang sehat dan bergizi dan tidak merokok.

SIMPULAN

Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat bagi anak dan remaja di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad sangat efektif dilakukan mengingat masih banyak anak-anak dan remaja yang kurang mendapatkan informasi tentang pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, manfaat, tujuan serta indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Dengan adanya penyuluhan kesehatan ini anak-anak dan remaja menjadi memahami, mengetahui dan mengerti pentingnya untuk menjaga Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Melalui penyuluhan kesehatan ini diharapkan masyarakat di lingkungan Jl. Tapian Nauli No 9 Pasar 3 Ringroad selalu termotivasi mengingatkan kepada sesama untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat dalam upaya membantu pemerintah melalui program meningkatkan kesadaran dalam berperilaku hidup bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih sayang-Nya sehingga kegiatan PKM ini terlaksana. Pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rektor Universitas Methodist Indonesia, Drs. Humantal Rumapea, M.Kom, Ketua LP3M Universitas Methodist Indonesia Ibu Marlyna I. Hutapea, S.Kom., M.Kom., Dekan Fakultas Kedokteran UMI Bapak dr. Eka Samuel P. Hutasoit, Sp. OG, MM, serta Bapak/Ibu yang telah mendukung kegiatan ini. Semoga PKM ini

bermanfaat dan dapat menginspirasi kita semua untuk terus beramal mengabdikan kepada masyarakat. Demikian yang dapat kami sampaikan, terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

Anik, M. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Trans Info Media

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik; Penerbit Rineka Cipta: Jakarta Perilaku Hidup

Bersih dan Sehat. 2011. (Online), (<http://www.perdhaki.org/content/peri>

laku-hidup-bersih-dan-sehat ,diakses pada 29 September 2013)

Pusat Promosi Kesehatan. 2012. Promosi Kesehatan Dalam Pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). (Online),

(<http://www.promosikesehatan.com/?act=program&id=12>), diakses pada 29 September 2013)