

## Pembinaan Masyarakat Tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Desa Kolam Kecamatan Percut Sei Tuan

Nixson Manurung

Universitas Imelda Medan

E-mail: [nixsonmanurung@gmail.com](mailto:nixsonmanurung@gmail.com)

**Abstract.** Health is what everyone is looking for. According to the World Health Organization (WHO) health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease. One of the ways to keep the body in good health is to live a clean and healthy lifestyle. The indicators used in PHBS Indonesia are efforts to prevent communicable diseases (behavior indicators of washing hands with soap, using clean water, using healthy latrines; and eradicating mosquito larvae) and non-communicable diseases (indicators of consuming fruits and vegetables; doing physical activity; and not smoking in the house), as well as efforts to improve the health of mothers and children (indicators of deliveries with health personnel, exclusive breastfeeding, and weighing toddlers). The Basic Health Research (Riskesdas) in 2007, 2013 and 2018 showed that the proportion of households that have practiced PHBS over the last ten years has increased by around 28%. A detailed description of the five-year PHBS proportion, namely 11.2% (2007) to 23.6% (2013) and then 39.1% (2018). The method used was descriptive observational with 30 family participants in Kola Village, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang. The PkM team provided the material in question 1) Definition of healthy clean living behavior (PHBS), 2) Benefits of PHBS 3) Criteria for healthy households, and 4) How to implement PHBS. The results after the implementation of the activity 1) The definition of healthy clean living behavior (PHBS) is more dominated by either 28 people, 2) The benefits of PHBS are more dominated by both 26 people, 3) The criteria for healthy households are more dominated by either 28 people, 4) In general, the method of implementing PHBS is well mastered by 18 people. Increased knowledge and skills of participants because the community has a great desire to treat and prevent illness in family members at home.

**Keywords:** Family, PHBS, disease prevention

**Abstrak.** Kesehatan merupakan hal yang dicari oleh semua orang. Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan adalah suatu keadaan sehat yang utuh secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya merupakan bebas dari penyakit. Salah satu cara menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan sehat adalah dengan gaya hidup yang bersih dan sehat. Indikator yang digunakan dalam PHBS Indonesia, merupakan upaya dari pencegahan penyakit menular (indikator perilaku mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat; dan memberantas jentik nyamuk) dan penyakit tidak menular (indikator mengonsumsi buah dan sayur; melakukan aktivitas fisik; dan tidak merokok dalam rumah), serta upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak (indikator persalinan

dengan tenaga kesehatan, memberikan ASI eksklusif, dan menimbang balita). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013, dan 2018 memperlihatkan proporsi rumah tangga yang melakukan PHBS selama sepuluh tahun terakhir mengalami peningkatan sekitar 28%. Gambaran secara rinci proporsi PHBS lima tahunan yaitu 11,2% (2007) menjadi 23,6% (2013) dan kemudian 39,1% (2018). Metode yang digunakan deskriptif observasional dengan 30 peserta keluarga di Desa Kola Kecamatan Percut Sei Tuan, Deli Serdang. Tim PkM memberikan materi yang dimaksud 1) Pengertian perilaku hidup bersih sehat (PHBS), 2) Manfaat PHBS 3) Kriteria rumah tangga sehat, dan 4) Cara penerapan PHBS. Hasil setelah pelaksanaan kegiatan 1) Pengertian perilaku hidup bersih sehat (PHBS) lebih banyak didominasi baik sebanyak 28 orang, 2) Manfaat PHBS lebih banyak didominasi baik sebanyak 26 orang, 3) Kriteria rumah tangga sehat lebih banyak didominasi baik sebanyak 28 orang, 4) Cara penerapan PHBS secara umum dikuasai baik sebesar 18 orang. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dikarenakan masyarakat punya keinginan besar untuk merawat dan mencegah terjadinya penyakit pada anggota keluarga dirumah.

**Keywords:** Keluarga, PHBS, Pencegahan penyakit

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang dicari oleh semua orang. Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan adalah suatu keadaan sehat yang utuh secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya merupakan bebas dari penyakit. Salah satu cara menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan sehat adalah dengan gaya hidup yang bersih dan sehat. Untuk mengetahui derajat kesehatan masyarakat desa dapat diperoleh melalui pendataan terhadap masyarakat desa tentang Perilaku Hidup yang Bersih dan Sehat (PHBS). Dipilihnya masyarakat desa tidak bisa lepas dari pandangan masyarakat bahwa mayoritas masyarakat desa masih hidup dibawah garis kemiskinan, dan kesehatan sangat erat hubungannya dengan sumber daya sosial ekonomi disamping itu, masyarakat desa merupakan salah satu faktor penting untuk mendukung peningkatan status kesehatan penduduk Dalam masyarakat, dimana terdapat apa yang dinamakan dengan pola – pola perilaku (*Pattern of behavior*). (Wiku Adisasmito, 2010).

Untuk menjangkau semua lini masyarakat, digunakan metode pendekatan keluarga melalui kegiatan yang bersifat promotif, preventif, dan deteksi dini dalam Germas untuk mencapai indikator PHBS dan PIS-PK. PHBS juga menjadi komponen strategis pembangunan kesehatan dalam dokumen Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019. Hal ini tercermin dalam misi mewujudkan kualitas hidup

manusia Indonesia yang tinggi, maju, dan sejahtera. Misi ini dijabarkan dalam strategi dan arah kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan gizi masyarakat pada seluruh siklus kehidupan, baik pada tingkat individu, keluarga, dan masyarakat dalam Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga.

Program PHBS adalah bentuk pemberdayaan masyarakat bersifat preventif dan promotif dengan cara yang sangat mudah dan murah, namun hasilnya sangat luar biasa serta akan berdampak kepada kuantitas dan kualitas Indeks Keluarga Sehat (IKS) dan Indeks Individu Sehat (IIS) karena PHBS berisikan rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan dengan tahapan tahu, mau dan mampu dalam menjalani perilaku guna meningkatkan kualitas perilaku hidup bersih sehat sehari – hari.

Manfaat PHBS di Rumah Tangga adalah setiap anggota keluarga dapat terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat, sehingga meminimalkan masalah kesehatan dan tidak mudah terkena penyakit. Penerapan PHBS di rumah tangga akan menciptakan keluarga sehat, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas keluarga. Kriteria Rumah Tangga sehat yaitu: 1) Jika ada ibu bersalin, persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan), Jika dalam Rumah Tangga ada balita, maka: 2) memberikan ASI eksklusif pada bayi, dan 3) menimbang bayi dan balita setiap bulan, 4) menggunakan air bersih, 5) Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir, 6) Menggunakan jamban, 7) Memberantas jentik di rumah, 8) Makan sayur dan buah setiap hari, 9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari, 10) Tidak merokok di dalam rumah. Rumah tangga berperan penting dalam proses awal pembentukan perilaku, yang diperoleh melalui proses komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013, dan 2018 memperlihatkan proporsi rumah tangga yang melakukan PHBS selama sepuluh tahun terakhir mengalami peningkatan sekitar 28%. Gambaran secara rinci proporsi PHBS lima tahunan yaitu 11,2% (2007) menjadi 23,6% (2013) dan kemudian 39,1% (2018). Terdapat sebanyak 12 provinsi memiliki proporsi di atas angka nasional pada tahun 2013, sedangkan 21 provinsi lainnya masih berada di bawah angka nasional. Evaluasi terhadap kebijakan program PHBS terus dilakukan untuk mengukur apakah kebijakan yang sudah ditetapkan memberikan luaran/dampak yang diinginkan pada kondisi kesehatan masyarakat. Riset Kesehatan Dasar

merupakan salah satu cara mengevaluasi luaran dari sebuah kebijakan dengan mengukur besaran masalah kesehatan yang ada. Pada era kebijakan berbasis bukti (*Evidence-based Policy/EBP*), data-data yang dihasilkan dari riset, yaitu data primer maupun data sekunder, sangat mendukung proses pengambilan keputusan, merancang pencapaian target dan tujuan kebijakan/program serta membantu dalam implementasinya.

Keberhasilan pembinaan PHBS tidak hanya merupakan peran Kementerian Kesehatan, tetapi kerjasama lintas sektor dengan kementerian terkait dalam menentukan kebijakan, perencanaan, pelaksanaan serta pemantauan dan evaluasi pembinaan PHBS. Dengan menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

## **2. METODE**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode deskriptif observasional dimana tim PkM menilai tingkat pemahaman tentang penyakit DBD dan kemampuan pencegahan penyakit demam berdarah. Tim PkM memberikan pendidikan kesehatan yang tentang perilaku hidup sehat dan bersih bagi masyarakat.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2021 dengan menerapkan protokol kesehatan 3M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak). Dimana pelaksanaannya bulan Maret dan April diawali dengan survey dan pengenalan daerah Desa Kolam Kecamatan Percut Sei Tuan, bulan Mei dan Juni pelaksanaan pembinaan masyarakat tentang perilaku hidup sehat dan bersih bagi masyarakat dan cara pencegahan terjadinya penyakit dengan bantuan media leaflet, kemudian diikuti evaluasi kegiatan pembinaan pada masyarakat sebanyak 30 peserta.

## **3. HASIL DAN ANALISIS**

Kegiatan PkM tentang perilaku hidup sehat dan bersih bagi masyarakat dan cara pencegahan terjadinya penyakit pada masyarakat di Desa Kolam Kecamatan Percut Sei Tuan telah terlaksana. Materi yang disampaikan secara langsung dapat diterima oleh peserta, hal ini terlihat dari antusiasme dengan banyaknya pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta kegiatan PkM. Keberhasilan yang dapat dilihat dalam PkM ini meliputi: 1) Pengertian perilaku hidup bersih sehat (PHBS), 2) Manfaat PHBS, 3) Kriteria rumah tangga

sehat, 4) Cara penerapan PHBS. Materi yang disusun tim PkM tersampaikan dengan baik secara keseluruhan mencapai 95%. Pelaksanaan kegiatan PkM tentang pembinaan masyarakat tentang perilaku hidup sehat dan bersih bagi masyarakat dan cara pencegahan terjadinya penyakit. Faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah adanya dukungan yang penuh dari Universitas Imelda Medan, perangkat Kepala Desa Kolam dan Kepala Dusun VIII Kecamatan Percut Sei Tuan. Faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah evaluasi tidak dilakukan observasi ke rumah peserta kegiatan sebab sulit mencari waktu yg tepat antara peserta dengan pengabdian, jadi penilaian kegiatan dilakukan bersamaan semua peserta sesudah kegiatan terselesaikan.

Berikut hasil evaluasi dalam bentuk kuesioner yang telah diisi oleh peserta atau partisipan sebelumnya:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta**

No	Karakteristik	Partisipan (n =30)	Persen (%)
1	<b>Usia (Tahun)</b>		
	26-35 Tahun	5	16,66
	36-45 Tahun	18	60
	46-55 Tahun	5	16,66
2	<b>Tingkat Pendidikan</b>		
	SD	5	16,67
	SMP	15	50
	SMA/SMK	10	33,33
3	<b>Pekerjaan</b>		
	Ibu rumah tangga	20	66,67
	Berdagang	4	13,33
	Petani	6	20
4	<b>Apakah ada anggota keluarga yang terkena penyakit?</b>		
	Ya	25	83,33
	Tidak	5	16,67

Tabel 1 menggambarkan karakteristik peserta berdasarkan usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan riwayat keluarga tentang adanya gangguan pernapasan. Mayoritas peserta usia 36-45 tahun sebanyak 18 orang (60%), tingkat pendidikan SMP sebanyak 15 orang (50%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 (66,67%), dan minoritas sebanyak 5 orang (16,67%) peserta memiliki anggota keluarga yang pernah

terkena penyakit demam berdarah.

**Tabel 2. Distribusi Pengetahuan dan Keterampilan Peserta**

Pertanyaan	Partisipan (n=30)			
	Sebelum		Sesudah	
	Baik	Buruk	Baik	Buruk
Pengertian prilaku hidup bersih sehat (PHBS)	2	28	28	2
Manfaat PHBS	2	28	26	4
Kriteria rumah tangga sehat	2	28	20	10
Cara penerapan PHBS	-	30	18	12
Pernyataan	Mampu	Tidak Mampu	Mampu	Tidak Mampu
Pencegahan penyakit pada anggota keluarga	-	30	26	4

Sesuai tabel dua diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan serta keterampilan peserta masyarakat tentang penyakit demam berdarah (DBD) meliputi sebelum pelaksanaan kegiatan: 1) Pengertian prilaku hidup bersih sehat (PHBS) mayoritas jelek sebesar 28 orang, 2) Manfaat PHBS dominan jelek sebesar 28 orang, 3) Kriteria rumah tangga sehat lebih banyak didominasi buruk sebesar 28 orang, 4) Cara penerapan PHBS dominan seluruh peserta belum mengetahui sebanyak 30 orang serta 5) Pencegahan penyakit pada anggota keluarga semua peserta belum bisa sebesar 30 orang sedangkan sehabis aplikasi kegiatan: 1) Pengertian prilaku hidup bersih sehat (PHBS) lebih banyak didominasi baik sebanyak 28 orang, 2) Manfaat PHBS lebih banyak didominasi baik sebanyak 26 orang, 3) Kriteria rumah tangga sehat lebih banyak didominasi baik sebanyak 28 orang, 4) Cara penerapan PHBS secara umum dikuasai baik sebesar 18 orang, serta 5) Pencegahan penyakit pada anggota keluarga yg sahah seluruh peserta sudah bisa sebesar 26 orang. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dikarenakan rakyat punya hasrat besar buat merawat dan mencegah terjadinya penyakit demam berdarah pada anggota keluarga dirumah.(Hairi et al., 2003)

Pengetahuan merupakan domain penting dan faktor awal seseorang untuk berperilaku. Pengetahuan membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang dapat terampil dalam mencegah penyakit pada anggota keluarga dan menjaga pola hidup yang bersih dan sehat sesuai keyakinan tersebut. Selain itu, keterampilan yg didasari oleh

pengetahuan akan lebih melekat serta tahan lama dibandingkan keterampilan yg tidak didasari oleh pengetahuan. (Acharya et al., 2005; G Mboera et al., n.d.; Verawaty et al., 2020)

Keluarga sangat berperan dalam penerapan hidup bersih sehat bagi seluruh anggota keluarga dirumah maupun lingkungan tempat tinggal. Keluarga dapat dengan dengan rutin mengingatkan untuk selalu menerapkan tata cara prilaku hidup bersih sehat sesuai dengan anjuran pemerintah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Acharya et al., 2005; Peñalosa et al., n.d.) menyatakan bahwa peran keluarga dalam upaya pencegahan penyakit terhadap anggota keluarga.

#### **4. KESIMPULAN**

Aplikasi PkM dalam menaikkan keterampilan masyarakat dalam penerapan hidup bersih sehat bagi keluarga dan anggotanya serta pencegahan penyakit pada famili serta warga berhasil dilakukan menggunakan semangat peserta yang antusias dalam mendiskusikan materi secara langsung. Keberhasilan dalam PkM ini ditunjukkan jua dengan peningkatan pengetahuan peserta perihal pengertian prilaku hidup bersih sehat, manfaat PHBS, kriteria rumah tangga sehat, dan cara penerapan PHBS. Pengetahuan merupakan domain krusial serta faktor awal seorang buat berperilaku. Pengetahuan menghasilkan keyakinan peserta sebagai akibatnya dapat terampil melakukan perilaku hidup bersih sehat (PHBS).



**DAFTAR PUSTAKA**

- Destya. (2009). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Keluarga Untuk Melakukan PHBS. <http://etd.eprints.ums.ac.id/pdf>.
- Notoatmodjo, S. (2000). Pendidikan Promosi dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: FKM UI.
- Kesehatan, D. (n.d.). *Provinsi Sumatera Utara*. [www.dinkes.sumutprov.go.id](http://www.dinkes.sumutprov.go.id)
- Kemkes RI (2019). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
- Kozier, B., Glenora Erb, Audrey Berman dan Shirlee J. Snyder. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Alih bahasa: Esty Wahyu ningsih, Devi yulianti, yuyun yuningsih. Dan Ana lusyana). Jakarta: EGC
- Kemkes R.I. (2020). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Puput Dwi Cahya Ambar Wati, Ilham Akhsanu Ridlo. (2020). Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education Vol. 8 No. 1 47-58 doi: 10.20473/jpk.V8. I1.2020.47-58
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Sagita, Y. D. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu ( ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu, 1(1), 55–60. <https://puskesmasbatuputihberau.wordpress.com/promkes/info-kesehatan/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-di-sekolah/>
- Aswadi, Syahrir, S., Delastara, V., & Surahmawati. (2017). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. Al-Sihah: Public Health Science Journal, 9(2), 187–196
- Gustina, E., Abdussalam, F., & Saputra, W. (2019). Peningkatan Perilaku Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Phbs Di Desa Gondanglegi Dan Pucangan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 59. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.470>