

PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) DI DESA WATESARI KECAMATAN BALONGBENDO KABUPATEN SIDOARJO

Acivrida Mega Charisma¹, Farida Anwari², Ani Mei Munasari³, Ike Yuyun Winarsih⁴,
Magdalena Arini Meylina⁵, Primastri Surya Afandi⁶
STIKES Rumah Sakit Anwar Medika *e-mail:*
acie.vrida@gmail.com

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan merupakan kegiatan pelayanan pada masyarakat yang pelaksanaannya berdasarkan sistem kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilaksanakan di desa Watesari dengan membentuk rumah pemeriksaan kesehatan. Masyarakat Desa Watesari mengalami masalah kesehatan yang berhubungan dengan lingkungan sehingga dilakukan pemantauan dan pencegahan masalah kesehatan di masyarakat. Permasalahan kesehatan yang sering dan paling banyak terjadi yakni diabetes dan asam urat. Masalah tersebut timbul dikarenakan gaya hidup masyarakat terutama dalam mengkonsumsi makanan. Hal ini juga berkaitan dengan aktivitas masyarakat setiap harinya. Tujuan dari pengabdian masyarakat adalah turut serta terjun ke masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan tersebut bertempat di RT 06 dan RT 08 Ds.Watesari Kec. Balongbendo Kab.Sidoarjo yang dilaksanakan pada bulan April 2019. Metode pelaksanaan dilakukan dengan dua tahap yaitu penyuluhan dan dilanjutkan dengan terjun ke masyarakat sekitar untuk mengetahui seberapa paham masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil yang didapat dalam pelaksanaan kegiatan adalah menyampaikan sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan penyuluhan kesehatan guna untuk menciptakan rumah sehat dalam segi lingkungan maupun kondisi individu dan kesehatan masyarakat. Kuisisioner dibagikan ke masyarakat sebelum penyuluhan dengan hasil 30% tidak mengetahui PHBS dan setelah kegiatan 100% mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Seluruh masyarakat dengan adanya kegiatan penyuluhan PHBS dan kesehatan tentang diabetes dan asam urat maka masyarakat dapat menjaga diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Kata Kunci: Pembangunan Kesehatan, Perilaku Hidup Bersih Sehat, Penyuluhan Kesehatan, Watesari.

ABSTRACT

Health development is a service activity for the community which the implementation is based on the health system related to clean and healthy living behavior implemented in Watesari village by establishing a health inspection house. Watesari villagers experience health problems related to the environment, thus monitoring and prevention of health problems in the community is conducted. The most common and common health problems are diabetes and gout. These problems arise due to people's lifestyles, especially in consuming food. This also related to daily activities of society. The purpose of community service is to participate in the community to improve the degree of public health. The activity took place in RT 06 and RT 08 Watesari village - Balongbendo District of Sidoarjo, and was held in April 2019. The implementation method was carried out in two stages, namely counseling and continued by plunging into the surrounding communities to find out how much the communities understood about PHBS. The results obtained in the implementation of the activity were to deliver information about PHBS and health education in order to create healthy houses in terms of the environment, individual conditions and public health as well. The questionnaires were distributed to the communities before counseling with the results of 30% not knowing about PHBS and after the activity 100% knowing about PHBS. The whole community with the PHBS

counseling activities and health about diabetes and Gout the community can take care of themselves and the surrounding environment.

Keywords: *Health Development, Healthy and Clean Living Behavior, Health Counseling, Watesari.*

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Harapannya masyarakat mampu berperan sebagai pelaku dalam pembangunan kesehatan untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri, serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat, melalui perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga [1]. Pemberdayaan masyarakat dimulai dari rumah tangga, karena rumah tangga yang sehat merupakan modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit infeksi dan non infeksi, oleh karena itu untuk mencegahnya anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS [2].

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa juga disebut sebagai PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat [3]. Pembinaan PHBS di rumah tangga merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan keluarga untuk hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS setiap rumah tangga diberdayakan agar tahu, mau, dan mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dengan mengupayakan lingkungan yang sehat, mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan yang dihadapi, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.

Desa Watesari Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur terpilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Secara geografis Desa Watesari terletak pada posisi 7°25'33" Lintang Selatan dan 112°33'9" Bujur Timur. Luas Desa Watesari 177.350 KM² dengan tipologi Desa merupakan dataran rendah. Topografi ketinggian wilayah yakni 10 mpdl di atas permukaan air laut. Berdasarkan data BPS kabupaten Sidoarjo tahun 2013, terjadi curah hujan rata-rata mencapai 842 mm/th, dengan suhu rata-rata 37 °C. Demografis atau Kependudukan berdasarkan data administrasi pemerintah desa tahun 2018 jumlah penduduk desa Watesari adalah 3314 jiwa dengan rincian 1122 kepala keluarga, 1695 laki-laki dan 1618 perempuan. Deskripsi lebih lengkap informasi keadaan penduduk di desa Watesari. Berdasarkan data di atas usia produktif 18–45 tahun Desa Watesari sekitar 1633 jiwa. Hal ini merupakan modal berharga bagi pengadaan tenaga produktif dan sumber daya manusia (SDM). Mayoritas masyarakat Desa Watesari bekerja sebagai petani. Berdasarkan data monografi desa, jumlah penduduk miskin berjumlah 303 jiwa. Sementara, jumlah jiwa di RT 06 yakni 159 dengan rincian 49 kepala keluarga terdiri dari 79 laki-laki dan 80 perempuan. Jumlah jiwa RT 08 yakni 163 dengan rincian 52 kepala keluarga terdiri dari 80 laki-laki dan 83 perempuan. Usia produktif (18-45 tahun) di RT 06 sebanyak 72 jiwa dan usia >46 tahun sebanyak 35 jiwa. Usia produktif (18-45 tahun) di RT 08 sebanyak 70 jiwa dan usia >46 tahun sebanyak 44 jiwa.

Pembinaan PHBS ini ditujukan untuk mempercepat terwujudnya rumah tangga sehat sebagai salah satu tolok ukur mandiri Desa Watesari Aktif yang menjadi cikal bakal kelurahan siaga aktif, dengan demikian akan tercipta “masyarakat sehat yang mandiri”. Setiap rumah tangga digerakkan untuk berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan individu, kesehatan masyarakat

secara mandiri dengan mengembangkan upaya kesehatan bersumber dari masyarakat dan untuk masyarakat [4].

Melihat kondisi lingkungan Desa Watesari yang asri, dan dipenuhi berbagai macam tanaman, baik tanaman hias maupun tanaman toga. Namun, masyarakat kurang mengetahui pemanfaatan tanaman obat bagi kesehatan. Selain itu didepan rumah masyarakat Desa Watesari sudah memiliki tempat sampah masing-masing yang dibedakan berdasarkan jenis sampahnya. Berdasarkan informasi dari kepala Desa Watesari, mahasiswa berusaha melaksanakan kegiatan PHBS guna mencegah terjadinya penyakit diabetes, asam urat, maupun kolesterol. Terutama terhadap keluarga yang memiliki riwayat atau berpotensi mengalami beberapa penyakit tersebut.

Secara umum, program perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) Hal inilah yang menjadi program utama yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Watesari, Kecamatan Balongbendo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Mahasiswa yang melaksanakan PKMD fokus di RT 06 dan RT 08 sebagai lokasi intensif pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan dilaksanakan selama 2 minggu yakni pada tanggal 2 – 13 April 2018. Kegiatan tersebut dilakukan dalam dua tahap yaitu tahap pertama penyuluhan dan dilanjutkan dengan terjun langsung ke masyarakat sekitar untuk mengetahui seberapa paham masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Metode pelaksanaan kegiatan PKMD di RT 06 dan RT 08 Desa Watesari Kabupaten Sidoarjo dilakukan dengan dua pendekatan melalui pelayanan layanan kesehatan dan peningkatan pusat informasi. Untuk dapat melaksanakan metode tersebut perlu adanya langkah-langkah mulai tahap persiapan, evaluasi, dan laporan.

Tahap persiapan ini dilakukan dengan membuat tim PKMD yang telah terbentuk antara dosen dengan mahasiswa STIKES Rumah Sakit Anwar Medika, nantinya akan membentuk tim yang lebih besar dengan melibatkan praktilan masyarakat desa, dosen, dan mahasiswa. Dalam tahapan ini dilakukan berbagai kegiatan untuk mempersiapkan administrasi, sarana penunjang, posko, serta berbagai keperluan dalam kegiatan PKMD. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menekankan dua kegiatan besar yaitu peningkatan layanan kesehatan dan pusat informasi yang handal. Adapun metode dan prosedur teknis terkait dengan pelaksanaan pengmas diuraikan sebagai berikut : metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Seluruh peserta kegiatan (masyarakat) dapat memberikan pertanyaan kepada pemateri, yang mana materi dan pertanyaan yang di berikan dapat meningkatkan taraf kesehatan masyarakat melalui PHBS. Tahap kedua penyuluh terjun langsung ke masyarakat untuk meninjau keseharian masyarakat serta memberikan pengarahan yang tepat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagaimana yang telah disampaikan dalam materi penyuluhan kegiatan PKMD. Meninjau kebiasaan masyarakat mengenai pentingnya menghindari makanan yang memicu timbulnya penyakit. Di akhir kegiatan PKMD mahasiswa memberikan pemeriksaan gratis untuk masyarakat RT 06 dan RT 08 Desa Watesari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Ds. Watesari dengan peserta adalah umum yaitu orang tua, remaja dan anak-anak. Pelaksanaan kegiatan adalah penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan pelatihan praktik secara langsung terkait beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat serta pemeriksaan kesehatan gratis. Berikut adalah foto foto kegiatan selama pelaksanaan pengabdian:

1. Hasil Kuisioner sebelum penyuluhan PHBS adalah 30% dan setelah penyuluhan PHBS 70%



Gambar 1. Pengisian kuisioner tentang PHBS dan keluhan kesehatan (*door to door*) ke warga RT 06/08 Desa Watesari

- 2.



Gambar 2. Sosialisasi PHBS (7 langkah cuci tangan) dan praktek cuci tangan di TK Desa Watesari

Antusias murid mendengarkan dan mempraktekkan apa yang sudah disampaikan. Materi dapat diterima dengan mudah oleh murid, namun dalam penerapan belum semua mampu menghafal 7 langkah cuci tangan dengan baik dan benar. Pelatihan yang diberikan sebagian besar merupakan indikator-indikator perilaku hidup bersih dan sehat yang masih jarang diketahui oleh masyarakat dan jarang diterapkan oleh masyarakat. Seperti cara mencuci tangan dengan baik dan benar, terkadang sudah melaksanakan cuci tangan namun langkah-langkahnya masih kurang tepat. Dan pengetahuan serta praktik olahraga diberikan untuk meningkatkan kesadaran kepada masyarakat bahwa pentingnya menggerakkan tubuh minimal 30 menit setiap hari, yang hal ini masih belumbanyak diterapkan oleh masyarakat.

3.



Gambar 3. Penyuluhan kesehatan (Diabetes, asam urat, dan kolesterol). Materi beberapa manfaat tanaman toga untuk mengontrol diabetes, asam urat, dan kolesterol.

Warga antusias mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang diabetes, asam urat, dan kolesterol. Warga memahami manfaat tanaman toga sebagai obat untuk diabetes, asam urat, dan kolesterol. Tanya jawab berjalan dengan lancar. Warga memahami apa yang disampaikan pemateri.

4.



Gambar 4. Kerja bakti penanaman tanaman toga di RT 06/08

Penanaman toga ini mendapat apresiasi tinggi dari pemerintah Desa Watesari, hal ini sejalan dengan proker pemerintah Desa yang menggalakkan penanaman toga untuk mengurangi penggunaan obat olahan kimia dan beralih pada penggunaan tanaman toga sebagai solusi penyembuhan penyakit. Pemerintah Desa Watesari memberlakukan bahwa setiap rumah harus memiliki minimal 5 tanaman toga.

5.



Gambar 5. Pemeriksaan gratis gula darah dan asam urat di RT 08 untuk warga RT 06/08 Desa Watesari

Hasil menunjukkan bahwa usia 40 keatas yang melakukan pemeriksaan memiliki resiko terkena asam urat dan diabetes. 8 dari 29 orang yang melakukan pemeriksaan asam urat memiliki kadar asam urat tinggi yakni dari 6,2 – 9,0 mg/dl. Sementara untuk pemeriksaan gula darah 3 dari 14 orang berdasarkan hasil pemeriksaan memiliki kadar gula darah tinggi yakni dari 145 – 314 mg/dl.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Ds. Watesari memberikan informasi kepada masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) sehingga masyarakat menerapkan pada lingkungan sekitar. Selain itu, pemeriksaan gula darah dan asam urat masyarakat sangat antusias karena dalam pemeriksaan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada STIKES Rumah Sakit Anwar Medika dan Desa Watesari Kec.Balombendo yang telah memberikan waktu untuk melaksanakan pengabdian masyarakat di desa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Kesehatan and R. Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Indonesia, 2014.
- [2] O. W. K. H. Mamluatul Hikmah, “Unnes Journal of Public Health Penyakit Dengue maupun penyakit Menurut data Dinas Kesehatan Kota,” vol. 4, no. 4, pp. 180–189, 2015.
- [3] A. K. A. Suci Musvita Ayu, Arif Kurniawan, M. Ainul Yaqin Ahsan, “Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Sehat,” *J. Pemberdaya. Publ. Has. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 20–27, 2018.
- [4] S. Fitriani, *Promosi Kesehatan*. 2011.Yogyakarta:Graha Ilmu