

## **PENYULUHAN DAN PRAKTIK PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT) DALAM MEWUJUDKAN MASYARAKAT DESA PEDULI SEHAT**

**Yuli Andriansyah, Desi Natalia Rahmantari**

Jurusan Ekonomi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia<sup>1</sup>  
Jurusan Farmasi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam  
Universitas Islam Indonesia<sup>2</sup>

### **ABSTRAC**

The pattern of clean and healthy life (PHBS) is a step that must be done to achieve the degree of optimal health for everyone. Healthy condition does not necessarily happen, but it should always be sought from unhealthy be a healthy lifestyle and creating a healthy environment. These efforts should start from implanting healthy mindset to the public that should be initiated and cultivated by themselves. This effort is to realize the degree of public health as high as an investment for the development of human resources productive. Meanwhile, community health awareness and healthy clean fend patterns, especially rural communities still very rendah. Untuk that the extension services related to clean healthy lifestyle is expected to be efforts to raise public awareness about the importance of efforts to clean healthy lifestyle in everyday life as well as providing knowledge of how to make it happen so that it can realize a community that cares healthy

Keywords: clean healthy lifestyle, rural, healthy care

### **ABSTRAK**

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Sementara itu, kesadaran masyarakat akan kesehatan dan pola hidup bersih sehat, khususnya masyarakat desa masih sangat rendah. Untuk itu pemberian penyuluhan terkait Perilaku Hidup bersih sehat diharapkan dapat menjadi upaya 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

Kata kunci: Perilaku Hidup bersih sehat, masyarakat desa, peduli sehat

## **1. PENDAHULUAN**

Keadaan sehat adalah kehendak semua pihak, tidak hanya di dominasi oleh perorangan, akan tetapi juga harus dimiliki oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat. Dalam UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009, " Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis". Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat.

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal.

Namun pada kenyataannya, di kawasan pedesaan perhatian masyarakat akan pentingnya melakukan PHBS masih minim, khususnya masyarakat di Dusun Muneng, Desa Muneng, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang, Propinsi Jawa Tengah merupakan daerah dimana masyarakatnya masih kurang pengetahuan dan informasi sehingga masalah kesehatan masyarakat masih menjadi masalah yang cukup besar, diantaranya dimana banyak anak balita yang sering mengalami diare yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan bahaya diare dan pentingnya menjaga Perilaku Hidup bersih sehat.

Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam merealisasikan PHBS serta keadaan masyarakat Dusun Muneng yang masih minim kepeduliannya akan kesehatan, maka program Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat Dusun Muneng untuk melakukan Perilaku Hidup sehat dalam meningkatkan mutu hidup serta meningkatnya kesehatan masyarakat dengan indikator angka kesakitan dan angka kekurangan gizi pada anak balita menurun.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat "Program Penyuluhan dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) ini dilakukan dengan beberapa tahap. Pertama, tahap sosialisai, berupa penyuluhan pentingnya PHBS guna meningkatkan kesadaran masyarakat. Kedua, tahap pemeriksaan kesehatan, dan ketiga tahap contoh praktik PHBS. Berikut agenda penyuluhan dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) yang direncanakan.

**Tabel 1.** Rencana pelaksanaan program

No	Program Kegiatan	Tempat
1.	Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat	Masjid At Taqwa
2.	Pemeriksaan gratis untuk masyarakat Dusun Muneng	Rumah Bapak Kadus Murtandho
3.	Dialog Interaktif Perilaku Hidup Bersih Sehat Ibu dan Anak	Rumah Warga
4.	Pembelajaran Praktik Perilaku Hidup Bersih Sehat Ibu	Rumah Warga
5.	Pembelajaran Praktik Perilaku Hidup Bersih Sehat untuk anak-anak	TK Muneng

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Pengertian Perilaku Hidup Bersih Sehat

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).

PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI 2011).

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.

#### B. Tujuan Perilaku Hidup Bersih Sehat

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) memiliki tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

#### C. Tatanan Perilaku Hidup Bersih Sehat

PHBS berada di lima tatanan yakni:

1. Sepuluh Indikator PHBS di Tatanan Rumah Tangga:
  - a. Persalinan ditolong oleh Tenaga Kesehatan.
  - b. Memberi bayi ASI eksklusif.
  - c. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.

- d. Menggunakan air bersih.
  - e. Menggunakan jamban sehat.
  - f. Memberantas jentik di rumah.
  - g. Makan sayur dan buah setiap hari.
  - h. Melakukan aktivitas fisik setiap hari.
  - i. Tidak merokok di dalam rumah.
2. Indikator PHBS di Tatanan Sekolah :
    - a. Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun.
    - b. Mengonsumsi jajanan di warung /kantin sekolah.
    - c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
    - d. Olahraga yang teratur dan terukur.
    - e. Memberantas jentik nyamuk.
    - f. Tidak merokok.
    - g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
    - h. Membuang sampah pada tempatnya.
  3. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Kerja :
    - a. Kawasan tanpa asap rokok.
    - b. Bebas jentik nyamuk.
    - c. Jamban sehat.
    - d. Kesehatan dan keselamatan kerja.
    - e. Olahraga teratur.
  4. Indikator PHBS di Tatanan Tempat Umum :
    - a. Menggunakan jamban sehat.
    - b. Memberantas jentik nyamuk.
    - c. Menggunakan air bersih.
  5. Indikator PHBS di Tatanan Fasilitas Kesehatan :
    - a. Menggunakan air bersih.
    - b. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
    - c. Membuang sampah pada tempatnya.
    - d. Tidak merokok.
    - e. Tidak meludah sembarangan.
    - f. Memberantas jentik nyamuk.

#### **D. Kesehatan Masyarakat**

Pengertian Kesehatan Masyarakat Menurut Winslow dalam Notoatmodjo: 2003, bahwa Kesehatan Masyarakat (*Public Health*) adalah Ilmu dan Seni : mencegah penyakit, memperpanjang hidup, dan meningkatkan kesehatan, melalui “Usaha-usaha Pengorganisasian masyarakat “ untuk :

1. Perbaikan sanitasi lingkungan
2. Pemberantasan penyakitpenyakit menular
3. Pendidikan untuk kebersihan perorangan
4. Pengorganisasian pelayanan-pelayanan medis dan perawatan untuk diagnosis dini dan pengobatan.
5. Pengembangan rekayasa sosial untuk menjamin setiap orang terpenuhi kebutuhan hidup yang layak dalam memelihara kesehatannya.

Dalam Undang-undang Nomor 23 tahun 1992 tentang Kesehatan ditetapkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Dari uraian tersebut di atas dapat diketahui bahwa kesehatan masyarakat merupakan hal yang sangat penting, untuk itu pemerintahpun dalam Pembangunan kesehatan yang diselenggarakan di Puskesmas bertujuan untuk mewujudkan masyarakat yang:

1. Memiliki perilaku sehat yang meliputi kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat;
2. Mampu menjangkau pelayanan kesehatan bermutu ;
3. Hidup dalam lingkungan sehat; dan
4. Memiliki derajat kesehatan yang optimal, baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.



**Gambar 1** : Penyuluhan PHBS pada masyarakat desa



**Gambar 2**: Pemeriksaan gratis bagi masyarakat desa



**Gambar 3:** Contoh praktik PHBS dalam kehidupan sehari-hari

#### **4. KESIMPULAN**

Penyuluhan dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) guna mewujudkan masyarakat desa peduli sehat sudah terlaksana dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Program semacam ini sangat penting dilakukan terutama pada masyarakat pedesaan untuk menyadarkan pentingnya mengupayakan Perilaku Hidup bersih sehat. Harapannya, penyuluhan dan contoh praktik yang disosialisasikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat secara kontinyu.

#### **5. REFERENSI**

- Dwi Jayanti, Linda. 2011. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Vol 6(3). Hal: 192-199.
- Soemirat, Juli. 2004. Kesehatan Lingkungan. Yogyakarta : Gajah Mada University Press
- Sumijatun, et al. 2005. Konsep Dasar Keperawatan Komunitas. Jakarta : EGC