

PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI ERA PANDEMI COVID-19

Bagus Cahyanto*, Laili Khalimatus Sholihah, Nur Hamidah, Efiana Dwi Wulan Sari, Ari Kusuma Wati, Novadita Agustin Damayanti, Anggi Laela Arina, Maulidia Sukma Febrianti, Atika Ulfah Suroya, Intan Miftaul Jannah, Kusfa Hariyani Putri

Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Malang

*korespondensi email: cahyanto@unisma.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah awal yang perlu dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang sebagai wujud dalam upaya mengajak serta mendorong masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Masyarakat RT 04 dukuh Maris Desa Bocek merupakan suatu tempat dimana masyarakatnya masih kurang memiliki pengetahuan dan informasi sehingga mengenai kesehatan masih menjadi masalah yang cukup besar. Selain itu pada akhir-akhir ini sedang terjadinya pandemi virus Covid19 yang sangat membahayakan bagi tubuh, sehingga sangat diperlukan sekali untuk mengedukasi masyarakat melalui penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mencegah penularan penyebaran virus Covid19. Dalam pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta kemauan masyarakat untuk melakukan PHBS dalam meningkatkan taraf hidup yang bersih dan sehat. Kegiatan penyuluhan ini disampaikan dengan tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu cara mencuci tangan yang benar sesuai standar WHO dan cara memakai masker yang benar sesuai dengan standar WHO. Selain itu juga dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan tempat cuci tangan dan pembagian masker dan handsanitizer kepada masyarakat RT 04. Hal ini diharapkan agar masyarakat selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan tetap mematuhi protokol kesehatan, sehingga dapat mengurangi penyebaran serta terhindar dari virus Covid-19.

Kata Kunci: *phbs; penggunaan masker; covid-19*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan pokok serta faktor-faktor penting yang sangat mempengaruhi produktivitas dan kualitas sumber daya manusia. Hal ini setara dengan apa yang terjadi di Indonesia pada masa sekarang ini. Pandemi Covid19 telah membawa dampak besar di seluruh dunia. Pemerintah telah banyak melakukan cara untuk berkomunikasi dengan masyarakat walahyahnya masing-masing melalui poster, media sosial yang berupa instruksi serta himbauan dalam menerapkan protokol kesehatan kepada masyarakat untuk mencegah penularan Covid19 di wilayahnya masing-masing, akan tetapi masih banyak warga yang tidak patuh terhadap protokol kesehatan yang sudah di terapkan oleh pemerintah. Oleh karena itu perlu adanya edukasi kepada masyarakat mengenai bagaimana berperilaku untuk hidup yang bersih dan sehat sehingga terhindar dari adanya

penyakit yang menular. Program edukasi dan pendampingan ini akan dapat bermanfaat dalam membangun kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan secara mandiri (Cahyanto et al., 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah awal yang perlu dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang sebagai wujud dalam upaya mengajak serta mendorong masyarakat untuk memiliki perilaku hidup bersih dan sehat (Gani, Husni Abdul, Erdi Istiaji, 2015). Keadaan sehat harus terus diupayakan dan diciptakan secara berkesinambungan dari perilaku yang kurang sehat menjadi hidup yang sehat, selain itu juga dapat merubah suasana lingkungan yang bersih dan sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir yang sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan dirubah oleh diri sendiri. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dilakukan oleh seluruh komponen bangsa secara sadar merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana untuk dilakukan secara bersama-sama atas dasar kemauan dan kemampuan berperilaku sehat dalam meningkatkan kualitas hidup. Ruang lingkup gerakan masyarakat hidup sehat meliputi peningkatan kualitas lingkungan, peningkatan edukasi untuk hidup sehat, peningkatan pencegahan dan deteksi dari penyakit, percepatan perbaikan gizi, penyediaan pangan sehat serta peningkatan dalam berolahraga.

Upaya ini dilakukan untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai salah satu investasi dalam pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Sepuluh pesan untuk mencapai rumah tangga ber-PHBS yaitu 1) persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, 2) menimbang balita setiap bulan, 3) memberi ASI eksklusif, 4) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, 5) menggunakan air bersih, 6) menggunakan jamban sehat, 7) makan buah dan sayur setiap hari, 8) memberantas jentik-jentik dirumah seminggu sekali, 9) tidak merokok didalam rumah, 10) melakukan aktivitas fisik setiap hari (Kemenkes RI, 2017). Hal ini sangat dibutuhkan komitmen masyarakat secara bersama-sama dan saling mendukung satu sama lain dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sehingga dapat tercapai secara maksimal.

Akan tetapi kenyataannya, pada masyarakat pedesaan khususnya pada warga RT 04 dukuh Maris Desa Bocek, perhatian akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat masih sangat berkurang sekali. Selain itu akhir-akhir ini sedang terjadi adanya pandemi Covid19 yang sangat berbahaya bagi kesehatan. Dimana masih terdapat banyak masyarakat yang lengah terhadap protokol kesehatan yang telah diatur oleh pemerintah. Oleh karena itu sangat dibutuhkan sekali adanya edukasi kepada masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pencegahan terhadap penularan penyakit Covid19 melalui kegiatan penyuluhan kepada masyarakat melalui penjelasan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, penggunaan masker yang benar, cara mencuci tangan yang benar serta makan-makanan yang sehat dan bergizi dapat membunuh virus-virus dan bakteri yang berbahaya ada sehingga dapat mencegah penyebaran penyakit yang menular. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, kesadaran masyarakat serta kemauan masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk meningkatkan taraf hidup serta menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan serangkaian dengan kegiatan KSM-Tematik Berbasis Keilmuan dan Domisili Edisi Covid19. Pelaksanaan kegiatan ini di laksanakan di desa Bocek, dukuh Maris Kecamatan Karangploso Malang di RT 04 pada tanggal 11 Februari 2021 yang diikuti oleh 40 warga. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah (a) memberikan penyuluhan, tanya jawab serta curah pendapat secara offline

mengenai mengenai pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), (b) pembagian masker dan handsanitizer kepada masyarakat RT 04.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di kecamatan Karangploso, pada tanggal 11 Februari 2021 di rumah Bapak RT 04. Kegiatan ini berupa edukasi masyarakat melalui penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sambutan dari ketua kelompok KSM kemudian dilanjut dengan materi yang disampaikan oleh KSR-PMI Unisma. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini meliputi defisiensi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, langkah-langkah dalam mencuci tangan yang baik dan benar, penggunaan jamban yang sehat, memberantas jentik-jentik sarang nyamuk serta cara menggunakan masker yang baik dan benar.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2010) (Pratiwi et al., 2020) (Wati & Ridlo, 2020). Penyuluhan PHBS ini juga menjelaskan mengenai 6 langkah cara mencuci tangan yang dianjurkan sesuai dengan standar WHO yaitu (a) menuangkan cairan sabun antiseptik kepada kedua telapak tangan kemudian digosokkan pada kedua tangan dengan arah memutar, (b) mengusap kedua punggung tangan secara bergantian, (c) membersihkan sela-sela jari tangan hingga bersih, (d) membersihkan ujung jari secara bergantian dengan saling mengunci, (e) menggosok dan memutar kedua ibu jari, (f) meletakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian menggosok dengan perlahan-lahan.

Pada kegiatan penyuluhan ini menganjurkan masyarakat untuk menggunakan air bersih secara bijaksana yaitu dengan menjaga sumber mata air dari pencemaran. Kebersihan air harus tetap dijaga, tidak ada genangan air di sekitar sumber air, dan harus ada saluran pembuangan air, bebas dari kotoran dan lumut baik di lantai maupun di dalam dinding sumur. Jarak sumber air dan jamban serta tempat pembuangan sampah minimal 10 meter. Selain itu PHBS yang harus dilaksanakan adalah dengan memberantas jentik-jentik nyamuk dengan gerakan 3M yaitu menguras, menutup dan mengubur. Hal ini harus dilakukan secara rutin agar terhindar dari sarang nyamuk yang berbahaya bagi tubuh.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat juga memperhatikan makanan-makanan yang bergizi dan sehat yaitu dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, dan tidak lupa juga untuk melakukan aktivitas fisik/ berolahraga 3-5 kali dalam seminggu. Beberapa manfaat dalam aktivitas fisik antara lain mengurangi risiko kematian dini, meningkatkan kerja otot, mengendalikan stres, mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan keseimbangan, mengoptimalkan tumbuh kembang, mengurangi risiko penyakit kanker usus besar, meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot dan sendi yang sehat, mengurangi risiko tekanan darah tinggi, mengurangi risiko diabetes, mengendalikan berat badan, mencegah penyakit tidak menular, meningkatkan kerja/resiko penyakit jantung, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh (Jasaputra et al., 2020).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan PHBS

Pada gambar tersebut dapat terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan serta mendengarkan materi yang disampaikan, antusiasme peserta juga dapat dilihat pada saat diskusi mereka aktif bertanya pada sesi diskusi mengenai hal-hal yang belum dipahami dan saling sharing mengenai pengalaman yang sudah dilakukan sebelumnya antara satu dengan yang lain dan pemateri mampu menjawab terkait pertanyaan yang disampaikan warga. Oleh karena itu diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan membawa perubahan kepada masyarakat RT 04 dukuh Maris mengenai ber-PHBS, serta dapat menerapkan cara mencuci tangan yang baik dan benar sesuai dengan standar WHO untuk selalu menjaga kebersihan guna meningkatkan taraf kesehatan masyarakat serta menjalin kehidupan yang bersih dan sehat.

Upaya melalui kegiatan seperti ini harus terus diterapkan dan dilakukan secara disiplin guna untuk mewujudkan kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya serta dapat mencegah penularan penyebaran penyakit Covid19. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan sebelumnya bahwa gerakan masyarakat (GERMAS) mengenai mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak dini dan hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan orang tua murid Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) setelah mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS (Ambarwati & Prihastuti, 2019; Mardiyani et al., 2020). Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk diketahui dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, baik pada masyarakat di desa maupun masyarakat kota. Sebagaimana yang telah dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sekaligus memberikan pengetahuan bagaimana cara merealisasikannya sehingga dapat terwujud masyarakat yang peduli terhadap kesehatan (Ardiansyah, Y & Rahmatari, 2013).

Kegiatan lain yang dilakukan yaitu pembagian masker dan handsanitizer. Dalam pembagian masker dan handsanitizer ini bertujuan agar masyarakat dapat termotivasi dan menambah semangat warga untuk selalu menerapkan protokol kesehatan serta menjaga perilaku hidup yang bersih dan sehat yaitu menggunakan masker dan mencuci tangan dengan handsanitizer yang baik dan benar. Program mencuci tangan pakai sabun merupakan langkah awal yang mudah dan sangat sederhana untuk dilakukan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di dalam rumah tangga yang merupakan salah satu upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar dan mampu untuk menerapkan PHBS dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya secara pribadi, mencegah resiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit khususnya penyakit infeksi serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di dalam lingkungan masyarakat (Bahar, et al, 2018).



Gambar 2. Pembagian Masker dan Handsanitizer

Dengan adanya kegiatan yang sudah dilaksanakan oleh mahasiswa KSM-Tematik melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan masyarakat dalam betapa pentingnya untuk menerapkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan mencuci tangan menggunakan sabun serta memakai masker yang benar sehingga dapat mencegah penularan penyakit Covid19 pada saat ini. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang sama sekali tidak mengerti bagaimana cara mencuci tangan dengan menggunakan sabun yang benar bahkan masyarakat masih sangat rendah sekali dalam menerapkan pola hidup sehat, akan tetapi setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan ini menjadikan masyarakat lebih paham serta mengerti bagaimana cara mencuci tangan yang benar dan menggunakan masker yang benar sesuai standar WHO serta menjaga kehidupan yang bersih dan sehat. Mereka sepakat untuk selalu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan ini diharapkan kedepannya masyarakat khususnya pada RT 04 dapat terbiasa untuk selalu menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta mencuci tangan dengan sabun dan memakai masker setelah melakukan aktivitas baik di rumah maupun di luar rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pengabdian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) guna untuk mewujudkan masyarakat desa yang peduli terhadap kesehatan sudah terlaksana dan dapat di terima dengan baik oleh masyarakat RT 04. Masyarakat sangat antusias dalam menyimak materi yang disampaikan pada kegiatan ini serta antusias masyarakat pada saat diskusi mereka aktif bertanya pada sesi diskusi dan saling sharing mengenai pengalaman yang sudah dilakukan sebelumnya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dimulai dari lingkungan rumah tangga atau keluarga. Program kegiatan semacam ini sangat penting untuk dilakukan secara kontinu terutama pada masyarakat di pedesaan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya dalam mengupayakan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sehingga masyarakat dapat terus menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat dengan menjaga kebersihan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih disampaikan kepada Ketua LPPM UNISMA serta kepada semua warga masyarakat dukuh Maris desa Bocek Kecamatan Karangploso yang telah memberikan dukungan, arahan serta telah berpartisipasi dalam menyukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sejak dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45–52. <http://journal.ildikti9.id/CER/index>
- Ardiansyah, Y & Rahmatari, D. . (2013). Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Bahar, M., Thadeus, M. S., & Fauziah, C. (2018). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dari Langkah Awal Cuci Tangan Pakai Sabun Di Komplek Perumahan Upn Kelurahan Meruyung Kecamatan Limo Kota Depok. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Cahyanto, B., Khasanah, S. A., Khausumah, N., Rukhoyah, S. N., Miftahunnikmah, M., Diky Kurniyanto, M. I., Brata, R. D., Kapsir, K., Taranggana Aji, D. S., Harianto, H., & Sabdogati, S. D. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Desa Dalam Pembuatan Taman Sebagai Media Pengembangan Desa Wisata. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 1(3), 193. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v1i3.6600>
- Gani, Husni Abdul, Erdi Istiaji, and P. E. P. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif Di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi) A Qualitative Study in Kemiren Village, Glagah Sub District, Banyuwangi Regency. *Jurnal IKESMA*, 11(1), 26–35.
- Jasaputra, D. K., Dani, & Hilianti, F. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Jelekong Kabupaten Bandung. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(2), 205–211. <https://doi.org/10.30595/jppm.v4i2.5937>
- Mardiyani, S. A., Hidayatullah, M., Sofa, M. Z., Delphia, P., Muhamad, H., Nugraha, M. A. T., Pirain, A. S., Yaqin, M. A., Sukari, S., Bajuber, H. A. A., Mulya, M. B. B., Abbas, T. B., Azrina, S. N., & Syahputra, V. T. (2020). Edukasi Praktek Cuci Tangan Standar WHO dan Peduli Lingkungan. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 1(2), 85–91. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v1i2.6531>
- Pratiwi, W. R., Hamdiyah, & Asnuddin. (2020). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Reproduksi Melalui Pos Kesehatan Remaja. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 3(1), 87–94. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i1.5035>
- RI, D. (2010). *No Title. Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat* (Depkes RI).
- RI, K. (2017). *Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>