

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Desa Abumbun Jaya Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar

Improving Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) in Abumbun Jaya Village, Sungai Tabuk Kabupaten Banjar

Novita Dewi Iswandari ¹⁾, Nur Muslimah Hanani ¹⁾, Bella Chaidir ¹⁾, Ida Safitri ¹⁾, Siti Aminah ¹⁾, Endah Sulistiawati ¹⁾, Rohana ¹⁾, Sartika Widyanti ¹⁾, Sopiatus ¹⁾, Vitayatun Rhomadiyah ¹⁾, Wahyu Ika Setyaningsih ¹⁾

¹⁾ Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Korespondensi : novitadewiiswandari@yahoo.com

ABSTRAK

Masalah Kesehatan seringkali muncul di masyarakat tanpa disadari dan diketahui penyebabnya. Hal tersebut terjadi karena factor pengetahuan masyarakat yang masih rendah tentang kesehatan di masyarakat. Menciptakan keluarga yang mengaplikasikan kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan sasaran primer dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Desa Abumbun Jaya merupakan salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Sungai Tabuk . Desa Abumbun Jaya terdiri dari 3 RT yang pendudukannya cukup banyak dan padat . Desa Abumbun Jaya merupakan desa yang mayoritas pendudukannya adalah orang dari pulau Jawa yang dulunya mengikuti program transmigrasi . Masalah Kesehatan yang sering muncul antara lain masih tingginya angka kematian ibu dan anak, gizi buruk, penyakit menular dan tidak menular, serta gaya hidup yang tidak sehat. Pemerintah sudah lama menjalankan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi tatanan keluarga melalui kegiatan promosi kesehatan, namun hasilnya belum cukup optimal. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya berperilaku hidup sehat ditatanan keluarga. Metode kegiatan yang dilakukan di Desa Abumbun Jaya yang dilakukan di Balai Desa yaitu dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang PHBS. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat terutama ibu hamil seperti persiapan di fasilitas Kesehatan serta di bantu oleh tenaga Kesehatan, pentingnya berolahraga secara teratur seperti senam hamil ,memakan buah dan sayuran selama hamil, membawa bayi dan balita ke posyandu serta pentingnya menggunakan jamban sehat.

Kata kunci : Peningkatan, PHBS, ibu hamil

ABSTRACT

Health problems often arise in society without the cause being realized or known. This happens because of the low level of public knowledge about health in the community. Creating families that apply clean and healthy living habits is the primary target of clean and healthy living behavior (CHLB). Abumbun Jaya Village is one of the villages located in Sungai Tabuk District. Abumbun Jaya Village consists of 3 RTs which are quite large and densely occupied. Abumbun Jaya Village is a village where the majority of the population are people from the island of Java who previously participated in the transmigration program. Health problems that often arise include high maternal and child mortality rates,

poor nutrition, communicable and non-communicable diseases, and unhealthy lifestyles. The government has long implemented a Clean and Healthy Living Behavior Program as a family structure through health promotion activities, but the results have not been optimal enough. The aim of community service activities is to increase public awareness of the importance of healthy living behavior in a family setting. The method of activities carried out in Abumbun Jaya Village is carried out at the Village Hall, namely by carrying out outreach activities about CHLB. The result of this community service activity is increased awareness of the community, especially pregnant women, such as preparation in health facilities and assistance from health workers, the importance of regular exercise such as pregnancy exercise, eating fruit and vegetables during pregnancy, bringing babies and toddlers to the posyandu and the importance of using a toilet healthy.

Keywords: *Improvement, CHLB, pregnant women*

PENDAHULUAN

Penentu derajat Kesehatan dalam keluarga adalah PHBS di keluarga. Pemberdayaan keluarga untuk mampu mengaplikasikan PHBS yang intinya dari pengembangan di suatu desa atau kelurahan. Sekelompok perilaku yang diaplikasikan atas dasar kesadaran dari hasil pembelajaran yang membuat seseorang, keluarga maupun kelompok atau masyarakat mampu membantu dirinya secara mandiri dalam bidang Kesehatan dan ikut serta berperan aktif dalam mewujudkan Kesehatan masyarakat disebut Perilaku hidup bersih dan sehat [1]

Promosi Kesehatan yang dilakukan di masyarakat masih belum banyak merubah perilaku masyarakat menjadi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sasaran primer PHBS adalah rumah tangga yaitu mempraktekan Tindakan yang dapat menghasilkan rumah tangga berperilaku hidup bersih dan sehat. Beberapa contoh PHBS dalam rumah tangga yaitu proses bersalin yang di tangani oleh orang yang professional di bidang Kesehatan, memenuhi kebutuhan ASI eksklusif bagi bayi, pengukuran berat badan balita setiap bulan, menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari, makan makanan yang bergizi baik buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik seperti senam hamil dan menjadikan rumah bebas rokok serta menggunakan jamban sehat [2].

Masyarakat masih memiliki kesadaran yang rendah dalam menjaga Kesehatan pada diri sendiri dan dalam lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil dari riskesdas pada tahun 2013 dimana persentase/proporsi rumah tangga di Indonesia yang mengaplikasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat hanya mencapai 55 %. Dalam rangka memacu peningkatan implementasi perilaku sehat oleh masyarakat, dibutuhkan dukungan regulasi dengan cara membuat kebijakan yang mendukung PHBS di daerah-daerah. Desa Abumbun Jaya terdiri dari 3 RT yang pendudukannya cukup banyak dan padat [3]

Desa Abumbun Jaya merupakan desa yang mayoritas penduduknya adalah orang dari pulau Jawa yang dulunya mengikuti program transmigrasi. Masalah Kesehatan yang sering muncul antara lain masih tingginya angka kematian ibu dan anak, gizi buruk, penyakit menular dan tidak menular, serta gaya hidup yang tidak sehat. Pemerintah sudah lama menjalankan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi tatanan keluarga melalui kegiatan promosi kesehatan, namun hasilnya belum cukup optimal. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya berperilaku hidup sehat ditatanan keluarga.

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang sangat besar memiliki system imunitas tubuh yang rendah sehingga lebih rentan untuk mengindap penyakit atau infeksi, Sehingga perlu nya ibu hamil mengetahui baik berbagai risiko yang dapat terjadi pada tubuh saat virus menginfeksi tubuh dengan demikian maka perlu nya sosialisasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat selama kehamilan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di lakukan dengan pemberian penyuluhan tentang peningkatan PHBS dan kegiatan senam hamil.

Adapun tahapan kegiatan dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan pengabdian
 - a. Survey Lokasi pengabdian
Survey lokasi pengabdian di lakukan melakukan di Desa Abumbun Jaya
 - b. Permohonan izin kegiatan
Tahapan awal pada kegiatan ini adalah melaksanakan kunjungan awal lokasi yang akan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat di Desa Abumbun Jaya, setelah itu mengurus perijinan dengan meminta surat ke LPPM untuk melakukan pengabdian di Desa Abumbun Jaya. Lalu melaksanakan sosialisasi kepada lokasi yang di tuju dan mengurus ijin kepada pihak lahan guna memperoleh kesepakatan untuk melakukan penyuluhan.
 - c. Persiapan Materi
Menyediakan media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa power point, LCD, membuat leaflet terkait edukasi yang akan di berikan.
2. Pelaksanaan pengabdian
 - a. Pembukaan
Kegiatan diawal ada sambutan dari kepala desa Abumbun Jaya untuk membuat kegiatan penyuluhan.

b. Penyampaian Materi

Menyampaikan materi penyuluhan mengenai Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Abumbun Jaya, dan di lanjutkan dengan demonstrasi senam hamil

c. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah penyajian materi kepada peserta , dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab. Terdapat 3 peserta yang bertanya terkait materi yang telah di sampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah di lakukan di Balai Desa Abumbun Jaya pada hari jum'at tanggal 23 Juni 2023 dan di ikuti oleh 17 ibu hamil beserta kader. Kegiatan di mulai dengan melakukan penyuluhan terkait PHBS dan di akhiri dengan nada nya kegiatan senam hamil. Perubahan perilaku di dalam diri individu biasanya cenderung akan di pengaruhi oleh pengetahuan yang di miliki oleh seseorang tersebut. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang selaras dengan komponen Kesehatan yang di sebabkan oleh berbagai factor. Faktor-faktor yang di maksud seperti Pendidikan yang diperoleh, pengalaman diri sendiri, tradisi dan adat kebiasaan. Ini artinya bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin banyak orang yang akan menerapkan PHBS [4]. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku yang di lakukan setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk meningkatkan Kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat dalam masyarakat [5].

Tujuan PHBS adalah terbentuknya masyarakat yang menerapkan cara kebiasaan hidup yang sehat pada keseharian yang merupakan upaya dalam meningkatkan derajat Kesehatan pada tatanan rumah tangga atau lingkungan masyarakat [6]. Adapun manfaat PHBS yang paling utama yaitu terciptanya masyarakat yang sadar Kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup dan menjaga kebersihan serta memenuhi standar Kesehatan [7].

Salah satu upaya untuk menciptakan perilaku sehat dapat dilakukan melalui program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang di lakukan secara teratur dan tertib. PHBS merupakan perilaku yang harus di lakukan secara sadar oleh sebuah keluarga, sehingga mereka dapat menjaga dirinya sendiri agar dapat sehat serta berperan aktif dalam masyarakat terkait kegiatan kesehatan. PHBS dalam rumah tangga bertujuan agar anggota rumah tangga mampu dan tahu tentang perilaku hidup bersih dan sehat menerapkan perilaku tersebut dan dapat berperan aktif di masyarakat terkait Gerakan hidup bersih dan sehat [8].

Kemampuan orang dalam menginterpretasikan objek yang di ketahuitersebut secara benar, selanjutnya diaplikasikan, di analisis sehingga orang tersebut memiliki kemampuan membuat kesimpulan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang di miliknya. Hal ini sering di sebut sintesis, yang akhirnya orang tersebut mampu untuk melakukan evaluasi suatu objek yang di amati dengan melakukan membenaran atau penilaian [9].



Gambar 1 : Kegiatan PKM peningkatan PHBS di Desa Abumbun Jaya

Luaran yang dihasilkan dengan kegiatan ini adalah terbentuknya kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan PHBS di desa Abumbun Jaya sehingga meningkatkan pengetahuan, wawasan dan kesadaran akan pentingnya hal tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “ Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Abumbun Jaya Sungai Tabuk yang telah di lakukan melalui penyuluhan dan diskusi , dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu hamil mengenai pentingnya PHBS, sehingga ibu hamil dan kader berperan serta aktif dalam kegiatan tersebut serta kegiatan berjalan dengan lancar.

SARAN

Harapannya petugas kesehatan dan kader dapat meningkatkan Pendidikan Kesehatan tentang PHBS kepada ibu hamil dan melibatkan masyarakat secara berkelanjutan sehingga tatanan rumah tangga dalam PHBS bisa di jalankan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa, bidan Koordinator , Kader serta ibu hamil yang terlibat dalam kegiatan PKM .

REFERENSI

- [1] Kemenkes RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2016.August.*
- [2] Depkes RI, (2014) “Booklet Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga,” Jakarta Dep. Kesehat. RI.
- [3] Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018].*
- [4] Notoadmodjo. (2019). Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta.*
- [5] Hayati, N. S., & Hasibuan, R. (2020). Potret Upaya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru di Kecamatan Binjai Barat Kelurahan Sukaramai. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(2), 13. <https://doi.org/10.51933/health.v5i2.203>
- [6] Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- [7] Rudiyanto, W., Windarti, I., & Zuraida, R. (2020). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.* 1–5.
- [8] Fadila, R. A., & Rachmayanti, R. D. (2021). Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Surabaya Indonesia. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 213. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.213-221>
- [9]. Ekayanthi, N. W. D., & Purnamasari, G. (2020). Pengaruh Edukasi Terhadap Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Dan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 12(1), 46–55. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i1.869>