

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Bagi Masyarakat di Desa Lamu Kabupaten Gorontalo

**Herinda Mardin¹⁾, Nur Mustaqimah²⁾, Hapsawati Taan³⁾,
Hartono D. Mamu⁴⁾**

^{1,2,4)}Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

³⁾Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Correspondent Author, e-mail: herindamardin@ung.ac.id

Abstract

Health problems are things that arise without realizing it and the cause is unknown. Lack of concern for maintaining personal and environmental cleanliness can be one of the causes of health problems. One program to deal with health problems is the PHBS program, namely implementing clean and healthy living habits in daily life in a sustainable manner. PHBS can be useful in many places, such as schools, workplaces, homes and communities. PHBS activities in Lamu Village are carried out using an active participatory method in the form of competitions involving Village staff, Thematic KKN Students and the entire community. This activity was carried out as an effort to improve the quality of clean and healthy living behavior in the community. The aim of implementing PHBS is to provide awareness to the public about the importance of cleanliness and to get them used to continuing to behave in a clean and healthy lifestyle. This activity went well and smoothly, shown by the enthusiasm of the community in participating in the series of activities. It is hoped that this activity can become a habitual or habit for the Lamu village community in maintaining personal and environmental cleanliness and implementing clean and healthy lifestyle behavior in daily life in a sustainable manner. Through this PHBS activity, people can increase their understanding of how to maintain personal and environmental hygiene, create a clean and healthy environment and prevent the spread of disease.

Keywords: Education; Lamu Village; PHBS

Abstrak

Masalah kesehatan menjadi hal yang tanpa disadari muncul dan tidak diketahui penyebabnya. Kurangnya kepedulian dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan bisa menjadi salah satu penyebab masalah kesehatan. Salah satu program untuk menanggapi masalah kesehatan adalah program PHBS yaitu dengan menerapkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan. PHBS dapat bermanfaat di banyak tempat, seperti sekolah, tempat kerja, rumah, dan masyarakat. Kegiatan PHBS di Desa Lamu dilakukan dengan metode partisipatif aktif dalam bentuk lomba yang melibatkan staf Desa, Mahasiswa KKN Tematik dan seluruh masyarakat. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat. Tujuan pelaksanaan PHBS ini adalah untuk memberikan kesadaran terhadap masyarakat tentang pentingnya kebersihan serta membiasakan diri untuk terus berperilaku hidup bersih dan sehat. kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar ditunjukkan dengan antusiasme masyarakat dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Kegiatan ini dapat menjadi kebiasaan masyarakat desa Lamu dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta menerapkan perilaku pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan. Melalui kegiatan PHBS ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat dan mencegah penyebaran penyakit.

Kata Kunci: Desa Lamu; Edukasi; PHBS

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan sering muncul di masyarakat tanpa disadari dan penyebabnya tidak diketahui. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan masyarakat yang

rendah tentang kesehatan. Masalah kesehatan yang umum termasuk gizi buruk, gaya hidup yang tidak sehat, angka kematian ibu dan anak yang tinggi, dan penyakit menular dan tidak menular. Kebiasaan hidup sehat seharusnya sudah menjadi kebiasaan di tempat wisata Indonesia. Melalui berbagai program yang dijalankan oleh pemerintah, gerakan pola hidup sehat terus ditingkatkan. Program tersebut dikenal sebagai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah tindakan yang harus dilakukan. Dari tidak sehat menjadi hidup yang sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat adalah upaya terus-menerus (Indriani, 2020).

Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dibuat oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011. Pedoman ini mengatur upaya untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, juga dikenal sebagai PHBS, di seluruh Indonesia, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan, serta dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan mereka sehingga mereka sadar, ingin, dan mampu secara mandiri berpartisipasi dalam meningkatkan kesehatan mereka. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan mereka dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat (Nurhajati, 2015).

Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh setiap orang dengan kesadaran diri untuk tujuan meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Bertindak Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan dalam setiap hari di kehidupan manusia kapan hanya dan di mana pun. seperti PHBS di rumah tangga/keluarga, institusi kesehatan, tempat umum, institusi pendidikan, dan di tempat kerja. Cara yang paling efektif untuk mengetahui secara nyata masalah kesehatan yang sebenarnya dihadapinya oleh sosial. Sebagian masyarakat ada yang menyadari bahwa ada masalah kesehatan yang sedang terjadi, dan sebagian besar masyarakat juga Ada yang tidak menyadari fakta bahwa ada masalah kesehatan yang telah dihadapi (Nurhajati, 2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan kondisi bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (advocacy), pembinaan suasana (social support), dan pemberdayaan masyarakat. Dengan menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatannya, masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri dan menerapkan gaya hidup sehat (Hayati, 2020).

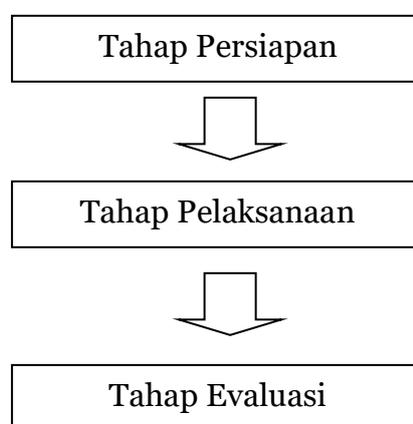
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk orientasi hidup sehat dalam budaya individu, keluarga, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Salah satu manfaat utama PHBS adalah meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa mereka ingin dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal ini sangat penting untuk dilakukan agar masyarakat menjadi lebih sadar dan dapat mencegah, mengantisipasi, dan menangani masalah kesehatan yang mungkin muncul. PHBS dapat bermanfaat di banyak tempat, seperti sekolah, tempat kerja, rumah, dan Masyarakat (Situmeang, et al., 2024).

Masyarakat di Desa Lamu memiliki kesadaran terkait perilaku hidup bersih dan sehat yang masih kurang. Contohnya Masyarakat masih melakukan membuang

sampah tidak pada tempatnya. Begitu pentingnya edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini bagi masyarakat sehingga diadakanlah kegiatan pengabdian dalam netuk lomba di desa Lamu Kecamatan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemauan masyarakat untuk hidup sehat dan meningkatkan peran aktif masyarakat, termasuk sektor swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal. PHBS didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah partisipatif aktif dalam bentuk demonstrasi dan lomba. Kegiatan PHBS di Desa Lamu dilakukan dalam bentuk Lomba yang melibatkan staf Desa, Mahasiswa KKN Tematik dan seluruh masyarakat Desa Lamu. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat. Tujuan pelaksanaan PHBS ini adalah untuk memberikan kesadaran terhadap masyarakat tentang pentingnya kebersihan serta membiasakan diri untuk terus berperilaku hidup bersih dan sehat. Tahapan kegiatan ini dilakukan dalam 3 tahap yaitu 1) Tahap Persiapan; 2) Tahap Pelaksanaan; 3) tahap evaluasi. Tahap persiapan dengan koordinasi berbagai pihak untuk persiapan kegiatan lomba PHBS, menyiapkan sosialisasi kegiatan dalam bentuk flayer dan ke media sosial, menyiapkan dan menyebarkan undangan, materi kegiatan, persiapan unsur pelaksana kegiatan terdiri atas peserta, panitia dan dewan juri. Selain itu, untuk persiapan pelaksanaan juga menyiapkan aula kantor desa Lamu sebagai lokus lomba PHBS, perlengkapan seperti meja, kursi dan sound system, konsumsi serta spanduk kegiatan. Adapun tahap pelaksanaan disesuaikan dengan rundown acara yang sudah disusun oleh panitia. Tahap evaluasi dilakukan setelah tahap pelaksanaan dengan tujuan untuk melihat dampak dan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun gambaran tahapan kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang berlangsung di desa Lamu ini dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2022. PHBS atau Perilaku bersih dan sehat adalah salah satu program dari Kementerian kesehatan yang juga dilaksanakan di Desa Lamu. PHBS sendiri merupakan sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas. Adapun Manfaat dalam kegiatan PHBS ini adalah masyarakat bisa memulai kembali dan membiasakan diri untuk terus berperilaku hidup bersih. Program PHBS dilaksanakan hanya untuk satu Desa pada setiap Kecamatan. Dan untuk kecamatan Batudaa Pantai diwakili oleh Desa Lamu. Kegiatan ini disampaikan langsung oleh camat Batudaa Pantai. Adapun kegiatan ini melibatkan Mahasiswa KKN Tematik dan Karang Taruna Bina Insani serta seluruh masyarakat Desa Lamu dalam mempersiapkan apa saja keperluan dan kebutuhan penilaian yang dibutuhkan oleh Desa Lamu.

Beberapa tahapan pelaksanaan PHBS adalah 1) Membersihkan sampah (di sekitar rumah warga, di sungai, dan di Laut); 2) Lomba PHBS dengan menyiapkan keperluan penilaian (seperti lensa kegiatan, data Dasa wisma, dan lain-lain); 3) Team Penilai (Dewan Juri) datang untuk menilai Pola Hidup Bersih dan Sehat di Desa Lamu. Adapun gambaran kegiatan pengabdian ini disajikan pada gambar 2 dan 3 berikut.



Gambar 2. Kegiatan Bersih-Bersih Lingkungan Sekitar Rumah Warga



Gambar 3. Kegiatan Penilaian Lomba PHBS

Edukasi ini diharapkan dapat berkembang menjadi perilaku hidup yang dapat diterapkan oleh anak-anak dengan disiplin. Pendidikan yang diberikan kepada anak-anak dapat membantu mereka melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan mencapai derajat kesehatan yang baik. Salah satu cara untuk mengurangi faktor risiko penularan berbagai penyakit adalah dengan mengajarkan anak-anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Pada akhirnya, mereka dapat belajar untuk berperilaku secara mandiri dan mengembangkan kebiasaan, atau habituasi, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka (Moerad, et al., 2019).

Tahapan dari kegiatan edukasi PHBS terdiri dari 4 tahap yaitu: 1) tahap informasi dimana sasaran PHBS mendapatkan informasi berupa penyuluhan cara mencuci tangan dengan baik dan benar, penyuluhan etika batuk, penyuluhan cara menjaga kebersihan, penyuluhan berbagai penyakit menular akibat lingkungan yang kurang bersih; 2) Tahap bimbingan yaitu sasaran melakukan demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar, demonstrasi penerapan etika batuk, dan praktik cara menjaga kebersihan diri; 3) Tahap kemandirian, sasaran mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai informasi dan demonstrasi yang sudah didapatkan sebelumnya; 4) Tahap Habitual/Kebiasaan, yaitu sasaran menjadikan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai kebiasaan sehari-hari dalam kehidupan secara berkelanjutan (Zukmadini, et al., 2020).

Menjalani gaya hidup sehat sangatlah mudah dan murah dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Setiap orang harus menerapkan gaya hidup sehat karena memiliki banyak manfaat, seperti konsentrasi kerja, kesehatan, kecerdasan anak, dan keharmonisan keluarga. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan dengan tujuan agar anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan mereka dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat (Pradana, et al., 2018). Masalah kesehatan masyarakat sangat beragam dan beragam. Cara terbaik untuk mengetahui masalah kesehatan masyarakat sebenarnya adalah melakukan penelusuran dari rumah ke rumah. Sebagian masyarakat menyadari masalah kesehatan, sedangkan sebagian lainnya tidak. Mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia, setiap orang seharusnya menerapkan gaya hidup sehat. Konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tentu memerlukan kesehatan pribadi, kesehatan anak, dan kesehatan keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga. Sangatlah mudah dan murah untuk menjalani gaya hidup yang sehat, jika dibandingkan dengan biaya yang harus kita keluarkan untuk pengobatan saat mengalami gangguan Kesehatan (Nimah, 2020; Hidayah, et al., 2020).

Perilaku kesehatan adalah reaksi seseorang (organisme) terhadap faktor-faktor seperti sistem perawatan kesehatan, makanan dan minuman, lingkungan, dan sakit dan penyakit. Perilaku kesehatan termasuk dalam tiga kategori yaitu:

1. Perilaku pemeliharaan kesehatan, yang berarti bahwa seseorang berusaha untuk menjaga kesehatan mereka agar tidak sakit dan berusaha untuk sembuh saat sakit
2. Perilaku mencari dan menggunakan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk upaya atau tindakan seseorang saat menderita penyakit atau kecelakaan. Ini dimulai dengan pengobatan sendiri hingga mencari pengobatan di luar negeri
3. Perilaku kesehatan lingkungan: cara seseorang bertindak terhadap lingkungannya, baik itu fisik, sosial, budaya, dan lain-lain., sehingga lingkungan tersebut tidak memengaruhi kesehatannya

Upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pengorganisasian masyarakat diantaranya dengan meningkatkan perbaikan sanitasi lingkungan; memerangi

penyakit menular; pendidikan kebersihan individu; pengorganisasian layanan medis dan perawatan untuk diagnosis dan pengobatan dini; dan pengembangan rekayasa sosial untuk memastikan bahwa setiap orang memiliki kebutuhan hidup yang layak dalam memelihara kesehatannya (Nurhajati, 2015). Seseorang dapat dianggap telah memenuhi atau memenuhi standar perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Indikator PHBS termasuk membantu persalinan oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang secara teratur bayi dan anak sampai dengan usia enam tahun, menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun dengan benar, menggunakan jamban sehat, menghilangkan jentik nyamuk setiap minggu, dan makan makanan yang sehat dan bergizi dan tidak merokok (Angraini, et al., 2022; Situmeang, et al., 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar ditunjukkan dengan antusiasme masyarakat dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi habitual atau kebiasaan masyarakat desa Lamu dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta menerapkan perilaku pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan. Melalui kegiatan PHBS ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat dan mencegah penyebaran penyakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada pemerintah desa Lamu, aparat desa, *stakeholder* dan seluruh lapisan masyarakat yang telah berpartisipasi dan mendukung jalannya kegiatan ini. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Gorontalo yang memberikan dukungan, bantuan dan fasilitas atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, N. V., Anggraeni, D. T., & Rosaline, M. D. (2022). Peningkatan Kesadaran PHBS Cuci Tangan dengan Benar pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(4), 1172-1179.
- 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), 13-18.
- Hidayah, N., Marwan, M., & Rahmawati, D. L. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Gerakan Serentak PHBS Pada Tatanan Rumah Tangga. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 123-128.
- Indriani, D., & Listyandini, R. (2020). Edukasi PHBS Via Daring Pada Remaja Dimasa Pandemi COVID-19. *JURMA: Jurnal Program Mahasiswa Kreatif*, 4(2), 204-211.
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Suarmini, N. W., Mahfud, C., & Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini-Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu-Rungkut Surabaya. *Sewagati*, 3(3), 90-96.

- Nimah, L., & Hidayati, L. (2020). Penguatan PHBS Plus Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tropis dan Covid-19 di Tambakwedi Surabaya Jawa Timur. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 145-154.
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Publiciana*, 8(1), 107-126.
- Pradana, A. B. A., Masithoh, R. F., & Alawiyah, E. M. L. (2018). Peningkatan Pemahaman Manfaat PHBS Serta Peluang dan Hambatan Realisasinya Pada Pengrajin Tahu Desa Keji Kabupaten Magelang. *SENADIMAS*.
- Situmeang, I. R., Tobing, J., Simanjuntak, M., Tobing, P., & Hutagalung, S. B. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *IKRA-ITH ABDIMAS*, 8(2), 240-243.
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1).