




Sosialisasi Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Warga Masyarakat

¹Istiqo Agus Wicaksono, ¹Aldi Wiranata Nugroho ✉, ¹Dewi Fahriyanti, ¹Shinta Millenia, ¹Dani Arsanti, ¹Dian Budi Santoso, ¹Dian Puji Lestari, ¹Fahrul Fajar Saputro, ¹Salsabilla, ¹Satriya Bagus Dwihandono, ¹Athaya Maulana Abiyyu

Universitas Muhammadiyah Purworejo¹

Informasi Artikel	ABSTRAK
Kata kunci: Sosialisasi, Hidup bersih, Hidup sehat, PHBS.	<i>Sosialisasi PHBS merupakan salah satu program kerja mahasiswa Kuliah kerja nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Purworejo. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan, pemahaman, kesadaran masyarakat terhadap PHBS, masyarakat dapat menerapkan dan ada perubahan pada perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Dewi, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo pada tanggal 19 Januari 2023. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan BPD, Kepala Desa, Perangkat Desa, Rt/Rw, anggota PKK, dan anggota kader yang masih berusia produktif dengan kuota sebanyak 35 orang. Metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah observasi dan pelaksanaan sosialisasi. Menggunakan sosialisasi karena sangat bermanfaat bagi warga Desa Dewi karena dapat menambah pengetahuan dan memberikan motivasi kepada warga untuk hidup bersih dan sehat diawali dengan menerapkan dalam kegiatan sehari-hari mereka. Penerapan PHBS di lingkungan masyarakat membuat masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat, mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan, masyarakat mampu mengembangkan upaya kesehatan bersumber masyarakat seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, dan ambulance desa.</i>
	DOI: https://doi.org/10.37729/gemari.v1i1.3895

Corresponding Author:

Aldi Wiranata Nugroho

Universitas Muhammadiyah Purworejo

Jl. KH. A. Dahlan 3 Purworejo, Jawa Tengah, 54111, Indonesia

✉ email: aldiranatanu@gmail.com

1. Pendahuluan

Pola hidup sehat dan bersih merupakan suatu keharusan bagi setiap insan manusia. Melalui hidup *sehat* maka proses perkembangan, pertumbuhan, dan keberlangsungan kehidupan akan lebih baik. Upaya peningkatan kesehatan tersebut sejatinya sejalan dengan tujuan pembangunan nasional yaitu menciptakan masyarakat yang sejahtera, adil, dan makmur. Berkenaan dengan hal tersebut, perlu adanya upaya masyarakat dalam menjaga kesehatan dan adanya akses kesehatan yang mudah dan terjangkau oleh masyarakat (Nasution, 2020; Rusdi dkk., 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan praktek yang didasari oleh keinginan masyarakat yang dimulai dari keluarga secara mandiri dan aktif dalam menjaga kesehatan dan kebersihan diri dan lingkungannya. Program PHBS menurut (Nasution, 2020) memiliki lima aturan yang ditetapkan pemerintah untuk pola hidup bersih dan sehat. 1) rumah, 2) sekolah, 3) tempat kerja, 4) fasilitas kesehatan, dan 5) tempat umum. Kelima hal ini merupakan titik awal program pendidikan pola hidup bersih dan sehat. PHBS adalah segala perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran individu agar keluarga dan seluruh anggotanya dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat (Mustar dkk., 2018).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan observasi untuk mengetahui permasalahan yang ada di masyarakat kemudian dibuat menjadi sebuah program kerja pengabdian kepada masyarakat dalam bingkai kegiatan kuliah kerja nyata. Salah satu program yaitu sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang bertujuan untuk meningkatkan wawasan para warga terkait PHBS, tindakan pencegahan, serta dampak negatif dari pola hidup yang tidak bersih dan tidak sehat. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan desa Dewi merupakan desa yang dianggap penting untuk diadakan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hal ini dikarenakan sebagian besar tempat kurang diperhatikan kebersihannya seperti masjid yang memiliki kolam dengan air yang kotor serta air yang memiliki bau tidak sedap. Selain itu, sampah-sampah masih banyak yang berserakan didekat tempat sampah umum terutama didekat balai desa.

Perilaku hidup sehat di keluarga merupakan pondasi dasar dari kebiasaan masyarakat. Apabila anggota keluarga telah terbiasa dan memiliki perilaku yang bersih dan sehat, maka lingkungan sekitarnya akan bersih dan sehat pula. Secara lebih luas PHBS merupakan kegiatan secara sengaja yang dilakukan untuk mengajak seluruh individu dan keluarga menerapkan pola sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-harinya (Mustar dkk., 2018). Hal tersebut dapat dilakukan di sekolah (Hendrawati dkk., 2020) maupun di lingkup masyarakat luas. Menurut kementerian sosial perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Hal ini juga merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah suatu penyakit atau masalah kesehatan dan untuk meningkatkan derajat kesehatan. PHBS merupakan upaya untuk memberdayakan masyarakat desa supaya tahu, mampu, dan dapat mempraktikkan PHBS serta ikut berperan mewujudkan institusi kesehatan ber-PHBS.

Berdasarkan paparan dan permasalahan tersebut, tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran PHBS di lingkungan masyarakat sehingga memiliki manfaat bagi masyarakat selalu mengupayakan lingkungan sehat, mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan, masyarakat mampu mengembangkan upaya kesehatan masyarakat melalui posyandu, tabungan ibu bersalin, dan ambulance desa.

2. Metode

Kegiatan Pengabdian pada masyarakat dilakukan di desa Dewi, kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo. Objek dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah warga Desa Dewi yang berusia produktif. Warga usia produktif menjadi pilihan objek kegiatan didasari dengan pentingnya menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Kamis 19 Januari 2023. Kegiatan ini merupakan salah satu program kuliah kerja nyata dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purworejo. Metode yang digunakan yaitu pertama kali melakukan observasi dan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan sosialisasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan dan meningkatkan ilmu pengetahuan kepada masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan dengan melakukan diskusi kepada sekretaris desa tentang program yang akan dilakukan yaitu sosialisasi mengenai PHBS pada tanggal 9 Januari 2023 yang disepakati untuk dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2023. Sosialisasi tentang PHBS yang telah dilakukan pada tanggal 19 Januari 2023 bertempat di Balai desa Dewi dengan dihadiri oleh kepala desa, sekretaris desa, perangkat desa, ketua RT dan RW, anggota kader, dan anggota PKK. Acara dimulai pukul 09.00 – selesai (Gambar 1). Dalam sambutannya, Kepala Desa menyambut baik adanya kegiatan ini sebagai wujud untuk membangun kesadaran masyarakat dalam menerapkan PHBS agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Dalam paparan dijelaskan pentingnya, manfaat menerapkan, tatanan, sasaran, rumah tangga sehat, bahaya tidak menerapkan PHBS dan PHBS dapat dilakukan dengan baik jika masyarakat dan kader ataupun tokoh masyarakat ikut berpartisipasi.

Kegiatan sosialisasi ini peserta yang hadir memiliki antusias selama mengikuti sosialisasi. Materi pelatihan dirasakan sangat dibutuhkan oleh peserta karena membahas tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Disamping itu disampaikan juga bagaimana melakukan dan juga dampak dari perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Peserta sosialisasi juga terlibat aktif dalam proses sosialisasi. Masyarakat yang hadir aktif menjawab pertanyaan – pertanyaan yang diajukan oleh pemateri.

Sosialisasi yang dilaksanakan membahas tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok/masyarakat mandiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (PERMENKES No:2269/MENKES/PER/XI/2011). Dengan adanya PHBS masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan, serta mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan kualitas hidup terus meningkat. PHBS sendiri memiliki beberapa tatanan yaitu tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, tatanan fasilitas kesehatan ([Shalahuddin dkk., 2018](#)).

PHBS di rumah tangga dilakukan sebagai upaya memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mampu, dan mau melaksanakan PHBS, serta berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Menjalankan PHBS di rumah tangga bermanfaat untuk mewujudkan peningkatan kesehatan anggota keluarga, anak-anak dapat tumbuh sehat dan cerdas, serta pengeluaran biaya rumah tangga dapat digunakan untuk pemenuhan gizi keluarga, pendidikan, dan modal usaha untuk peningkatan pendapatan ([Gani dkk., 2015](#)).



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi PHBS

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat bagi mitra kegiatan telah terselenggara dengan baik. Adanya kesadaran masing-masing individu tentang pola hidup bersih dan sehat akan berdampak pada lingkungan rumah dan masyarakat yang bersih dan sehat pula. Hidup sehat pada dasarnya adalah upaya untuk menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola hidup sehat, menjaga kebersihan sehingga dapat terhindar dari penyakit (Hendrawati dkk., 2020; Setiawan, 2021).

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Adanya transfer pengetahuan ini merupakan luaran dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Tim pengabdian memberikan edukasi kepada masyarakat tentang perilaku sehat di rumah, memberantas jentik nyamuk, mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, kebiasaan mencuci tangan, dan aktivitas olah raga.

Berdasarkan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan, penyuluhan dan sosialisasi ini telah dapat terlaksana dengan baik. Warga termotivasi untuk meningkatkan pola hidup sehat dan bersih. Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat ditularkan kepada warga yang lain sehingga secara umum kebersihan desa dan kesehatan warga desa terjaga.

4. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, dari kegiatan sosialisasi ini dapat diambil kesimpulan yaitu peserta memiliki antusias yang tinggi dalam mensukseskan kegiatan sosialisasi ini. Antusiasme kegiatan sosialisasi ini diperlihatkan oleh para warga dalam sesi diskusi dan Tanya jawab yang dilakukan. Kegiatan ini diakhiri dengan acara pembagian hadiah bagi warga yang telah aktif dalam waktu berdiskusi. Selain itu, masyarakat juga memiliki antusias dalam memahami dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat yang merupakan suatu hal penting sebagai usaha pencegahan dan menghindari berbagai penyakit. Masyarakat juga telah menerapkan perilaku-perilaku yang baik seperti mencuci tangan sebelum masuk ruangan, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya, dan sebagainya. Saran dalam kegiatan ini adalah masyarakat dapat melakukan dan menerapkan kegiatan ini di lingkungan sekitar rumah dan dapat menyebarkan informasi ini kepada warga desa yang lain. Kegiatan ini juga perlu dilakukan secara rutin untuk mengedukasi masyarakat dalam perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Gani, H. A., Istiaji, E., & Pertiwi, P. E. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat Using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1).
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), 295–307.
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan kesehatan: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(2).
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28–32.
- Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47–51.
- Setiawan, A. N. (2021). Penguatan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih di Masa Pandemi Covid-19. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 102–109.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Nurhakim, F. (2018). Pendidikan/Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga. *Media Karya Kesehatan*, 1(2).