

Upaya Meningkatkan Kesehatan Keluarga Melalui Edukasi dan Simulasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Sitti Mukminan¹, Wazyifa Zahra², Nelly Amelya³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received: 25-07-2024

Revised: 23-08-2024

Accepted: 15-09-2024

*Corresponding

Author:

Sitti Mukminan

Ilmu

Keperawatan,

Fakultas

Kesehatan

Masyarakat,

Universitas

Muslim

Indonesia,

Makassar,

Indonesia

Email:

[sittimukminan0401](mailto:sittimukminan0401@gmail.com)

[@gmail.com](mailto:sittimukminan0401@gmail.com)

Kata Kunci:

PHBS; Keluarga;

Edukasi

Kesehatan

Keywords:

PHBS; Family;

Health Education

Abstrak:

Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan kondisi yang memungkinkan individu, kelompok, dan keluarga memperoleh pengetahuan, sikap, serta perilaku yang lebih baik melalui jalur komunikasi, informasi, dan edukasi. Hal ini diharapkan agar masyarakat menyadari pentingnya menerapkan PHBS. Kegiatan penyuluhan tentang PHBS ini menggunakan metode ceramah dan simulasi. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Mei 2024 di Dusun Timbuseng. Media yang digunakan adalah leaflet. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait PHBS dan cara mencuci tangan yang bersih. Hal ini dibuktikan dengan perhatian peserta yang mendengarkan dengan seksama selama kegiatan berlangsung serta antusiasme peserta saat demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Abstract:

Clean and healthy living behaviors aim to provide learning experiences or create conditions that allow individuals, groups, and families to gain better knowledge, attitudes, and behaviors through communication, information, and education. It is hoped that the public will realize the importance of implementing PHBS. This counseling activity about PHBS used lecture and simulation methods. The activity was held on May 12, 2024, in Timbuseng Hamlet. The media used was leaflets. The results of this activity showed that participants experienced an increase in knowledge related to PHBS and how to wash clean hands. This is evidenced by the attention of the participants who listened carefully during the activity and the enthusiasm of the participants during the demonstration of how to wash their hands properly and correctly.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan oleh individu atau keluarga untuk mencegah berbagai penyakit atau masalah kesehatan (Aprizah, 2021). Walaupun sangat penting, penerapan PHBS di masyarakat masih kurang karena kurangnya informasi mengenai manfaat dan risiko yang terkait dengan tidak menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Nasution, 2020). PHBS mencakup berbagai aspek, termasuk sanitasi yang memadai, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer, istirahat yang cukup, tidak merokok, berpartisipasi dalam aktivitas fisik, mengonsumsi makanan sehat, serta memiliki akses terhadap air bersih (Jaya et al., 2021).

Dengan menerapkan indikator-indikator PHBS, diharapkan dapat terbentuk keluarga yang sehat dan mengurangi masalah kesehatan (Hidayah et al., 2020). Salah satu penyebab rendahnya pengetahuan adalah kurangnya pelaksanaan promosi kesehatan mengenai PHBS di puskesmas

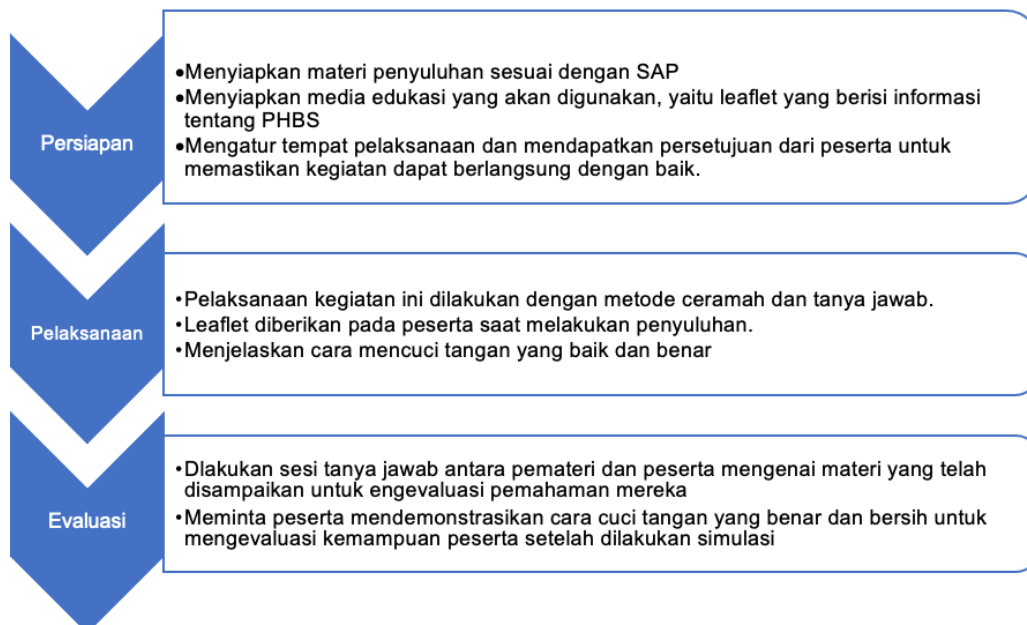
yang belum terlaksana sepenuhnya (Yani et al., 2022). Program PHBS pada tingkat rumah tangga bertujuan untuk memberdayakan anggota keluarga agar mereka mengetahui, mau, dan mampu menerapkan PHBS serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Fajaruddin & Natsir, 2019).

Upaya ini harus dimulai dengan penanaman pola hidup sehat dalam masyarakat, dimulai dan diusahakan oleh individu itu sendiri. Tujuannya adalah untuk mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal sebagai investasi bagi pengembangan sumber daya manusia yang produktif (Oktariani et al., 2021). Keluarga yang sehat adalah aset bagi pembangunan bangsa, oleh karena itu, pemberdayaan PHBS sebaiknya dimulai dari tingkat keluarga (Hidayah et al., 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang menerima informasi adalah usia; semakin tua seseorang, semakin sulit mereka menerima informasi baru, yang dapat membuat mereka kurang aktif, rentan terserang penyakit, dan kecenderungan untuk tidak memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat (Angraini et al., 2022).

Oleh karena itu, pemberian penyuluhan terkait PHBS diharapkan dapat menyadarkan masyarakat akan pentingnya menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan pengetahuan tentang cara melakukan perilaku hidup bersih dan sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada 12 Mei 2024 di Dusun Timbuseng dengan metode ceramah dan simulasi. Kegiatan ini diawali dengan melakukan observasi dan pengkajian pada target peserta penyuluhan untuk memahami kondisi dan kebutuhan spesifik terkait PHBS. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan tentang PHS selanjutnya dilanjutkan dengan simulasi cara mencuci tangan yang baik dan benar. Gambar 1 di bawah ini menunjukkan tahapan pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dan Simulasi PHBS



Gambar 1. Leaflet Penyuluhan PHBS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan melalui tatap muka langsung, dengan menyajikan pendidikan kesehatan/ penyuluhan menggunakan metode ceramah mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan baik, dilaksanakan pada hari Minggu 12 Mei 2024 pukul 16.00 hingga 16.30 WITA. Pokok pembahasan yang disampaikan meliputi: 1) Penjelasan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Materi mencakup pengertian dan pentingnya PHBS dalam menjaga kesehatan individu dan lingkungan; 2) Cara Mencuci tangan yang baik dan benar: penyuluhan memberikan informasi dan demonstrasi mengenai teknik mencuci tangan dengan benar, termasuk langkah-langkah yang tepat dan pentingnya kebersihan tangan dalam mencegah penularan penyakit.



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Tentang PHBS

Dengan mengangkat topik ini, harapannya, masyarakat dapat memahami dan mengaplikasikan PHBS ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Evaluasi dilakukan pada hari yang sama setelah tahap pelaksanaan. Kegiatan dimulai dengan pertemuan tatap muka langsung dan penyampaian materi menggunakan leaflet. Selama kegiatan penyuluhan sebelumnya, terlihat bahwa peserta penyuluhan belum mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.



Gambar 3. Tanya Jawab Peserta Penyuluhan

Hasil dari kegiatan ini mencakup penyampaian tujuan penyuluhan, penyampaian materi dengan baik sesuai dengan perencanaan, dan kemampuan peserta dalam menguasai materi yang telah disampaikan. Penyuluhan ini bertujuan agar peserta memahami pentingnya PHBS. Keterlibatan seluruh anggota keluarga menciptakan suasana yang mendukung pembentukan pola PHBS. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa daripada hanya mendengarkan perintah atau instruksi. Oleh karena itu, orang dewasa harus konsisten dan benar dalam mempraktikkan PHBS, baik di rumah maupun di luar rumah. Dengan demikian, anak-anak akan mengembangkan pola PHBS yang akan mereka praktikkan sepanjang hidup (Kemensos RI, 2020).

Peran keluarga dalam penerapan PHBS sangat penting untuk mendorong anak menjaga kebersihan sejak dini dan memastikan orang tua mengawasi penerapan PHBS di rumah tangga. Peran orang tua sebagai contoh, motivator, dan fasilitator bagi anak sangat penting dalam menciptakan keluarga yang menjunjung tinggi kebersihan dan kesehatan (Rexmawati & Santi, 2021). Kesehatan adalah hak setiap individu untuk dapat menjalani aktivitas sehari-hari. Untuk hidup sehat, kita harus menerapkan PHBS (Ummah & Putri, 2020).

Kegiatan penyuluhan ini berupa edukasi PHBS dan cara mencuci tangan dengan baik dan benar (Naelasari, 2022). PHBS tetap diperlukan dan harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari karena perilaku memiliki dampak besar terhadap derajat kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi sehat (Keswara et al., 2020).

Mengenai informasi, setiap keluarga sebenarnya sudah pernah mendapatkan informasi tentang pentingnya PHBS di rumah tangga. Semua anggota rumah tangga memiliki kewajiban untuk menerapkan hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah dalam rangka mencegah timbulnya kuman penyebab penyakit (Istighosah, 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan ini dapat diselenggarakan dengan lancar sesuai rencana yang disusun berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP). Kegiatan ini disambut baik oleh keluarga binaan, yang menjadi peserta dalam kegiatan ini. Setelah diberikan penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait PHBS. Hal ini dibuktikan dengan perhatian peserta yang mendengarkan dengan seksama selama kegiatan berlangsung serta antusiasme peserta saat demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada masyarakat Dusun Timbuseng yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini sehingga bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, W., Febriawati, H., & Amin, M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.31539/jka.v4i1.3698>
- Aprizah, A. (2021). Correlation of characteristics mother and healthy living behavior (PHBS) in the household with incidence of stunting. *Jurnal Kesehatan Saelmaker Perdana*, 4(1), 2021. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/70>
- Fajaruddin, M., & Natsir. (2019). erilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 3(1), 54–59.
- 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. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.47>
- Istighosah, N.-. (2020). Minat Keluarga Dalam Melaksanakan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga Kota Kediri. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 247–258. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.227>
- Jaya, Susanti, T., Wulandari, Feti, R., & Susiloningtyas. (2021). pendidikan Kesehatan PHBS Kader Kesehatan Era New Normal di Desa Darungan. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 162–166.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak dan KeluaPerilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehiduparga*, 1–14. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/47/50>
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28–32. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.9>
- Neni Naelasari, D. (2022). Edukasi PHBS di Rumah Tangga Dalam Mencegah Stunting Pada Ibu Balita di Perumahan Lingkar Permai Kota Mataram. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian ...*, 2. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia>
- Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4), 848–856. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i4.1150>
- Rexmawati, S., & Santi, A. U. P. (2021). Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Sekolah Dasar Usia 10 Sampai 12 Tahun Di Kampung Baru Pondok Cabe Udik. *Seminar NasionalPenelitian LPPM UMJ*, 5(2), 1–12. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Romayati Keswara, U., Tri Wahyudi, W., Keperawatan Universitas Malahayati Lampung, D., Puskesmas Bengkunt Kabupaten Lampung Barat, P., & Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Pelaksanaan PHBS Rumah Tangga Di Pekon Tanjung Rejo Kecamatan Bangkunt Kabupaten Pesisir Barat Umi Romayati Keswara, H. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Pelaksanaan PHBS Rumah Tangga Di Pekon Tanjung Rejo Kecamatan Bangkunt Kabupaten Pesisir Barat. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 770–779.
- Ummah, W., & Putri, S. I. (2020). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga dengan Kejadian Diare pada Balita di Polindes Palaan Ngajum. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i1.4530>
- Yani, F., Irianto, S. E., Djamil, A., & Setiaji, B. (2022). Determinan Tingkat Pengetahuan Sikap dan Perilaku Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 661–672. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>