

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Masyarakat Desa Tunggul Irang Kecamatan Martapura Kabupaten Banjar

Noorhidayah¹, Elsi Setiandari Lely Octaviana², Ari Widyarni³, Khairul Anam⁴, Parman Komarudin⁵, Sabit Tohari⁶

^{1,2,3,4} Fakultas Kesehatan Masyarakat

⁵ Fakultas Studi Islam

⁶ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Banjarmasin

Email: noorhidaya19@gmail.com, parmankomarudinfsi79@gmail.com

Abstrak

Service activities carried out in the form of counseling in the health sector regarding efforts to implement Clean and Healthy Behavior (PHBS) aim to provide education and implementation in maintaining health and approaches to the community. In the process of implementing counseling using the lecture method, discussion and question and answer as well as displaying videos regarding clean and healthy living behaviors. The results of the evaluation carried out for the community were that they were very enthusiastic and participated in participating in a series of counseling activities. Besides that, it also fostered creativity and motivation within the community in maintaining and implementing clean and healthy living behaviors in order to maintain the health of each member of the community.

Keywords: *Behavior, Life, Clean, Healthy*

Abstrak

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan pada bidang kesehatan mengenai upaya penerapan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bertujuan untuk memberikan edukasi dan penerapan dalam menjaga kesehatan serta pendekatan kepada masyarakat. Pada proses pelaksanaan penyuluhan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab serta menampilkan video mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil evaluasi yang dilakukan kepada masyarakat yaitu mereka sangat antusias dan berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan, Disamping itu juga menumbuhkan kreativitas serta motivasi dalam diri masyarakat dalam menjaga dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatan masing-masing anggota masyarakat.

Kata Kunci: *Perilaku, Hidup, Bersih, Sehat*

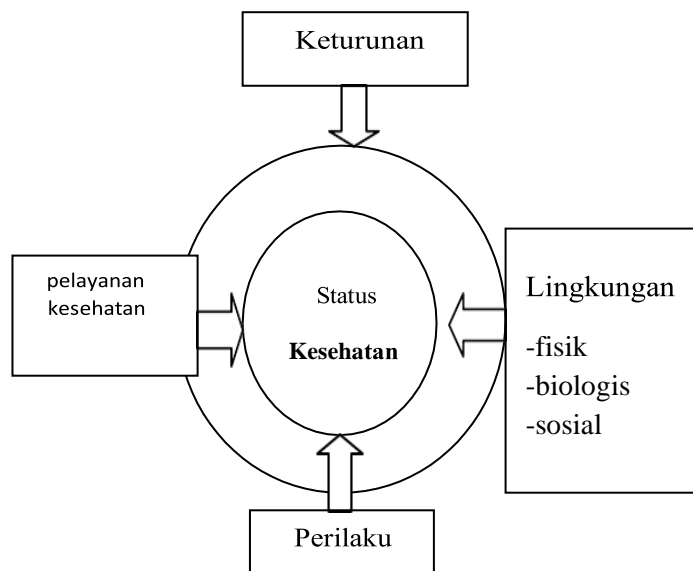
Pendahuluan

Tunggul Irang adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia. (Wikipedia, 2023b). Pemerintah Desa Tunggul Irang Ulu berbatasan dengan Desa Murung Kenanga,

Desa Tunggul Irang Ilir, Desa Tunggul Irang dan Desa Tanjung Rema Darat serta Desa Jawa Laut. Jumlah penduduk Desa Tunggul Irang Ulu, sebanyak 1300 Jiwa dan 350 Kepala Keluarga. Jumlah lingkungan RT ada tiga RT. Saat ini, luas Desa Tunggul Irang Ulu belum ditentukan batas-batasnya. Jumlah tempat ibadah satu langgar, satu madrasah dan satu sekolah dasar. Profesi warganya, sebagian pengawai, tukang, buruh, petani dan pedagang. Fasilitas kesehatan hanya Posyandu Balita dan Posyandu Lansia setiap bulan dilaksanakan di rumah kepala desa. Sumber daya alamnya berupa hamparan pertanian. Luasnya belum diukur secara pasti. Pemerintahan Desa Tunggul Irang Ulu adalah awalnya pemekaran dari Desa Tunggul Irang. Kemudian dimekarkan menjadi Tunggul Irang Ulu, Tunggul Irang Ilir, Tunggul Irang dan Murung Kenanga.(Wahid & Dinayanti, 2023)

Martapura adalah ibu kota Kabupaten Banjar yang sekaligus menjadi pusat pemerintahan dan perekonomian dari Kabupaten Banjar. Martapura juga merupakan sebuah kecamatan yang terletak di Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia. Martapura terletak di tepi sungai Martapura dan berjarak 40 km di sebelah timur Kota Banjarmasin, ibu kota provinsi Kalimantan Selatan.(Wikipedia, 2023a)

Perubahan iklim yang terjadi saat ini dapat memengaruhi kesehatan masyarakat baik yang tinggal di negara-negara berkembang maupun di negara-negara maju dengan terjadinya berbagai penyakit, terutama penyakit tular vector seperti demam berdarah; selain itu perubahan iklim juga dapat menjadi factor risiko untuk timbulnya Diare, dan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA).(JM, 2009) Kondisi tersebut, menurut Hendrik L. Blum, karena kejadian penyakit di masyarakat dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu, factor lingkungan, factor perilaku, faktor pelayanan kesehatan dan faktor genetik.(Detels R & Breslow L, 2002) Terdapat berbagai upaya untuk mencegah penyebaran penyakit menular sebagai akibat dari perubahan iklim.(Raksanagara & Raksanagara, 2016, p. 31) Upaya pencegahan yang paling utama dan merupakan upaya pencegahan primera adalah berbagai kegiatan manusia dan perilaku manusia yang harus dilakukan oleh keluarga sebagai kelompok masyarakat terkecil yang dikenal sebagai Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hendrik L Blum dalam effendy mengatakan derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan.(Ningsih & Jayanegara, 2013, p. 54)



Gambar 1. Teori Kesehatan Menurut H.L Blum

Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat. Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal.

PHBS merupakan upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. (Larira et al., 2021, pp. 16–17) Melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat. (Andriansyah & Rahmantari, 2013, p. 47)

Tidak hanya melakukan upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap pencegahan penyakit hepatitis B saja, Upaya untuk mengumpulkan, memproses, laporan dan penggunaan informasi kesehatan dan pengetahuan yang mempengaruhi dalam pengambilan pembuatan kebijakan, pelaksanaan program dan penelitian terpadu juga perlu dilakukan. (WHO, 2015)

Dalam bidang kesehatan, informasi adalah hal yang sangat penting, karena semua hal mengenai keadaan kesehatan masyarakat adalah informasi yang harus dikelola dengan baik dan aman, sehingga dibutuhkan suatu sistem yang aman dan

berjalan lancar agar seluruh informasi itu dapat digunakan untuk kepentingan pencegahan maupun pengobatan pada masyarakat. Tidak semua pengelola dan praktisi sarana pelayanan kesehatan sadar akan pentingnya penggunaan teknologi informasi sehingga pelayanan kesehatan terhadap masyarakat tidak dapat dilaksanakan dengan maksimal, pada akhirnya terjadinya peningkatan biaya & berkurangnya pendapatan dari sarana pelayanan kesehatan akibat tidak efisiennya pelayanan yang diberikan pada masyarakat.

Keadaan Desa Tunggul Irang Kabupaten Banjar merupakan daerah dataran rendah yang dilewati sungai-sungai kecil dengan kondisi perumahan padat penduduk. Keadaan tingkat pendidikan penduduk pada umumnya masih sangat rendah. Kurangnya tingkat kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan sekitar tempat tinggal mereka menjadi penyebab banyaknya masyarakat yang masih belum menjaga dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam hal kesehatan maka dilakukannya penyuluhan kepada masyarakat sebagai upaya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di balai Desa Tunggul Irang yaitu dengan metode ceramah¹ dan diskusi tanya jawab². Teknologi yang digunakan dalam menyampaikan materi penyuluhan menggunakan LCD Proyektor dan speaker untuk menampilkan video mengenai upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan juga pembinaan kreatifitas masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar para anggota masyarakat yang hadir pada acara penyuluhan lebih mudah mengerti dan memahami dengan melihat tampilan video tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 14 Februari 2023 pukul 16.00 WITA sampai selesai dilaksanakan, Penyuluhan dilakukan oleh Tim penyuluh Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat yang di ketuai oleh Noorhidayah, SE., M.Kes dan Anggota Tim yaitu Elsi Setiandari L.O, SKM., M.Kes, Ari Widyarni, SKM., M.Kes, Khairul Anam, SH., M.Kes, Parman Komarudin, S.HI., M.HI dan Sabit Tohari, M.Si., Psikolog serta di bantu juga oleh dua orang Enumerator dari mahasiswa Kesehatan Masyarakat Acara pertama di buka dengan sambutan oleh Ketua Tim Pengabdian yang juga

¹ Metode ceramah merupakan sebuah metode pengajaran dengan cara penyampaian informasi serta pengetahuan melewati lisan kepada sejumlah siswa yang umumnya mengikuti kegiatan pendidikan secara pasif, adapun metode ini sebagai satu-satunya cara yang paling ekonomis dalam penyampaian suatu informasi dan paling efektif dalam mengatasi langkanya bahan rujukan atau literatur sesuai dengan jangkauan daya beli dan pemahaman siswa ada pula yang berpendapat bahwasanya metode ceramah merupakan cara mengajar atau penyajian materi melalui penuturan dan penerapan lisan oleh guru kepada siswanya titik adapun ketergantungan pada kualitas personalitas guru yaitu pada suaranya, gaya bahasa dan kemungkinan bahasa, sikap serta kelancaran berbicara

² Adapun pelaksanaan dalam metode tanya jawab antara lain yaitu meninjau ulang pelajaran atau ceramah yang lalu, menyelingi pembicaraan agar tetap mendapatkan perhatian siswa dan mengarahkan pengamatan dan pemikiran mereka.

sebagai Ketua Tim Penyuluhan, dan dilanjutkan oleh sambutan dari bapak Ketua RT Setempat.



Gambar 1: Tim Dosen Pengabdian Masyarakat Memberikan Penyuluhan Kepada Masyarakat Tunggul Irang Martapura Kabupaten Banjar.

Kegiatan penyuluhan diberikan kepada warga masyarakat yang berada di Desa Tunggul Irang Martapura Kabupaten Banjar mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). (Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, 2017)



Gambar 2: Anggota masyarakat yang antusias mengikuti kegiatan penyuluhan

Acara berikutnya diberikan materi penyuluhan kepada masyarakat Desa Tunggul Irang Martapura Kabupaten Banjar selama 40 Menit. Kegiatan penyuluhan dimulai pada pukul 16.30 WITA. Sesi pertama yaitu menjelaskan materi yang disampaikan mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) selama kurang lebih 20 menit kepada masyarakat peserta penyuluhan.

Sudah saatnya masyarakat lebih mengenal dan lebih mengetahui perilaku Pola hidup bersih dan sehat atau PHBS sebagai langkah awal yang perlu dibudayakan kepada masyarakat untuk menjaga kualitas hidup dan terhindar dari berbagai penyakit. Sebab, banyak penyakit bisa masuk menjangkit tubuh antara lain karena dipengaruhi oleh gaya hidup dan perilaku yang tidak sehat.

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan aset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai peluang untuk terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS

untuk mencegah penularan penyakit baik melalui anggota tubuh maupun lingkungan sekitar yang terkontaminasi dengan berbagai macam bakteri maupun virus. Begitu juga pada saat anggota keluarga yang menyiapkan makanan yang akan disantap oleh keluarga besarnya maupun orang lain tidak mencuci tangan dan mencuci bahan makanan yang akan di olah, maka penularan bakteri maupun virus pada tangan dan bahan makan tersebut dapat menularkan kepada anggota keluarga yang mengkonsumsi makanan tersebut. Oleh karena itu memberikan penyuluhan tentang PHBS sangat lah penting bagi warga masyarakat.

Kemudian dilanjutkan dengan sesi yang kedua yaitu menampilkan materi pemutaran video tentang PHBS selama kurang lebih 15 menit, dengan menampilkan tayangan video di harapkan masyarakat yang mengikuti penyuluhan dapat lebih jelas dan mengerti mengenai materi yang telah di sampaikan. Yang tadinya mereka tidak tahu apa itu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi tahu betapa pentingnya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), video yang di tampilkan bisa menjadi contoh langsung bagi warga masyarakat.

Setelah selesai menayangkan video kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Tim penyuluh memberikan kesempatan kepada warga masyarakat untuk mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat pada dasarnya adalah sama, yaitu berbasis seputar kesehatan serta perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 3: Penyampaian Materi Penyuluhan oleh Tim Dosen Pengabdian Kepada Masyarakat

Simpulan

Berdasarkan manfaat dilakukannya kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan penyuluhan bidang kesehatan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Serta bagaimana Pembinaan Kreatifitas Masyarakat. Kegiatan ini juga sebagai bahan masukan untuk pihak Desa beserta masyarakat dalam melakukan intervensi serta pemantauan mengenai penerapan perilaku menjaga hidup yang bersih dan sehat.

Secara umum penyuluhan ini dikatakan berhasil karena masyarakat mengikuti acara penyuluhan dengan sangat tekun memperhatikan dan benar-benar menyimak terhadap penyampaian materi ceramah dan penayangan video tentang PHBS, kemudian masyarakat aktif dalam sesi tanya jawab, seluruh peserta

menyatakan mereka menjadi tahu dan paham akan pentingnya menjaga dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Setelah mengikuti penyuluhan ini mereka dapat menerapkan dan merubah pola hidup sehat dan perilaku masyarakat untuk menjadi lebih baik lagi dalam menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar mereka.

Atas dasar tersebut maka dapat disimpulkan bahwa materi penyuluhan yang disampaikan telah berhasil dan mencapai sasaran yaitu memberikan informasi tentang upaya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan disamping itu juga menumbuhkan motivasi bagi masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan. Kemudian diharapkan juga bisa menjadi masukan serta bahan perhatian khususnya bagi aparat Desa serta bagi ilmu kesehatan masyarakat khususnya dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dengan demikian penyuluhan ini tidak sia-sia dilaksanakan.

Daftar Pustaka

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). *Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat*. 2(1).
- Detels R, & Breslow L. (2002). *Oxford textbook of public health*. New York: Oxford University Press.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2017). *Profil kesehatan [Data set]*.
- JM, S. (2009). Adapting to Climate Change – Public Health. Adaptation-An Initiative of the Climate Policy Program. *RFF*.
- Larira, D. M., Rasmiati, K., & Mien. (2021). Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS). *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 1(2).
- Ningsih, P. N. P., & Jayanegara, K. (2013). *Generalized Structured Component Analysis*. 2(2).
- Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.24198/jsk.v1i1.10340>
- Wahid, M., & Dinayanti, E. (2023, June 27). KalselPedia-Profil Desa Tunggul Irang Ulu Martapura Kabupaten Banjar. *BanjarmasinPost.Co.Id*. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2021/08/09/kalselpedia-profil-desa-tunggul-irang-ulu-martapura-kabupaten-banjar>.
- WHO. (2015). *Guideline for the Prevention, Care and Treatment of Persons with Chronic Hepatitis B Infection*.

Wikipedia. (2023a, June 27). Martapura, Banjar. *Wikipedia-Ensiklopedia Bebas*.
https://id.wikipedia.org/wiki/Martapura,_Banjar

Wikipedia. (2023b, June 27). Tunggul Irang, Martapura, Banjar. *Wikipedia-
Ensiklopedia Bebas*.
https://id.wikipedia.org/wiki/Tunggul_Irang,_Martapura,_Banjar