

**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
SOSIALISASI PENTINGNYA POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DALAM RANGKA MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT
DESA PASIRNANJUNG KECAMATAN CIMANGGUNG
KABUPATEN SUMEDANG**

Lilis Amaliah Rosdiana

Prodi Agribisnis S1, Fakultas Pertanian, Universitas Winaya Mukti

lilisamaliah87@gmail.com

Abstrak. Saat ini, masyarakat seharusnya sudah memahami arti pentingnya pola hidup bersih dan sehat untuknya masyarakat pada umumnya dan untuk diri sendiri pada khususnya. Namun, saat penulis berkunjung ke Desa Pasirnanjung Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang, penulis melihat masih banyak masyarakat yang kurang menyadari dan bahkan menindahkan pola hidup bersih dan sehat tersebut. Makan dengan lauk seadanya, perolehan gizi untuk anak-anak tidak diperhatikan, tingkat kesadaran imunisasi yang rendah, jarang memeriksakan kehamilan untuk ibu-ibu hamil, juga rata-rata tidak memerhatikan kebersihan MCK (mandi cuci kakus) yang ada di rumah masing-masing. Padahal jika dikaji lebih dalam, ini akan sangat berpengaruh pada kehidupan mereka di masa yang akan datang. Tujuan pengabdian pada masyarakat ini adalah tidak lain untuk mengajak warga Desa Pasirnanjung untuk lebih menyadari betapa pentingnya pola hidup bersih dan sehat untuk kehidupan yang akan datang. Penyuluhan dilakukan di Desa Pasirnanjung Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang dari dilakukan dalam kurun waktu 2 kali pertemuan. Teknik pelaksanaannya menggunakan teknik metode penyuluhan dan peninjauan hasil penyuluhan. Pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai oleh LPPM Universitas Winaya Mukti. Capaian output yang dihasilkan berdasarkan kegiatan penyuluhan yaitu terjadi perubahan sikap hidup yang lebih memerhatikan hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: sosialisasi, pola hidup bersih dan sehat, masyarakat Desa Pasirnanjung.

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kebersihan seluruh anggota keluarga. PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kebersihan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi: makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Apa manfaat PHBS? Antara lain, setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, anggota keluarga giat bekerja. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Lokasi PHBS bisa di rumah tangga, sekolah, tempat kerja (kantor), tempat umum, dan di fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit).

Pertama, PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta

berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat.

Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga yaitu: (1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, (2) memberi bayi ASI eksklusif, (3) menimbang bayi dan balita, (4) menggunakan air bersih, (5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, (6) menggunakan jamban sehat, (7) memberantas jentik di rumah, (8) makan buah dan sayur setiap hari, (9) melakukan aktivitas fisik setiap hari, (10) tidak merokok di dalam rumah.

Kedua, PHBS di Sekolah. Sekolah memperkenalkan dunia kesehatan pada anak-anak di sekolah, seyogianya tidak terlalu susah karena pada umumnya tiap sekolah sudah memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pengertian UKS adalah usaha untuk membina dan mengembangkan kebiasaan serta perilaku hidup sehat pada peserta didik usia sekolah yang dilakukan secara menyeluruh dan terpadu. Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

UKS bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik dan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Ruang lingkup dan tujuan UKS tidak lain mengarah pada praktik PHBS di sekolah. Karena terdiri dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Ketiga, PHBS di Tempat Kerja. PHBS di Tempat Kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja, pemilik dan pengelola usaha/kantor, agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat.

PHBS di tempat kerja antara lain: (1) tidak merokok di tempat kerja, (2) membeli dan mengonsumsi makanan dari tempat kerja, (3) melakukan olahraga secara teratur/aktifitas fisik, (4) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan buang air kecil, (5) memberantas jentik nyamuk di tempat kerja, (6) menggunakan air bersih, (7) menggunakan jamban saat buang air besar dan kecil, (8) membuang sampah pada tempatnya, (9) mempergunakan alat pelindung diri (APD) sesuai jenis pekerjaan, (10) setiap pekerja meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit, (11) produktivitas pekerja meningkat yang berdampak pada peningkatan penghasilan pekerja dan ekonomi keluarga, (12) pengeluaran biaya rumah tangga hanya ditujukan untuk peningkatan taraf hidup bukan untuk biaya pengobatan.

Bagi masyarakat: Tetap mempunyai lingkungan yang sehat walaupun berada di sekitar tempat kerja, dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh tempat kerja setempat.

Bagi tempat kerja: Meningkatnya produktivitas kerja pekerja yang berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan, menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan, meningkatnya citra tempat kerja yang positif.

Bagi pemerintah provinsi dan kabupaten/kota: Peningkatan tempat kerja sehat menunjukkan kinerja dan citra pemerintah provinsi dan kabupaten/kota yang baik, anggaran pendapatan dan belanja daerah dapat dialihkan untuk peningkatan kesehatan bukan untuk menanggulangi masalah kesehatan, dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga.

Keempat, PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit). Kebijakan pembangunan kesehatan ditekankan pada upaya promotif dan preventif agar orang yang sehat menjadi lebih sehat dan produktif. Pola hidup sehat merupakan perwujudan paradigma sehat yang berkaitan dengan perilaku perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berorientasi sehat dengan meningkatkan, memelihara, dan melindungi kualitas kesehatan baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.

Saat ini, masyarakat seharusnya sudah memahami arti pentingnya pola hidup bersih dan sehat untuknya masyarakat pada umumnya dan untuk diri sendiri pada khususnya. Namun, saat penulis berkunjung ke Desa Pasirnanjung Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang, penulis melihat masih banyak masyarakat yang kurang menyadari dan bahkan menindahkan pola hidup bersih dan sehat tersebut. Makan dengan lauk seadanya, perolehan gizi untuk anak-anak tidak diperhatikan, tingkat kesadaran imunisasi yang rendah, jarang memeriksakan kehamilan untuk ibu-ibu hamil, juga rata-rata tidak memerhatikan kebersihan MCK (mandi cuci kakus) yang ada di rumah masing-masing. Padahal jika dikaji lebih dalam, ini akan sangat berpengaruh pada kehidupan mereka di masa yang akan datang.

1.2 Keadaan Sasaran Kelompok

Sasaran sosialisasi pola hidup bersih dan sehat dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat ini adalah masyarakat Rw.02 di Desa Pasirnanjung Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang. Metode kegiatan yang akan dilakukan adalah metode ceramah, diskusi dan demonstrasi praktik langsung di lapangan.

1.3 Tujuan

Tujuan sosialisasi ini tidak lain untuk mengajak warga Desa Pasirnanjung Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang untuk lebih menyadari betapa pentingnya pola hidup bersih dan sehat untuk kehidupan dan kesehatan yang akan datang.

2. PEMBAHASAN

2.1 Pentingnya Menjalankan Pola Hidup Bersih dan Sehat

Prinsip kedua dari pola makan dengan Gizi Seimbang adalah pentingnya pola hidup bersih. Pola makan ber-Gizi Seimbang akan menjadi tak berguna bila tidak diikuti dengan penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih, seperti: (1) mencuci tangan sebelum makan dengan air bersih dan sabun, (2) menyajikan makanan dalam keadaan selalu tertutup agar tak dihinggapi serangga/lalat, (3) memasak makan dengan suhu yang tepat agar kuman mati, (4) mencuci sayur dan buah hingga bersih, serta (5) menjaga makanan dan minuman agar tidak tercemar oleh logam berat.

Termasuk dalam pola hidup bersih adalah menjalankan pola hidup sehat seperti menghindari konsumsi rokok, alkohol serta hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan. Lakukan imunisasi atau vaksinasi sesuai anjuran. Prinsip pola hidup bersih dalam Gizi Seimbang mendukung program kesehatan lingkungan yang dikenal dengan program PHBS. Untuk mencapai visi Indonesia Sehat, Pusat Promosi Kesehatan, Departemen Kesehatan telah melakukan upaya pemberdayaan masyarakat dengan melakukan sosialisasi mengenai pentingnya PHBS pada tingkatan rumah tangga. Apa dan bagaimana upaya PHBS tersebut, dapat dilihat dalam rangkuman sumber pustaka dari Pusat Promosi Kesehatan (Promkes), Depkes RI.

Bagaimana upaya penerapan indikator PHBS di tingkat rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di tempat umum dan tempat lainnya, tentu sangat tergantung lagi dengan kesadaran dan peran serta aktif masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya masing-masing. Sebab upaya mewujudkan lingkungan yang sehat akan menunjang pola perilaku kehidupan rakyat yang sehat secara berkelanjutan.

2.2 Sepuluh Cara Menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat

PHBS paling baik dilakukan dari diri sendiri. Kesadaran pribadi dan lingkungan untuk menjaga PHBS menjadi faktor utama kesehatan dan pencegahan penyakit.

Dalam tahapan kesehatan, upaya yang dilakukan pemerintah diantaranya terdiri dari pencegahan, promosi, pengobatan, dan rehabilitasi.

PHBS adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar dan mau melakukan PHBS untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Selain itu untuk mencegah risiko penularan penyakit. Tujuannya agar anggota keluarga berperan aktif.

Sedikitnya ada 10 indikator yang dapat menjadi pedoman untuk menerapkan PHBS pada rumah tangga:

1. Persalinan oleh Tenaga Kesehatan
Rumah tangga yang memiliki ibu hamil mempunyai akses pertolongan persalinan oleh petugas atau tenaga kesehatan profesional yaitu bidan atau dokter dan dilakukan di sarana pelayanan kesehatan.
2. ASI Eksklusif
Bayi hanya diberi ASI sejak 0-6 bulan tanpa makanan lain termasuk susu formula.
3. Penimbangan Balita
Rumah tangga yang memiliki balita menimbang balitanya satu bulan sekali minimal 8 kali setahun di sarana kesehatan seperti Posandu dan Puskesmas.
4. Cuci Tangan
Anggota rumah tangga mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan dan sesudah buang air besar serta memiliki sarana cuci tangan yang memenuhi syarat.
5. PSN (Pemberantasan Sarang Nyamuk)
Anggota rumah tangga melakukan PSN minimal seminggu tiga kali yaitu gerakan 3 M (Menguras, Menutup, Mengubur) tempat penampungan air (bak mandi, tempayan drum, ban bekas, kulkas, dispenser, dan lainnya).
6. Aktivitas Fisik
Anggota rumah tangga yang berusia 10 tahun ke atas melakukan olahraga teratur minimal 30 menit per hari dan dilakukan 3-5 kali seminggu. Bisa dilakukan dengan kegiatan seperti berjalan kaki, bersepeda, atau pekerjaan rumah tangga lainnya.
7. Tidak Merokok
Jangan merokok. Apalagi jika merokok dilakukan di dalam rumah. Rumah harus bebas dari asap rokok.
8. Gizi
Konsumsi makanan yang beraneka ragam baik bagi seluruh anggota keluarga. Setiap orang penting mengonsumsi makanan dengan energi, protein, lemak, vitamin dan mineral yang cukup.
9. Air Bersih
Gunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga seperti minum, memasak, mandi dan mencuci.
10. Jamban
Setiap rumah tangga harus memiliki sanitasi yang sehat dan jamban yang memenuhi syarat.

2.3 Teknik Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan penyuluhan tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat dihadiri oleh perwakilan masyarakat Rw.02 di desa tersebut dan dibantu dengan beberapa mahasiswa Fakultas Pertanian Unwim dan dilakukan dalam kurun waktu 2 kali pertemuan, pertemuan pertama Hari Kamis tanggal 6 September 2018 dan pertemuan kedua pada Hari Kamis tanggal 4 Oktober 2018 Teknik pelaksanaannya dilakukan dengan cara penyuluhan dan meninjau hasil penyuluhan tersebut di hari kedua kedatangan.

2.4 Capaian Output

Capaian output yang dihasilkan berdasarkan kegiatan penyuluhan di antaranya :

Pertemuan pertama penulis melakukan penyuluhan tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat. Keadaan desa Pasirnanjung ini lokasinya sangat jauh dari jalan raya, pasar, juga poliklinik. Mungkin keadaan ini yang menjadi permasalahan utama mengapa mereka menginginkan pola hidup bersih dan kesehatan mereka sendiri. Saat penulis berkunjung untuk pertama kali, penulis sangat kaget ketika melakukan sesi tanya jawab kepada beberapa ibu-ibu rumah tangga saat ditanya tadi pagi makan dengan lauk pauk apa? Mereka rata-rata hanya nasi dengan satu macam lauk, itupun tanpa daging.

Lalu ketika ditanya anak-anaknya imunisasi lengkap? Mereka jawab tidak. Dan ibu-ibu hamil pun jarang melakukan pemeriksaan kehamilan. Lalu ketika penulis juga berkeliling lingkungan rumah masyarakat sekitar lokasi penyuluhan. Mereka tidak mementingkan kebersihan mandi cuci kakus, karena saat itu sedang musim kemarau, dan air di rumah mereka kebanyakan kering, jadi banyak masyarakat yang melakukan MCK di sebuah tampian air yang mandi dan mencuci berada di satu aliran air. Dari sana, itu semua menjadi bahan pertimbangan penulis materi apa saja yang akan kami bawakan.

Pertemuan kedua, penulis bermaksud ingin mengetahui sudah sejauh mana hasil dari penyuluhan pertama. Alhamdulillah setelah kurang lebih tiga puluh hari, ada peningkatan yang signifikan tentang pemahaman mereka akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Mereka pun turut merasakan langsung akan perubahan sikap yang mereka lakukan. Mereka menjadi lebih tahan akan penyakit, anak-anak juga tidak mudah sakit. Dan lingkungan mereka sudah terlihat lebih bersih dan rapi. Sikap inilah yang penulis harapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan ini.

3. PENUTUP

3.1 Simpulan

Dari hasil kegiatan penyuluhan/sosialisasi dua pertemuan tersebut diketahui memang masyarakat Desa Pasirnanjung ini pada umumnya masih kurang memahami arti penting pola hidup bersih dan sehat. Ini terlihat pada saat melakukan penyuluhan pertama kali bahwa untuk makan pun mereka seadanya. Alasannya karena lokasi yang jauh dari pasar dan tempat umum lainnya. Juga mereka kurang memerhatikan kebersihan lingkungan dan kesehatan diri mereka sendiri. Namun, setelah penulis datang lagi untuk kedua kali ada peningkatan yang signifikan tentang pemahaman mereka akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Mereka pun turut merasakan langsung akan perubahan sikap yang mereka lakukan. Mereka menjadi lebih tahan akan penyakit, anak-anak juga tidak mudah sakit. Dan lingkungan mereka sudah terlihat lebih bersih dan rapi. Sikap inilah yang penulis harapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan ini. Penulis menyadari masih banyak hal yang harus digali lebih dalam, karena keterbatasan biaya dan waktu maka penulis hanya melakukan penyuluhan ini dalam dua kali pertemuan. Mungkin apabila ada pertemuan-pertemuan berkelanjutan, hasilnya akan lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, Taufik. 2017. *Pola Hidup Bersih dan Sehat*. Tersedia dalam <http://kotaku.pu.go.id:8081/wartadetil.asp?mid=8599&catid=2&>. [Online] Diunduh pada Juli 2018.
- Tri, Tina. 2016. *Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya mencegah penyakit menular*. Tersedia dalam www.jawapos.com/kesehatan/20/10/2016/10-cara-terapkan-pola-hidup-bersih-dan-sehat- [Online] Diunduh pada Juli 2018.