

Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rw 08 Desa Sirnagalih

Imas Nurjanah¹, Dila Amalia², Dwi Febriana³, Lisa Fitriyanti⁴,
Rahmawati⁵, Silvi Eliyuda Yusup⁶

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

Email : Indiranurjanah83@gmail.com

Abstract: PHBS is all health behavior carried out with awareness so that family members help themselves in the field of health and play an active role in health activities in the community. But currently there are still many who are attacked by disease, as a result of not implementing clean and healthy living habits in the household. The aim of the research is to determine the level of knowledge of the community regarding Clean and Healthy Living Behavior. This research is an analytical observational study with a cross-sectional design and was carried out by 5 students at RW08, Sirnagalih Village, Taman Sari District, Bogor regency in 2024. The method was carried out in this community service is by means of counseling because in our opinion this method is very effective in being used as a tool for the community regarding clean and healthy living behavior. The researchers observed that the community already has good knowledge regarding clean and healthy living behavior, but before providing

Keywords: Implementation, Clean and Healthy Living Behavior

Abstrak: PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Namun saat ini masih banyak pula. yang terserang penyakit, akibat tidak menerapkannya perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. (Julianti & Nasirun, 2018) Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan Masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, ini adalah penelitian servasional analitik menggunakan desain cross-sectional yang di analisis oleh 5 mahasiswa di tempat RW 08 Desa Sirnagalih Kecamatan Taman Sari Kabupaten Bogor pada bulan Januari 2024 metode yang dilakukan pada pengabdian Masyarakat ini dengan cara penyuluhan karna menurut kami metode ini sangat efektif digunakan sebagai sarana pada Masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peneliti mengamati bahwa Masyarakat sudah baik dalam pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat akan tetapi sebelum dilakukan penyuluhan sesuai dengan data yang didapatkan dari data kader didapatkan hasil beberapa Masyarakat yang belum peduli terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan tidak berjalan dengan baik, dengan diadakan penyuluhan ini didapatkan hasil yang lebih baik dari sebelumnya, pengetahuan Masyarakat meningkat dan kesadaran untuk melakukan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kata kunci: Penerapan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PENDAHULUAN

Menurut WHO, setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya air minum yang aman, sanitasi dan hygiene yang buruk. (Aprizah, 2021)

Pelayanan sanitasi yang memadai, persediaan air yang aman, system pembuangan sampah serta pendidikan hygiene dapat menekan angka kematian akibat diare sampai 65%, serta penyakit- penyakit lainnya sebanyak 26%. Mengingat dampak perilaku terhadap derajat kesehatan cukup besar (30-35% terhadap derajat kesehatan), maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat

yaitu melalui program perilaku hidup bersih dan sehat. (Nurmahmudah et al., n.d.)

Upaya peningkatan perilaku sehat di rumah tangga belum menunjukan hasil optimal, hal ini antara lain dapat dilihat dari data hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia sebesar 35% perokok berusia 15 tahun dan proporsi tersebar (64%) merokok di dalam rumah ketika bersama anggota rumah tangga lainnya. Perokok laki – laki lebih tinggi dibanding perempuan (63% dibanding 45%). Sebagian besar (82%) penduduk yang berusia 15 tahun ke atas kurang melakukan aktivitas fisik, dengan kategori (73%) kurang bergerak dan (9%) tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik. (Erna & Wahyuni, 2019)

Populasi masyarakat desa di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan dimana pada 201 jumlah laki-laki 8,0 persen dan jumlah perempuan 9,0 persen, hal ini dikarenakan harapan hidup rata-rata lebih tinggi dari penduduk Indonesia. (Marwati, n.d.)

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2019) mencatat bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Jawa Barat angkanya masih cukup rendah. Edi Sutardi selaku Kasi Promosi dan Pemberdayaan Kesehatan Dinkes Provinsi Jawa Barat mengatakan berdasarkan angka kuantitatif, perilaku tidak sehat di Jawa Barat mencapai 61,8%. 2017. (Nasution, 2020)

Sasaran primer atau indikator PHBS pada tatanan rumah dianggap dapat mencerminkan dan mewakili keseluruhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu pemberian ASI (Airs susu Ibu) eksklusif, persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, menimbang balita setiap bulan, penggunaan air bersih, mencucitangan dengan air bersih dan sabun, jamban sehat, pengelolaan sampah dengan baik, menghindari mangsaperokok pasif, mengkonsumsi makanan sehat buah dan sayur setiap hari, melakukan aktifitas fisik setiap hari. (Fida Fitriani et al., 2022)

Dasar untuk mewujudkan kesehatan di masyarakat pada tatanan PHBS adalah ruang lingkup di rumah tangga. Hal ini dikarenakan rumah tangga merupakan sumber utama atau pertama terbentuknya perilaku dalam pola hidup bersih dan sehat. Terwujudnya generasi sehat merupakan modal besar bagi negara untuk mewujudkan cita – citanya, sebab SDM yang berkualitas merupakan subjekl dan sekaligus objek dalam pembangunan. Pemerintah seharusnya memainkan peran penting untuk mewujudkannya mulaidari upaya promotif, preventif, dan kuratif, (Rusdi et al., 2021)

Perilaku Hidup Bersih dan sehat merupakan suatu bnenruk perilaku sehari _ hari yang penting karena mendukung terciptanya kualirtas hidup yang lebih baik. Setiap kelompok usia diharapkan PHBS dalam kehidupan sehari – hari termasuk masyarakat desa dikatakan teermasuk sasaran yang mengalami penurunan dari banyak aspek, seperti minimnya pengetahuan,, edukasi maupun factor pengimplementasianPHBS. (Febriani & Al, 2022) Sementara pelaksanaan PHBS tergambar dari kategori rumah tangga sehat baru mencapai 55,43%, dan sisanya masih terkategori rumah tangga tidak sehat (Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor, 2019). RW 08 Desa Sirnagalih Kec. Tamansari adalah salah satu RW yang berada di Kabupaten Bogor. RW 08 terdapat 3 RT

yaitu RT 01, RT 02, RT 03, RT 04, . Berdasarkan penyuluh data di RW 08 terdapat 181 jamban sehat dari 495 kartu keluarga, 145 rumah sehat, 116 pasangan usia subur, 147 wanita usia subur. Sesuai dengan hasil Musyawarah FGD bahwa RW 08 Desa Sirnagalih terdapat warga yang belum menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat hal tersebut disebabkan karena kurangnya penerapan terkait pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, dimana banyak warga yang belum peduli dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan permasalahan yang ada, maka pengabdian Masyarakat melakukan kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

MASALAH

Sesuai dengan hasil Musyawarah FGD bahwa RW 08 Desa Sirnagalih terdapat warga yang belum menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat hal tersebut disebabkan karena kurangnya penerapan terkait pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, dimana banyak warga yang belum peduli dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan permasalahan yang ada peneliti melakukan kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu metode kaji tindak dengan pendekatan program tindak partisipatif melalui kegiatan Penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 09 Januari 2024 di RW 08 Desa Sirnagalih, Kecamatan Tamansari, Kabupaten Bogor. Sasaran peserta kegiatan ini yaitu Ibu (Pasangan Usia Subur) sebanyak 30 orang. Tahap kegiatan terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan yaitu identifikasi masalah dengan melakukan focus group discussion dengan Bidan Desa, Kader, ketua rw08, Dosen dan Mahasiswa serta penyiapan materi yang disampaikan oleh narasumber. Metode yang dilaksanakan yaitu menggunakan penyampaian materi mengenai Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat . materi yang disampaikan yaitu memberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah, serta tanya jawab, dan diskusi. Penyuluhan yang disampaikan mencakup semuanya terdiri dari pengertian, tujuan, Manfaat, mencuci tangan, jamban sehat, dilarang merokok, mengkonsumsi buah dan sayur, aktifitas fisik, air bersih, ASI eksklusif, fasilitas persalinan.

Tahap evaluasi termasuk memberikan penilaian pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat . Penyuluhan ini dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan ini berdampak dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Dengan kuisioner yang berisikan sejumlah pertanyaan pengetahuan Masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sebelum Masyarakat diberikan materi mengenai pentingnya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Masyarakat mengisi kuisioner yang berisi daftar pertanyaan tentang materi Perilaku Hidup Bersih Sehat . lalu seusaai responden diberikan

kuisisioner, Pemateri menyampaikan materi, Setelah itu peserta mengisi kuisisioner posttest di akhir kegiatan.

HASIL

Distribusi frekuensi di dapatkan dari hasil masyarakat sebelum dan setelah diberikan penyuluhan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	(%)	N	(%)
Kurang	23	76.7	5	16.7
Baik	7	23.3	25	83.3
Total	30	100.0	30	100.0

Berdasarkan Tabel 1. dari 30 peserta yang ikut dalam *pretest*, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 23 orang (76.7%). Sedangkan dari 30 peserta yang mengikuti *posttest*,sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 25 orang (83.3%).

Tabel 2. Skor Pretest dan Posttest.

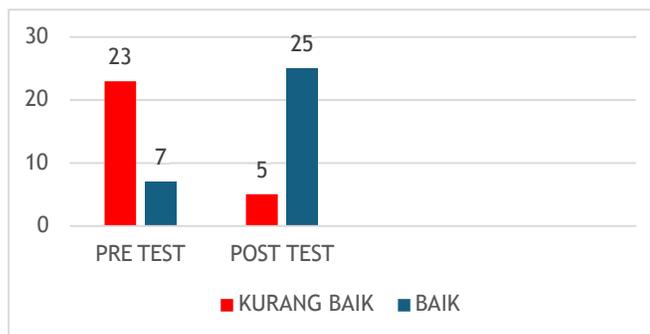
Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Pengetahuan <i>Pretest</i>	1.23	0.430
Pengetahuan <i>Posttest</i>	1.83	0.379

Berdasarkan Tabel 2. Berdasarkan uji analisis sampel paired test yang diperoleh dapat dilihat rata-rata hasil *pretest* sebesar 1,23 menjadi 1,83 dengan jumlah kenaikan *point* 21.39.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji T Pretest dan Post Test .

Pengetahuan	Rata-Rata Selisih	Standar Deviasi	Nilai T	p Value
Pengetahuan <i>Pretest</i>	--.600	0.563	-5.835	< ,000
Pengetahuan <i>Posttest</i>				

Berdasarkan Tabel 3. Didapat hasil perhitungan uji statistik dengan menggunakan komputersasi, didapat nilai t sebesar -5.835 serta $p = 0.000$ ($p < 0,005$), artinya yaitu ada hubungan peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan yang menunjukkan adanya kenaikan nilai pretest dan posttest di RW 08 Desa Sirnagalih.

Gambar 1. Hasil Analisis Uji Pre test dan Post test.

Hasil Pre Test dan Post Test berdasarkan diagram memperlihatkan bahwa terdapat kenaikan antaranilai pretest saat sebelum diberi penyuluhan dengan nilai posttest yang telah diberikan penyuluhan sebelumnya. Berdasarkan hasil yang didapatkan sebelumnya nilai pretest kurang baik sangat tinggi yaitu 23 orang responden dan 7 orang responden dengan pengetahuan baik, sedangkan untuk hasil posttest memiliki hasil sebanyak 5 orang responden kurang baik dan 25 responden baik yang artinya terdapat peningkatan sebanyak 18 orang.

PEMBAHASAN

Dilihat dari penyuluh berdasarkan mayoritas responden dinilai kurang mengetahui mengenai PHBS, hal ini dapat berimplikasi pada pentingnya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengetahui penerapan PHBS. Hasil pengolahan data dengan menggunakan *ujichi-square* yaitu terdapat pengaruh pengetahuan masyarakat tentang penerapan PHBS di RW 08 Desa Sirnagalih, Kab. Bogor. Nilai *p-value* sebesar $<0,000$ hasil pengolahan data rata – rata nilai pre-test adalah 1.23 rata – rata nilai post-test setelah diberikan penyuluhan 1.83 hasil analisis didapatkan nilai *p-value* = 0.000. Menunjukkan perbedaan yang signifikan pengetahuan tentang PHBS sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, artinya memperlihatkan berhasilnya metode dan edukasi yang diberikan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu bentuk perilaku sehari-hari yang sangat penting karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik. Sehat adalah karunia Tuhan yang perlu disyukuri, karena sehat merupakan Hak Asasi Manusia yang harus dihargai. Sehat juga investasi untuk meningkatkan produktivitas kerja guna meningkatkan kesejahteraan keluarga. orang bijak mengatakan bahwa " Sehat memang bukan segalanya tetapi tanpa kesehatan segalanya menjadi tidak berarti" karena itu kesehatan perlu dipelihara dan diingatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. (Perilaku et

al., 2023)

Menggunakan air bersih, Air adalah kebutuhan dasar yang diperlukan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur dan sebagainya agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit. Rumah tangga yang memiliki akses terhadap air bersih adalah rumah tangga yang sehari-harinya memakai air minum yang meliputi air dalam kemasan, ledeng, pompa, sumur terlindung, serta mata air terlindung yang berjarak minimal 10 meter dari tempat penampungan kotorair limbah.(Marwati, n.d.)

Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, Manfaat mencuci tangan dengan sabun adalah membunuh kuman penyakit yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit diare, kolera, disentri, tifus, cacangan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernafasan Akut, flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) serta tangan mejadi bersih dan bebas dari kuman.

Makan sayur dan buah sangat penting karena sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta mengandung serat yang tinggi. Konsumsi sayur dan buah yang tidak merusak kandungan gizinya adalah dengan memakannya dalam keadaan mentah atau dikukus. Merebus dengan air akan melarutkan beberapa vitamin dan mineral dalam sayur dan buah tersebut. Pemanasan tinggi akan menguraikan beberapa vitamin seperti vitamin C Tidak merokok adalah penduduk 10 tahun keatas yang tidak merokok selama 1 bulan terakhir. Perokok terdiri atas perokok aktif dan perokok pasif. Bahaya perokok aktif dan perokok pasif adalah dapat menyebabkan kerontokan rambut, gangguan pada mata seperti katarak, kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok, menyebabkan penyakit paru-paru kronis, merusak gigi, stroke, kanker kulit, kemandulan, impotensi, kanker rahim dan keguguran.(Alhogbi et al., 2018)

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain kegiatan sehari-hari yaitu berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil dan turun tangga. Selain itu kegiatan olahraga seperti push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, fitness, dapat juga dilakukan sebagai aktifitas fisik.

KESIMPULAN

Menngeni kesimpulan dari penyuluhan dan edukasi ini yakni dapat berpengaruh terhadap pengetahuan Masyarakat di rw 08 desa tamansari, kab bogor dari nilai probabilitas 0.000 ($p < 0.005$). sebelum penyuluhan edukasi ini diberlangsungkan terdapat 23 jiwa (76.7%) mempunyai pengetahuan kurang. Namun seusai dilakukan edukasi sebagian besar masyarakat mempunyai pengetahuan baik sebanyak 25 masyarakat (83,3%). Penulis berharap ada tindak lanjut

dari fasilitas kesehatan dan bidan setempat untuk edukasi kesehatan pada Masyarakat terkait penerapan Perilaku Hidup Bersih dan sehat, serta penulis merekomendasikan untuk bisa menqambah poin poin penting mengenai Perilaku Hidup Bersihdan Sehat.

SARAN

Saran dari penulis memiliki harapan adanya tindak lanjut dari fasilitas kesehatan dan bidan setempat untuk konseling edukasi kesehatan pada mayarakat terkiat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Penulis menyqrqnkqn pula untuk mencantumkan poin – poin penting mengenai Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan sehat sehingga bisa memberitahu efek samping penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala desa, bidan desa, ketua rw 08, Ketua rt 08, dan seluruh mayarakat yang menyempatkan hadir, dosen pembimbing Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor Ibu Imas Nurjanah S.ST.M.kes, tim fasilitator dan para kader di RW 08 Desa Sirnagalih Kec Tamansari, kab. Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhogbi, B. G., Arbogast, M., Labrecque, M. F., Pulcini, E., Santos, M., Gurgel, H., Laques, A., Silveira, B.D., De Siqueira, R. V., Simenel, R., Michon, G., Auclair, L., Thomas, Y. Y., Romagny, B., Guyon, M., Sante, E. T., Merle, I., Duault-Atlani, L., Anthropologie, U. N. E., ... Du, Q. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Desa 2022. *Gender and Development*, 120(1), 0–22.
http://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/1._ahmed-affective_economies_0.pdf<http://www.laviedesidees.fr/Vers-une-anthropologie-critique.html>[http://www.cairn.info.lama-univ-amu.fr/resume.php?ID_ARTICLE=CEA_202_0563%5C](http://www.cairn.info.lama.univ-amu.fr/resume.php?ID_ARTICLE=CEA_202_0563%5C)<http://www.cairn.info.lama>
- Aprizah, A. (2021). Hubungan karakteristik Ibu dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)Tatanan RumahTangga dengan kejadian Stunting. *Jksp*, 4(1), 2021.
<https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/70>
- Febriani, C. A., & Al, E. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) TatananSekolah Di 01 Langkapura. *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences*, 4(1),27–38.
- Fida Fitriani, U., Gebilya Tiboyong, W., Ardhani, D., Naufal, A., Agustina, N., Maulana Fahrudin, T., Pembangunan Nasional, U., Timur Jl Raya Rungkut Madya, J., & Anyar, G. (2022). Sosialisasi Dan Penerapan Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Penurunan Angka Stunting diSekolah Dasar Desa Kunjorowesi. *KARYA UNGGUL : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 1–8.
<https://www.ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/view/48>
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). PELAKSANAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN SEKOLAH. In *Jurnal Ilmiah Potensia* (Vol. 3,

Issue 2).<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5214>

Marwati, T. (n.d.). *HASIL CEK_60051521_BUKU PEDOMAN PHBS*.

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>

Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (n.d.). *JURNAL ABDIMAS UMTAS LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah*. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>

Perilaku, S., Bersih, H., Sehat, D. A. N., Sdn, D. I., Sawah, K., & Bogor, K. (2023). *Sosialisasi perilakuhidup bersih dan sehat (phbs) di sdn 01 kampung sawah kabupaten bogor*. 1–5.

Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Rustini, R., Afriyani, A., 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. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.123>