

## UPAYA PENINGKATAN DERAJAD KESEHATAN DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DUSUN NGEGOT

### EFFORTS TO INCREASE THE DEGREE OF HEALTH WITH CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR IN NGEGOT VILLAGE

Saelan, Sahuri Teguh Kurniawan, Galih Setia Adi  
Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta  
e-mail:saelanelan@gmail.com/ 085227797446

#### ABSTRAK

**Abstrak:** Perilaku sehat adalah perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Dengan semakin banyaknya penderita penyakit yang tidak menular (degenerative) seperti jantung, tekanan darah tinggi, kanker, stress dan penyakit tidak menular lainnya yang disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat, maka untuk menghindarinya kita perlu berperilaku hidup yang sehat setiap harinya. Berdasarkan hasil survey bulan Juni 2019 di dusun Ngegot desa Selokaton masih ada sebagian warga yang membuang sampah sembarang tempat, ada beberapa warga yang tidak melakukan cuci tangan sebelum makan, tampak ada botol- botol atau kaleng bekas di pekarangan yang apabila musim hujan bisa menjadi tempat berkembangbiaknya nyamuk. Kondisi tersebut menjadi penting untuk dilakukan kegiatan penyuluhan perilaku hidup sehat dan bersih di dusun Ngegot desa Selokaton. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan persiapan tempat, waktu, alat peraga, teknik yang digunakan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab. evaluasi dilakukan dengan monitoring kegiatan dengan memberikan lembar monitoring kepada peserta kegiatan. Hasil kegiatan ini adalah adanya peningkatan derajat kesehatan warga di dusun Ngegot desa selokaton sebesar 90%.

**Kata kunci:** kesehatan, perilaku hidup sehat dan bersih

**Abstract:** Healthy behavior is proactive behavior to maintain and improve health, prevent the risk of disease, protect themselves from the threat of disease and play an active role in the movement of public health. With the increasing number of people with non-communicable diseases (degenerative) such as heart disease, high blood pressure, cancer, stress and other non-communicable diseases caused by an unhealthy lifestyle, so to avoid them we need to live a healthy life every day. For those who do not wash their hands before eating, it appears that there are used bottles or cans in the yard which during the rainy season can become a breeding ground for mosquitoes. This condition is important for counseling activities on healthy and clean living behavior in Ngegot hamlet, Selokaton village. Community service is carried out by preparing the place, time, props, techniques used by the lecture method, discussion, question and answer. evaluation is carried out by monitoring activities by providing monitoring sheets to activity participants. The result of this activity is an increase in the health status of residents in Ngegot hamlet, Selokaton village by 90%.

**Keywords:** health, healthy and clean lifestyle

## PENDAHULUAN

Masyarakat merupakan manusia yang saling bergaul, berinteraksi menurut suatu system adat istiadat tertentu yang bersifat kontinyu dan terikat oleh rasa identitas bersama. Fenomena perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat masih rendah karena kurangnya sosialisasi terkait manfaat dan risiko apabila tidak mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Faktor yang berpengaruh adalah rendahnya sosialisai perilaku hidup bersih dan sehat maka kemauan masyarakat dalam penerapan juga rendah yang berakibat kepada kesehatan masyarakat yang terganggu (Nasution, 2020).

Penyelenggaraan upaya kesehatan oleh bangsa Indonesia untuk mencapai peningkatan derajat hidup sehat bagi setiap penduduk adalah merupakan hakekat pembangunan kesehatan yang termuat di dalam sistem kesehatan nasional dengan tujuan agar dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal , sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum dari tujuan nasional. Agar tujuan tersebut dapat tercapai secara optimal, diperlukan partisipasi aktif dari seluruh masyarakat bersama petugas kesehatan. Hal ini sesuai dengan telah

diberlakukannya UU No. 23 tahun 1992 yaitu pasal 5 yang menyatakan bahwa setiap orang berkewajiban untuk ikut serta dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan perorangan, keluarga dan lingkungan (Indonesia, 1992). 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 dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan–kegiatan kesehatan di masyarakat (Masyarakat, 2011)

Pola perilaku hidup bersih dan sehat dilihat dari indikator kurangnya ketersediaan tempat sampah, kurangnya olahraga dan merokok yang terdapat dikedua dusun Parang Baddo masih dibawah target nasional dengan hasil yang didapatkan dusun Parang Baddo (Nasution, 2020). Berdasarkan hasil penelitian pada masyarakat desa Samir diketahui bahwa ada 7 indikator yang telah memenuhi target PHBS dan ada 3 indikator yang hasilnya berada dibawah target/dibawah 70%. Hasil selengkapnya: 1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan (100%), 2.

Bayi di beri ASI eksklusif (17%), 3. Menimbang balita setiap bulan (100%), 4. Ketersediaan air bersih (84,1%), 5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun (100%), 6. Ketersediaan jamban sehat (82,3%), 7. Memberantas jentik nyamuk (70,5%), 8. Makan buah dan sayur (52%), 9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari (100%), 10. Tidak merokok dalam rumah (40%) Adapun faktor yang mempengaruhi masyarakat melakukan PHBS terutama yang menghambat adalah: Tingkat pendidikan, dan kurangnya sarana Kesehatan (Masyarakat, 2011).

Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk di terapkan pada anak usia dini (Aulina, 2018). Edukasi PHBS di masyarakat yaitu dengan pengetahuan tidak akan dapat difahami secara menyeluruh bila tidak disertai dengan contoh, untuk itu dalam hal penerapan perilaku hidup bersih dan sehat orang tua diharapkan dapat memberi contoh kepada anak-anaknya supaya tertanam pula dalam diri mereka bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya, supaya tercipta suasana yang indah, asri, damai, serta sehat sehingga akan berdampak pada

kesejahteraan kehidupan masyarakat di Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang (Aulina, 2018)

Berdasarkan hasil survey bulan Juni 2019 di dusun Ngegot desa Selokaton masih ada sebagian warga yang membuang sampah sembarang tempat, ada beberapa warga yang tidak melakukan cuci tangan sebelum makan, tampak ada botol- botol atau kaleng bekas di pekarangan yang apabila musim hujan bisa menjadi tempat berkembangbiaknya nyamuk. Kondisi tersebut menjadi penting untuk dilakukan kegiatan penyuluhan perilaku hidup sehat dan bersih di dusun Ngegot desa Selokaton.

## **METODE**

Kegiatan upaya Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Dusun Ngegot Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar periode bulan Mei s.d Agustus 2019.

### 1. Metode Pembelajaran

#### a. Ceramah

Metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan penekanan pengertian serta pelaksanaan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat bagi kesehatan.

b. Diskusi/Tanya Jawab

Metode ini digunakan baik pada saat dilangsungkannya penyuluhan atau pada saat diakhiri penyuluhan yang memungkinkan Warga Dusun Ngegot Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar mengemukakan hal-hal yang belum dimengerti.

2. Alat dan Bahan

1. LCD
2. Laptop
3. Sound sytem
4. Leaflet

A. Tahapan Kegiatan

1. Pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama perwakilan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada

Pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama perwakilan Program Studi Sarjana Keperawatan akan dilakukan pada tanggal 25 Juli 2019 Jam 08.00-12.00 WIB bertempat di Puskesmas Gondangrejo. Pertemuan lintas sektoral dengan pihak puskesmas difokuskan pada masalah kesehatan warga Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo. Temuan masalah kesehatan akan dibahas bersama warga saat musyawarah warga yang

akan dijadwalkan pada tanggal 2 Juli 2019 Jam 14.00-18.00 WIB

2. Musyarawah warga dengan tokoh masyarakat, kader kesehatan dan warga dusun Ngegot Desa Selokaton serta perwakilan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta.
3. Persiapan alat dan materi  
Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan akan dilakukan pada tanggal 17 Juli 2019 bertempat di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta. Dalam tahap ini maka koordinator beserta anggota tim akan menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet, serta materi penyuluhan tentang peningkatan kesehatan tubuh melalui senam asma. Selain itu penyuluh akan mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat penyuluhan.
4. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat  
Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan maupun pengajaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat bagi warga, direncanakan akan dilakukan pada tanggal 30 Juli 2019 Jam 09.00- 12.00 WIB bertempat di Dusun Ngegot Desa

Selokaton. Kegiatan akan diawali dari pengarahan dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Kegiatan berupa penyuluhan warga melalui kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat bagi warga Dusun Ngegot Desa Selokaton dengan menggunakan metode ceramah, Tanya jawab.

#### 5. Monitoring dan evaluasi

Setelah dilakukan proses penyuluhan tentang upaya peningkatan kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat di Dusun Ngegot Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar maka akan dilakukan monitoring dan evaluasi berupa kunjungan rumah pada keluarga. Didalam proses monitoring kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota yang akan mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan perilaku warga setempat.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan maupun pengajaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat bagi warga, telah dilakukan pada tanggal 10 Mei s.d 30 Agustus 2019

bertempat di Dusun Ngegot Desa Selokaton. Kegiatan berupa penyuluhan warga melalui kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat bagi warga Dusun Ngegot Desa Selokaton dengan menggunakan metode ceramah, Tanya jawab.

Hasil pengabdian kepada masyarakat di dusun Ngegot Kelurahan Selokaton berjalan dengan baik. Warga yang menghadiri sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi rata rata tingkat pengetahuan yang didapat sebesar 90%. Hal ini menunjukkan kesadaran warga meningkat akan pentingnya kesehatan khususnya pencegahan dengan perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 1. Penyuluhan PHBS

Bentuk perilaku hidup sehat diantaranya adalah persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, spesialis kandungan), semua warga telah melakukan upaya pertolongan persalinan di klinik persalinan atau di rumah sakit. Hal ini diketahui warga bahwa persalinan dengan tenaga kesehatan untuk mencegah

resiko kematian ibu dan bayi setelah persalinan.

Usaha yang lain untuk bayi yang baru lahir semua warga memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan, karena ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi pada 6 bulan pertama dalam peningkatan tumbuh kembang bayi. ASI dapat meningkatkan kekebalan tubuh bayi, juga dapat mengurangi resiko infeksi lambung-usus, sembelit, dan alergi. Menyusui akan membentuk hubungan dan ikatan batin antara ibu dan anak. ASI juga dapat menurunkan panas, demam pada anak, kegiatan warga juga menimbang balita sehingga dapat mengukur perkembangan dan keadaan gizi balita apakah gizi baik atau gizi buruk, karena pada balita yang menderita gizi buruk akan lebih mudah terkena penyakit.

Air yang dikonsumsi warga menggunakan untuk memasak dan kebutuhan rumah tangga lainnya seperti mandi, mencuci dll, untuk mencegah masuknya kuman kedalam tubuh. Pada saat mau makan atau menyiapkan makanan warga juga sudah melakukan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, karena tangan merupakan salah satu organ tubuh yang paling sering bersentuhan

dengan lingkungan dan sekitarnya sehingga pada tangan kita akan sangat banyak kuman dengan cara 6 langkah. Kegiatan yang sudah diketahui warga yang lainnya adalah menggunakan jamban sehat, olah raga secara teratur, membersihkan jentik- jentik di air yang tergenang, makan buah dan sayur. Hal inilah upaya peningkatan derajat kesehatan yang sudah dipahami dan mulai diterapkan oleh warga setempat setelah mendapat penyuluhan tentang perilaku hidup sehat dan bersih.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di dusun Ngegot Kelurahan Selokataon berjalan dengan baik. Warga yang menghadiri sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi rata rata tingkat pengetahuan yang didapat sebesar 90%.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu perilaku dimana seseorang menerapkan perilaku kebersihan dalam kehidupan sehari-harinya dengan memperhatikan tingkat kesehatannya. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kesehatan jiwa dan raga hingga kefokuskan dalam mengerjakan sesuatu, serta pada kesejahteraan hidup

anggota keluarga serta terciptanya suasana yang indah, asri serta damai sehingga membuat lingkungan hidup terasa nyaman (Aulina, 2018).

Faktor yang dapat mempengaruhi masyarakat melakukan PHBS terutama yang menghambat adalah: tingkat pendidikan, dan kurangnya sarana kesehatan (Masyarakat, 2011). Perilaku merokok sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, keluarga dan teman pergaulan. Faktor yang sangat berpengaruh orang dewasa terhadap kesulitan berhenti merokok sampai saat ini adalah faktor reinforcing, diantaranya lingkungan pergaulan, kecanduan (Nasution, 2020).

Hal yang paling penting dalam Meningkatkan kepedulian kesehatan individu, keluarga dan masyarakat dengan berperilaku hidup bersih dan sehat. Peran semua warga sangat mendukung dalam keberhasilan PHBS.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil pengabdian kepada masyarakat di dusun Ngegot Kelurahan Selokataon berjalan dengan baik dengan evaluasi rata rata tingkat pengetahuan terhadap PHBS yang didapat sebesar 90%.

Petugas kesehatan lebih intensif memberikan suatu penyuluhan-penyuluhan khususnya PHBS sebagai salah satu bentuk upaya preventif didalam peningkatan status kesehatan masyarakat.

Warga dusun Ngegot lebih meningkatkan kegiatan yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat dan bersih.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Bagian ini memuat ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan. Jika kegiatan pengabdian didanai dari institusi baik pemerintah, institusi atau pihak lain maka dituliskan skema pendanaan yang mendukung kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulina, C. N. (2018). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>
- Indonesia, P. R. (1992). *Undang-Undang No.23 Tahun 1992 tentang Kesehatan*. 23.

Masyarakat, K. (2011). Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat 1. *Nurhajati*, 1–18.

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