

Penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Dalam Rangka Pencegahan Covid-19

Ka'bah, Ros Anita

Prodi D-IV Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Megarezky

**Corresponding author*

E-mail: ka'bah.paharu@gmail.com rosanita. @gmail.com

Article History:

Received: 2 Maret 2021

Revised: 18 Maret 2021

Accepted: 28 Maret 2021

Abstract: *PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan perilaku yang dipraktekkan oleh setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Sanitasi adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari subjeknya, misalnya menyediakan air bersih untuk keperluan mencuci tangan, menyediakan tempat sampah agar tidak dibuang sembarangan. Mengingat dampak perilaku terhadap derajat kesehatan cukup besar, maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Penyuluhan PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi. Hasil pengabdian adalah masyarakat memiliki pengetahuan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya PHBS.*

Keywords:

PHBS, Sanitasi, Edukasi

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). PHBS dapat dilakukan di berbagai tatanan yaitu di rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di tempat umum, dan di institusi kesehatan.

Sanitasi adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari subjeknya, misalnya menyediakan air bersih untuk keperluan mencuci tangan, menyediakan tempat sampah agar tidak dibuang sembarangan. Sanitasi dasar yaitu sanitasi minimum pada tingkat keluarga yang diperlukan untuk menyehatkan lingkungan pemukiman yang meliputi penyediaan air bersih, sarana pembuangan kotoran manusia (jamban), sarana pembuangan limbah dan pengelolaan sampah rumah tangga. Sebagai indikator untuk menilai baik buruknya sarana pembuangan kotoran manusia

adalah penggunaan jamban atau kepemilikan jamban dan jenis jamban yang digunakan.

A. PHBS dalam Tatanan Rumah Tangga

PHBS tatanan 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. Di rumah tangga, sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan rumah tangga ber-PHBS, yang mencakup persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan tidak merokok di dalam rumah.

B. Indikator PHBS di Rumah Tangga

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga persalinan lainnya). Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan diharapkan dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan akan lebih menjamin keselamatan ibu maupun bayi.

2. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja tanpa memberi makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan. ASI banyak mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Bayi yang diberikan ASI tidak sering sakit karena ASI mengandung kekebalan seperti leukosit 4000/ml, mengandung IgA.

3. Menimbang bayi dan balita setiap bulan

Tujuannya adalah agar balita yang dimaksud dapat dipantau pertumbuhannya setiap bulan dari usia 1 tahun sampai 5 tahun di Posyandu. Menimbang balita setiap bulan maka dapat diukur pertumbuhannya. Menimbang berat badan juga merupakan skrining atau deteksi penyimpangan tumbuh kembang.

4. Menggunakan air bersih

Air adalah kebutuhan dasar setiap makhluk hidup untuk melakukan aktivitasnya. Air dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya. Oleh karena itu, air yang digunakan harus bersih, agar tidak terkena penyakit atau terhindar dari penyakit. Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba) berikut merupakan syarat-syarat air bersih secara fisik yaitu :

- a. Air tidak berwarna harus bening/jernih
- b. Air tidak keruh, harus bebas dari debu, pasir, sampah, busa, dan kotoran lainnya
- c. Air tidak berasa, tidak berasa asin, asam, payau, dan pahit, harus terbebas dari bahan kimia beracun
- d. Air tidak berbau, seperti bau amis, anyir, busuk atau belerang. Manfaat menggunakan air bersih yaitu terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, kulit atau keracunan serta setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

5. Mencuci tangan pakai sabun



Sumber : (Kementrian Kesehatan RI)

Mencuci tangan pakai sabun adalah tindakan membersihkan tangan dengan air bersih mengalir dan memakai sabun untuk membersihkan kotoran/membunuh kuman serta mencegah penularan penyakit. Jika tangan kotor maka tubuh sangat berisiko terhadap masuknya mikroorganisme yang menempel di tangan. Cuci tangan dengan sabun dapat membunuh bakteri.

a. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan

1. Setelah buang air besar
2. Sebelum makan dan menyuapi anak
3. Sebelum menyusui bayi
4. Setiap kali tangan kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebun, dan lain-lain)
5. Sebelum memegang makanan dan setelah makan
6. Setelah bersin, batuk dan membuang ingus

b. Manfaat mencuci tangan

1. Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
2. Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, cacangan, penyakit kulit, ISPA, SARS
3. Tangan menjadi bersih dan bebas kuman

c. Cara mencuci tangan yang benar adalah sebagai berikut :

1. Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun khusus anti bakteri
2. Menggosok tangan setidaknya selama 15 – 20 detik. Membersihkan bagian telapak tangan, pergelangan tangan, punggung tangan, sela-sela jari dan kuku.
3. Membasuh tangan sampai bersih dengan air mengalir



4. Mengeringkan dengan handuk bersih

5. Menggunakan tisu atau handuk sebagai penghalang ketika mematikan kranair.

6. Menggunakan jamban sehat



Sumber : (Kementrian Kesehatan RI)

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia, yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air bersih untuk membersihkannya. Jenis-jenis jamban yang dianjurkan yaitu :

1. Jamban cemplung Jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi menyimpan kotoran/tinja dan meresapkan cairan kotoran/tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran ke dasar lubang dan diharuskan ada penutup
2. Jamban tangki Jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian kotoran manusia yang dilengkapi resapan.

Penggunaan jamban akan bermanfaat untuk menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau. Jamban mencegah pencemaran sumber air yang ada di sekitarnya. Jamban yang sehat juga memiliki syarat seperti tidak mencemari sumber air, tidak berbau, mudah dibersihkan, penerangan, dan ventilasi yang cukup. Alasan harus menggunakan jamban:

- a. Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau
- b. Tidak mencemari sumber air yang ada di sekitarnya
- c. Tidak mengundang lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit diare, kolera, disentri, typhus, cacangan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit dan keracunan.

6. Memberantas jentik nyamuk



Sumber : (Kementerian Kesehatan RI)

Melaksanakan pemberantasan sarang nyamuk di rumah satu kali seminggu agar tidak terdapat jentik nyamuk pada tempat-tempat penampungan air, vas bunga, pot bunga/alas pot bunga, wadah penampungan air dispenser, wadah pembuangan air kulkas dan barang-barang bekas/tempat-tempat yang bisa menampung air yang dilakukan secara teratur setiap minggu. Pemberantasan sarang nyamuk dengan cara 3M plus (menguras, menutup dan mengubur plus menghindari gigitan nyamuk).

7. Makan sayur dan buah setiap hari



Sumber : (Kementerian Kesehatan RI)

Pilihan buah dan sayur yang bebas peptisida dan zat berbahaya lainnya. Biasanya ciri-ciri sayur dan buah yang baik ada sedikit lubang bekas dimakan ulat dan tetap segar. Anggota keluarga umur 10 tahun keatas mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari.

8. Melakukan aktivitas fisik setiap hari



Sumber : (Kementerian Kesehatan RI)

Semua anggota keluarga sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari misalnya jalan, lari, senam, dan sebagainya. Aktifitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari , sehingga dapat menehatkan jantung, paru- paru, dan alat tubuh lainnya.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 10 Maret 2021 pukul 09;00 WITA-selesai. Pengabdian dilakukan di Kelurahan Bitowa Kec. Manggala Kota Makassar. Sebelum dilakukan penyuluhan yang disampaikan kepada masyarakat dengan metode ceramah dan diskusi, terlebih dahulu menyampaiaikn tujuan dan maksud pada kegiatan ini. Metode dalam kegiatan ini melihat hasil yang diperoleh dari pemahaman masyarakat bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sangat perlu dilakukan.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Bitowa Kec. Manggala Kota Makassar. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyararakat sekitar kelurahan beserta ibu ibu yang tergabung dalam PKK di keluarahan tersebut. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat / PHBS dengan melihat antusiasme masyarakat untuk ikut serta dan menyimak pemaparan pentingnya PHBS dan berharap penerapan PHBS ini masyarakat daerah keluarahan Bitowa menerapkan PHBS ini karena lingkungan masyarakat di lokasi ini memiliki lingkungan padat penduduk dan dekat dari irigasi atau sungai pembuangan limbah rumah tangga. Dalam kegiatan ini, terdapat beberapa kendala yang terjadi dalam melaksanakan kegiatan ini seperti halnya pada saat pelaksanaan masih dalam kondisi wabah Covid-19 Sehingga meminimalisir waktu / waktu yang terbatas yang digunakan dalam penyampaian edukasi tersebut.

Diskusi

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Bitowa Kec. Manggala Kota Makassar. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup bersih dan sehat. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat sekitar kelurahan beserta ibu-ibu yang tergabung dalam PKK di kelurahan tersebut. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat / PHBS dengan melihat antusiasme masyarakat untuk ikut serta dan menyimak pemaparan pentingnya PHBS dan berharap penerapan PHBS ini masyarakat daerah kelurahan Bitowa menerapkan PHBS ini karena lingkungan masyarakat di lokasi ini memiliki lingkungan padat penduduk dan dekat dari irigasi atau sungai pembuangan limbah rumah tangga. Dalam kegiatan ini, terdapat beberapa kendala yang terjadi dalam melaksanakan kegiatan ini seperti halnya pada saat pelaksanaan masih dalam kondisi wabah Covid-19 sehingga meminimalisir waktu / waktu yang terbatas yang digunakan dalam penyampaian edukasi tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil edukasi tentang PHBS di Kelurahan Bitowa Kecamatan Manggala Kota Makassar, bahwa pentingnya pemahaman tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi masyarakat dan dapat menerapkan tata cara yang baik dan benar.

Pengakuan

Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak seperti Bapak Lurah beserta jajarannya, Ibu PKK serta masyarakat Kel. Bitowa dan pihak-pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Referensi

Alberti, K.G., Eckel, R.H., Grundy, S.M., Zimmet, P.Z., Cleeman, J.I., Donato K.A., Fruchart J.C., James P.T., Loria C.M., & Smith S.C. (2009). Clean and Healthy Lifestyle ; World Health Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity, *Circulation*, 120, 1640-1645.



Champe, P. C., Harvey, R. A., & Ferrier, D. R. (2010). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat / PHBS. Jakarta: EGC, 116-118.

Fenty, Widayati, A., Hendra, P. (2015). Antropometri sebagai prediktor penyakit kardiovaskuler pada masyarakat pedesaan, Laporan Penelitian Fundamental DIKTI.

Kementrian Kesehatan RI. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, Jakarta; Kementrian Kesehatan; 2011.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun di Indonesia*. 2014