

PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN MELALUI PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM TATANAN RUMAH TANGGA DUSUN WANASARI KOTA MATARAM

Luh Citra Arisanthi, Nadya Arianita Turisia, Candra Eka Puspitasari*

Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Indonesia Jalan Majapahit No. 62, Kota Mataram, NTB.

*korespondensi: candrapuspitasari@unram.ac.id

Artikel history	Received	: 15 Maret 2022
	Revised	: 03 April 2022
	Published	: 09 April 2022

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tatanan rumah tangga merupakan perilaku yang dilaksanakan untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam rumah tangga. PHBS tatanan rumah tangga memiliki menjadi 10 indikator utama yang wajib dilaksanakan. Kelurahan Pagesangan Barat belum sepenuhnya menerapkan PHBS sehingga masih direncanakan program kerja penyuluhan PHBS. Tujuan penyuluhan adalah untuk mengetahui gambaran indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tatanan rumah tangga di Dusun Wanasari. Metode yang dilaksanakan yaitu observasi, penyebaran kuesioner, dan penyuluhan PHBS tatanan rumah tangga kepada masyarakat Dusun Wanasari. Hasil pengisian kuesioner PHBS adalah persalinan oleh Nakes (80%); ASI eksklusif (80%); menimbang balita tiap bulan (90,9); tidak merokok di dalam rumah (72,7%); aktivitas fisik seperti olahraga dilakukan setiap hari 30 menit (36,4%); konsumsi sayur dan buah (68,2%); menggunakan jamban (86,4%); sumber air bersih (100%); cuci tangan pakai sabun 95,5%) dan rumah bebas dari jentik (86,4%). Kesimpulan dari penyuluhan ini adalah kesepuluh indikator PHBS yang dilaksanakan oleh Dusun Wanasari telah mencapai nilai minimal capaian PHBS kecuali indikator aktivitas fisik seperti olahraga dilakukan setiap hari 30 menit dan konsumsi sayur dan buah.

Kata kunci: PHBS, Penyuluhan, Dusun Wanasari

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan dilakukan oleh seluruh Bangsa Indonesia untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat untuk menciptakan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik (Departemen Kesehatan RI, 2014b). Peningkatan derajat kesehatan dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan fisik, kimia, biologi, maupun perilaku masyarakat. Perilaku masyarakat dapat mendukung kesehatan masyarakat dengan melakukan PHBS (Departemen Kesehatan RI, 2014a). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku yang dilaksanakan atas dasar kesadaran masyarakat untuk meningkatkan kesehatan secara fisik, mental, spiritual, dan social (Kemensos RI, 2020).

Tatanan di Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terbagi menjadi 5 antara lain, tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, dan tatanan fasilitas pelayanan kesehatan (*Peraturan Menteri Kesehatan Republik*

Indonesia, 2011). PHBS tatanan rumah tangga diedukasikan ke seluruh anggota keluarga atau rumah tangga sehingga mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Indikator dalam PHBS tatanan rumah tangga antara lain, persalinan oleh Nakes, ASI eksklusif, menimbang balita tiap bulan, tidak merokok di dalam rumah, aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, menggunakan jamban, sumber air bersih, cuci tangan pakai sabun, dan rumah bebas dari jentik (Dinas Kesehatan Kota Mataram, 2017).

Musyawarah Pembangunan Bermitra Masyarakat (MPBM) pada tahun 2017 mengusulkan untuk perencanaan sosialisasi kebersihan dan kesehatan atau PHBS di Kecamatan Mataram (Dinas Kesehatan Kota Mataram, 2018). Data profil kesehatan Indonesia tahun 2019 menunjukkan bahwa Nusa Tenggara Barat masih belum mencapai 5 tema kampanye pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pagesangan Barat merupakan salah satu Kelurahan di Kecamatan Mataram dengan jumlah penduduk sebanyak 11.625 jiwa dan berdasarkan data profil Kelurahan Pagesangan Barat pada tahun 2017 belum sepenuhnya menerapkan PHBS sehingga Perangkat Kelurahan merancang program kerja PHBS (Pejabat Pengelola Informasi dan Dokumentasi Kota Mataram, 2017). Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan PHBS dengan tujuan untuk mengetahui gambaran indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tatanan rumah tangga di Dusun Wanasari.

METODOLOGI PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yakni penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Wanasari, Kelurahan Pagesangan Barat, Kecamatan Mataram, Kota Mataram dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Maret 2022 yang melibatkan 28 masyarakat. Data penyuluhan diperoleh dari hasil kuesioner yang disebarkan sebelum penyuluhan dimulai. Sasaran penyuluhan PHBS ini yaitu seluruh masyarakat Dusun Wanasari. Kuesioner ini nantinya dapat digunakan untuk mengetahui gambaran permasalahan pada PHBS Dusun Wanasari dan data yang digunakan sebanyak 22 kuesioner. Data diolah dengan *microsoft excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan atas persetujuan Kepala Lingkungan dan masyarakat di Dusun Wanasari.



Gambar 1. Kegiatan Pengisian Kuesioner PHBS

Sebelum penyuluhan dimulai, masyarakat diberikan masker dan mengisi kuesioner selama 15 menit mengenai 10 indikator PHBS dan pembagian masker. Kuesioner diberikan sebelum penyuluhan dimulai sehingga dapat diketahui gambaran PHBS masyarakat Dusun Wanasari.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan PHBS

Kemudian acara dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai PHBS antara lain definisi PHBS, tujuan PHBS, manfaat PHBS, 5 tatanan PHBS, 10 indikator PHBS tatanan rumah tangga, fakta terkait PHBS, konsep gizi seimbang, dan demonstrasi 6 langkah cuci tangan. Penyuluhan dilakukan selama 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat antara lain, “Bagaimana cara atau tips untuk menerapkan PHBS?” dan “Bagaimana cara konsumsi buah yang benar, sebelum atau sesudah makan?”.

Dalam rangka mengetahui sebaran responden penyuluhan dilakukan distribusi frekuensi responden. Hal tersebut terdiri dari frekuensi dan persentase responden penyuluhan berdasarkan karakteristik yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penyuluhan PHBS

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	46
Perempuan	12	54
Umur		
15-25	11	50
26-40	4	18,2
41-55	6	27,3
>56	1	4,5
Pendidikan		
SD	3	13,6
SMP	2	9,1
SMA	12	54,5
Diploma	0	0
Sarjana	2	9,1
Tidak sekolah	1	4,5
Lain-lain	2	9,1
Pekerjaan		
Pelajar/Mahasiswa	6	27,3
PNS	1	4,5
Ibu rumah tangga	9	40,9
Tidak bekerja	3	13,6
Lain-lain	3	13,6

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penyuluhan PHBS

Penghasilan per bulan		
Tidak berpenghasilan	19	86,4
<1 juta	1	4,5
1-3 juta	1	4,5
>3-5 juta	0	0
>5-10 juta	0	0
>10 juta	1	4,5
Total	22	100

Responden didominasi oleh perempuan (54%), sesuai dengan tingkat kepekaan perempuan terhadap kebersihan dibandingkan laki-laki (Chaesfa & Nurmala, 2013). Kelompok umur terbanyak responden penyuluhan yaitu 15-25 tahun (50%), hal ini sesuai dengan pembentukan perilaku kesehatan dimulai sejak dini sehingga lebih mudah menerima informasi kesehatan (Wulandari & Pertiwi, 2018). Selain itu, anak muda juga memiliki rasa ingin tahu yang lebih besar (Tarigan & Nugroho, 2019). Pendidikan responden penyuluhan terbanyak pada kategori SMA (54,5%). Semakin tinggi pendidikan maka tingkat pemahaman terhadap PHBS semakin meningkat (Julianingsih et al., 2020). Pekerjaan responden terbanyak yaitu Ibu rumah tangga (40,9%), Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga (Mutia, 2021). Kehadiran Ibu rumah tangga memiliki dampak pada penghasilan per bulan Dusun Wanasari terbanyak pada kategori tidak berpenghasilan (86,4%). Perilaku seseorang dipengaruhi oleh ekonomi dari seseorang tersebut, sehingga semakin baik ekonomi maka semakin baik perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Seluruh responden diberikan kuesioner yang sama berkaitan dengan 10 indikator PHBS antara lain, persalinan oleh Nakes, ASI eksklusif, menimbang balita tiap bulan, tidak merokok, aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, menggunakan jamban, sumber air bersih, cuci tangan pakai sabun, dan rumah bebas dari jentik (Dinas Kesehatan Kota Mataram, 2017).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase PHBS Berdasarkan 10 Indikator PHBS

No.	Indikator PHBS	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Persalinan dibantu oleh Tenaga Kesehatan		
	Ya	8	80
	Tidak	2	20
2	Ibu memberikan ASI eksklusif		
	Ya	8	80
	Tidak	2	20
Total		10	100
3	Keluarga menimbang balita tiap bulan		
	Ya	20	90,9
	Tidak	2	9,1
4	Keluarga sepakat tidak merokok di dalam rumah		
	Ya	16	72,7
	Tidak	6	27,3

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase PHBS Berdasarkan 10 Indikator PHBS

5	Aktivitas fisik seperti olahraga yang dilakukan setiap hari 30 menit		
	Ya	8	36,4
	Tidak	14	63,6
6	Konsumsi sayur dan buah setiap makan		
	Ya	15	68,2
	Tidak	7	31,8
7	Menggunakan jamban untuk BAB/BAK		
	Ya	19	86,4
	Tidak	3	13,6
8	Sumber air bersih		
	Ya	22	100
	Tidak	0	0
9	Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir		
	Ya	21	95,5
	Tidak	1	4,5
10	Rumah bebas dari jentik nyamuk		
	Ya	19	86,4
	Tidak	3	13,6
Total		22	100

Kesepuluh indikator PHBS tersebut sebagian besar telah mencapai nilai minimal capaian PHBS yakni 70% (Laporan Akuntabilitas Kementerian Kesehatan RI, 2014). Nilai indikator yang mencapai nilai minimal capaian PHBS antara lain, persalinan oleh Nakes, ASI eksklusif, menimbang balita tiap bulan, tidak merokok di dalam rumah, menggunakan jamban, sumber air bersih, cuci tangan pakai sabun, dan rumah bebas dari jentik. Adapun indikator yang belum mencapai nilai PHBS 70% yaitu indikator aktivitas fisik seperti olahraga dilakukan setiap hari 30 menit dan konsumsi sayur dan buah.

Indikator pertama yakni persalinan oleh Nakes sudah dilakukan sebesar 80% oleh masyarakat Dusun Wanasari. Hal ini sesuai dengan data Ditjen Bina Gizi dan KIA, Provinsi Nusa Tenggara Barat berada pada kelompok yang sudah mencapai target dalam pertolongan persalinan oleh Tenaga Kesehatan (Bina Gizi, 2013). Pertolongan persalinan sangat berhubungan erat dengan kematian Ibu sehingga dengan pertolongan persalinan oleh Nakes dan dilakukan di fasilitas pelayanan Kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, dan klinik bersalin dapat menurunkan risiko kematian Ibu (Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016, 2017).

Indikator kedua yakni Ibu memberikan ASI eksklusif sudah dilakukan sebesar 80% yang menunjukkan masyarakat Dusun Wanasari telah sadar akan pentingnya ASI bagi seorang bayi. Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang mengandung berbagai zat yang sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, perkembangan dan pertumbuhan, dan pelindung bayi dari semua jenis infeksi (Bidan dan Dosen Kebidanan, 2018).

Indikator ketiga yakni capaian Balita ditimbang setiap bulan sebesar 90,1%. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Dusun Wanasari rutin membawa balita ke posyandu setiap bulan. Penimbangan berat badan setiap bulan bertujuan untuk pemantauan terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita, serta dapat memprediksi dan mencegah kelainan/penyakit secara fisik maupun mental balita sejak dini (Febry, 2012)

Indikator keempat yakni keluarga sepakat tidak merokok di dalam rumah menunjukkan bahwa 72,7% telah sadar akan bahaya asap rokok. Asap rokok mengandung zat kimia beracun dan berbahaya yang dapat mengganggu kesehatan perokok dan orang sekitar yang rentan seperti balita, bayi, dan lansia. Paparan asap rokok dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan seperti iritasi mata, alergi, asma, bronkitis, dan lain-lainnya (Jusuf, 2019).

Indikator kelima yakni aktivitas fisik seperti olahraga yang dilakukan setiap hari 30 menit sebesar 36,4% menunjukkan bahwa masyarakat Dusun Wanasari perlu meningkatkan aktivitas fisik. Faktor yang menyebabkan hal tersebut yakni kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kebugaran jasmani, dimana tujuan utama melakukan aktivitas fisik adalah meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan ketahanan fisik masyarakat. Faktor lain yang dapat memicu yakni ketakutan akan sakit setelah olahraga (Prasetyo, 2015).

Indikator keenam yakni konsumsi sayur dan buah setiap hari sudah dilakukan sebanyak 68,2% menunjukkan masyarakat Dusun Wanasari belum sadar akan manfaat sayuran dan buah. Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam pola makan seimbang karena kedua hal tersebut banyak mengandung vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Hasil ini selaras dengan golongan usia tertinggi yang mengikuti penyuluhan yakni 15-25 tahun yang lebih memilih makanan kudapan asin dan manis dibandingkan sayur dan buah (Arbie, 2015).

Indikator ketujuh yakni penggunaan jamban sebesar 86,4% menunjukkan bahwa masyarakat Dusun Wanasari telah sadar akan pentingnya penggunaan jamban untuk BAB/BAK. Rumah tangga yang memiliki sanitasi yang baik adalah rumah tangga yang memiliki fasilitas sanitasi yang memenuhi syarat kesehatan antara lain, memiliki jamban dan memiliki tempat pembuangan akhir tinja atau *septic tank* (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), 2017).

Indikator kedelapan yakni sumber air bersih di Dusun Wanasari sudah sepenuhnya baik (100%). Sumber air bersih antara lain, mata air, sumur gali, penampungan air hujan, air kemasan, sumur pompa, atau PDAM. Air yang dikatakan bersih harus memenuhi persyaratan fisika antara lain, tidak berasa, tidak berbau, tidak keruh, suhu normal, dan tidak mengandung padatan (Renngiwur, 2016).

Indikator kesembilan yakni gerakan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir sudah diterapkan sebanyak 95,5%. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir dilakukan oleh kesadaran diri sendiri setelah bepergian, sebelum dan sesudah makan. Kesadaran mencuci tangan oleh masyarakat dapat mencegah penularan penyakit sehingga perilaku ini dilakukan sebagai upaya untuk memutus rantai penularan penyakit (Novianti & Maywat, 2014).

Indikator kesepuluh yakni rumah bebas dari jentik di Dusun Wanasari sebesar 86,4%. Pencegahan yang dilakukan oleh yakni dengan membuang barang-barang bekas, menguras air secara rutin, dan menutup penampungan air. Kesadaran masyarakat akan penyakit sudah baik sehingga dapat mencegah virus Dengue oleh nyamuk *Aedes aegypti* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan kuesioner penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tatanan rumah tangga di Dusun Wanasari dapat disimpulkan bahwa gambaran penerapan indikator PHBS tatanan rumah tangga telah mencapai nilai minimal capaian PHBS kecuali indikator aktivitas fisik seperti olahraga yang dilakukan setiap hari 30 menit dan konsumsi sayur dan buah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Dusun Wanasari yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tatanan rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbie, F. (2015). Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Oleh. *Health And Nutritions Journal*, 1, 23–31.
- Bidan Dan Dosen Kebidanan. (2018). *Kebidanan : Teori Dan Asuhan Volume 2*. Egc.
- Bina Gizi, D. (2013). Direktorat Bina Gizi Ditjen Bina Gizi Dan Kia. In *Kenyon Review* (Vol. 33, Issue 2, Pp. 4–19). Kementerian Kesehatan Ri. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-128-9-199805010-00016>
- Chaesfa, Y., & Nurmala, K. P. (2013). *Persepsi Perempuan Terhadap Lingkungan Hidup Dan Partisipasinya Dalam Pengelolaan Sampah Rumah tangga*. 01(02), 165–181.
- Departemen Kesehatan Ri. (2014a). 10 Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rumah Tangga. *Departemen Kesehatan Ri*, 1–48.
- Departemen Kesehatan Ri. (2014b). *Pusat Kesehatan Masyarakat*. C, 1–43.
- Dinas Kesehatan Kota Mataram. (2017). *Rencana Strategis (Renstra) Dinas Kesehatan Kota Mataram Tahun 2016-2021 (Review)*. 2021. <http://www.sip-pid.mataramkota.go.id/>
- Dinas Kesehatan Kota Mataram. (2018). *Rencana Kerja Satuan Kerja Perangkat Daerah (Skpd) Dinas Kesehatan Kota Mataram Tahun Anggaran 2018*.
- Febry, F. (2012). Pemantauan Pertumbuhan Balita Di Posyandu. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(November 2012), 166–171.
- Julianingsih, V., Karjoso, T. K., & Harahap, E. S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Phbs Di Pekanbaru. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v9i1.56>
- Jusuf, H. (2019). *Rumah Tanpa Asap Rokok*. 3, 1–9.
- Kemensos Ri. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga*, 1–14.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). 9 786024 160401. *Petunjuk Teknis Implementasi Psn 3m-Plus Dengan Gerakan 1 Rumah 1 Jumantik*.
- Laporan Akuntabilitas Kementerian Kesehatan Ri, (2014).
- Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), (2017).
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016, (2017).
- Kementerian Kesehatan Ri. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. *Short Textbook Of Preventive And Social Medicine*, 28–28. https://doi.org/10.5005/Jp/Books/11257_5
- Mutia, N. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga*.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novianti, S., & Maywat, S. (2014). Survei Rumah Tangga Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia Vol. 10. No. 1 Maret 2014*, 10(1). <https://docplayer.info/283855-Survei-Rumah-Tangga-Sehat-Di-Wilayah-Kerja-Puskesmas-Ciawi-Kabupaten-Tasikmalaya-Siti-Novianti-1-Sri-Maywati.html>
- Pejabat Pengelola Informasi Dan Dokumentasi Kota Mataram. (2017). *Selayang Pandang Kelurahan Pagesangan Barat*. <http://sip-pid.mataramkota.go.id/file/profil-kelurahan-pagesangan-barat-2017.pdf>

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.* (2011).
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
<https://doi.org/10.21831/Medikora.V11i2.2819>
- Renngiwur, J. (2016). Analisis Kualitas Air Yang Di Konsumsi Warga Desa Batu Merah Kota Ambon. *Biosel: Biology Science And Education*, 5(2), 101.
<https://doi.org/10.33477/Bs.V5i2.490>
- Tarigan, A. H. Z., & Nugroho, I. P. (2019). Bagaimana Rasa Ingin Tahu Remaja Ditinjau Dari Keinginan Untuk Mengaktualisasikan Diri Dalam Ruang Lingkup Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 24.
<https://doi.org/10.31602/Jbkr.V5i1.1697>
- Wulandari, D. R., & Pertiwi, W. E. (2018). Pengetahuan Dan Peran Orangtua Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sd Di Kecamatan Kramatwatu Serang. *Jurnal Dunia Kesmas*, 7(4), 225–232.