

Peningkatan Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS): Aspek Higiene dan Sanitasi bagi Masyarakat Kelurahan Sumbersari Kecamatan Metro Selatan

Soraya Rahmanisa; dr. Evi Kurniawaty; dr. Tiwuk Susantiningsih

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan, dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan penyuluhan yang dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan *pre-* dan *post-test* sebagai bentuk evaluasi. *Pre-test* diberikan sebelum penyuluhan dimulai, dilanjutkan dengan penyuluhan dan diakhiri dengan *posttest*. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan *pretest*. Dari pengisian kuisioner diketahui bahwa seluruh (100%) orang tua yang mengikuti kegiatan ini belum pernah mendapat penyuluhan atau pemberian materi mengenai PHBS sebelumnya, dan dari kuisioner pula ditemukan 24 orang (80%) peserta sering menerapkan pola hidup bersih; 22 orang mampu menyebutkan dampak negatif perilaku tidak sehat terhadap kesehatan; 6 orang yang belum terlalu paham manfaat perilaku hidup bersih terhadap kesehatan; 16 orang menganggap PHBS itu merupakan simbol gaya hidup sehat; 18 orang yang menyatakan PHBS itu penting bagi mereka; 24 orang akan membiarkan saja bila ada tetangga sekitar yang belum melakukan PHBS; dan 15 orang yang beranggapan bila PHBS akan menjadikan kesehatan keluarga menjadi lebih baik.

Kata kunci: perilaku hidup bersih dan sehat,

Korespondensi: Soraya Rahmanisa, S.Si., M.Sc. | Jl Soemantri Brojonegoro No. 1 | HP. 081328573130
e-mail: sorayarahmanisa1204@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan, dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.¹ Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupannya sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, maupun di tempat kerja.

Perilaku hidup bersih dan sehat yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat

menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS di lingkungan tempat kerja merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan para karyawan/pegawai untuk hidup bersih dan sehat.²

Kecamatan Metro adalah salah satu pemekaran dari Lampung Utara. Peresmian Kecamatan Metro Selatan dilakukan pada tanggal 27 April 1999 ditandai dengan pelantikan Pejabat Bupati oleh Menteri Dalam Negeri di Jakarta.

Seiring perkembangan wilayah di Kota Metro, maka sampai saat ini, Kota Metro memiliki beberapa kecamatan, baik kecamatan baru dan kecamatan lama, kecamatan-kecamatan yang ada di wilayah Kota Metro itu sendiri terdiri dari: Kecamatan Metro Pusat, Kecamatan Metro Barat, Kecamatan Metro Timur, Kecamatan Metro Utara, dan Kecamatan Metro Selatan.

Kecamatan Metro Selatan memiliki potensi pertanian yang cukup besar, dengan beberapa komoditi unggulan,

seperti padi, jagung, kedelai, kacang tanah, kacang hijau, ubi kayu, dan ubi jalar. Sedangkan usaha perkebunan merupakan primadona penghasil bagi mayoritas masyarakat Metro, dengan komoditi unggulan, yakni karet, kopi, kelapa sawit, dan lada. Sentra-sentra perkebunan tersebar di hampir seluruh wilayah Metro secara umum. Hasil komoditi ini mampu memberikan kontribusi terbesar bagi perekonomian daerah, mengingat usaha perkebunan tidak saja dilakukan oleh masyarakat tetapi juga oleh swasta dan pemerintah. Sementara komoditi unggulan dari sektor peternakan, antara lain domba, kerbau, babi, sapi, kambing, ayam buras, dan itik.

Dari sektor pendidikan, sebagian besar masyarakat Kecamatan Metro Selatan masih berada dalam tingkat menengah dengan sebagian besar lulusan dari SMP dan SMA atau sederajat.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diperlukan adanya penyuluhan dan pembinaan guna tercapainya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat untuk kesejahteraan bersama.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan masyarakat agar mau dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan prinsip PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan rumah tangga yang sehat.³

Manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan dengan menerapkan prinsip PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan rumah tangga yang sehat dan dapat memberi contoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan dalam keluarga sendiri.

Adapun manfaat bagi pemerintah provinsi/kabupaten/kota, yaitu:

- a. Desa/kabupaten yang sehat menunjukkan kinerja dan citra pemerintah provinsi/kabupaten/kota yang baik.
- b. Anggaran untuk pengobatan penyakit/masalah kesehatan masyarakat bisa dialihkan untuk peningkatan kualitas hidup masyarakat.

- c. Dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di lingkungan rumah tangga.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan yang dilanjutkan dengan diskusi. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup:

1. Stop BABS
2. 7 langkah cuci tangan cara WHO yang benar^{1,2}
3. Pengamanan air minum rumah tangga
4. Pengelolaan sampah rumah tangga
5. Pengelolaan limbah cair rumah tangga

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan *pretest* dan *posttest* sebagai bentuk evaluasi. *Pretest* diberikan sebelum penyuluhan dimulai, dilanjutkan dengan penyuluhan, dan diakhiri dengan *posttest*. Kegiatan penyuluhan ini diikuti minimal oleh \pm 100 orang partisipan. Keseluruhan peserta berasal dari Desa Negara Batin Kecamatan Metro Selatan. Penyuluhan dan pendampingan ini akan dilaksanakan dalam beberapa tahap, untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan.

Secara garis besar, evaluasi kegiatan akan dilakukan dalam tiga bentuk, yaitu evaluasi awal, evaluasi proses, dan evaluasi akhir kegiatan. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pretest* kepada peserta, yaitu masyarakat sekitarnya yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil dari pembagian jawaban benar dengan jumlah total pertanyaan dikalikan dengan 20. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan masyarakat melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi dan akan dilakukan simulasi mencuci tangan dengan 7 langkah cuci tangan cara WHO dengan benar.⁴ Di sini akan dipastikan masyarakat menghafal semua langkah mencuci tangan memakai sabun. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *posttest* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pretest*. Skor nilai *posttest* dibandingkan dengan skor nilai *pretest*. Apabila nilai *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest* maka kegiatan

penyuluhan yang diberikan memberikan suatu kesimpulan bahwa penyuluhan telah meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam hal perilaku hidup bersih dan sehat serta aspek higiene dan sanitasi bagi lingkungan sekitar.

Khalayak sasaran kegiatan adalah semua lapisan masyarakat, khususnya ibu-ibu, bapak-bapak, dan anak-anak di lingkungan Desa Negeri Batin, Kecamatan Metro Selatan. Kebutuhan akan hidup bersih dan sehat merupakan kebutuhan yang mutlak diperlukan guna meningkatkan kesejahteraan dan status kelayakan hidup suatu masyarakat.

Kegiatan ini akan melibatkan unsur-unsur terkait di Kelurahan Sumber Sari, Kecamatan Metro Selatan, diantaranya perangkat desa setempat yang diharapkan mendukung kegiatan ini, serta Puskesmas maupun Dinas Kesehatan Kecamatan Metro Selatan sebagai pusat informasi.

DISKUSI

Pada hari Selasa, 10 Oktober 2013, pukul 08.00 WIB, sebanyak 32 orang balita didampingi oleh ibunya berkumpul di Posyandu Mardi Rahayu, Kelurahan Sumber Sari, Bantul, Metro Selatan.

Sebelum dilakukan sebelum kegiatan, peserta mengisi daftar hadir kegiatan dan kami memberikan pula lembaran kuisioner *pretest* kepada peserta yang merupakan ibu dari balita yang akan diberikan penyuluhan, berupa kuisioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta yang dihasilkan dari jumlah jawaban benar dibagi dengan total jumlah pertanyaan dikali seratus.

Evaluasi proses juga kami lakukan selama kegiatan dengan membandingkan jumlah peserta yang hadir dengan jumlah undangan yang disebar, dan juga dengan melihat tanggapan pelajar melalui tanya jawab dan jalannya diskusi. Setelah dibuka oleh Ketua Posyandu Mardi Rahayu, penyampaian materi dimulai. Ada 3 orang staf dosen dari FK Unila yang hadir, yaitu:

1. Soraya Rahmanisa, S.Si., M.Sc., menyampaikan PHBS di tatanan rumah tangga (7 langkah cuci tangan WHO)^{4,5}
2. dr. Evi Kurniawaty, M.Sc., menyampaikan PHBS mencakup pengamanan air dalam rumah tangga

3. dr. Tiwuk Susantiningsih, M.Biomed., menyampaikan pengelolaan sampah dan limbah rumah tangga.²

Selama penyampaian materi oleh narasumber, para orang tua menyimak dengan tekun dan antusias. Setelah 3 orang narasumber selesai menyampaikan materi dibuka forum tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan. Ada enam pertanyaan yang diajukan oleh peserta yang dibagi dalam dua sesi.

Setelah kegiatan berakhir kami melakukan evaluasi akhir dengan memberikan *posttest* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan *pretest*. Skor nilai *pretest* dibandingkan dengan skor nilai *posttest* untuk menilai ada tidaknya peningkatan pengetahuan pelajar. Apabila terjadi peningkatan pengetahuan pada lebih dari 80% peserta, maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu.

Dari pengisian kuisioner, diketahui bahwa seluruh (100%) orang tua yang mengikuti kegiatan ini belum pernah mendapat penyuluhan atau pemberian materi mengenai PHBS sebelumnya. Dan dari kuisioner pula ditemukan 24 orang (80%) peserta adalah sering menerapkan pola hidup bersih, 22 orang mampu menyebutkan dampak negatif perilaku tidak sehat terhadap kesehatan, hanya 6 orang yang belum terlalu paham manfaat perilaku hidup bersih terhadap kesehatan, 16 orang menganggap PHBS itu merupakan simbol gaya hidup sehat, 18 orang yang menyatakan PHBS itu penting bagi mereka, 24 orang akan membiarkan saja bila ada tetangga sekitar yang belum melakukan PHBS, dan hanya 15 orang yang beranggapan bila PHBS akan menjadikan kesehatan keluarga menjadi lebih baik. Dengan perilaku mencuci tangan dengan sabun dengan metode WHO, dapat menurunkan angka infeksi.⁶

Setelah dilakukan seminar dan tanya jawab, kuisioner yang sama diberikan kembali kepada peserta. Setelah dievaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya PHBS. Hal ini dapat dilihat dari hasil jawaban kuisioner, yaitu bila pada *pretest* hanya 8 orang yang mampu menyebutkan lebih dari 2 macam dampak positif PHBS terhadap kesehatan maka setelah dilakukan penyuluhan hampir

semua peserta (32 orang) mampu menyebutkan lebih dari 2 macam dampak positif PHBS terhadap kesehatan.

Pada *pretest*, ada 16 orang menganggap PHBS itu merupakan simbol gaya hidup sehat maka pada *posttest* semua peserta yang menganggap PHBS merupakan simbol gaya hidup sehat. Pada *pretest*, ada 18 orang yang menyatakan PHBS itu penting bagi mereka, setelah mengikuti materi hanya 2 orang yang masih menganggap PHBS itu penting bagi mereka. Dari hasil *posttest* juga diketahui 25 orang akan menasihati temannya yang belum melakukan PHBS. Dan 15 orang yang beranggapan bila PHBS akan menjadikan kesehatan keluarga menjadi lebih baik.

SIMPULAN

PHBS adalah kata lain untuk sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

Kegiatan penyuluhan sangat berguna dan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai PHBS sehingga mampu meningkatkan kualitas taraf hidup khususnya kesehatan keluarga.

Setelah dilakukan penyuluhan hendaknya ibu-ibu mampu menyebarkan pengetahuan yang didapat dalam kegiatan ini agar dapat membantu lingkungan sekitar khususnya maupun masyarakat Indonesia pada umumnya untuk hidup lebih sehat.

Perlu dilakukan kegiatan serupa di posyandu atau daerah lain yang belum memiliki kesempatan melaksanakan kegiatan ini supaya pengetahuan mengenai PHBS dapat disebarluaskan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2005.
2. Proverawati A, Rahmawati, E. Perilaku hidup bersih dan sehat. Yogyakarta: Muha Medika; 2012.

3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Penanggulangan penyakit menular. Jakarta: Depkes RI; 2008.
4. World Health Organization. Hand hygiene: why, how & when. Geneva: WHO; 2009.
5. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 7 langkah cuci tangan memakai sabun cara WHO. Jakarta: Depkes RI; 2007.
6. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Perilaku mencuci tangan pakai sabun di Indonesia. Jakarta: Depkes RI; 2014.