

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan

Susianti, Waluyo Rudiyanto, Indri Windarti, Reni Zuraida
Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Upaya yang dilakukan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung dalam meningkatkan cakupan PHBS Rumah Tangga antara lain melalui advokes mendorong keluarnya kebijakan PHBS di kabupaten/ kota, peningkatan kapasitas petugas promosi kesehatan, penyebaran informasi terkait PHBS ke masyarakat dan koordinasi dengan pengelola program terkait indikator PHBS. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tentang PHBS di rumah tangga dan diterapkannya PHBS di rumah tangga. Ibu-ibu tersebut diharap[kan dapat meneruskan pengetahuannya kepada anggota rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat. Metode pengaduan yang dilaksanakan meliputi tiga kegiatan antara lain penyuluhan, diskusi dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 September 2020 di kediaman Bapak Saring pada pukul 15.30 sampai dengan 17.30 dan dihadiri oleh 20 orang ibu-ibu. Topik penyuluhan dan diskusi antara lain tentang pengertian PHBS dan 10 indikator PHBS pada rumah tangga. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal (*pre-test*), evaluasi proses dan evaluasi akhir (*post-test*). Dari nilai *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan didapatkan hasil rata-rata nilai *pre test* sebesar 62 dan nilai *post test* 86. Nilai tersebut menunjukkan telah terjadi peningkatan pengetahuan bagi ibu-ibu peserta edukasi tentang PHBS pada rumah tangga. Dengan demikian diharapkan dapat menularkan pengetahuannya pada keluarga dan masyarakat sekitar sehingga penerapan PHBS dimasyarakat bisa meningkat.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Rumah Tangga, Kalisari, Natar

Korespondensi: Dr. dr. Susianti, M.Sc. | Jln. Prof. Soemantri Brojonegoro No.1, Bandar Lampung | Email: susiantiglb@yahoo.com, susianti.1978@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah program khusus dari pemerintah Indonesia. Program ini bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan. Program PHBS dijalankan melalui proses edukasi kepada masyarakat. Dengan ini, tiap individu diharapkan menjadi sadar kesehatan dan mampu menjalankan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Ada lima tatanan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang ditetapkan oleh pemerintah, yaitu PHBS di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat umum. Kelimanya menjadi titik dimulainya program edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. 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.¹

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola 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 yang bersih dan sehat.

Upaya-upaya promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat sudah dilakukan dalam rangka perubahan perilaku masyarakat menuju PHBS oleh Dinas Kesehatan (Dinkes) provinsi Lampung. Upaya yang dilakukan Dinak Kesehatan Provinsi Lampung dalam

meningkatkan cakupan PHBS Rumah Tangga antara lain melalui advokasi mendorong keluarnya kebijakan PHBS di kabupaten/ kota, peningkatan kapasitas petugas promosi kesehatan, penyebaran informasi terkait PHBS ke masyarakat dan koordinasi dengan pengelola program terkait indikator PHBS.²

Sebagai bagian dari masyarakat dan juga institusi yang memiliki peran dalam penyelenggaraan tri dharma perguruan tinggi diharap Universitas Lampung juga dapat mengambil peran membantu pemerintah daerah maupun pusat dalam kegiatan terkait peningkatan kesehatan masyarakat Indonesia. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari tri dharma perguruan tinggi, pengabdian masyarakat kali ini dirasa perlu untuk membantu pemerintah menggalakkan program PHBS.

Cakupan rumah tangga dengan PHBS di Lampung pada tahun 2016 adalah sebesar 59,8% dan untuk Kabupaten Lampung Selatan sebesar 71,9%. Itu artinya belum seluruh rumah tangga menerapkan PHBS. Sehingga masih diperlukan upaya untuk meningkatkan angka tersebut.^{2,3}

Dari data sensus didapatkan data bahwa kecamatan dengan penduduk yang terpadat adalah Natar. Salah satu wilayah yang masyarakatnya belum dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan secara maksimal adalah Desa Kalisari Kecamatan Natar. Penduduk Desa Kalisari termasuk yang padat di Kecamatan Natar, dengan luas 4,87 km² dihuni oleh 7.518 orang, jadi kepadatannya sebesar 1.543,74 orang/ km². Selain tingkat pendidikan yang rendah, kurangnya akses informasi turut andil dalam rendahnya kesadaran masyarakat dalam memelihara kesehatan. Disamping itu, berdasarkan data dari BPS di Desa Kalisari belum ada tenaga medis yang ada di desa tersebut. Oleh karena itu, penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan serta pelayanan dalam rangka PHBS pada tatanan rumah tangga sangat perlu dan sangat dirasakan manfaatnya. Apalagi menurut Profil Kesehatan Lampung Selatan Tahun 2017, data rumah tangga di Kecamatan Natar yang sudah

menerapkan PHBS belum seluruhnya. Untuk data rumah tangga yang menerapkan PHBS dari masing-masing wilayah puskesmas rata-rata baru 72,2 %, dengan perincian Puskesmas Natar 71%, Branti Raya 73%, Hajimena 72%, Sukadama 73% dan Tanjung Sari Natar 72%.^{4,5,6}

Desa Kalisari merupakan desa yang sebetulnya tidak terlalu jauh dari ibukota provinsi maupun kecamatan yang dapat dicapai dalam waktu kurang dari satu jam, namun mobilitas penduduknya sangat terbatas. Keterbatasan tersebut antara lain disebabkan karena keterbatasan angkutan umum. Sebagai alternatif sebagian besar masyarakat desa ini memiliki kendaraan sendiri berupa sepeda motor, namun tetap saja mobilitas masyarakat masih rendah. Penduduk Desa Kalisari memiliki tingkat ekonomi yang beragam mulai sangat rendah dan sangat tinggi. Mata pencaharian penduduk desa ini juga beragam, di antaranya PNS, karyawan swasta, petani, pedagang, tenaga kesehatan, sopir, dan lain-lain. Namun secara umum dapat dikatakan tingkat ekonomi penduduk adalah sedang, sedangkan mata pencaharian sebagian besar adalah petani.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tentang PHBS di rumah tangga dan diterapkannya PHBS di rumah tangga. Ibu-ibu tersebut diharapkan dapat meneruskan pengetahuannya kepada anggota rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.

METODE PENGABDIAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah-langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau

pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari Gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Tatanan PHBS di rumah tangga merupakan titik yang paling penting dalam gerakan tersebut. Dengan tercapainya kondisi rumah tangga sehat melalui tatanan PHBS, tiap anggota keluarga diharapkan mau dan mampu memiliki peran aktif dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat ke tingkat masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di 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. Indikator-indikator PHBS tersebut antara lain persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi asi eksklusif, menimbang bayi dan balita secara teratur, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas setiap hari, dan tidak merokok di dalam rumah. Dengan menerapkan 10 perilaku hidup bersih dan sehat tersebut di tingkat rumah tangga, diharapkan bisa meningkatkan kualitas kesehatan pribadi serta keluarga. Kebiasaan baik ini kemudian bisa pula dipraktikkan dalam masyarakat. Derajat kesehatan merupakan salah satu unsur pen dalam upaya

peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) bangsa Indonesia. Sementara itu, derajat kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi yang lebih dominan justru adalah kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat.⁷

Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan sudah lama dilakukan melalui program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Program ini telah dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan (dahulu: Departemen Kesehatan) sejak tahun 1996.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan PHBS

Evaluasi keberhasilan pembinaan PHBS dilakukan dengan melihat indikator PHBS di tatanan rumah tana. Namun demikian, karena tatanan rumah tangga saling berkait dengan tatanan-tatanan lain, maka pembinaan PHBS dilaksanakan tidak hanya di tatanan rumah tangga, melainkan juga di tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, dan tatanan fasilitas kesehatan. Walaupun program pembinaan PHBS ini sudah berjalan sekitar 24 tahun, tetapi keberhasilannya masih jauh dari harapan. Oleh sebab pembinaan PHBS harus dilaksanakan di semua tatanan, maka keberhasilannya tidak hanya ditentukan oleh kinerja Kementerian Kesehatan, tapi juga kementerian dan juga pihak lain.

Usaha pencapaian Indonesia Sehat memerlukan dukungan dari berbagai pihak termasuk masyarakat kampus. Melalui salah

satu Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pengabdian kepada masyarakat, dosen FK Unila dapat memberikan kontribusi dalam mendukung program pemerintah tersebut. Kegiatan pengabdian yang dilakukan haruslah tepat sasaran. Oleh karena itu, khalayak sasaran yang menjadi target dalam kegiatan ini adalah penduduk Desa Kalisari yang merupakan bagian dari masyarakat Indonesia yang belum dapat menikmati fasilitas kesehatan secara maksimal. Lokasi ini sengaja dipilih karena di daerah ini jarang diadakan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang bergerak di bidang kesehatan. Untuk itu, kegiatan yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi masyarakat.

Kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan bertujuan agar masyarakat sadar akan kondisi kesehatannya, mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan kesehatannya, serta memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penyakit yang dideritanya maupun risiko penyakit yang mungkin akan terjadi pada dirinya. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk mengubah pola pikir masyarakat yang selama ini mendatangi sarana kesehatan apabila sakit menjadi masyarakat yang berpikir untuk melakukan pencegahan poencegahan penyakit salah satunya melalui penerapan PHBS dalam rumah tangga.

Program yang akan dilaksanakan meliputi tiga kegiatan antara lain:

1. Pengkajian Awal

Tahap awal dari kegiatan ini adalah menyebarkan 2 kuisioner tentang:

- Pengetahuan awal mengenai PHBS pada rumah tangga (*pre test*)
- Data penerapan PHBS pada rumah tangga masing-masing (Dari 10 indikator mana yang sudah dilaksanakan dan mana yang belum)

2. Penyuluhan dan Diskusi

- Topik penyuluhan dan diskusi antara lain tentang:
 - o Pengertian PHBS dan PHBS pada rumah tangga
 - o 10 indikator PHBS pada rumah tangga

- o Penjelasan dan bagaimana menerapkan indikator-indikator PHBS dalam rumah tangga

- Setelah penyuluhan dan diskusi dilakukan *post test* mengenai pengetahuannya terhadap PHBS dalam rumah tangga.

3. *Monitoring* dan Evaluasi

- *Monitoring* dan evaluasi dilakukan setiap bulan selama 3 bulan

4. Penyuluhan kedua

- Untuk 3 besar indikator yang belum dilaksanakan dilakukan penyuluhan ulang

5. Pembagian Buku Panduan PHBS rumah tangga

- Pada saat pertemuan awal dibagikan buku panduan 2 buah untuk masing-masing keluarga

Khalayak sasaran yang cukup strategis dalam kegiatan ini adalah 40 orang ibu-ibu rumah tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, dimana keberadaan ibu-ibu ini cukup strategis dalam menyebarkan pengetahuannya pada anggota keluarga yang lain maupun masyarakat di sekitarnya. Di samping itu, ibu-ibu di desa ini dianggap memiliki lebih banyak waktu luang sehingga dapat mengikuti kegiatan penyuluhan.

Kegiatan ini akan melibatkan unsur-unsur terkait diantaranya pemerintah setempat yang diharapkan mendukung kegiatan ini, serta puskesmas maupun Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan sebagai pusat informasi dan sebagai mitra.

Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan masyarakat melalui pertanyaan-pertanyaan

yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat. Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan tentunya akan dilakukan proses perizinan ke pemerintah setempat terlebih dahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pengabdian yang dilaksanakan meliputi tiga kegiatan antara lain penyuluhan, diskusi dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 September 2020 di kediaman Bapak Saring pada pukul 15.30 sampai dengan 17.30 dan dihadiri oleh 20 orang ibu-ibu. Topik penyuluhan dan diskusi antara lain tentang pengertian PHBS dan 10 indikator PHBS pada rumah tangga. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal evaluasi proses dan evaluasi akhir.

Dari nilai *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan didapatkan hasil rata-rata nilai *pre test* sebesar 62 dan nilai *post test* 86. Nilai tersebut menunjukkan telah terjadi peningkatan pengetahuan bagi ibu-ibu peserta edukasi tentang PHBS pada rumah tangga. Dengan demikian diharapkan dapat menularkan pengetahuannya pada keluarga dan masyarakat sekitar sehingga penerapan PHBS di masyarakat bisa meningkat.

KESIMPULAN

Dengan dilakukan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan mengenai PHBS

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat [internet]. 2016.

- Tersedia dari :
<http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
2. Dinkes Provinsi Lampung. Upaya Peningkatan Cakupan Perilaku Hidup Bersih & Sehat (PHBS) Melalui UKBM [internet]. 2020. Tersedia dari :
<https://dinkes.lampungprov.go.id/download/upaya-peningkatan-cakupan-perilaku-hidup-bersih-sehat-phbs-melalui-ukbm/>
3. Pemerintah Provinsi Lampung. PHBS adalah Perilaku Kesadaran [internet]. 2020. Tersedia dari :
<https://lampungprov.go.id/detail-post/phbs-adalah-perilaku-kesadaran>
4. Anonim. Data dan Informasi Provinsi Lampung [internet]. 2020. Tersedia dari:
https://www.academia.edu/11324562/DATA_DAN_INFORMASI_PROVINSI_LAMPUNG
5. BPS Lamsel. Kecamatan Natar Dalam Angka 2019 [internet]. 2020. Tersedia dari :
<https://lampungselatankab.bps.go.id/publication/2019/09/26/e037dfba564eca461ac5da51/kecamatan-natar-dalam-angka-2019.html>
6. Pusdatin Kemkes. Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2016 [internet]. 2016. Tersedia dari :
https://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2016/08_Lampung_2016.pdf
7. Rahardini A. 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Rumah Tangga [internet]. 2019. Tersedia dari:
<https://www.sehatq.com/artikel/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-dalam-rumah-tangga>