

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TATANAN RUMAH TANGGA PADA IBU DIPOSYANDU

Devi Angeliana Kusumaningtiar¹, Yulia Wahyuni², Gisely Vionalita³, Veza Azteria⁴
^{1,3,4}Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul
²Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebun Jeruk, Jakarta – 11510
deviangeliana@esaunggul.ac.id

Abstract

Indonesia experienced the second highest increase in COVID-19 cases in Southeast Asia with 336,716 confirmed cases of COVID-19 and 11,935 deaths, while in children <18 years of age the number of cases was 14.4%, and 1.7% died. According to UNICEF, there are 16% of basic water facilities in schools nationally, 20% of sanitation and hygiene who do not have safe drinking water, 27% do not have basic sanitation and 40% do not have the function of washing hands with soap. Health promotion media are tools used by educators to deliver educational or teaching materials. The result of measuring knowledge before and before socialization was that there was an increase in mother's knowledge about PHBS after socialization from 17% of mothers who had good knowledge to 52% of mothers who had good knowledge of clean and healthy behavior in household arrangements. The practice of washing hands with soap can also be practiced well by mothers at the Posyandu. It is hoped that with this activity, mothers can implement a clean and healthy life, especially washing hands with soap properly and appropriately.

Keywords: *Clean and healthy behaviour, handwashing with soap (hwws), education*

Abstrak

Indonesia mengalami peningkatan kasus COVID-19 tertinggi kedua di Asia Tenggara dengan jumlah kasus sebanyak 336.716 terkonfirmasi COVID-19 dan sebanyak 11.935 kasus meninggal sedangkan pada anak-anak <18 tahun jumlah kasus sebanyak 14,4% kasus yang mengalami kematian sebanyak 1,7%. Menurut UNICEF fasilitas dasar air dasar di sekolah secara nasional sebanyak 16%, sanitasi dan higiene yang tidak memiliki air minum yang aman sebanyak 20%, tidak memiliki sanitasi dasar sebanyak 27% dan tidak memiliki fungsi cuci tangan pakai sabun sebanyak 40%. Media promosi kesehatan adalah alat yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi adalah ada peningkatan pengetahuan ibu mengenai PHBS setelah diberikan sosialisasi dari 17% ibu yang memiliki pengetahuan baik menjadi 52% ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat ditatanan rumah tangga. Praktek cuci tangan pakai sabun juga dapat di praktekan dengan baik oleh ibu-ibu di Posyandu diharapkan dengan kegiatan tersebut ibu-ibu dapat mengaplikasikan hidup bersih dan sehat terutama cuci tangan pakai sabun dengan baik dan tepat.

Kata kunci : PHBS, cuci tangan pakai sabun, edukasi

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dapat dipraktekkan oleh diri sendiri, keluarga, kelompok atau masyarakat yang bertujuan untuk dapat berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat sehingga dapat mencegah dampak bagi kesehatan dan lingkungan (Kementrian Kesehatan RI, 2011). Pelaksanaan program PHBS dikelompokkan menjadi 5 tatanan yaitu, PHBS di rumah tangga, PHBS di sekolah, PHBS di tempat kerja, PHBS di institusi kesehatan dan PHBS di tempat umum.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa rumah tangga di Indonesia

yang mempraktikkan PHBS baru mencapai 38,7% (Departemen kesehatan RI, 2008). Sementara itu, berdasarkan Riskesdas tahun 2013 tingkat pencapaian PHBS rumah tangga mengalami penurunan menjadi 32,3%. Padahal Rencana Strategi (Renstra) Kementerian Kesehatan menetapkan target pada tahun 2013 rumah tangga yang mempraktikkan PHBS adalah 70% (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat diperlukan sebagai salah satu tindakan pencegahan penularan penyakit yang memiliki dampak cukup besar (30-35%) bagi kesehatan merupakan upaya untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Standar Pelayanan

Minimal cakupan promosi kesehatan sebesar 80%. Proporsi nasional rumah tangga dengan PHBS baik sebesar (32,3%) dengan proporsi tertinggi yaitu pada DKI Jakarta (56,8%) dan terendah pada Papua (16,4%) sedangkan pada daerah Banten sebesar (32,5%) hal ini juga jauh dari kategori PHBS baik (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan bagian dari program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di berbagai tatanan. Program PHBS dilaksanakan sebagai upaya pemberdayaan agar sadar, mau, dan mampu melakukan kebiasaan hidup bersih dan sehat, seperti memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, dan melindungi diri dari ancaman penyakit (Departemen kesehatan RI, 2009).

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan perilaku sehat yang telah terbukti secara ilmiah dapat mencegah penyebaran penyakit menular. Dampak yang terjadi pada anak jika tidak dibiasakan untuk mencuci tangan maka tubuh akan sangat beresiko terhadap masuknya mikroorganisme yang dapat menyebabkan penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya melalui tangan. Masih banyaknya anak-anak yang tidak mencuci tangan dikarenakan kurang kepedulian terhadap cuci tangan pakai sabun dan kurangnya pengetahuan akan waktu yang tepat mencuci tangan sehingga dapat menimbulkan penyakit seperti diare, ISPA, kolera, cacingan, flu, hepatitis A, dan flu burung. Intervensi program PHBS sederhana seperti penyuluhan sudah banyak dilakukan oleh berbagai pihak terkait seperti puskesmas, dinas kesehatan, guru sekolah dan lainnya tapi berdasarkan survei masih banyak ditemukan ketidakhadiran anak sekolah disebabkan karena sakit seperti diare yang disebabkan karena cuci tangan pakai sabun (Departemen kesehatan RI, 2009); (Atikah Proverawati ; Eni Rahmawati, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Nadia dan Kusumaningtiar, (2020) di kasus diare di Puskesmas memiliki proporsi yang lebih banyak pada kasus diare dibandingkan dengan tidak diare, jumlah kasus diare sebanyak 53 (66,3%) (Nadia & Kusumaningtiar, 2020).

Promosi kesehatan dapat menggunakan media promosi. Media promosi kesehatan adalah alat yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Media pendidikan kesehatan disebut juga alat peraga pendidikan kesehatan karena memiliki fungsi yang sama, yaitu membantu dan digunakan untuk memeragakan sesuatu dalam proses pendidikan atau pengajaran. Salah satu media promosi yang populer di masyarakat adalah media video. Media video yaitu sebagai media audio visual yang menampilkan gerak, semakin lama semakin populer dalam masyarakat kita. Pesan yang disajikan dapat bersifat fakta (kejadian/peristiwa

penting, berita), maupun fiktif (seperti misalnya cerita), bisa bersifat informatif, edukatif maupun intruksional (Maryam, 2014)(Sanjaya, 2010).

Desa Jayamukti merupakan kawasan industri yang terletak di Kota Cikarang dengan minimnya sarana dan prasarana mengenai fasilitas snaitasi dasar. Penduduk di kecamatan Cikarang Pusat sebesar 58.105 terdiri dari 29.237 orang laki-laki dan 28.868 orang perempuan, sedangkan jumlah balita sebesar 1620 orang. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Bekasi Tahun 2017 didapatkan bahwa kasus diare pada semua umur sebesar 1243 orang. Salah satu Posyandu di Kecamatan Cikarang Pusat adalah Posyandu Dahlia merupakan salah satu kabupaten yang terletak di Propinsi Jawa Barat, Desa Jayamukti terletak DI Kabupaten Bekasi yang berjarak 26 km sebelah barat kabupaten Bekasi. Target cakupan pelayanan penderita Diare Balita yang datang ke sarana kesehatan adalah 20% dari perkiraan jumlah penderita Diare Balita (Insidens Diare Balita dikali jumlah Balita di satu wilayah kerja dalam waktu satu tahun). Tahun 2018 jumlah penderita diare Balita yang dilayani di sarana kesehatan sebanyak 1.637.708 atau 40,90% dari perkiraan diare di sarana kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2019). Pemahaman ibu-ibu tentang PHBS ditatanan rumah tangga (Cuci tangan pakai sabun) masih rendah. Kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) ditatanan rumah tangga terutama bagi keluarga yang mempunyai balita dapat mencegah dan menanggulangi penyakit-penyakit menular mapun penyakit berbasis lingkungan seperti diare, kecacingan, infeksi pencernaan dan lainnya. Menurut penelitian Vionalida dan Kusumaningtiar, (2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kualitas hidup anak (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017). Rendahnya presentase cuci tangan pakai sabun (CTPS) di Kecamatan Cikarang Pusat dapat ditingkatkan dengan program sosialisasi dan praktek langsung di posyandu, sehingga dapat meningkatkan pemahaman para ibu secara merata mengenai cuci tangan pakai sabun dan dapat diterapkan diseluruh rumah tangganya.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan akan dilaksanakan di Posyandu Dahlia Desa Jayamukti Cikarang Pusat. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim akan bekerjasama dengan pihak kader dan mahasiswa untuk memberikan beberapa materi dan memimpin diskusi tentang PHBS (cuci tangan pakai sabun). Sebelum pemberian materi, dilakukan terlebih dahulu pengukuran tingkat pengetahuan ibu tentang PHBS agar diketahui sejauh mana pemahaman ibu tentang materi yang akan disampaikan. Sehingga dalam penyampaian materi akan difokuskan kepada bagian-bagian yang mereka sama sekali belum memahami. Setelah penyampaian materi maka akan diukur kembali seberapa besar

pemahaman mereka, untuk mengetahui keefektifitasan dan keberhasilan penyampaian materi yang diberikan. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan, tahapan monitoring dan evaluasi dan tahapan penulisan laporan.

Pelaksanaan sosialisasi ini dilaksanakan dimana hari pertama dilakukan observasi awal dan juga mengukur tingkat pengetahuan ibu yang berkunjung di Posyandu. Hari kedua adalah hari pelaksanaan kegiatan berupa sosialisasi atau edukasi berupa ceramah dan diskusi yang disampaikan oleh pembicara. Selanjutnya dilakukan praktek langsung mengenai cuci tangan pakai sabun kemudian dibentuk kelompok-kelompok yang didampingi oleh para kader dan mahasiswa untuk mendiskusikan dan memperdalam materi yang telah disampaikan. Setelah itu para ibu diberikan kuesioner untuk mengetahui seberapa efektif penyampaian materi tersebut. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Pengukuran tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan materi dengan memberikan kuesioner tentang PHBS.
2. Edukasi, diskusi dan tanya jawab untuk merespon pemahaman peserta jika ada hal yang tidak dimengerti.
3. Pengukuran tingkat pengetahuan ibu setelah

pemberian materi dengan memberikan kuesioner tentang PHBS.

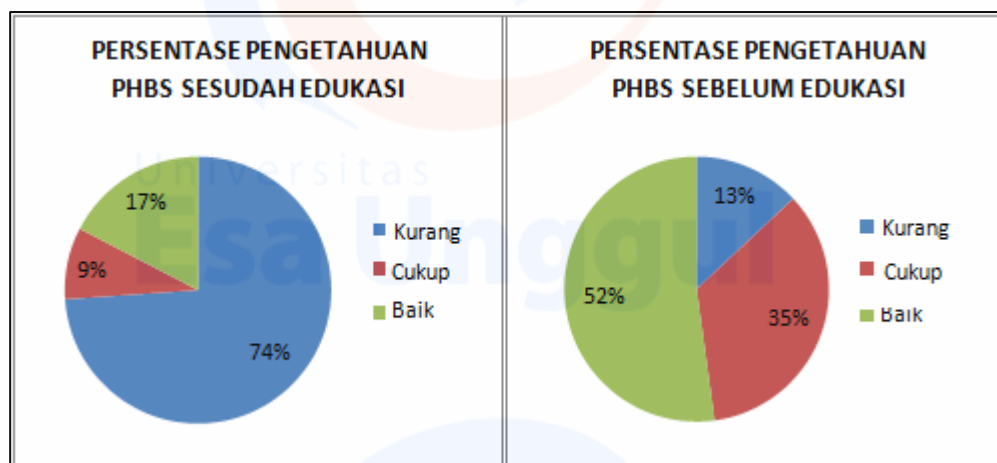
4. Praktek langsung cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan memutar video lagu cucitangan pakai sabun.

5. Monitoring dan evaluasi dengan memberikan form *feedback* terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Sasaran pelaksanaan segitiga obat adalah anak yang datang ke Posyandu yang berjumlah 30 ibu dengan anak.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk dapat menyelesaikan permasalahan penyakit diare pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat dihari pertama dimulai dengan pembukaan sambutan dari ketua posyandu dan ketua pelaksana, setelah itu dilanjutkan dengan pemberian pengarahan berkaitan dengan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan dan pengarahan tentang pengisian kuesioner yang diberikan. Kemudian diberikan kuesioner kepada para ibu untuk mengetahui pengetahuan mereka sebelum diberikan materi tentang PHBS. Hasil dari pengukuran tingkat pengetahuan ibu dapat dilihat pada Gambar 1. berikut ini.



Gambar 1. Persentase Pengetahuan sebelum dan sesudah Edukasi PHBS

Berdasarkan diagram pie pada gambar 1. Persentase sebelum edukasi PHBS didapatkan bahwa jumlah ibu yang memiliki pengetahuan kurang adalah sebesar 74% dari 24 orang responden. Hal tersebut dapat diketahui bahwa masih banyak ibu yang belum paham mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Berdasarkan hasil yang didapat diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu tentang PHBS rumah tangga sesudah adanya edukasi PHBS, peningkatan pengetahuan baik sebesar 52%, pengetahuan cukup sebesar 35% dan pengetahuan kurang sebesar 13%.

Penyuluhan kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang tersedia yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak (leaflet, brosur, flipchart), elektronik (TV, radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan adanya perubahan perilaku ke arah positif atau lebih baik (Notoatmodjo, 2014). Berdasarkan Arikunto, (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang

bersifat kualitatif, yaitu (Arikunto, 2010) :

- a. Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subyek menjawab benar 56%-75%

seluruh pertanyaan.

- c. Kurang, bila subyek menjawab benar <56% seluruh pertanyaan.



Gambar 2.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan dilanjutkan di hari kedua dengan kegiatan sosialisasi / edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah tangga. Materi yang disampaikan meliputi pengertian PHBS, jenis-jenis PHBS yang di lingkungan rumah tangga, PHBS yang berkaitan dengan perawatan balita, dampak jika tidak melakukan PHBS. Pada pelaksanaan sosialisasi terlihat bahwa peserta sangat

antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut, dengan menanyakan tentang apa yang mereka tidak paham. Selain itu juga dibuat kelompok-kelompok yang didampingi oleh mahasiswa dan kader posyandu untuk lebih memperdalam materi dan memberi masukan-masukan atas masalah yang dihadapi para ibu ketika merawat balita.



Gambar 3.
Edukasi PHBS

Tahap selanjutnya yaitu melakukan praktek langsung cuci tangan pakai sabun dengan memutar video cuci tangan pakai sabun. Menurut Kusumaningtiar dan Vionalita, (2019) menjelaskan bahwa masyarakat yang memiliki perilaku cuci tangan pakai sabun yang kurang hanya melakukan cuci tangan dengan air tanpa menggunakan sabun dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai waktu-waktu penting untuk mencuci tangan (Kusumaningtiar & Vionalita, 2019). Dalam penyuluhan yang diberikan ada beberapa

penyampaian informasi yang dilakukan salah satunya dengan menggunakan media video, salah satu media promosi yang populer di masyarakat adalah media video. Media video yaitu sebagai media audio visual yang menampilkan gerak, semakin lama semakin populer dalam masyarakat kita. Pesan yang disajikan dapat bersifat fakta (kejadian/peristiwa penting, berita), maupun fiktif (seperti misalnya cerita), bisa bersifat informatif, edukatif maupun intruksional (Sanjaya, 2010). Adapun kelebihan media video dibandingkan

dengan media lainnya yaitu seperti media leaflet, media video lebih mudah dipahami dan dimengerti, sedangkan media leaflet sangat tergantung pada desain, terutama dalam hal pemilihan warna dan ukuran tulisan, layout, dan juga tingkat kepadatan informasi yang ada di dalamnya, dimana hal-hal tersebut akan menentukan dibaca atau tidaknya leaflet tersebut, lebih susah dipahami dan dimengerti jika terlalu atau kurangnya penulisan, berkontribusi meningkatkan limbah kertas terutama apabila desainnya kurang menarik dan disebar ke area yang terlalu luas, karena banyak yang akan dibuang begitu saja (Effendy, 2011). Kegiatan pengabdian masyarakat terakhir yaitu melakukan evaluasi apakah sosialisasi yang diberikan berhasil meningkatkan tingkat pengetahuan responden dengan cara memberikan kuesioner setelah sosialisasi selesai.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam menurunkan permasalahan kasus penyakit diare dengan memberikan, edukasi dapat meningkatkan pemahaman ibu-ibu mengenai status gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Serta ibu-ibu dapat mempraktekan cuci tangan pakai sabun (CPTS) yang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di tatanan rumah tangga. Ibu-ibu juga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini sampai selesai. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi adalah ada peningkatan pengetahuan ibu mengenai PHBS setelah diberikan sosialisasi dari 17% ibu yang memiliki pengetahuan baik menjadi 52% ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga. Sebaiknya pihak puskesmas beserta pihak kelurahan Desa Jayamukti Cikarang Pusat dapat bekerjasama dalam melakukan monitoring dan sosialisasi secara berkesinambungan kepada posyandu-posyandu di sekitar wilayah Kelurahan Desa Jayamukti.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih banyak saya ucapkan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Kegiatan ini terlaksana atas kontribusi berbagai pihak Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, serta Ibu Kader Posyandu Dahlia.

Daftar Pustaka

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Atikah Proverawati; Eni Rahmawati. (2016). *Perilaku hidup bersih dan sehat, In cetakan ke 2*. Nuha Medika.

Departemen kesehatan RI. (2008). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Departemen kesehatan RI. (2009). *Pedoman Umum Cuci Tangan Pakai Sabun*.

Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Panduan Pembinaan Dan Penilaian PHBS Rumah Tangga*.

Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*.

Kusumaningtiar, D. A., & Vionalita, G. (2019). Community led total sanitation (CLTS) in Cikupa village and Teluknaga village in Tangerang, Indonesia. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(7), 792–796. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01672.3>

Maryam, S. (2014). *Promosi kesehatan dalam pelayanan kebidanan*. EGC.

Nadia, W., & Kusumaningtiar, D. (2020). *Factors Associated with Diarrhea Events in Toddlers Aged 6-59 Months in Teluknaga Health Center in 2019*. November, 397–405. <https://doi.org/10.5220/0009825703970405>

Onong Uchayana Effendy. (2011). *Ilmu Komunikasi Teori Dan Praktek*. PT Remaja Rosdakarya.

Sanjaya, W. (2010). *Perencanaan dan desain sistem pembelajaran / Wina Sanjaya*. Kencana.

Soekidjo Notoatmodjo. (2014). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Andi Aoffset.

Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). *Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children*. 2(Hsic), 431–436. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>