



PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA REJOSARI KECAMATAN PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU

Ajeng Lestari¹, Asa Dinda Kinanti², Gustina Sugati³, Putri Budi Utami⁴, Siska Wulandari⁵, Siti Aminah⁶, Tri Wahyuni Atfa⁷, Theresia Titik Suryanti⁸, Wulandari⁹

¹⁻⁹Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*Penulis Korespondensi: ajenglestari645@gmail.com¹

Abstract

Introduction: Every year around 2.2 million people in developing countries die from various diseases caused by poor levels of sanitation and hygiene. Many diseases are caused by inadequate (PHBS), such as diarrhea. One effort to reduce the risk of poor levels of sanitation and hygiene is the implementation of (PHBS). The importance of PHBS for teenagers is because teenagers are a group of people who have a high risk of disease, so it is necessary to instill understanding and habits of healthy living and health. By implementing PHBS in schools, by students, teachers and the local community, it will form them to have the ability and independence to prevent disease, improve their health and play an active role in creating a healthy school environment. **Objective:** improving the quality of health through an awareness process which is the beginning of an individual's contribution to undergoing (PHBS). **Method:** used in this research is descriptive analysis of quantitative calculations. This research was carried out by explaining the material using leaflets and power points, lectures, discussions and questions and answers and in this research an instrument was used using a questionnaire, where before and after the activity students were given a pretest and posttest. The number of respondents was 19 teenagers. **Results:** there is an increase in adolescent knowledge. It is hoped that sustainability will occur by applying the knowledge to everyday life, namely implementing a clean and healthy lifestyle (PHBS). **Conclusion:** This activity increases teenagers' understanding of the importance of healthy and clean living.

Keywords: Teenagers, Life, Clean Healthy, PHBS

Abstrak

Pendahuluan: Setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara berkembang meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh tingkat sanitasi dan hygiene yang buruk. Banyak penyakit yang disebabkan karena (PHBS) yang masih kurang seperti Diare, Salah satu upaya untuk mengurangi resiko tingkat sanitasi dan hygiene yang buruk adalah penerapan (PHBS). Pentingnya PHBS untuk anak remaja dikarenakan anak remaja termasuk kelompok masyarakat yang mempunyai resiko tinggi terkena penyakit, sehingga perlu untuk menanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat, kesehatan. Dengan menerapkan PHBS di sekolah, oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan, maka akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat. **Tujuan** meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam menjalani (PHBS). **Metode:** yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif

perhitungan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan penjelasan materi menggunakan leaflet dan power point, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab dan dalam penelitian ini menggunakan Instrumen menggunakan kuesioner, dimana sebelum dan sesudah kegiatan siswa diberikan *pretest* dan *posttest*. Jumlah responden ini sebanyak 19 orang remaja. **Hasil:** ada peningkatan pengetahuan remaja. yang diharapkan akan terjadinya keberlanjutan dengan menerapkan ilmunya pada kehidupan sehari-hari yaitu menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). **Kesimpulan:** Kegiatan ini meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya hidup sehat dan bersih.

Kata kunci: *Remaja, Hidup, Bersih Sehat, PHBS*

1. PENDAHULUAN

Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar siswa/siswi bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap siswa. Pelajaran dapat melalui media komunikasi, pemberian pendidikan agar terjadinya peningkatan pada pengetahuan, perubahan sikap, dan melakukan gerakan memampukan diri pada siswa (Wati,dkk. 2020).

Perilaku hidup sehat menjadi salah satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah dikarenakan PHBS menjadi tolak ukur dalam pencapaian peningkatan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030. PHBS dalam SDGs merupakan suatu bentuk upaya pencegahan jangka pendek dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat yaitu, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum dan sekolah (Safutri, dkk. 2022).

Dari fenomena yang ada masalah kesehatan remaja yang masih terjadi berkaitan dengan perilaku yang kurang sehat dan akibat kenakalan remaja itu sendiri seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, memakai narkoba dan remaja cenderung tidak memperhatikan pola makan dan gizi seimbang serta kebersihan dirinya. Kebanyakan remaja di daerah temanggung kurang melakukan aktifitas fisik dikarenakan individu lebih menyukai bermain game dan menonton televisi dirumah (Safitri, dkk. 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada remaja usia 15-19 tahun masih rendahnya penerapan PHBS, Hal ini dapat dilihat dengan

beberapa perilaku remaja diantaranya sebanyak 34,5% remaja merokok, sebanyak 4,5 % meminum minuman beralkohol, sebanyak 94,5 % kurang mengkonsumsi buah dan sayur, sebanyak 45.1% tidak mencuci tangan dengan baik. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja usia 15 – 19 tahun yang pada umumnya berada di sekolah menengah atas memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang (Hikmah dkk, 2020).

Indikator yang diteliti dalam perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja dalam tatanan rumah tangga yaitu: perilaku tidak merokok di dalam rumah, perilaku mengkonsumsi buah dan sayur setiap ahri, perilaku melakukan aktifitas fisik, perilaku mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, perilaku menggunakan jamban sehat, perilaku membrantas jentik nyamuk di dalam rumah seminggu sekali (Safitri, dkk. 2021).

Perilaku PHBS yang kurang baik akan berdampak pada masalah kesehatan, sehingga dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit seperti diare, TBC, anemia, ascariasis (kecacingan), karies dan periodental dan lain sebagainya. Diare adalah salah satu penyakit yang timbul akibat tidak melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil Riskesdas tahun 2018, di Indonesia memang telah terjadi penurunan angka period prevalence diare dari 9,0% tahun 2007 menjadi 3,4% pada tahun 2014 tetapi jika perilaku hidup bersih dan sehat diabaikan khususnya pada anak sekolah maka penyakit diare dapat meningkat kembali dan dapat menimbulkan kematian (Depkes RI, 2018).

Salah satu penyebab rendahnya nilai PHBS di sekolah adalah karena kurangnya pengetahuan siswa akan pentingnya hidup bersih dan sehat, pengetahuan yang dimiliki siswa akan mempengaruhi sikap siswa tentang situasi lingkungan di sekitarnya. Terbentuknya suatu perilaku dimulai pada pengetahuan, sehingga menimbulkan respon batin dalam bentuk

sikap dari subyek terhadap obyek yang diketahui. Pengetahuan ini akan membawa seseorang berfikir dengan melibatkan komponen emosi dan keyakinan sehingga menimbulkan suatu sikap tertentu terhadap obyek yang telah diketahuinya. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa perlu diadakan penyuluhan kesehatan. Banyak metode yang dilakukan untuk penyuluhan kesehatan dan untuk menentukan metode yang tepat maka seorang penyuluh harus dapat memahami kriteria pemilihan metode yang harus mengacu pada kriteria tertentu. Hal ini tergantung pada perubahan perilaku yang diharapkan.

Hasil penelitian ini mendukung pada penelitian yang dilakukan oleh Nur Hikmah tahun 2020. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sebagian besar siswa baik sebanyak 77,1% dengan indikator perilaku mencuci tangan dengan sabun baik sebanyak 91,8%, perilaku menggunakan jamban sehat baik sebanyak 97,6%, perilaku melakukan olahraga atau aktivitas fisik tinggi sebanyak 53,4%, perilaku pemberantasan jentik nyamuk baik sebanyak 63,7%, perilaku merokok sebagian besar tidak merokok sebanyak 99,4%, seluruh siswa tidak mengkonsumsi Narkoba atau sebanyak 100%, perilaku membuang sampah pada tempatnya baik sebanyak 98,4%, perilaku mengukur berat badan dan tinggi badan tidak teratur sebanyak 73,8% dan perilaku konsumsi buah dan sayur baik sebanyak 57,6%. Mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh signifikan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang PHBS.

Berdasarkan fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk menanggulangi pola hidup bersih dan sehat pada remaja. Kebanyakan upaya-upaya untuk mengatasi bagaimana hidup bersih dan sehat. Harapannya dengan adanya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yaitu untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program

edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi adiksi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kajian pustaka membahas tentang teori dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian yang menjadi landasan logis dalam mengembangkan hipotesis penelitian termasuk kerangka konsep penelitian.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif perhitungan kuantitatif.

Kegiatan ini di lakukan dengan 3 tahapan, antara lain Pra Pelaksanaan, Pelaksanaan dan Pasca Pelaksanaan. Tahap Pra Pelaksanaan terdiri dari tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan bidan desa , menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan. Tahapan Pelaksanaan dilakukan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama.

Tahap pasca pelaksanaan yaitu evaluasi kegiatan yang berjalan dan pembuatan laporan kegiatan serta pembuatan publikasi hasil pelaksanaan kegiatan.

Adapun kegiatan ini di laksanakan di desa podosar pada tanggal 13 Januari 2024. Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang ada di dalam upaya pengendalian secara preventif dalam bentuk sosialisasi dan penyuluhan pada remaja yang dilakukan disekolah. Digunakan dalam kegiatan melalui pemaparan materi menggunakan leaflet dan power point, ceramah, dan diskusi

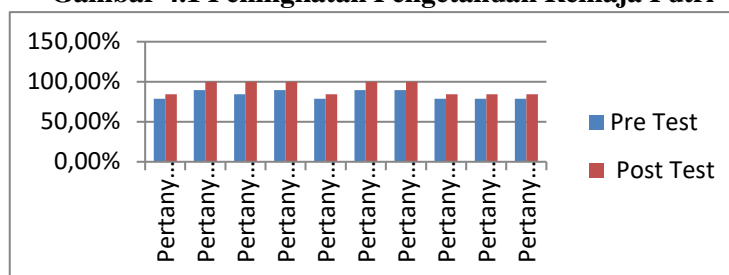
serta tanya jawab, Evaluasi dari kegiatan ini dimana sebelum dan sesudah kegiatan siswa diberikan dari *pre-test* dan *post-test*.

4. PEMBAHASAN

Sebelum diberikan penyuluhan pengetahuan remaja tentang penerapan pola hidup bersih dan sehat, Promosi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan

tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain, adanya promosi tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Maka untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja. Tim pelaksana penyuluhan melakukan evaluasi dengan membagikan kuisioner yang wajib diisi oleh remaja sebelum dan sesudah kegiatan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan penyuluhan terhadap perubahan pengetahuan remaja. Kuesioner yang dibagikan kepada remaja bersifat tertutup dengan pilihan jawaban. remaja diminta untuk memilih jawaban yang dianggap benar.

Gambar 4.1 Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri



Gambar 1. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri

- a. Untuk item pernyataan 1 (P1), pengertian pola hidup sehat, pada pre test hanya 15 orang (78,94%) yang menjawab benar sedangkan post test ada 16 orang (84,21%) yang menjawab dengan benar.
- b. Untuk item pernyataan 2 (P2), kepanjangan PHBS, pada pre test hanya 17 orang (89,47%) yang menjawab benar sedangkan pada post test sebanyak 19 orang (100%) yang menjawab dengan benar.
- c. Untuk item pernyataan 3 (P3), tentang manfaat pola hidup sehat, test hanya 16 orang (84,21%) yang menjawab benar
- d. Untuk item pernyataan 4 (P4), tentang contoh gaya hidup tidak sehat, pada pre test hanya 17 orang (89,47%) yang menjawab benar sedangkan pada post test sebanyak 19 orang (100%) yang menjawab dengan benar
- e. Untuk item pertanyaan 5 (P5), tentang contoh gaya hidup sehat, pada pretest ada 15 orang (78,94%) yang menjawab benar sedangkan post test ada 16 orang (84,21%) yang menjawab benar.

- f. Untuk item pertanyaan 6 (P6), tentang penggunaan obat yang berlebihan, pada pre test hanya 17 orang (89,47%) yang menjawab benar sedangkan pada post test sebanyak 19 orang (100%) yang menjawab benar.
- g. Untuk item pertanyaan 7 (P7), tentang kebiasaan merokok, pada pre test ada 17 orang (89,47%) yang menjawab benar sedangkan pada post test sebanyak 19 orang (100%) yang menjawab benar
- h. Item pertanyaan 8 (P8), tentang otitis media, pada pre test ada 15 orang (78,94%) yang menjawab benar sedangkan post test ada 16 orang (84,21%) yang menjawab dengan benar.
- i. Item pertanyaan 9 (P9), tentang kebugaran tubuh. Pada pre test ada 15 orang (78,94%) yang menjawab benar sedangkan post test ada 16 orang (84,21%) yang menjawab dengan benar
- j. Item pertanyaan 10 (P10), tentang sinar blue light. Pada pre test ada 15 orang (78,94%) yang menjawab benar sedangkan post test ada 16 orang (84,21%) menjawab dengan benar.

Hasil analisa deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan

Hasil dari pre-test dan post-test bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja yang diharapkan akan terjadinya keberlanjutan dengan menerapkan ilmunya pada kehidupan sehari-hari yaitu menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS).

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman siswa tentang Pola hidup bersih dan sehat dan memberikan hasil sebagai berikut :

- a. Peningkatan pengetahuan remaja tentang pola hidup bersih dan sehat (phbs) bagi dirinya sendiri ataupun orang lain
- b. Mencegah remaja yang tidak memiliki kebiasaan atau mencoba kebiasaan hidup tidak sehat untuk

merokok, atau makan-makanan yang siap saji, tidak memakai narkoba, tidak melakukan seks bebas, dan pola hidup menyimpang lainnya, untuk yang sudah mulai mencoba rokok untuk berhenti merokok atau menghindari kebiasaan merokok dan pola hidup tidak sehat lainnya.

- c. Para remaja di desa podosari diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dimiliki ke orang-orang di sekitarnya.

Dampak sosial dengan gaya hidup tidak sehat dan bersih adalah asap yang dihasilkan dari rokok menyebabkan polusi khususnya di ruangan yang tertutup atau di dalam mobil sehingga asapnya mengganggu, mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food), kurangnya olahraga, tidak mencuci tangan saat makan atau minum dan berlebihan menggunakan Gadget, seks beba, menggunakan narkoba dan lain sebagainya. Berada pada suatu ruangan tertutup bersama orang yang merokok sama halnya dengan menghisap sepuluh batang rokok. Perokok yang terserang TBC, Influenza atau lainnya bisa menularkannya lewat batuk. Dampak asap rokok dan rokok diketahui oleh sebagian remaja namun tidak spesifik. Mengkonsumsi makanan siap saji dapat menyebabkan penyakit obesitas, berjerawat, hipertensi dan lain sebagainya.

Dampak sosial pola hidup tidak sehat bagi remaja yang kecanduan rokok juga dipahami oleh sebagian siswa siswa partisipan dengan menyatakan bahwa efek kebiasaan merokok dan kebutuhan terhadap uang untuk membeli rokok juga dilakukan dengan banyak cara, terkadang mencuri uang orang tuanya atau tetangganya hanya untuk membeli rokok. Lebih lanjut, berdasarkan data dari pengadilan, sembilan puluh lima persen pelaku tindakan criminal adalah para perokok. Terdapat kecenderungan rokok bisa menegangkan saraf. Oleh karena itu para perokok sangat mudah untuk marah,

bertengkar, mencuri dan melakukan kekerasan. Berdasarkan beberapa kajian maka diperlukan suatu pembangunan karakter untuk membina generasi mudah dari perilaku merokok (Giannakopoulos, et.al. 2016).

Dampak lain pola hidup bersih dan sehat yang menyimpang menimbulkan dampak merugikan bagi remaja yang tidak menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah menimbulkan penyakit diare, batuk, pilek, ketagihan obat-obatan terlarang atau kecanduan, hamil diluar nikah dan menyebabkan penyakit menular seksual (IMS) jika melakukan seks bebas, yang dapat menghancurkan masa depan.

Program pencegahan Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilakukan secara regular bisa menyadarkan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya waspada terhadap dampak Pola hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu dirasa penting untuk bekerjasama dengan program lintas sector secara komprehensif agar kegiatan prevensi bisa menjadi suatu strategi yang tepat untuk menghindarkan remaja dari perilaku yang menyimpang dan merugikan dirinya.

5. PENUTUP

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa rejosari peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja dapat membantu menyadarkan remaja tentang Pola hidup bersih dan sehat dan pentingnya pencegahan di lingkungan mereka. Peserta sudah memahami bahwa Pola hidup bersih dan sehat harus dimulai sejak dini karena sasaran produsen sekarang adalah anak-anak remaja yang masih mencari jati diri. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk kelompok remaja yang akan menjadi edukator di desa Podosari dalam memberikan pengetahuan terkait Pola hidup bersih dan sehat ke remaja desa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hikmah N , Cahyaningrum N. 2020. Pengembangan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Smk Kesehatan Citra

Medika Group. Jmk: Jurnal Media Kesehatan. Vol 13 No 2.

- [2] Patandung V.P, Langingi A.C, Rembet I.Y, Sepang M.Y.L. 2023. Pentingnya PHBS Pada Anak Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon. Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol. 1, No. 2,
- [3] Safitri I.N, Setyoningrum U.2021 GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA REMAJA DALAM TATANAN RUMAH TANGGA DI DUSUN SURUH DESA GENTAN KECAMATAN KRANGGAN KABUPATEN TEMANGGUNG
- [4] Safutri W, Lestari M, Fadhila H, Alfiani S, Rahmawati S, Sari A.V. 2022 SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SDN 03 WONODADI DUSUN II KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU LAMPUNG. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu.
- [5] Wati, P. D. C. A., Ridlo, I. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. Jurnal Promkes: The Indonesian journal of Health and Health Education Vol. 8N No 1 47-58.