

EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MUSIM PANCARоба PADA IBU KADER DAN MASYARAKAT DI POSYANDU BANGUNSARI TEMANGGUNG

Nor Amalia Muthoharoh*¹, Nis Syifa'ur Rahma², Firda Alfin Wulandari³, Faiz Afrizal Adisaputra⁴
Kesehatan Masyarakat, Universitas Dian Nuswantoro
Semarang, Jawa Tengah

*E-mail: nor.amalia.muthoharoh@dsn.dinus.ac.id

Artikel info:

Received: 2025-04-27

Revised: 2025-05-24

Accepted: 2025-06-27

Publish: 2025-06-30

Abstract

The transition season is characterized by drastic weather changes and often causes the risk of infectious diseases, especially among children under five and people who lack awareness of the importance of clean and healthy living behavior (PHBS). This community service activity aims to increase the understanding of young mothers at Posyandu Bangunsari, Temanggung Regency, regarding the implementation of PHBS as an effort to prevent diseases that commonly occur during the transition season. The methods used in this activity include interactive counseling with presentation of material and discussion sessions involving active young mothers. Evaluation is carried out by asking questions and observing community understanding regarding PHBS. The results of the activity show that the community has basic knowledge about seasonal diseases, but still does not understand how to prevent them.

Keywords: *Integrated Health Service Post , PHBS, Transitional seasons*

Abstrak

Musim pancaroba ditandai dengan perubahan cuaca yang drastis dan sering kali menyebabkan risiko penyakit menular, terutama pada balita dan Masyarakat yang kurang memiliki kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu muda di Posyandu Bangunsari, Kabupaten Temanggung, mengenai penerapan PHBS sebagai upaya pencegahan penyakit yang umum terjadi selama musim pancaroba. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan interaktif dengan pemaparan materi dan sesi diskusi yang melibatkan ibu-ibu muda yang aktif. Evaluasi dilakukan dengan tanya jawab dan observasi pemahaman Masyarakat terkait PHBS. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat telah memiliki pengetahuan dasar mengenai penyakit musiman, namun masih kurang memahami cara pencegahannya.

Kata kunci: Pancaroba, Posyandu, PHBS

1. PENDAHULUAN

Musim pancaroba merupakan musim peralihan dari musim hujan ke musim kemarau atau sebaliknya dari musim hujan ke musim kemarau. Selama periode ini, terjadi perubahan cuaca yang drastic dan tiba-tiba, yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan masyarakat, terutama bagi mereka yang tidak berada dalam kondisi fit atau tidak menjalankan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (PUSAT KRISIS KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI, 2023). Disaat peralihan

musim ini sering terjadinya berbagai timbul penyakit dikarenakan terjadinya perbedaan daya tahan tubuh pada diri masyarakat yang mengakibatkan beberapa penyakit baik itu melalui udara maupun air.

Perilaku hidup bersih dan sehat atau biasa dikenal dengan PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (RI Kementerian Kesehatan & Promosi Kesehatan, 2011). Perilaku kesehatan ini perlu dibiasakan dalam aktivitas sehari-hari agar kualitas hidup dan kesehatan lebih terjaga (Sumayadi & Permana, 2024). Perilaku kesehatan harus dimulai dari diri sendiri terlebih dahulu karena mengubah perilaku sangatlah sulit yang awalnya hidup tidak sehat harus mengubah perilaku sehat itu perlu adanya kesadaran pada dirinya. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran diri sehingga membuat seluruh anggota keluarga mau merubah perilakunya, maka hal tersebut tidak hanya menolong dirinya sendiri namun juga mampu menolong anggota keluarganya juga untuk mengarah hidup yang lebih sehat (Fadhil Hayat et al., 2024) .

Balita merupakan kelompok usia yang sangat berisiko, karena pada usia balita tersebut anak lebih rentan terhadap permasalahan kesehatan karena daya imun yang belum begitu kebal terhadap berbagai partikel – partikel yang menyebabkan berbagai penyebaran kuman penyakit (Arisanti et al., 2022). Selain rentan terhadap masalah kesehatan, balita juga berada pada kondisi yang sangat peka maka dari itu perlunya edukasi kesehatan kepada ibu – ibu muda terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, termasuk kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Pada umumnya, anak-anak seusia ini juga memiliki sifat selalu ingin menyampaikan apa yang di terima dan diketahuinya dari orang lain (Rustiah et al., 2022).

Berdasarkan hasil riset masih cukup banyak penduduk di Indonesia yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, walaupun ada kecenderungan perbaikan. Meskipun terdapat peningkatan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), masih banyak penduduk yang belum menerapkannya secara optimal. Hasil analisis nasional tahun 2018 menunjukkan bahwa 39,1% rumah tangga di Indonesia melakukan praktik PHBS (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Berdasarkan analisis kecenderungan secara rerata nasional, terdapat peningkatan proporsi penduduk berperilaku cuci tangan secara benar pada tahun 2018 yaitu 49,8% dibandingkan tahun 2013 yaitu 47%. Demikian pula dengan perilaku BAB benar terjadi peningkatan dari 82,6% pada tahun 2013 menjadi 88,2% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI & Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) .

Perubahan suhu yang sangat ekstrim menyebabkan tubuh merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, mengakibatkan terjadinya berbagai penyakit serta berdampak buruk bagi sistem kekebalan tubuh manusia. Selain itu juga meningkatkan berbagai risiko terkenanya virus dan bakteri melalui lingkungan salah satunya mulainya muncul berbagai penyakit selama musim pancaroba seperti flu, batuk, demam, demam berdarah, malaria, alergi, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA),

diare, typhus, leptospirosis dan penyakit lain yang disebabkan oleh virus seperti cacar air dan campak (Athena & Sahyorini, 2017).

Desa Keblukan merupakan sebuah desa yang berada di Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah penduduk sebanyak 1.886 jiwa (Tim Penyusun, 2024). Berdasarkan data dari dinas kesehatan kabupaten temanggung tahun 2023 didapatkan presentase balita dengan pneumonia ada 30 kasus sekitar 66,7%, data terkait penyakit diare pada balita ada 101 kasus atau sekitar 48%. Selain penyakit yang muncul juga ada gambaran terkait kesehatan lingkungan di wilayah kerja dinas kesehatan kabupaten temanggung yaitu presentase terkait capaian kurang dari 100% yang meliputi sarana air minum dan sarana yang belum memenuhi syarat, hanya yang memenuhi syarat sekitar 57%, sedangkan penduduk yang mempunyai akses sanitasi layak STBM sudah 100% (Tim Penyusun Profil Kesehatan Puskesmas Tepusen, 2024). sehingga perlu adanya edukasi lebih lanjut terkait perilaku hidup bersih dan sehat di musim pancaroba yang dimana masyarakat perlu meningkatkan kewaspadaan dini untuk mempersiapkan diri agar tidak mudah sakit. Oleh karena itu, tim tertarik untuk melakukan penelitian mengenai edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam menghadapi musim pancaroba pada ibu-ibu di Posyandu Bangunsari Kabupaten Temanggung. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi perilaku hidup bersih dan sehat di musim pancaroba. Diharapkan hasil pengabdian ini dapat menjadi acuan bagi masyarakat dalam menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat yang efektif dan berkelanjutan dalam keluarganya.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian pada program ini dengan memberikan edukasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat dalam menghadapi musim pancaroba pada posyandu yang dilaksanakan melalui pemaparan materi terkait penyakit yang sering muncul di musim pancaroba dan upaya pencegahannya. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini yaitu :

1) Perencanaan

Tahap awal pelaksanaan dalam pengabdian ini yaitu kami melakukan perizinan kepada pimpinan di Desa Keblukan. Setelah itu, kami melakukan identifikasi masalah dan menetapkan prioritas masalah dengan melakukan observasi langsung ke lapangan dan melakukan wawancara kepada tokoh masyarakat untuk mengetahui masalah dan prioritas masalah yang menjadi kebutuhan masyarakat, kemudian dilakukannya pemberdayaan masyarakat sesuai pendekatan kebiasaan di masyarakat. Setelah itu, melakukan koordinasi bersama sasaran kegiatan dengan penyusunan materi yang akan disampaikan dan rencana penyelenggaraan edukasi dalam bentuk penyuluhan tentang PHBS.

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan program edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam menghadapi musim pancaroba ini dilaksanakan di Posyandu Bangunsari Temanggung. Pelaksanaan ini diawali dengan diberikan edukasi menggunakan ceramah dengan media power point yang berisi terkait pengertian musim pancaroba, kemungkinan virus dan bakteri yang sering menyerang tubuh manusia, penyakit yang sering muncul di musim pancaroba, serta penanganannya.

3) Evaluasi

Evaluasi program dilakukan dengan cara tanya jawab Kembali sebagai evaluasi apakah Masyarakat paham, serta bekerjasama dengan kader posyandu untuk memastikan bahwa warga nantinya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara benar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari kamis, 21 September 2023 di balai rumah warga dalam kegiatan posyandu yang dihadiri oleh 1 bidan, 4 kader dan 17 warga Masyarakat. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para ibu muda dan balita. Sebelum dilakukan edukasi, kami melakukan kegiatan posyandu balita dan lansia terlebih dahulu untuk melihat bagaimana antusias warga dalam memeriksakan kesehatannya dengan jumlah ibu dan balita yang hadir yaitu 21 orang tua termasuk lansia dan 13 balita. Kegiatan edukasi disampaikan oleh Ibu Nor Amalia Muthoharoh., SKM., M.Kes selaku pemateri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya menerapkan PHBS untuk mencegah penyakit-penyakit yang sering muncul di musim pancaroba. Selain itu, tujuan lainnya yaitu agar masyarakat lebih mandiri dalam menjaga kebersihan diri, lingkungan dan pola hidup sehat, sehingga risiko terkena penyakit selama musim pancaroba dapat diminimalkan. Hasil pretest dan posttest dari 17 warga yang mengikuti dan 4 kader yang dilakukan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan pada warga dari 55% menjadi 91.88%.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menampilkan materi dengan slide power point guna agar para ibu mudah dalam memahami isi materi yang telah disampaikan oleh pemateri yang kemudian dilanjutkan dengan diskusi bersama. Hasil diskusi bersama dari sebagian warga mengetahui terkait penyakit yang mungkin muncul akibat musim pancaroba, namun tidak semua warga mengetahui cara pencegahannya. Beberapa warga hanya tahu terkait sakit batuk dan flu termasuk penyakit musiman, namun tidak semua warga mengetahui penyakit penyerta lainnya yang ditimbulkan akibat kurangnya kesadaran terhadap kesehatan diri maupun lingkungannya. Salah satu warga menyebutkan bahwa mereka tidak tahu jika membakar sampah termasuk dalam kegiatan yang dapat merugikan kesehatan diri dan lingkungan apalagi di musim pancaroba. Selain itu, penyakit diare yang warga tahu adalah penyakit yang disebabkan karena makanan pedas, namun penyebab utama diare

bukan karena memakan makanan yang pedas tetapi adanya bakteri yang menempel dalam makanan ataupun belum cuci tangan pakai sabun saat sebelum makan. Hal ini merupakan salah satu contoh bahwa kita tidak bisa menganggap setara pengetahuan seseorang, karena tidak semua orang mengetahui penyebabnya. Hasil dari pengabdian ini didapatkan bahwa pengetahuan Masyarakat, seperti dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post test Pengetahuan terhadap PHBS dimusim Pancaroba.

No	Pernyataan	Pretest (%)	Posttest (%)	Keterangan Perubahan
1	Menjaga kebersihan diri dan lingkungan penting saat musim pancaroba	65%	95%	Meningkat
2	Cuci tangan dengan sabun bisa mencegah penyakit musiman	70%	100%	Meningkat
3	Penyebab utama diare adalah makan pedas	55%	85%	Meningkat
4	Membakar sampah dapat membahayakan kesehatan	40%	90%	Meningkat
5	Penyakit ISPA dan flu banyak terjadi di musim pancaroba	75%	95%	Meningkat
6	Menggantung baju bisa menjadi sarang nyamuk penyebab DBD	45%	85%	Meningkat
7	PHBS hanya mencakup kebiasaan mandi dan makan	30%	80%	Meningkat
8	Istirahat cukup, olahraga, dan konsumsi gizi seimbang meningkatkan imun	60%	95%	Meningkat
	Nilai Rata - rata	55%	91.88%	Meningkat



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan diskusi

Setelah sesi pemaparan materi dan diskusi bersama, kami menekankan kembali bahwa penyakit yang disebabkan karena kurangnya pemahaman terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya terkait cuci tangan, namun bagaimana Masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai berikut :

1. Selalu melakukan cuci tangan menggunakan sabun baik sebelum dan sesudah makan, cuci tangan setelah selesai BAB, melakukan cuci tangan setelah melakukan kegiatan dr luar rumah dan lain sebagainya
2. Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya dapat meningkatkan imun tubuh manusia agar tidak mudah terserang berbagai partikel virus dan bakteri dari luar.
3. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang.
4. Mengonsumsi vitamin C yang cukup.
5. Istirahat yang cukup dapat mengembalikan imun tubuh
6. Kendalikan stress
7. Memakai masker 1 kali pakai
8. Menjaga kebersihan tubuh dengan mandi 2 kali sehari guna untuk menghilangkan virus ataupun bakteri yang menempel dalam tubuh selama melakukan aktifitas seharian.
9. Menjaga kebersihan lingkungan dengan tidak membuang sampah sembarangan ataupun membakar sampah sembarangan karena dapat merusak lingkungan, memusnahkan berbagai benda yang dapat menampung air karena bisa menjadi tempat berkembang biaknya nyamuk DBD ataupun malaria berkembang biak selain itu juga tidak diperbolehkan untuk menggantungkan pakaian dan lain sebagainya.

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam menghadapi musim pancaroba pada Ibu di Posyandu Bangunsari Desa Keblukan Temanggung diperoleh kesimpulan bahwa masyarakat sudah mengetahui penyakit yang sering muncul saat musim pancaroba, namun tidak semua masyarakat mengetahui cara pencegahannya. Akan tetapi, setelah dilakukan edukasi dan diskusi bersama masyarakat menjadi tahu akan pentingnya kesadaran diri untuk menjaga kesehatan di musim pancaroba dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

UCAPAN TERIMA KASIH / PERSANTUNAN

Kami ucapkan terimakasih kepada Universitas Dian Nuswantoro yang sudah mendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Serta terimakasih kepada pihak pimpinan Desa Keblukan Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung atas tempat yang disediakan dan mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisanti, D., Sunu, B., Rustiah, W., Laboratorium Medik, T., Kesehatan Muhammadiyah Makassar, P., & Selatan, S. (2022). *Pengetahuan Tentang Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Mencegah Covid 19* (Vol. 3, Issue 2).
- Athena, & Sahyorini. (2017). HUBUNGAN VARIABILITAS IKLIM (CURAH HUJAN, SUHU, DAN KELEMBABAN) DENGAN KEJADIAN DIARE DI KOTA DENPASAR, PROVINSI BALI. *Jurnal Ekologi kesehatan*, 15, 167–178.
- Fadhil Hayat, A., Arisanti, D., Laboratorium Medis, T., Muhammadiyah Makassar, P., Selatan, S., & Elektro Medik, T. (2024). *SOSIALISASI PRILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA TATANAN RUMAH TANGGA DI DESA BONTO TIRO KECAMATAN RUMBIA KABUPATEN JENEPONTO* (Vol. 5, Issue 2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2021, December 21). *Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam PIS - PK*.
- Kementerian Kesehatan RI, & Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- PUSAT KRISIS KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI. (2023, May 7). *Mengenal Penyakit Saat Musim Pancaroba*.
- RI Kementerian Kesehatan, & Promosi Kesehatan. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- Rustiah, W., Rahman, S. F., Ni, N., Azis, ma, Arisanti, D., Laboaratorium Medis, T., Kesehatan Muhammadiyah Makassar, P., & Selatan, S. (2022). *PENTINGNYA PENGETAHUAN*

- TENTANG PENYAKIT KECACINGAN DENGAN MENERAPKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS). In *ABDIMAS Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 3, Issue 2).
- Sumayadi, A., & Permana, D. (2024). Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Pentingnya Menjaga Kesehatan di Musim Pancaroba. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 27–32. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i1.252>
- Tim Penyusun. (2024). *Profil Penduduk Desa Keblukan Kecamatan Kaloran, Kabupaten Temanggung*.
- Tim Penyusun Profil Kesehatan Puskesmas Tepusen. (2024). *PROFIL KESEHATAN PUSKESMAS TEPUSEN TAHUN 2023*.