



## **PENYULUHAN PENTINGNYA PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI LINGKUNGAN DUSUN BATURAPPE KECAMATAN BIRINGBULU KABUPATEN GOWA**

**Muawanah\*, Darmawaty Rauf, Suardi**

*Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Muhammadiyah*

*Jl. Dr. Ratulangi No. 101 Kota Makassar, Sulawesi Selatan*

*\*E-mail korespondensi: [ummi.ahsan79@gmail.com](mailto:ummi.ahsan79@gmail.com)*

### **Abstract**

*A Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) are all health behaviours that are carried out based on the awareness of family members so that they can help themselves in the health sector. The implementation of a Clean and Healthy Lifestyle optimally has not been carried out, because the level of understanding and knowledge of the community about the program with 10 (ten) indicators of PHBS which is still minimal in increasing the degree of public health. This counseling activity aims to provide knowledge to the community about it is importance implementing of PHBS in improving the quality of life and increasing the health status of the community in the Baturappe Hamlet, Biringbulu District, Gowa Regency. The method of implementing this extension consists of several stages, namely observation, presentation of extension material, discussion stage, and providing feedback, as a final evaluation. The results showed that with the counseling activities carried out on the importance of implementing a Clean and Healthy Lifestyle, the people of Baturappe Hamlet, Biringbulu District began to understand the importance of implementing a Clean and Healthy Lifestyle by achieving 10 (ten) indicators of PHBS which is a PHBS program in household, community, and school environment.*

**Keywords:** *Counseling, a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS),*

*Baturappe Hamlet, Biringbulu District, Gowa Regency*

### **Abstrak**

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan berdasarkan kesadaran anggota keluarga agar bisa membantu dirinya sendiri dalam bidang kesehatan. Dengan demikian kegiatan-kegiatan kesehatan dalam masyarakat dapat dilakukan secara aktif oleh anggota keluarga tersebut. Penerapan PHBS secara optimal belum dilakukan, disebabkan oleh tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang program dengan 10 (sepuluh) indikator PHBS dalam meningkatkan derajat kesehatan masih minim. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya penerapan PHBS dalam peningkatan mutu hidup serta derajat kesehatan masyarakat di lingkungan Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa. Metode pelaksanaan penyuluhan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu observasi, pemaparan materi penyuluhan, tahap diskusi, dan memberikan umpan balik sebagai evaluasi akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa dengan adanya kegiatan penyuluhan yang dilakukan tentang pentingnya penerapan PHBS ini, masyarakat Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu mulai memahami tentang pentingnya penerapan PHBS dengan tercapainya 10 (sepuluh) indikator PHBS yang merupakan program PHBS di lingkungan rumah tangga, masyarakat, dan Sekolah.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Dusun

Baturappe Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa

## **1. PENDAHULUAN**

Menurut WHO, pada Negara-negara berkembang setiap tahunnya kurang lebih 2,2 juta orang meninggal dunia terutama anak-anak karena dampak dari berbagai penyakit yang ditimbulkan akibat kurangnya persediaan air minum yang aman, serta sanitasi dan higiene yang kurang baik. Sedangkan masih ada bukti bahwa menggunakan pelayanan sanitasi yang memadai, persediaan air yang aman, sistem pembuangan sampah serta pendidikan yang higiene dapat mengurangi jumlah angka kematian yang ditimbulkan oleh penyakit diare hingga 65% dan penyakit-penyakit lainnya sebesar 26% (Astuti, 2013).

Ada 3 pilar yang membutuhkan perhatian spesifik dari paradigma sehat yang telah ditentukan oleh visi Indonesia Sehat 2010, yaitu perilaku dan lingkungan sehat, serta pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata. Bentuk nyata dari perilaku sehat adalah sikap proaktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit dan ikut berpartisipasi secara aktif dalam usaha meningkatkan derajat kesehatan. Program PHBS merupakan salah satu program yang terbentuk karena akibat dampak dari perilaku atau sikap terhadap kualitas kesehatan relatif tinggi (30-35% terhadap derajat kesehatan), maka dibutuhkan beberapa cara untuk melakukan perubahan pola hidup yang tidak sehat menjadi sehat. (Astuti, 2013).

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh 4 (empat) faktor (Bloom, 1974) yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Adapun kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor perilaku, terutama untuk penerapan PHBS baik untuk lingkungan secara individu maupun masyarakat (Adriansyah dan Rahmantari, 2013).

PHBS adalah semua sikap atau perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dilakukan berdasarkan kesadaran anggota keluarga agar bisa membantu dirinya sendiri di bidang kesehatan. Dengan demikian anggota keluarga dapat ikut berpartisipasi secara aktif dalam melaksanakan kegiatan kesehatan pada masyarakat (Depkes, RI, 2007 dalam Nurhajati, 2014). Salah satu langkah untuk mencapai kualitas kesehatan secara maksimal untuk setiap individu yaitu melalui penerapan PHBS. Hidup dan lingkungan yang sehat bisa tercipta bila senantiasa diusahakan secara terus menerus dengan berdasarkan perubahan dari keadaan yang tidak sehat menjadi sehat karena kondisi sehat tersebut tidak serta merta terbentuk sendiri.

Salah satu modal dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu dengan terwujudnya kualitas kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Upaya menanamkan kerangka pikir yang sehat pada masyarakat merupakan langkah awal yang wajib dilakukan dan diusahakan secara individu dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Pembangunan kesehatan bisa tercapai secara maksimal melalui dengan mengusahakan pola ini dimana diharapkan kesepakatan bersama saling memotivasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat terutama dalam lingkungan keluarga. (Adriansyah dan Rahmantari, 2013).

Dengan demikian dalam pelaksanaan program PHBS di lingkungan masyarakat terdapat 10 (sepuluh) indikator yang harus diterapkan yaitu: 1). Bantuan persalinan oleh tenaga medis, 2). Pemberian ASI eksklusif kepada bayi, 3). Balita ditimbang tepat waktu setiap bulan, 4). Tersedianya air yang bersih, 5). Tersedianya jamban yang sehat, 6). Memberantas jentik nyamuk, 7). Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, 8). Mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun, 9). Tidak diperbolehkan merokok di dalam rumah, dan 10). Berolahraga setiap hari (Depkes, 2013 dalam Nurhajati, 2014).

Namun pada kenyataannya, di kawasan pedesaan masyarakatnya masih memiliki pengetahuan dan informasi yang minim sehingga perhatian masyarakat akan pentingnya penerapan PHBS masih minim pula. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan masyarakat termasuk masalah yang banyak membutuhkan perhatian khusus, salah satunya misalnya kurangnya kesadaran akan bahaya diare sehingga masih terdapat banyak kasus anak balita yang sering mengalami diare.

Kecamatan Biringbulu Kab. Gowa adalah kecamatan yang mempunyai penduduk sebagian besar petani dengan lokasi pegunungan yang tinggi dan memiliki beberapa dusun dimana salah satunya yaitu Dusun Baturappe. Dusun Baturappe ini mempunyai lingkungan yang hijau karena merupakan daerah persawahan dan perkebunan, sehingga sebagian besar warga dusun tersebut bekerja sebagai petani dan pekebun.

Warga masyarakat Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu ini masih awam tentang istilah dari PHBS dan kurang pengetahuan tentang pentingnya penerapan PHBS yang memiliki program dengan 10 (sepuluh) indikator. Warga masyarakat menyadari akan hal tersebut sehingga mereka perlu untuk diberikan pengetahuan tentang pentingnya penerapan PHBS serta informasi demi meningkatkan kualitas kesehatan dalam masyarakat.

Oleh karena itu, dilakukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mempromosikan kesehatan demi peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan di Dusun Baturappe. dengan judul penyuluhan pentingnya penerapan PHBS di lingkungan Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program Pengabdian Masyarakat melalui Penyuluhan Kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam menerapkan PHBS dengan tercapainya 10 (sepuluh) indikator PHBS di lingkungan rumah tangga, masyarakat, dan Sekolah.

## **2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

Berdasarkan observasi dan diskusi tim pengabdian dengan mitra yaitu tokoh masyarakat Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ditemui di lapangan sebagai berikut:

- a. Masyarakat Dusun Baturappe masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang istilah PHBS
- b. Pengetahuan masyarakat Dusun Baturappe tentang pentingnya PHBS masih rendah
- c. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang program PHBS dengan 10 (sepuluh) indikator untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Dengan demikian maka untuk pemecahan permasalahan di atas, dilakukan beberapa solusi dan target luaran, sebagai berikut:

- a. Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat Dusun Baturappe tentang istilah PHBS
- b. Upaya meningkatkan pemahaman masyarakat Dusun Baturappe akan pentingnya penerapan PHBS
- c. Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang program PHBS dengan 10 (sepuluh) indikator.

Selain itu bahwa kegiatan pengabdian ini akan ditargetkan dapat menghasilkan luaran yaitu tim akan membuat artikel untuk diterbitkan sebagai jurnal pengabdian.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan pada bulan Februari 2020 di Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu dan diikuti oleh kurang lebih 33 orang peserta yang merupakan warga masyarakat. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan sesuai dengan langkah-langkah kegiatan yang telah dirancang sebelumnya yaitu:

- a. Studi pendahuluan dengan melakukan observasi meliputi survey dan perizinan serta penyiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada saat penyuluhan.
- b. Warga masyarakat diundang untuk datang ke balai desa sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan atas kesepakatan bersama dengan pemerintah desa setempat.
- c. Tahap penyuluhan yang dilaksanakan dengan pemaparan materi penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan informasi tentang pentingnya penerapan PHBS yang memiliki

program dengan 10 (sepuluh) indikator PHBS demi meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

d. Tahap akhir yaitu diskusi dengan Tanya Jawab dari penjelasan materi penyuluhan.

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini berdasarkan dari survei kondisi dan keadaan permasalahan mitra masyarakat, serta SDM yang terdapat di Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu Kecamatan Gowa.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu kegiatan untuk mempromosikan kesehatan untuk peningkatan kualitas kesehatan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan di Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa. Kegiatan ini merupakan program pengabdian pada masyarakat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) dalam lingkungan POLTEKKESMU Makassar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Februari 2020 oleh tim penyuluh yaitu dosen dan dibantu oleh mahasiswa.

Penyuluhan tentang pentingnya penerapan PHBS dilakukan dengan metode ceramah untuk menyampaikan informasi secara umum PHBS. Masyarakat Baturappe sebagai peserta penyuluhan sangat berperan aktif dalam menyimak penyajian materi oleh tim karena masyarakat tersebut ini masih asing tentang istilah dari PHBS dan 10 (sepuluh) indikator PHBS tersebut, sehingga merasa perlu untuk diberikan pengetahuan tentang pentingnya penerapan PHBS dalam meningkatkan kualitas kesehatan mereka.



Gambar 1. Tim Penyuluhan dan Pimpinan Dusun Baturappe

Penjelasan materi penyuluhan yang disampaikan oleh tim meliputi definisi dari PHBS, tujuan penerapan PHBS, dan program PHBS dengan 10 (sepuluh) indikator. Dalam kegiatan ini disampaikan kepada masyarakat Dusun Baturappe bahwa dalam rangka menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat bisa melalui penerapan pola hidup sehat. Penerapan hidup sehat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku masyarakat melalui usaha mengedukasi baik secara perorangan maupun kelompok masyarakat melalui penerapan PHBS (Depkes RI, 2011).



Gambar 2. Suasana pada saat penyuluhan

Selain itu, kegiatan penyuluhan ini juga menyampaikan tujuan dari penerapan PHBS yaitu sebagai salah satu usaha untuk menambah pengetahuan, pemahaman serta kesadaran masyarakat agar hidup secara bersih dan sehat. Selain itu diharapkan kepada masyarakat terlibat secara langsung dan aktif untuk melakukan kegiatan-kegiatan kesehatan untuk mewujudkan tingkat kesehatan yang maksimal.

Ada 5 (lima) tatanan Penerapan PHBS dalam meningkatkan kesehatan yaitu tatanan rumah tangga atau keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja, tempat umum, dan fasilitas kesehatan. Tatanan PHBS tersebut masing-masing memiliki 10 (sepuluh) indikator PHBS. Oleh karena peserta dalam kegiatan penyuluhan ini adalah warga masyarakat Dusun Baturappe yang umumnya terdiri dari beberapa kepala keluarga dan anggota keluarga maka diberikan penjelasan tentang program PHBS dengan 10 (sepuluh) indikator dalam tatanan rumah tangga atau keluarga.

Pelaksanaan 10 (sepuluh) indikator diawali dari dalam keluarga atau rumah tangga karena upaya menanamkan pola pikir sehat diawali dengan dilakukan oleh pribadi atau individu. Oleh karena itu, pemberdayaan masyarakat akan pentingnya penerapan PHBS harus dimulai dari keluarga. Oleh sebab modal masa depan yang perlu dipelihara dan dilindungi kesehatannya adalah keluarga yang sehat.

Warga sangat antusias menyimak dan mendengarkan materi penyuluhan tersebut dan akhirnya mereka memperoleh pengetahuan dan informasi tentang PHBS dan program dengan 10 (sepuluh) indikator PHBS. Warga masyarakat Dusun Baturappe mulai mengetahui dan memahami bahwa penerapan program PHBS tersebut yang dimulai dari lingkungan rumah tangga sangatlah penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Adapun tahap akhir dari kegiatan penyuluhan ini yaitu kegiatan diskusi melalui tanya jawab tentang materi penyuluhan yang telah disampaikan. Adapun melihat jumlah pertanyaan yang diberikan oleh peserta penyuluhan cukup banyak, maka hal itu menunjukkan respon yang sangat positif dan rasa keingintahuan yang sangat tinggi dari warga masyarakat Dusun Baturappe.



Penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya penerapan PHBS telah dilakukan dan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat. Program semacam ini penting dilakukan untuk menyampaikan informasi betapa pentingnya mengupayakan pola hidup bersih dan sehat, terutama bagi masyarakat pedesaan.

Harapan warga masyarakat Dusun Baturappe adalah dengan adanya penyuluhan kesehatan ini melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pentingnya penerapan PHBS dapat dilakukan dalam lingkungan masyarakat sesering mungkin dan secara kontinyu.

## 5. SIMPULAN

Dari kegiatan penyuluhan pada pengabdian masyarakat ini dapat memberikan kesimpulan bahwa dengan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya penerapan PHBS dengan program 10 (sepuluh) indikator PHBS, dapat memberikan peningkatan pemahaman dan pengetahuan masyarakat untuk melaksanakan program PHBS dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.

## 6. PERSANTUNAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktur, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), dan Kaprodi D3 Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Muhammadiyah Makassar, atas dukungan dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat serta bantuan finansial dalam proses penyelenggaraan, serta para mahasiswa yang telah ikut membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Terima kasih kepada Pemerintah Dusun Baturappe Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa yang memberikan kemudahan, kesediaan meluangkan waktu dan pesediaan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

## 7. REFERENSI

Adriansyah Y dan Rahmantari D, N, 2013. *Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) dalam Mewujudkan Desa Peduli Sehat*. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan., ISSN:2089-3086.Vol.2. No. 1 Januari 2013. Hal. 45-50. Universitas Islam Indonesia.

---

Astuti Y. 2013. Komunikasi Informasi Edukasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) . Modul Field Lab. Edisi Revisi II. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Hadianto H. 2016. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Keluarga Di Posdaya Al-Fadillah*. Jurnal Surya : Seri Pengabdian Kepada Masyarakat, ISSN 2460-576x (cetak), Vol. 2, Edisi 1. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Nurhajati, N. 2014. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*. Samir. Tulungagung, Jawa.