



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Desa Miruk Taman

Surya Nola^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: suryanola_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima: 19 Agustus 2021; Disetujui 23 Agustus 2021; Dipublikasi 01 September 2021

Abstract: *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a habit that must be consciously applied by individuals, families, and communities to improve health quality and prevent diseases. Desa Miruk Taman still faces challenges in implementing PHBS due to a lack of understanding and limited sanitation facilities. This activity aims to raise public awareness through counseling and interactive discussions about the importance of personal and environmental hygiene. The outreach was attended by 40 participants and covered topics on proper handwashing, environmental sanitation, and the prevention of infectious diseases. The results of the activity showed an increase in public understanding of PHBS, evident from the active participation in the discussion sessions. It is hoped that this education can foster a sustainable healthy lifestyle, improve the quality of public health, and reduce the risk of diseases caused by unsanitary environments.*

Keywords: *Clean and healthy living behavior, Health education, Public health.*

Abstrak: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebiasaan yang harus diterapkan secara sadar oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas kesehatan serta mencegah penyakit. Desa Miruk Taman masih menghadapi tantangan dalam penerapan PHBS akibat kurangnya pemahaman dan fasilitas sanitasi yang terbatas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat melalui penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai pentingnya kebersihan diri dan lingkungan. Penyuluhan diikuti oleh 40 peserta dan mencakup materi tentang cuci tangan yang benar, sanitasi lingkungan, serta pencegahan penyakit menular. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat terhadap PHBS, terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi. Diharapkan, edukasi ini dapat membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan, meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, serta mengurangi risiko penyakit akibat lingkungan yang tidak higienis.

Kata kunci : *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Penyuluhan Kesehatan, Kesehatan Masyarakat.*

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan kebiasaan yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan

serta mencegah berbagai penyakit menular dan tidak menular. PHBS mencakup aspek kebersihan diri, kebersihan lingkungan, pola makan sehat, serta akses terhadap pelayanan

kesehatan yang memadai. Di Indonesia, masalah kesehatan masyarakat masih menjadi tantangan besar, terutama dalam upaya pencegahan penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak bersih. Berbagai penyakit menular seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan Tuberkulosis (TBC) masih menjadi ancaman bagi masyarakat, terutama di daerah dengan kesadaran kesehatan yang rendah. Oleh karena itu, penerapan PHBS sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi angka kesakitan akibat penyakit berbasis lingkungan.

Desa Miruk Taman merupakan salah satu wilayah yang menghadapi berbagai kendala dalam penerapan PHBS. Beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan masyarakat, keterbatasan fasilitas sanitasi, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan menjadi penyebab utama tidak optimalnya perilaku hidup sehat di desa ini. Banyak rumah tangga yang belum memiliki fasilitas sanitasi yang layak, seperti tempat mandi, cuci, dan kakus (MCK), serta masih adanya kebiasaan buruk seperti membuang sampah sembarangan. Selain itu, akses terhadap edukasi kesehatan yang terbatas membuat masyarakat kurang memahami pentingnya PHBS sebagai langkah preventif dalam menjaga kesehatan. Hal ini menjadi perhatian serius karena pola hidup yang tidak sehat dapat berdampak pada tingginya angka kejadian penyakit dan menurunnya produktivitas masyarakat.

Penerapan PHBS tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan individu, tetapi juga

berkontribusi terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Masyarakat yang memiliki kesadaran tinggi akan kebersihan dan kesehatan akan lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk wabah penyakit. Selain itu, perilaku hidup sehat juga dapat mengurangi beban ekonomi akibat biaya pengobatan yang mahal serta meningkatkan kualitas hidup secara umum. Oleh karena itu, diperlukan upaya nyata dalam bentuk penyuluhan dan edukasi kesehatan kepada masyarakat agar mereka memahami pentingnya PHBS serta mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan mengenai PHBS di Desa Miruk Taman bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Dengan adanya edukasi yang berkelanjutan, diharapkan Desa Miruk Taman dapat menjadi contoh bagi desa-desa lain dalam menerapkan PHBS sebagai langkah strategis dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, keterlibatan seluruh elemen masyarakat, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, serta tokoh masyarakat, sangat dibutuhkan untuk mendukung implementasi PHBS secara luas dan berkelanjutan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), PHBS merupakan upaya untuk memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat agar sadar dan mampu

menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam keseharian. PHBS mencakup berbagai aspek, seperti kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan lingkungan, serta mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Implementasi PHBS di tingkat rumah tangga sangat berpengaruh terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan, karena dapat mengurangi risiko penyebaran penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Oleh karena itu, PHBS perlu diterapkan secara berkelanjutan agar menjadi budaya yang melekat dalam kehidupan masyarakat.

2. Hubungan PHBS dengan Pencegahan Penyakit Menular

PHBS berperan penting dalam pencegahan berbagai penyakit menular seperti diare, ISPA, dan TBC. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kartika et al. (2021), kebiasaan mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah menggunakan toilet dapat mengurangi risiko penyakit diare hingga 50%. Selain itu, menjaga kebersihan lingkungan dengan tidak membuang sampah sembarangan serta memastikan sanitasi yang baik juga dapat mengurangi paparan terhadap kuman dan virus penyebab penyakit. Di era pandemi COVID-19, PHBS semakin menjadi perhatian utama dalam menjaga kesehatan masyarakat, terutama dalam hal menjaga kebersihan tangan, menggunakan masker, serta menjaga jarak fisik untuk mencegah

penularan virus.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi PHBS di Masyarakat

Tingkat penerapan PHBS di masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya tingkat pendidikan, akses terhadap fasilitas kesehatan, serta kondisi ekonomi. Menurut Nurhajati (2011), masyarakat dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya PHBS. Sebaliknya, masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah sering kali kurang memahami dampak dari perilaku hidup yang tidak sehat. Selain itu, akses terhadap fasilitas kesehatan seperti air bersih dan sanitasi yang layak juga mempengaruhi kemampuan masyarakat dalam menerapkan PHBS.

4. Pentingnya Penyuluhan dan Edukasi dalam Meningkatkan PHBS

Edukasi kesehatan dan penyuluhan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai PHBS. Penelitian oleh Kemensos RI (2020) menunjukkan bahwa masyarakat yang mendapatkan edukasi mengenai PHBS cenderung lebih disiplin dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan edukasi. Metode penyuluhan yang efektif melibatkan kombinasi antara ceramah, diskusi, dan praktik langsung agar masyarakat dapat lebih mudah memahami dan mengaplikasikan informasi yang diberikan.

5. Dampak PHBS terhadap Kesehatan Masyarakat

Penerapan PHBS yang baik memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Menurut penelitian Kartika et al. (2021), daerah yang menerapkan PHBS dengan baik mengalami penurunan angka kejadian penyakit menular hingga 40%. Selain itu, masyarakat yang menerapkan pola hidup sehat cenderung memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi karena jarang mengalami gangguan kesehatan. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap PHBS, maka angka kesakitan dan kematian akibat penyakit berbasis lingkungan dapat ditekan secara signifikan.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan survei lokasi untuk memastikan kesiapan tempat pelaksanaan kegiatan.
- b. Mengurus administrasi dan perizinan terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat.
- c. Mempersiapkan materi penyuluhan yang akan disampaikan kepada masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan dilaksanakan di Desa Miruk Taman, Aceh Besar.
- b. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif.
- c. Materi yang disampaikan berupa

peningkatan kualitas hidup bersih dan sehat

- d. Setelah penyampaian materi, diberikan sesi tanya jawab selama 60 menit.
- e. Peserta yang aktif bertanya diberikan hadiah atau doorprize sebagai bentuk apresiasi.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

- a. Laporan disusun sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi hasil kegiatan.
- b. Laporan mencakup tujuan, pelaksanaan, hasil, dan rekomendasi untuk perbaikan di masa mendatang.

4. Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan.
- b. Fokus evaluasi adalah terhadap kemampuan masyarakat meningkatkan kualitas hidup bersih dan sehat guna terhindar dari penyakit akibat cemaran lingkungan.
- c. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada masyarakat di desa Miruk Taman” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai

dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian

2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada masyarakat didesa Miruk Taman. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.



Gambar 1. Penyampaian Materi

4. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada mahasiswa, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penerapan PHBS sangat penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan mencegah berbagai penyakit menular serta tidak menular. Kesadaran masyarakat dalam menerapkan PHBS harus terus ditingkatkan

agar dapat menjadi kebiasaan yang berkelanjutan.

2. Kurangnya pemahaman dan keterbatasan fasilitas sanitasi di Desa Miruk Taman menjadi kendala utama dalam penerapan PHBS. Penyuluhan dan edukasi menjadi langkah efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
3. Dukungan dari berbagai pihak, seperti pemerintah, tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat, sangat diperlukan untuk memastikan tersedianya fasilitas sanitasi yang memadai serta memberikan edukasi kesehatan yang berkelanjutan bagi masyarakat.

Saran

1. Peningkatan edukasi dan penyuluhan secara berkala mengenai PHBS harus terus dilakukan agar masyarakat memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan.
2. Pemerintah dan instansi terkait perlu menyediakan fasilitas sanitasi yang layak, seperti akses air bersih dan tempat pembuangan sampah yang memadai, guna mendukung pola hidup sehat masyarakat.
3. Masyarakat harus lebih aktif dan mandiri dalam menerapkan perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, serta mengonsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). *Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen*. Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat, 7(1), 78-87.
- Kemensos RI. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS): Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*. Jakarta: Kementerian Sosial RI.
- Nurhajati, N. (2011). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Panduan PHBS di Rumah Tangga*. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2020). *Global Strategy on Hygiene and Sanitation*. Geneva: WHO.
- Suyanto, A., & Wulandari, D. (2021). *Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 145-158.
- Rahmawati, F., & Putri, A. (2020). *Dampak Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Pencegahan Penyakit Menular di Masyarakat Perkotaan*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 10(1), 98-110.
- Yusuf, R., & Hakim, L. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Implementasi PHBS di Pedesaan*. Jurnal Epidemiologi Kesehatan, 8(3), 203-217.
- Lestari, P., & Suryani, T. (2021). *Edukasi PHBS dalam Upaya Pencegahan Penyakit Menular di Masa Pandemi*. Jurnal Kesehatan Global, 5(4), 301-315.
- Departemen Kesehatan RI. (2020). *Strategi Nasional Percepatan PHBS di Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.