

**POLA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA
MASYARAKAT PLAMONGANSARI PEDURUNGAN KIDUL
DI ERA PANDEMI COVID 19**

Sri Subekti, Rita Andini, Sinta Petri Lestari

Universitas Pandanaran Semarang

Email: hadinibekti@gmail.com, ritaandini007@ymail.com, zahra.can70@gmail.com

Abstract

Healthy Clean Living Behavior is a health behavior that is carried out with awareness, so that family members can help themselves in the health sector and play an active role in activities in the community. Keeping the environment clean and healthy is a must in preventing the spread of Covid-19. Activities are carried out to increase knowledge, make people aware, change behavior in daily life by implementing clean living behaviors. The method used is counseling and socialization regarding the procedures for clean and healthy living behavior in the family. The results of the activity still need socialization, training on Clean and Healthy Behavior Patterns, delivery of material with interesting models, material during the pandemic can be via short videos and distributed to PKK groups. Suggestions from this service activity are that there is still a need for regular counseling for community members on a clean and healthy lifestyle, cooperation between the Plamongasari Pedurungan Kidul Village and universities, socialization starting from basic education, namely elementary to high school, application of learning using E-Learning.

Keyword: pattern, behavior, sanitation, healthy, community

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih Sehat adalah perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan di masyarakat. Menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan merupakan keharusan dalam pencegahan penyebaran Covid-19. Kegiatan dilakukan untuk menambah pengetahuan, menyadarkan masyarakat, merubah perilaku dalam kehidupan sehari-hari dengan menerapkan perilaku hidup bersih. Metode yang dilakukan penyuluhan dan sosialisasi mengenai tata cara perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga. Hasil dari kegiatan masih perlunya sosialisasi, pelatihan mengenai Pola Perilaku Hidup Bersih Sehat, penyampaian materi dengan model menarik, materi selama pandemic dapat melalui video singkat dan dibagikan ke grup PKK. Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah masih perlu penyuluhan secara rutin untuk warga masyarakat terhadap pola hidup bersih dan sehat, kerja sama antara pihak Kelurahan Plamongasari Pedurungan Kidul dengan Perguruan Tinggi, sosialisasi dimulai dari pendidikan dasar yaitu SD sampai SMU, penerapan pembelajaran dengan menggunakan E-Learning.

Kata kunci: pola, perilaku, sanitasi, sehat, masyarakat

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan sekitar merupakan keharusan dalam pencegahan penyebaran Covid-19. Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan 9 PHBS seperti diatas. Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal.

Pandemi covid-19 ini mengharuskan kita untuk memiliki kebiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kesehatan jiwa dan raga hingga kefokuskan dalam mengerjakan sesuatu, serta pada kesejahteraan hidup anggota keluarga serta terciptanya suasana yang indah, asri serta damai sehingga membuat lingkungan hidup terasa nyaman Kegiatan ini sebagai salah satu bentuk upaya kita dalam menjaga kesehatan agar terhindar dari virus Covid-19.

TINJUAN PUSTAKA

Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan. PHBS ini nantinya akan menjadi sebuah kebiasaan baik kita kedepanya, hal ini juga dapat kita tularkan kepada kerabat ataupun orang-orang disekitar kita agar peduli dengan pola hidup sehat. Semua kegiatan yng menerapkan pola hidup bersih dan sehat menjadi salah satu kegiatan yang dapat menjadi bahan edukasi bagi masyarakat sebagai salah satu cara pencegahan penularan virus Covid-19.

Sanitasi merupakan salah satu pelayanan dasar yang masih kurang mendapatkan perhatian dan belum menjadi prioritas pembangunan di beberapa daerah. Pembangunan daerah pada umumnya tidak mengagendakan sanitasi sebagai permasalahan serius yang harus segera ditangani, padahal buruknya kondisi sanitasi akan berpengaruh terhadap menurunnya kualitas lingkungan hidup serta tercemarnya sumber air bersih yang digunakan oleh masyarakat untuk

memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari sehingga jumlah penderita penyakit terutama pada balita meningkat.

Wilayah Kelurahan Pedurungan Kidul adalah Kelurahan yang cukup strategis karena merupakan salah satu wilayah untuk pengembangan permukiman di wilayah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang, hal ini disebabkan karena wilayahnya dekat dengan Kantor Kecamatan dan terdapatnya fasilitas Lembaga Ekonomi: adanya Pasar tradisional, Mini market, ruko, Bank dan lain-lain, Lembaga Pendidikan: Sekolah dari Tingkat Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi, Bidang Kesehatan: Adanya Puskesmas Pembantu, Rumah Bersalin, Dokter Praktek dan lain-lain serta sarana infrastruktur yang memadai di lintasi Jalan Propinsi, Jalan Kota dan untuk Jalan kampung/gang wilayah Kelurahan Pedurungan Kidul semuanya sudah bersapal/paving.

Metode Penelitian

Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Ahmad Dahlan adalah dengan memberikah penyuluhan dengan menjelaskan hal-hal yang terkait dengan cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang sedang dilaksanakan serta memberikan contoh dengan mempraktekannya di depan para masyarakat. Hal ini dilakukan supaya masyarakat tidak hanya mengetahui cara melakukannya saja tetapi masyarakat juga mengetahui manfaat dengan menerapkannya di kehidupan sehari-hari kegiatan tersebut serta mengetahui bahayanya jika tidak menerapkannya.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan Peraturan Daerah Kota Semarang No. 14 tahun 2008 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Kecamatan dan Kelurahan Kota Semarang, maka Kelurahan Pedurungan Kidul merupakan bagian dari Organisasi Perangkat Daerah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

Kelurahan Pedurungan Kidul adalah salah satu dari dua belas kelurahan di wilayah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang termasuk daerah perkotaan dengan tingkat perkembangan di segala bidang sangat cepat. Dengan luas wilayah kurang lebih 181 ha dan jumlah penduduk sebanyak 14.378 jiwa, Jumlah Penduduk Laki-laki sebanyak 7099 Jumlah Penduduk Perempuan sebanyak 7279 Jumlah KK sebanyak 3.767. yang terbagi dalam 12 RW dan 69 RT. Adapun batas – batas wilayah Kelurahan Pedurungan Kidul adalah sebagai berikut :

- Sebelah Utara : Kel. Ped.Lor dan Ped.Tengah
- Sebelah Timur : Kelurahan Plamongansari
- Sebelah Selatan : Kel. Kedung Mundu dan S.Mulyo
- Sebelah Barat : Kelurahan Gemah

Wilayah Kelurahan Pedurungan Kidul adalah Kelurahan yang cukup strategis karena merupakan salah satu wilayah untuk pengembangan permukiman di wilayah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang, hal ini disebabkan karena wilayahnya dekat dengan Kantor Kecamatan dan terdapatnya fasilitas Lembaga Ekonomi: adanya Pasar tradisional, Mini market, ruko, Bank dan lain-lain, Lembaga Pendidikan: Sekolah dari Tingkat Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi, Bidang Kesehatan: Adanya Puskesmas Pembantu, Rumah Bersalin, Dokter Praktek dan lain-lain serta sarana infrastruktur yang

memadai di lintasi Jalan Propinsi, Jalan Kota dan untuk Jalan kampung/gang wilayah Kelurahan Pedurungan Kidul semuanya sudah bersapal/paving.

Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 25 Tahun 2020 Tentang Penanggulangan Penyakit Menular Di Provinsi Jawa Tengah bahwa penyakit menular masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang menimbulkan kesakitan, kematian, dan kecacatan yang tinggi sehingga perlu dilakukan penyelenggaraan penanggulangan melalui upaya pencegahan, pengendalian, dan pemberantasan yang efektif dan efisien;

Paradigma sehat merupakan upaya Kementerian Kesehatan untuk merubah pola pikir stakeholder dan masyarakat dalam pembangunan kesehatan, dengan peningkatan upaya promotif– preventif, pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan keluarga, peningkatan keterlibatan lintas sector dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Penerapan paradigm sehat dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan, penguatan promotif dan preventif serta pemberdayaan masyarakat. Pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan menjadi hal yang sangat penting, mengingat tidak ada satupun tindakan manusia termasuk upaya pembangunan yang tidak berhubungan dengan kesehatan. Bahkan semua kebijakan dan kegiatan pembangunan juga akan berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018-2023

Persentase kelurahan yang melaksanakan sanitasi total berbasis masyarakat (STBM) STBM adalah pendekatan untuk merubah perilaku higiene dan sanitasi melalui pemberdayaan masyarakat dengan metode pemucuan. Melalui sanitasi total yang mencakup; (1) Tidak buang air besar (BAB) sembarangan, (2) Mencuci tangan pakai sabun, (3) Mengelola air minum dan makanan yang aman, (4) Mengelola sampah dengan benar, dan (5) Mengelola limbah cair rumah tangga dengan aman. Cakupan keberhasilan program ini pada tahun 2018 adalah sebesar 100 % dengan target pada tahun 2018 direncanakan sebesar 90 %. RENJA Dinas Kesehatan Kota Semarang Tahun 2020

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain : berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Adapun pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan dengan kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. (Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat 2016)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok

ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa yang memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga (Proverawati & Rahmawati, 2016).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi: makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A. Pemberian informasi tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan secara rutin. Pada setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan sesuai dengan saran dari dinas kesehatan.

Menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan sekitar merupakan keharusan dalam pencegahan penyebaran Covid-19. Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan 9 PHBS seperti diatas. Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal.

Dalam rangka mengoperasionalkan paradigma sehat khususnya yang berkaitan dengan promosi kesehatan di Indonesia, Menteri Kesehatan Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri turut berperan aktif dalam meningkatkan status kesehatannya

Kebijakan PHBS telah diatur oleh pemerintah dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat.

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan yaitu dengan pengadaan gizi seimbang adalah pentingnya pola hidup bersih. Pola makan ber-Gizi Seimbang akan menjadi tak berguna bila tidak diikuti dengan penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih, seperti:

1. mencuci tangan sebelum makan dengan air bersih dan sabun,
2. menyajikan makanan dalam keadaan selalu tertutup agar tak dihindangi serangga/lalat,
3. memasak makan dengan suhu yang tepat agar kuman mati,
4. mencuci sayur dan buah hingga bersih, serta

menjaga makanan dan minuman agar tidak tercemar oleh logam berat.

Kesimpulan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Plamongasari Pedurungan Kidul Semarang diantaranya:

1. Masih perlunya kegiatan sosialisasi atau pelatihan untuk masyarakat mengenai Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Rumah Tangga
2. Penyampaian materi mengenai Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sangat tepat dan menarik sehingga menambah pengetahuan dan kesadaran akan kesehatan keluarga.
3. Materi mengenai Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat selama pandemic dapat melalui video singkat dan dibagikan ke grup PKK.

SARAN

1. Perlu diadakan penyuluhan secara rutin untuk warga masyarakat untuk lebih peduli terhadap pola hidup bersih dan sehat.
2. Perlunya kerja sama antara pihak Kelurahan Plamongasari Pedurungan Kidul dengan Perguruan Tinggi dalam kegiatan tindak lanjut
3. Perlu diadakan sosialisasi ke dunia pendidikan yang dimulai dari pendidikan dasar yaitu SD sampai SMU
4. Penerapan pembelajaran dengan menggunakan *E-Learning* yang lengkap menggunakan Tujuan Instruksional Belajar dalam pendidikan

Bibliografi

Bibliografi

- Atika Proverawati, Erna Rahmawati, 2012 Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Nuhu Medika Yogyakarta
- Badan Pusat Statistik Kecamatan Pedurungan Dalam Angka Tahun 2020
- Depkes RI Tahun 2002 Departemen Kesehatan RI, 2003. Keputusan Menteri Kesehatan RI nomor 1457/menkes/sk/x/2003, tentang standar pelayanan minimal bidang kesehatan di Kabupaten/Kota
- Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat 01 Januari 2016
- Keputusan Kepala Dinas Kesehatan Kota Semarang Nomor: 068/17241 Tentang Penetapan Indikator Kinerja Utama Dinas Kesehatan Kota Semarang Tahun 2016 - 2021 Kepala Dinas Kesehatan Kota Semarang
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ Badan Perencanaan Pembangunan Nasional tentang Studi Pembelajaran Covid-19 Indonesia Tahun 2021
- Muliawan, 2008 tentang Jasa Unggul Manajemen Home Industri. Yogyakarta: Banyu Media.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2003, Pengembangan Sumber Daya Manusia, Jakarta: PT. Rineka Cipta

- Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 25 Tahun 2020 Tentang Penanggulangan Penyakit Menular Di Provinsi Jawa Tengah
- Pentingnya PHBS di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Rabu, 16 September 2020
<https://www.tanjungpinangkota.go.id/berita/pentingnya-phbs-di-masa-adaptasi-kebiasaan-baru>
- Rencana Kerja Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Semarang Dinas Kesehatan Tahun 2020
- Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018-2023
- Robert Kwick, 1974 Kwick, Robert (1974) dalam Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Tentang Pendidikan dan Perilaku. Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Soekidjo Notoadmodjo, 2003 tentang Pengembangan Sumber Daya Manusia, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Skinner. 1938. tentang Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.