

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI KECAMATAN KARTOHARJO KOTA MADIUN

1. Ika Sutra Perwirahayu Aji Saputri, Program Studi Farmasi, STIKES Bhakti Husada Mulia, Email : ikasutrap45@gmail.com
 2. Neyla Nour Fuadah, Program Studi Farmasi, STIKES Bhakti Husada Mulia, Email : neylanour101@gmail.com
 3. Kuncara Nata Waskita, Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia. Email : kuncaranata@yahoo.com
 4. Suryana Ayuningtyas Pradanawati, Program Studi Farmasi, STIKES Bhakti Husada Mulia, Email : suryana.ayu18@gmail.com
 5. Priyanka Dinan Aprina Putri, Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : priyankadinanap@gmail.com
 6. Adinda Chandras Mustika, Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia
 7. Nurhanna Ayu Lestari, Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia
- Korespondensi : ikasutrap45@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku hidup sehat adalah serangkaian kebiasaan dan tindakan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatannya, baik fisik maupun mental. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas hidup, mencegah berbagai penyakit, dan menciptakan kondisi yang nyaman serta aman untuk diri sendiri dan orang lain. Perilaku hidup sehat dan bersih adalah komitmen untuk menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan yang baik, olahraga, tidur yang cukup, serta kebersihan diri dan lingkungan yang terjaga. Pengabdian Masyarakat ini, dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pembagian brosur tentang perilaku hidup sehat dan bersih. Dari hasil kegiatan yang dilakukan ada sekitar 50 warga masyarakat yang berpartisipasi pada kegiatan ini, diketahui terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi dilakukan. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi Penyuluhan, dengan tujuan memberikan pemahaman masyarakat mengenai definisi umum perilaku hidup sehat dan bersih, memberikan pemahaman masyarakat mengenai perilaku hidup sehat dan bersih, memberikan pemahaman masyarakat mengenai langkah-langkah dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih

Kata Kunci : Perilaku, Hidup Sehat, Hidup Bersih, Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Dalam upaya menjaga kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, perilaku hidup sehat dan bersih merupakan salah satu bagian yang tidak terpisahkan. Perilaku hidup sehat dan bersih bukan hanya sekedar tren, tetapi merupakan kebutuhan untuk menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan. Dengan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara rutin, tidur yang cukup, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan, kita bisa menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia. Banyaknya penyakit yang timbul di masyarakat akibat minimnya pengetahuan dan informasi tentang perilaku hidup sehat dan bersih oleh karena itu perlu upaya bersama antara pemerintah dan masyarakat melalui kegiatan edukasi untuk mewujudkan kepedulian, kesadaran, pemahaman dan keterampilan masyarakat dengan menjaga perilaku hidup sehat dan bersih.

Perilaku hidup sehat dan bersih adalah serangkaian tindakan atau kebiasaan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan tubuh, pikiran, serta lingkungan di sekitarnya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas hidup, mencegah berbagai penyakit, dan menciptakan kondisi yang nyaman serta aman untuk diri sendiri dan orang lain. Perilaku hidup sehat dan bersih adalah komitmen untuk menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan yang baik, olahraga, tidur yang cukup, serta kebersihan diri dan lingkungan yang terjaga. Dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih, kita tidak hanya meningkatkan kualitas hidup kita sendiri, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan orang-orang di sekitar kita

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kali ini akan dilaksanakan oleh tim ahli yang terdiri dari 3 (tiga) orang dosen di Program Studi D3 Farmasi Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi Penyuluhan, dengan tujuan :

- a. Memberikan pemahaman masyarakat mengenai definisi umum perilaku hidup sehat dan bersih
- b. Memberikan pemahaman masyarakat mengenai perilaku hidup sehat dan bersih
- c. Memberikan pemahaman masyarakat mengenai langkah-langkah dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian bagi masyarakat secara umum melalui proses input terlebih dahulu dikarenakan belum pahamnya masyarakat tentang perilaku hidup sehat dan bersih. Dengan hal tersebut timbul strategi dengan berbagai proses yaitu advokasi, komunikasi mobilisasi, dan sosialisasi. Sehingga menghasilkan output adanya kemauan masyarakat untuk melaksanakan perilaku hidup sehat dan bersih. Dari serangkaian proses tersebut dapat meningkatkan pemahaman keinginan masyarakat terkait perilaku hidup sehat dan bersih memberikan dampak yang baik bagi masyarakat karena dapat mengetahui dan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Kartoharjo berjalan dengan baik. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 50 peserta yang keseluruhan merupakan masyarakat di Kecamatan Kartoharjo. Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 27 Juli 2024 bertempat di Kecamatan Kartoharjo, Kota Madiun.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan memperkenalkan diri dari pihak penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat, kemudian dilanjutkan dengan presentasi power point dan poster yang telah dibuat dan ditujukan kepada

masyarakat mengenai Perilaku Hidup Sehat dan Bersih. Materi yang didemonstrasikan meliputi apa itu Perilaku Hidup Sehat dan Bersih. Melalui demonstrasi dan praktik, para peserta dapat memahami Perilaku Hidup Sehat dan Bersih.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Adapun materi yang disampaikan adalah perilaku hidup bersih dan sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga kebersihan dan kesehatan demi meningkatkan kualitas hidup. PHBS mencakup berbagai kebiasaan positif, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, serta menjaga kesehatan mental. Dengan menerapkan PHBS, risiko penyebaran penyakit menular dapat dikurangi, sehingga tubuh tetap sehat dan produktivitas meningkat. Selain itu, kebiasaan ini juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih nyaman, sehat, dan berkelanjutan bagi generasi mendatang. Implementasi PHBS memerlukan komitmen dan peran aktif semua pihak, mulai dari tingkat individu hingga pemerintah, untuk mewujudkan masyarakat yang sehat secara menyeluruh.

Tujuan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah menciptakan masyarakat yang memiliki kualitas hidup lebih baik melalui kebiasaan yang mendukung kesehatan. Dengan menerapkan PHBS, individu dan keluarga dapat mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga keseimbangan fisik dan mental. Selain itu, PHBS bertujuan untuk membangun lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman, yang mendukung aktivitas sehari-hari. Penerapan PHBS juga berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan sebagai bagian dari tanggung jawab bersama. Secara keseluruhan, tujuan PHBS adalah mewujudkan masyarakat yang sehat, produktif, dan sejahtera dalam jangka panjang

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) memiliki dampak positif yang signifikan terhadap individu dan masyarakat. Secara individu, PHBS membantu mencegah penyebaran penyakit, seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan penyakit kulit, sehingga tubuh tetap sehat dan produktif. Kebiasaan seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan makanan, serta rutin berolahraga juga meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes atau hipertensi. Pada tingkat masyarakat, PHBS menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, yang tidak hanya mendorong kenyamanan hidup tetapi juga mendukung pertumbuhan ekonomi dengan menekan biaya pengobatan akibat penyakit. Selain itu, lingkungan yang bebas dari sampah dan polusi meningkatkan kualitas udara dan air, sehingga mendukung keberlanjutan ekosistem. Dampak sosial dari PHBS adalah meningkatnya kesadaran dan solidaritas masyarakat dalam menjaga kesehatan bersama, menciptakan pola hidup yang lebih disiplin, serta membangun generasi yang lebih sehat dan tangguh di masa depan.

Upaya mandiri masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit. Beberapa langkah yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat meliputi :

- a. Menjaga kebersihan diri: Mandi secara teratur, mencuci tangan dengan sabun pada waktu penting (seperti sebelum makan dan setelah menggunakan toilet), serta menjaga kebersihan kuku dan gigi.
- b. Menjaga kebersihan lingkungan: Membersihkan rumah dan halaman, mengelola sampah dengan benar melalui pemilahan dan daur ulang, serta mencegah genangan air untuk menghindari berkembangnya nyamuk penyebab penyakit seperti demam berdarah.
- c. Mengonsumsi makanan sehat: Memilih makanan bergizi seimbang, mencuci bahan makanan sebelum diolah, dan memastikan makanan yang dikonsumsi bebas dari bahan berbahaya.
- d. Berolahraga secara teratur: Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah risiko penyakit kronis.
- e. Memanfaatkan fasilitas kesehatan: Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, melengkapi imunisasi, dan segera mencari pengobatan saat mengalami gejala penyakit.
- f. Meningkatkan kesadaran keluarga: Mengedukasi anggota keluarga tentang pentingnya PHBS, terutama anak-anak, sehingga kebiasaan ini dapat diterapkan sejak dini dan menjadi bagian dari gaya hidup.

Dengan konsistensi dan kesadaran dalam melakukan upaya-upaya ini, masyarakat dapat secara mandiri menciptakan lingkungan yang sehat, meningkatkan daya tahan tubuh, dan memperpanjang harapan hidup. Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam mendukung penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di masyarakat. Berikut adalah beberapa peran yang dapat dilakukan :

- a. Edukasi dan Penyuluhan: Tenaga kesehatan bertugas memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya PHBS, cara penerapannya, serta manfaatnya bagi kesehatan individu dan lingkungan. Penyuluhan ini dapat dilakukan melalui kunjungan rumah, seminar, atau kampanye kesehatan di komunitas.
- b. Pendampingan dan Konsultasi: Tenaga kesehatan dapat berperan sebagai pendamping yang membantu masyarakat memahami dan mengatasi kendala dalam menerapkan PHBS, misalnya dalam pengelolaan kebersihan lingkungan atau pola makan sehat.
- c. Pemberian Contoh: Sebagai figur yang dipercaya, tenaga kesehatan diharapkan menjadi teladan dalam menerapkan PHBS, sehingga masyarakat dapat mengikuti kebiasaan baik yang mereka perlihatkan.
- d. Pemantauan dan Evaluasi: Tenaga kesehatan bertanggung jawab memantau pelaksanaan PHBS di masyarakat, seperti kebiasaan mencuci tangan, penggunaan jamban sehat, dan pengelolaan sampah. Mereka juga melakukan evaluasi untuk menilai keberhasilan program dan memberikan solusi atas masalah yang ditemukan.
- e. Mendorong Partisipasi Komunitas: Tenaga kesehatan dapat mengorganisasi kegiatan komunitas, seperti kerja bakti membersihkan lingkungan atau lomba kebersihan, untuk membangun kesadaran bersama akan pentingnya PHBS.
- f. Penyediaan Fasilitas dan Akses: Tenaga kesehatan bekerja sama dengan pemerintah dan pihak terkait untuk memastikan masyarakat memiliki akses terhadap fasilitas kesehatan, air bersih, sanitasi, dan layanan imunisasi yang mendukung penerapan PHBS.

Dengan peran aktif tenaga kesehatan, penerapan PHBS di masyarakat dapat lebih terarah, efektif, dan berkelanjutan, sehingga kesehatan masyarakat secara keseluruhan dapat meningkat.

Selain tenaga kesehatan, civitas akademika juga memiliki tanggungjawab untuk mengupayakan perubahan perilaku yang ada di masyarakat terutama dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Civitas akademika memiliki peran strategis dalam mendorong penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di masyarakat melalui berbagai pendekatan ilmiah, edukasi, dan pengabdian. Berikut adalah beberapa peran penting yang dapat dilakukan:

- a. Pendidikan dan Penyuluhan: Civitas akademika, terutama dosen dan mahasiswa, dapat memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya PHBS, baik melalui program pengabdian masyarakat, seminar, atau penyuluhan langsung di komunitas.
- b. Penelitian dan Inovasi: Melalui penelitian, civitas akademika dapat mengembangkan solusi berbasis bukti untuk meningkatkan implementasi PHBS, seperti teknologi sanitasi yang ramah lingkungan, metode edukasi kesehatan yang efektif, atau strategi pengelolaan limbah yang inovatif.
- c. Pengabdian Masyarakat: Sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, civitas akademika dapat terlibat langsung dalam program pemberdayaan masyarakat, seperti pendampingan dalam pengelolaan lingkungan, pelatihan kebersihan pribadi, atau penyediaan fasilitas kesehatan sederhana.
- d. Peningkatan Kesadaran: Civitas akademika dapat menjadi motor penggerak kampanye kesehatan di masyarakat melalui kegiatan seperti kerja bakti, sosialisasi, dan gerakan massal untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya PHBS.
- e. Teladan bagi Masyarakat: Civitas akademika dapat menjadi role model dalam menerapkan PHBS, baik di lingkungan kampus maupun dalam interaksi dengan masyarakat, sehingga dapat mendorong orang lain untuk mengikuti kebiasaan baik tersebut.
- f. Kerja Sama dengan Pemerintah dan Lembaga Terkait: Civitas akademika dapat berkolaborasi dengan pemerintah daerah, lembaga kesehatan, atau organisasi non-pemerintah untuk merancang dan melaksanakan program-program kesehatan yang mendukung penerapan PHBS.

Dengan ilmu pengetahuan, inovasi, dan komitmen yang dimiliki, civitas akademika dapat berperan sebagai katalisator dalam menciptakan masyarakat yang lebih sadar dan konsisten dalam menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat

5. KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat ini, dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pembagian brosur tentang perilaku hidup sehat dan bersih. Dari hasil kegiatan yang dilakukan ada sekitar 50 warga masyarakat yang berpartisipasi pada kegiatan ini, diketahui terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi dilakukan. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan bersih oleh masyarakat sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia khususnya masyarakat yang berada di daerah pedesaan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan masyarakat desa untuk menolong diri sendiri di bidang kesehatan

6. SARAN

Saran untuk Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kecamatan Kartoharjo, Kota Madiun :

- a. Pemetaan Sasaran Penyuluhan. Identifikasi kelompok sasaran secara spesifik, seperti rumah tangga, sekolah, komunitas, atau kelompok usia tertentu (anak-anak, remaja, dewasa, lansia). Pendekatan berbasis kebutuhan ini akan memastikan materi dan metode penyuluhan lebih relevan.
- b. Penyuluhan dengan Media Kreatif. Gunakan media kreatif seperti video, poster, atau aplikasi interaktif untuk menjelaskan pentingnya PHBS. Media ini dapat menjangkau lebih banyak orang dan meningkatkan pemahaman masyarakat.
- c. Pelibatan Tokoh Masyarakat. Libatkan tokoh masyarakat, pemuka agama, atau tokoh lokal lainnya dalam penyuluhan. Kehadiran mereka dapat memberikan pengaruh positif dan meningkatkan partisipasi masyarakat.
- d. Penyuluhan Keliling. Selain kegiatan di tempat tertentu, adakan penyuluhan keliling di berbagai kelurahan di Kecamatan Kartoharjo. Penyuluhan ini dapat dilakukan di tempat umum seperti balai desa, pasar, atau masjid.
- e. Fasilitasi Program Kebersihan Lingkungan. Kombinasikan penyuluhan dengan kegiatan nyata, seperti kerja bakti, lomba kebersihan lingkungan, atau penyediaan fasilitas sanitasi (tempat sampah, fasilitas cuci tangan). Hal ini dapat memotivasi masyarakat untuk langsung berpartisipasi.
- f. Kerjasama Antar Lembaga. Bangun kolaborasi dengan pihak puskesmas, organisasi kesehatan, serta lembaga pendidikan di Kecamatan Kartoharjo untuk mendukung keberhasilan penyuluhan. Kolaborasi ini dapat memperkuat sumber daya dan jangkauan kegiatan.
- g. Program PHBS Berkelanjutan. Buat program berkelanjutan, seperti kampanye rutin, pelatihan kader kebersihan, atau pembentukan kelompok kerja PHBS di tingkat RT/RW. Hal ini bertujuan untuk memastikan perubahan perilaku yang konsisten.
- h. Monitoring dan Evaluasi. Lakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk mengukur keberhasilan penyuluhan. Gunakan indikator seperti tingkat partisipasi masyarakat, kebersihan lingkungan, dan perubahan perilaku warga terhadap PHBS.
- i. Penyuluhan Berdasarkan Isu Lokal. Sesuaikan materi penyuluhan dengan isu kesehatan yang relevan di Kecamatan Kartoharjo, seperti pengelolaan sampah, kebersihan air, atau pencegahan penyakit menular. Hal ini akan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap masalah kesehatan di wilayahnya.
- j. Penghargaan untuk Partisipasi. Berikan apresiasi kepada individu, keluarga, atau lingkungan yang berhasil menerapkan PHBS dengan baik. Penghargaan dapat berupa sertifikat, piagam, atau hadiah sederhana sebagai bentuk motivasi.

Dengan strategi ini, penyuluhan PHBS di Kecamatan Kartoharjo diharapkan lebih efektif dalam menciptakan masyarakat yang sadar akan pentingnya hidup bersih dan sehat, serta mampu menjaga lingkungan sekitar dengan baik

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agus, W. (2017). Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan: Prinsip dan Praktik. Yogyakarta: Penerbit Gadjah Mada University Press.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM). (2022). Pentingnya Menjaga Kebersihan Makanan dan Minuman untuk Kesehatan. Badan POM RI. Diakses dari: <https://www.pom.go.id>

- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Sehat dan Kebiasaan Olahraga dengan Kualitas Hidup. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 56-65.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Hidup Sehat. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan. (2019). Program Pengelolaan Sampah dan Kebersihan Lingkungan. Jakarta: KLHK.
- Nasution, S. (2018). Pengelolaan Stres untuk Kesehatan Mental. Surabaya: Penerbit Karya Ilmu.
- Soeprapto, H., & Widodo, D. (2019). Pola Hidup Sehat dan Kebersihan: Perspektif Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Penerbit Media Abadi.
- Suyoto, M. (2015). Kesehatan Masyarakat: Dasar-dasar dan Penerapannya dalam Kehidupan Sehari-hari. Jakarta: Penerbit Buku Pendidikan.
- Wahyudi, T. (2020). Manajemen Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan dalam Konteks Pembangunan Berkelanjutan. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Insan Cendekia.
- WHO (World Health Organization). (2020). Healthy Diet. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>