

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MASYARAKAT DESA PONCOL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT

Saka Suminar
Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta
sakasuminar@akperinsada.ac.id

Abstrak

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga.

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 dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Dari 10 indikator PHBS, hasil penelitian pada masyarakat desa Poncol diketahui bahwa ada 7 indikator yang telah memenuhi target PHBS dan ada 3 indikator yang hasilnya berada dibawah target/dibawah 70%. Hasil selengkapnya: 1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan (100%), 2. Bayi di beri ASI eksklusif (17%), 3. Menimbang balita setiap bulan (100%), 4. Ketersediaan air bersih (84,1%), 5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun (100%), 6. Ketersediaan jamban sehat (82,3%), 7. Memberantas jentik nyamuk (70,5%), 8. Makan buah dan sayur (52%), 9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari (100%), 10. Tidak merokok dalam rumah (40%). Adapun faktor yang mempengaruhi masyarakat melakukan PHBS terutama yang menghambat adalah: Tingkat pendidikan, dan kurangnya sarana kesehatan.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Kesehatan Masyarakat

Pendahuluan. Masalah kesehatan yang ada dimasyarakat sangatlah banyak dan beragam macamnya. Penelusuran dari rumah ke rumah merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui secara nyata masalah kesehatan yang sebenarnya sedang dihadapi oleh masyarakat. Sebagian masyarakat ada yang menyadari bahwa ada masalah kesehatan yang sedang dialami dan sebagian masyarakat juga adayang tidak menyadari

bahwa terdapat masalah kesehatan yang dialami.

Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia, mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tentu memerlukan kesehatan, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan anak serta keluarga untuk mencapai keharmonisan keluarga.

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan biaya yang harus kita keluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Akan tetapi yang kebanyakan yang terjadi sudah mengidap penyakit baru mengobati sehingga akan membuat kerugian tersendiri bagi yang mengalaminya.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah 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 atau disingkat 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 ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. 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 dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007).

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan asset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya.

Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS (Depkes, 2013).

Dengan demikian dalam pelaksanaan program PHBS di seluruh kawasan Indonesia juga menggunakan 10 indikator PHBS yang harus dipraktikkan di rumah tangga karena dianggap mewakili atau dapat mencerminkan keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat, indikator tersebut adalah:

1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan.
2. Bayi di beri ASI eksklusif.
3. Menimbang balita setiap bulan.
4. Ketersediaan air bersih.

5. Ketersediaan jamban sehat.
6. Memberantas jentik nyamuk.
7. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
8. Tidak merokok dalam rumah.
9. Melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Karanganyar dalam meningkatkan
10. Makan buah dan sayur.

PHBS merupakan salah satu indikator untuk menilai kinerja pemerintah daerah kabupaten/kota di bidang kesehatan, yaitu pencapaian 70% rumah tangga sehat. Menurut Laporan Akuntabilitas kinerja Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 bahwa target rumah tangga ber-PBHS adalah 70%. Dari yang ditargetkan pemerintah sebesar 70% tersebut propinsi Jawa Tengah capaiannya masih dibawah standar yaitu 48,3%.

Metode. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik Analisa Data, dalam menganalisa data penelitian ini akan mengacu pada model yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman dalam Husaini Usman (2008 : 88) yang terdiri dari tiga alur kegiatan yang akan dilaksanakan dari awal hingga selesai yakni: reduksi data (data

Reduction), penyajian data (data display) dan penarikan kesimpulan

Hasil Penelitian Dan Pembahasan.

1. Pelaksanaan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat desa Poncol kecamatan Tugu Kabupaten Karanganyar dalam meningkatkan kesehatan

- a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan. Dari data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa di desa Poncol seluruh persalinan yang dilakukan oleh ibu bersalin ditolong oleh Bidan (tenaga kesehatan). Hal ini berarti seluruh persalinan berdasarkan penolong persalinan di Bidan sebanyak 5 (100%) dari 5 ibu bersalin selama satu tahun. Masyarakat desa Poncol sudah memiliki kepercayaan bahwa tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin. Disamping itu dengan ditolong oleh tenaga kesehatan, apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau Rumah Sakit. Jika ibu bersalin ditolong oleh tenaga kesehatan maka peralatan yang digunakan aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya

infeksi dan bahaya kesehatan lainnya

b. Memberi bayi ASI Eksklusif

Hasil penelitian tentang pemberian ASI eksklusif bagi bayi, bahwa ibu yang memberikan ASI secara eksklusif di Desa Poncol hanya 17%, hal ini berarti bahwa sebagian besar ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif (0-6 bulan).

Hal ini harusnya disadari bahwa ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga tumbuh dan berkembang dengan baik. Air susu ibu pertama berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum) sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit.

Adapun manfaat memberi ASI bagi ibu adalah dapat menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi, mengurangi pendarahan setelah persalinan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, dapat menunda kelahiran berikutnya, mengurangi risiko kena kanker payudara dan lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada saat bayi membutuhkan.

c. Menimbang Balita Setiap Bulan

Di desa Poncol terdapat posyandu sebanyak 3 buah. Dari data dapat disimpulkan bahwa seluruh bayi berdasarkan kategori tempat penimbangan seluruhnya menimbang di posyandu sebanyak 112 balita atau 100%. Bagi masyarakat desa Poncol, menimbang secara rutin di posyandu akan terlihat perkembangan berat badan balita apakah naik atau tidak.

Manfaatnya, anda dapat mengetahui apakah balita anda tumbuh sehat, tahu dan bisa mencegah gangguan pertumbuhan balita, untuk mengetahui balita sakit (demam, batuk, pilek, diare), jika berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik atau bahkan balita yang berat badannya dibawah garis merah (BGM) dan dicurigai gizi buruk, sehingga dapat dirujuk ke Puskesmas.

Datang secara rutin ke Posyandu juga berfungsi untuk mengetahui kelengkapan imunisasi serta untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

d. Menggunakan Air Bersih

Berdasarkan data penelitian, dari total 501 rumah hampir seluruh (84,1%) 506 rumah mempunyai sarana air bersih memenuhi syarat. Masyarakat desa Poncol sebagian besar menggunakan

air bersih untuk kebutuhan sehari-hari yang berasal dari air pompa dan sumur. Mereka menyadari manfaat menggunakan air bersih yang sangat banyak, sehingga dapat terhindar dari semua penyakit seperti diare, kecacingan, penyakit kulit atau keracunan. Dan

dengan menggunakan air bersih setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

e. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

Berdasarkan data penelitian, dari total 501 rumah, seluruh penghuni rumah desa Poncol terbiasa mencuci tangan dengan air bersih dan sabun. Kebiasaan ini biasanya dilakukan sebelum makan dan makan, sesudah buang air besar, sebelum memegang bayi, setelah menceboki anak dan sebelum menyiapkan makanan tentunya menggunakan air bersih mengalir dan sabun. Masyarakat desa Poncol juga mengetahui manfaat mencuci tangan sangat banyak, antara lain : agar tangan menjadi bersih dan dapat membunuh kuman yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit seperti diare, cacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), bahkan flu burung dan lainnya.

f. Menggunakan Jamban Sehat

Berdasarkan data penelitian, dari total 501 rumah hampir seluruh (82,3%) 495 rumah mempunyai jamban yang memenuhi syarat. Ada 106 rumah yang belum memiliki jamban yang memenuhi syarat.

g. Memberantas Jentik di Rumah Sekali Seminggu

Berdasarkan hasil penelitian, dari total 501 rumah masyarakat desa Poncol, sebagian besar (70,5%) 424 rumah mempunyai rumah yang bebas jentik. Meskipun masih ada 177 rumah yang belum bebas dari jentik-jentik. Hal ini dikarenakan disekitar rumah masih banyak genangan-genangan air pada lokasi aliran pembuangan air limbah.

h. Makan Buah dan Sayur Setiap Hari

Berdasarkan data penelitian, bahwa dari total 501 rumah, 52% rumah tangga mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Ini berarti bahwa 312 rumah tangga setiap hari mengkonsumsi buah dan sayur, dan masih banyaknya rumah tangga (289 rumah tangga) yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Apabila dipandang dari sudut manfaatnya, buah dan sayur mengandung vitamin dan mineral,

yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh dan mengandung serat yang tinggi.

Sebagian besar masyarakat desa Poncol yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dikarenakan kurang menyukai sayuran hijau serta kurang mengetahui manfaat dari buah-buahan. Besar (60%) dalam rumah tangga ada anggota keluarga yang

- i. Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari
Berdasarkan data penelitian, bahwa semua anggota rumah tangga (501 rumah) atau 100% rumah tangga melakukan aktifitas setiap harinya. Aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Dengan aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.
Aktivitas yang dilakukan masyarakat desa Poncol banyak sekali, mulai kegiatan membersihkan rumah, sampai

dengan penyelesaian pekerjaan yang waktunya hampir sehari-hari. Dan hal ini merupakan aktivitas rutin mereka.

- j. Tidak Merokok di Dalam Rumah
Berdasarkan data penelitian, dari total 501 rumah sebagian merokok di dalam rumah. Meskipun sudah mengerti bahwa di dalam satu puntung rokok yang diisap, akan dikeluarkan lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida (CO), namun mereka tetap melakukannya dan mengabaikan kesehatan anggota rumah tangga lainnya (perokok pasif).
Adapun rumah tangga yang tidak merokok di dalam rumah, sebagian besar memang tidak mengkonsumsi rokok.
2. Faktor faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di desa Poncol Kecamatan Tugu kabupaten Karanganyar.
 - a. Tingkat Pendidikan
Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa masyarakat desa Poncol mayoritas memiliki (42%) penduduk yang tamatan SD, setelah itu 14,7% penduduk tamat SMP Dengan mayoritas masyarakat berpendidikan SD, hal ini menunjukkan bahwa

faktor pendidikan haruslah diperhatikan.

b. Fasilitas Kesehatan

Data penelitian tentang sarana kesehatan di desa Poncol menunjukkan bahwa sarana kesehatan yang terdapat di desa Poncol kurang mencukupi bagi kesehatan masyarakat. Dengan jumlah penduduk 2049 seharusnya pemerintah dapat menambahkan beberapa posyandu di desa Poncol.

Kesimpulan. PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat di desa kabupaten/kota di seluruh Indonesia. Kegiatan PHBS ini sendiri memiliki manfaat baik bagi rumah tangga itu sendiri maupun masyarakat. Sasaran dari kegiatan PHBS rumah tangga ini adalah :

Pasangan Usia Subur, Ibu Hamil dan Ibu Menyusui, Anak dan Remaja, Usia Lanjut, Pengasuh Anak.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa PHBS masyarakat desa Poncol sebagai berikut :

1. Semua persalinan masyarakat desa ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Masih sedikitnya ibu yang mau memberikan ASI eksklusif pada bayinya.
3. Semua bayi dan balita tiap bulan melakukan penimbangan diposyandu serta untuk memantau kesehatannya.
4. Masyarakat selalu menjaga kebersihan dengan selalu mencuci tangan dengan air bersih dan sabun setelah melakukan aktivitas umum dan BAB.
5. Hasil penelitian: masyarakat desa dalam kesehariannya menggunakan air bersih.
6. Menggunakan jamban sehat
7. Masyarakat sebagian besar memberantas jentik di rumah
8. Masyarakat desa banyak yang tidak makan buah dan sayur setiap hari
9. Masyarakat desa banyak yang selalu melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Masyarakat desa kebanyakan merokok di dalam rumah.
11. Bahwa tingkat pendidikan masyarakat desa kebanyakan lulusan SD dan SMP. Meskipun mayoritas penduduk desa yang berpendidikan SD dan SMP lebih banyak namun dari 10

standarPHBS, tujuh indikator telah melebihi standar 70%

12. Sarana kesehatan yang disediakan pemerintah untuk masyarakat desa masih belum mencukupi.

Dari hasil penelitian di atas penulis dapat memberikan beberapa saran :

1. Pemberian ASI Eksklusif

Dengan sangat sedikitnya ibu yang mau memberikan ASI eksklusif pada bayinya ini sangat disayangkan untuk itu memberikan penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif bagi bayi. Hal ini bisa dilakukan pada saat ibu hamil memeriksakan diri di Posyandu ataupun di Bidan Praktek Mandiri.

2. Makan buah dan sayur

Bagi masyarakat desa Poncol makan buah dan sayuran hijau tidak begitu penting dibandingkan dengan lauk pauk. Untuk mengatasinya yaitu dengan penyuluhan yang dilaksanakan petugas kesehatan melalui posyandu

3. Tidak merokok didalam rumah

Dengan masih banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah, hal ini berarti dapat menurunkan derajat kesehatan rumah tangga tersebut. Untuk itu selain rutin diberikan penyuluhan-penyuluhan tentang bahaya

merokok juga bisa melalui pemasangan poster-poster ditempat umum, sehingga bisa mengingatkan bagi perokok.

4. Sarana kesehatan yang disediakan pemerintah untuk masyarakat desa masih belum mencukupi, untuk itu diperlukan tambahan beberapa sarana kesehatan seperti posyandu.

Daftar Pustaka

- Anik, M. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*; Penerbit Rineka Cipta: Jakarta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta 2013.
- Chandra B. *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: EGC; 2006.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Rumah Tangga Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat Jakarta*: Depkes RI; 2008
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2011.
- Maryunani A. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Trans Info Media; 2013

Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.

Banun, T. S. (2016). Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Edisi 14*. Diakses dari: journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd/article/.../1680. Pada Tanggal 20 April 2017.

