

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA REMAJA DI DAYAH DARUL AMAN ACEH BESAR

Irfanita Nurhidayah*, Yullyzar, Khairani

Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Jl. Teungku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23111

Penulis Korespondensi : irfanita.nurhidayah@usk.ac.id

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dan bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Derajat kesehatan anak dan remaja pada saat ini belum bisa dikatakan baik, karena masih banyak terdapat masalah kesehatan khususnya pada remaja. Dampak dari kurang dilaksanakan PHBS diantaranya yaitu suasana belajar yang tidak mendukung karena lingkungan sekolah yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar disekolah, menurunkan citra sekolah di masyarakat umum. Ruang kelas yang kotor, maraknya jajanan tidak sehat serta tempat pembuangan sampah yang tidak tertata akan menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit. Salah satu penyebab rendahnya nilai PHBS di sekolah adalah karena kurangnya pengetahuan Remaja akan pentingnya hidup bersih dan sehat, pengetahuan yang dimiliki remaja akan mempengaruhi sikap Remaja tentang situasi lingkungan di sekitarnya. Berdasarkan hal tersebut, maka sangat penting untuk dilakukan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) di sekolah sebagai bekal mereka untuk mencegah terjadinya penyebaran penyakit. Dengan kegiatan penyuluhan mengenai PHBS bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja. Penyuluhan PHBS sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan di sekolah, penerapan PHBS di sekolah sangat bermanfaat dalam kebiasaan sehari-hari dapat mencegah kerentanan timbulnya penyakit, tentunya juga bermanfaat dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas karena fisik yang sehat pada pelajar, sehingga para pelajar tidak lemas saat mengikuti kegiatan pembelajaran.

Kata kunci: Dayah, PHBS, Remaja

1. Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS adalah kependekan dari perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Kementrian kesehatan RI, 2016). Penting untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan aman sejak dini, karena perilaku ini akan melindungi lapisan masyarakat dari berbagai penyakit menular, termasuk penyakit menular yang serius (Puspita et al., 2020).

PHBS merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap orang. Selama kurang lebih 18 tahun, program pembinaan PHBS telah berjalan, namun popularitasnya masih jauh dari yang diharapkan (Putri et al., 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat 10,7% penduduk Indonesia tidak mengonsumsi buah atau sayur dalam satu

minggu. Proporsi perilaku BAB menggunakan jamban 88,2%, proporsi penduduk yang berperilaku benar mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir 49,8%, proporsi penduduk yang masih merokok di gedung atau ruangan 80,6% dan proporsi penduduk yang kurang beraktivitas adalah 33,5% (Kemenkes RI, 2018).

Saat ini, rendahnya praktik perilaku hidup bersih dan sehat masih terjadi di kalangan masyarakat, anak-anak dan keluarga. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, perilaku cuci tangan masyarakat Indonesia masih rendah dan baru 17% melakukan Cuci Tangan Pakai sabun dan air bersih (Kementrian Kesehatan RI, 2007). Riskesdas 2013 proporsi pada umur ≥ 10 tahun yang melakukan cuci tangan dengan benar 46,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Program PHBS dibagi menjadi lima tatanan, salah satunya adalah PHBS di Lembaga Pendidikan, meliputi kampus, sekolah, pondok pesantren,

seminari, padepokan, dan lain-lain (DepKes RI, 2014).

Beberapa kebiasaan yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan masyarakat khususnya di sekolah adalah pola sarapan, kebiasaan mencuci tangan, kebersihan telinga, kebersihan kulit, kebersihan, kebersihan rambut, mandi dan juga kebiasaan anak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat (Pal & Pal, 2017).

PHBS di lembaga pendidikan memiliki delapan indikator yaitu mencuci tangan menggunakan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, tidak meludah sembarangan, menggunakan fasilitas jamban sehat, melakukan olah raga teratur, pemberantasan jentik nyamuk di sekolah, tidak merokok di lingkungan sekolah, mengukur berat dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempatnya (Notoatmodjo Soekidjo, 2007)

Peran pondok pesantren dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat bagi santri sangat besar dan penting karena sebagian besar dari mereka waktunya dihabiskan di pesantren. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Menciptakan dan memelihara lingkungan yang sehat di pondok pesantren dapat secara aktif meningkatkan kesehatan masyarakat sekitar. Salah satu pondok pesantren di Indonesia menemukan banyak siswa yang mengidap scabies (penyakit yang disebabkan oleh parasit *Sarcoptes scabiei*). Hal ini bisa disebabkan karena kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat masih rendah, ditambah kurangnya kesadaran untuk selalu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat (Susanto et al., 2016).

Rendahnya cakupan PHBS di pondok pesantren disebabkan oleh kurangnya pengetahuan santri tentang PHBS, rendahnya fasilitas sanitasi, dan kurangnya pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya petugas promosi kesehatan (Susanto et al., 2016). Kumar (2013) menyatakan bahwa promosi merupakan media yang efektif dan relevan untuk meningkatkan kesehatan secara global (Kumar & Preetha, 2012). Pembekalan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih secara mandiri harus diberikan kepada remaja terutama saat di sekolah agar terhindar dari penularan penyakit.

Hal ini penting diperhatikan karena keberhasilan dari pendidikan kesehatan bukan pada

banyaknya pengetahuan tentang kesehatan yang dimiliki peserta didik, tetapi pada kebiasaan hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (Proverawati & Rahmawati., 2012; Tjitarsa IB, 1992)

Penyuluhan kesehatan bagi santri pondok pesantren merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan adalah kombinasi dari pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat meningkatkan kesehatan mereka, dengan meningkatkan pengetahuan atau mempengaruhi sikap mereka (Kandou & Kandou, 2019)

Solusi penyelesaian masalah yang dihadapi oleh remaja yang sedang menempuh pendidikan di Dayah Darul Aman adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai strategi intervensi berupa penyuluhan kesehatan. Pengertian PHBS, Manfaat PHBS, Mengetahui Indikator PHBS, pentingnya menggunakan air bersih, pentingnya lingkungan bebas asap rokok, Pemberantasan jentik nyamuk, mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik, dampak buruk dari tidak dilakukannya perilaku hidup bersih dan Sehat dan penyakit apa saja yang dapat timbul jika perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah tidak dijalankan dengan baik.

2. Bahan dan Metode

Adapun tahapan kegiatan yang akan dilakukan adalah pembukaan oleh moderator, selanjutnya penyampaian sambutan dari Pimpinan Dayah Darul Aman. Kemudian dilanjutkan pemaparan materi oleh pemateri pertama dari Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Keperawatan Unsyiah Kemudian dilanjutkan dengan Tanya jawab, evaluasi pemahaman peserta serta Memberikan doorprize bagi Santri yang dapat menjawab pertanyaan tentang materi PHBS yang telah dipaparkan. 26 Kegiatan terakhir adalah Penutupan dan foto bersama Setelah kegiatan dilakukan diharapkan keluarga dapat memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta mampu menerapkan Perilaku hidup Bersih dan sehat di lingkungan Pesantren.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 14 Februari 2020 di Aula Dayah Darul

Aman. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama satu hari yang berlangsung atas kerjasama dengan Pimpinan Dayah Darul Aman. Adapun tahapan kegiatan yang akan dilakukan adalah pembukaan oleh moderator, selanjutnya penyampaian sambutan dari Pimpinan Dayah Darul Aman. Kemudian dilanjutkan pemaparan materi oleh pemateri pertama dari Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Keperawatan Unsyiah mengenai Pengertian PHBS, Manfaat PHBS, Mengetahui 10 PHBS, pentingnya menggunakan air bersih, dampak buruk dari tidak dilakukannya perilaku hidup bersih dan sehat dan penyakit apa saja yang dapat timbul jika perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah tidak dijalankan dengan baik. Selanjutnya Pemateri kedua menjelaskan mengenai pentingnya lingkungan bebas asap rokok, Pemberantasan jentik nyamuk dan mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik. Kemudian dilanjutkan dengan Tanya jawab, evaluasi pemahaman peserta serta Memberikan doorprize bagi Santri yang dapat menjawab pertanyaan tentang materi PHBS yang telah dipaparkan. 26 Kegiatan terakhir adalah Penutupan dan foto bersama Setelah kegiatan dilakukan diharapkan keluarga dapat memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta mampu menerapkan Perilaku hidup Bersih dan sehat di lingkungan Pesantren.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan penyuluhan oleh Kepala Dayah Darul Aman

Dari hasil kegiatan, Para santri mengatakan sangat senang mendapatkan informasi tentang PHBS untuk menambah pengetahuan, dan meningkatkan perilaku mereka dalam hidup bersih

dan sehat dan mendapatkan respon yang antusias dan kooperatif dari para santri di dayah darul aman. dengan adanya penyuluhan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terbukti dapat menambah pengetahuan para santri tentang pentingnya Pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk mencegah banyak penyakit.



Gambar 2. Penyampain materi penyuluhan PHBS

Lingkungan yang bersih dan sehat diperlukan untuk hidup sehat, terutama bagi anak usia sekolah khususnya remaja. Pengetahuan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan unsur penting untuk meningkatkan dan membentuk kebiasaan hidup sehat di masa depan. Pengukuran pengetahuan dan PHBS dilakukan untuk mendapatkan informasi sedini mungkin mengenai profil anak guna meningkatkan dan mengembangkan kemampuan anak untuk menciptakan anak yang berkualitas (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS sangat penting dan harus dilakukan setiap hari. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu cara untuk menyehatkan perilaku tidak sehat karena disebabkan oleh faktor perilaku yang berkontribusi antara 30 sampai 35 persen terhadap kesehatan. Penyuluhan ini merupakan bagian dari pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat yang sangat penting bagi kehidupan santri dan santriwati di dayah kesehatan dapat terjaga selama proses mencari ilmu. Selain itu, hal ini sebagai upaya untuk meminimalisir terjadinya

penularan penyakit dan terjadinya penyakit yang berkepanjangan.

4. Kesimpulan

Para santri mengatakan sangat senang mendapatkan informasi tentang PHBS untuk menambah pengetahuan, dan meningkatkan perilaku mereka dalam hidup bersih dan sehat. Terbukti bahwa penyuluhan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat menambah pengetahuan para santri tentang pentingnya menerapkan PHBS untuk mencegah banyak penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mendapatkan respon yang antusias dan kooperatif dari para santri di dayah darul aman. Penyuluhan yang dilakukan telah dilakukan dengan cukup baik. Dimana materi yang disampaikan disertai dengan demonstrasi. Sebagai saran, untuk penyuluhan berikutnya akan lebih baik jika persiapan dilakukan secara lebih baik agar penyuluhan dapat lebih berjalan dengan efektif, dan tidak memakan banyak waktu. Untuk waktu, sebaiknya jam yang telah ditentukan dan direncanakan dari awal harus memiliki jadwal cadangan, agar tidak kewalahan saat terjadi keterlambatan atau ketidaksesuaian dengan jadwal di awal. Sehingga tujuan dari penyuluhan itu sendiri tercapai dengan maksimal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Pimpinan dan Pengurus Dayah Darul Aman yang telah memberikan izin dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dan para santri dan satriwati yang telah berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- DepKes RI. (2014). 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. *Departemen Kesehatan RI*, 1–48.
- Kandou, G. D., & Kandou, P. C. (2019). *Improving Students Knowledge of Clean and Healthy Living Behavior through Health Education*. 253(Aes 2018), 412–416. <https://doi.org/10.2991/aes-18.2019.94>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. In *Riset Kesehatan Dasar 2013* (Vol. 1, Issue 1). <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Kementrian kesehatan RI. (2016). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*, 4.
- KementrianKesehatanRI. (2007). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kumar, S., & Preetha, G. (2012). Health promotion: an effective tool for global health. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 37(1), 5–12. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.94009>
- Notoatmodjo Soekidjo. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Pal, J., & Pal, A. K. (2017). Impact of health education regarding personal hygiene and dietary habits on morbidity profile of students: an intervention study in a government secondary school in a slum area of Kolkata. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4(7), 2492. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20172846>
- Proverawati, A., & Rahmawati., E. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Nuha Medika.
- Puspita, W. A., Sulistyorini, M. P., & Wibowo, B. (2020). *Learning Clean, Healthy and Safe Life Behavior in Inclusive Early Childhood Education BT - Proceedings of the International Conference on Early Childhood Education and Parenting 2019 (ECEP 2019)*. 270–274. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200808.053>
- Putri, R. M., Rosdiana, Y., & Nisa, A. C. (2019). Application of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) From The Household Knowledge and Attitude Study. *Journal Of Nursing Practice*, 3(1), 39–49. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i1.64>
- Susanto, T., Sulistyorini, L., Wuryaningsih, E. W., & Bahtiar, S. (2016). School health promotion: A cross-sectional study on Clean and Healthy Living Program Behavior (CHLB) among Islamic Boarding Schools in Indonesia. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(3), 291–298. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2016.08.007>
- Tjitarsa IB. (1992). *Pendidikan Kesehatan*. ITB dan Universitas Udayana.
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). *Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children*. 2(Hsic), 431–436. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>