

Edukasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih

Agus Ramon¹, Muhammad Evan Nasrullah², Adi Sismanto³, Nopia Wati⁴

^{1,2,3,4}. Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: agusraon@umb.ac.id

Article History:

Received: 26 Desember 2023

Revised: 28 Desember 2023

Accepted: 31 Desember 2023

Keywords: PHBS, Teenagers, Hygiene

Kata Kunci: PHBS, Remaja, Kebersihan

Abstract

Real Work Lectures (KKN) is a form of community service carried out by students in an interdisciplinary, institutional and partnership manner as a form of higher education's Catur Dharma. The method used in this educational activity is to carry out outreach and provide leaflets. Implementing a clean and healthy lifestyle is one way to reduce health problems in the community. Clean and healthy living behavior (PHBS) is a stage that a person takes to create a level of health. A healthy lifestyle can be achieved by eating healthy food, managing your diet and getting enough exercise. The aim of this activity is to educate the young generation of Jabi village so that they can adopt a clean and healthy lifestyle starting from themselves and their family environment. The aim is to increase knowledge and awareness of Jabi village youth in implementing clean and healthy living behavior. This activity takes place in front of the Village office, Jabi Village, Napal Putih District, North Bengkulu Regency. The material was provided in the form of presentations and distribution of leaflets about PHBS at the village office, Jabi Village, Napal Putih District, North Bengkulu Regency.

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai salah satu wujud dari Catur Dharma perguruan tinggi. Metode yang dilakukan dalam kegiatan Edukasi ini ialah dengan melakukan sosialisasi dan memberikan leaflet menerapkan pola hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara untuk mengurangi permasalahan kesehatan di masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan tahapan yang dilakukan seseorang untuk menciptakan derajat kesehatan. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan sehat, mengatur pola makan, dan berolahraga yang cukup. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi generasi muda desa Jabi agar dapat

menerapkan pola hidup bersih dan sehat dimulai dari diri sendiri dan lingkungan keluarga. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pemuda desa Jabi dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini berlangsung di depan kantor Desa. Desa Jabi, Kecamatan Napal Putih, Kabupaten Bengkulu Utara. Pemberian materi dilakukan dalam bentuk pemaparan dan pembagian leaflet tentang PHBS di kantor desa, Desa Jabi, Kecamatan Napal Putih, Kabupaten Bengkulu Utara.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu hal yang terpenting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan akan dapat menciptakan manusia yang berpotensi, kreatif dan memiliki ide cemerlang sebagai bekal untuk memperoleh masa depan yang baik. Pendidikan pada dasarnya merupakan suatu interaksi dua arah antara guru dengan siswa dalam kegiatan belajar dan mengajar untuk mencapai suatu tujuan pendidikan, yang berlangsung dalam proses pembelajaran. Pendidikan menjadi faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas yang dapat mengembangkan suatu bangsa. Marisyah, A., & Sukma, E. (2020).

Pendidikan merupakan proses sistematis untuk meningkatkan martabat manusia secara holistik. Dengan demikian, pendidikan seyogyanya menjadi wahana strategis dalam mengembangkan potensi individu sehingga cita-cita membangun manusia seutuhnya dapat tercapai. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata „holisme“ didefinisikan sebagai cara pendekatan terhadap suatu masalah atau gejala, dengan memandang gejala atau masalah itu sebagai suatu kesatuan yang utuh. Dari kata holisme itulah kata holistik diartikan sebagai cara pandang yang menyeluruh atau secara keseluruhan. Pendidikan Holistik menurut Jeremy Henzell-Thomas sebagaimana dikutip oleh Syaifuddin Sabda bahwa pendidikan holistik adalah suatu upaya membangun secara utuh dan seimbang pada setiap murid dalam seluruh aspek pembelajaran, yang mencakup spiritual, moral, imajinatif, intelektual, budaya, estetika, emosi dan fisik. Menurut Muchlas Samani, pendidikan holistic memiliki 2 pengertian, Yang pertama pendidikan holistic adalah suatu pendidikan yang utuh. Yang Kedua adalah suatu system yang digunakan untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh individu. Menurut Illeris, bahwa pendidikan holistik dapat dilihat dalam tiga kesatuan dimensi yang utuh dan tidak boleh dipisahkan, karena antara yang satu dengan lainnya saling berkaitan. Ketiga dimensi tersebut yaitu: 1) dimensi isi; 2) dimensi insentif; dan 3) dimensi interaksi. Dimensi isi berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Pendidikan hendaknya mampu memberikan pengetahuan, sikap, sekaligus keterampilan sesuai dengan apa yang dibutuhkan siswa dan masyarakat. (Yusuf, 2013)

Bapak Pendidikan Nasional Indonesia Ki Hajar Dewantara mendefinisikan bahwa arti Pendidikan; "Pendidikan yaitu tuntutan didalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya". Pendidikan merupakan adalah sebuah proses humanime yang selanjutnya dikenal dengan istilah memanusiakan manusia. Oleh karena itu kita seharusnya bisa menghormati hak asasi setiap manusia. Murid dengan kata lain siswa bagaimanapun bukan sebuah manusia mesin yang dapat diatur sekehendaknya, melainkan mereka adalah generasi yang perlu kita bantu dan memberi kepedulian dalam setiap reaksi perubahannya menuju pendewasaan supaya dapat membentuk insan yang swantrata, berpikir kritis serta memiliki sikap akhlak yang baik. Untuk itu pendidikan tidak saja membentuk insan yang berbeda dengan sosok lainnya yang dapat beraktifitas menyantap dan meneguk, berpakaian serta memiliki rumah untuk tinggal hidup, ihwal inilah disebut dengan istilah memanusiakan manusia. (Pristiwanti et al., 2022)

Program KKN merupakan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini mengutamakan praktek konkret di masyarakat, sehingga keberadaannya dapat memberi manfaat bagi masyarakat sekitar. Kaitannya dengan penelitian, mahasiswa diajak untuk meneliti serta merumuskan masalah yang kompleks, menelaah potensi-potensi dan juga kekurangan yang ada di masyarakat yang kelak dapat memecahkan masalah (problem solving) di masyarakat. (Rosyid Ridlo Al Hakim*, 2021)

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu bentuk kegiatan perkuliahan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan keterampilan bermasyarakat pada mahasiswa dari lintas keilmuan dan sektoral. Kuliah kerja nyata (KKN) ini merupakan praktek penerapan ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan oleh mahasiswa di seluruh jurusan atau program studi sebagai salah satu bagian dari program pendidikan di Universitas secara keseluruhan. (Pristiwanti et al., 2022)

Kuliah kerja nyata (KKN) dilaksanakan oleh setiap mahasiswa sebelum menyelesaikan studi di Universitas Muhammadiyah Bengkulu, untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mahasiswa melalui penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), teknologi dan seni secara langsung di masyarakat. Selain bermanfaat bagi mahasiswa kegiatan KKN ini juga bermanfaat untuk masyarakat, yaitu masyarakat dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat untuk menjaga kesehatan masyarakat Desa Jabi.

Kesehatan merupakan salah satu fokus perhatian setiap negara. Masyarakat yang sehat tentunya dapat mewujudkan masyarakat yang produktif. Dengan produktifnya masyarakat dapat mendukung program pemerintah untuk membentuk Sumber Daya Manusia (SDM) Unggul menuju Indonesia maju. Masalah



kesehatan di masyarakat dapat dikurangi dengan cara melaksanakan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). (Marisda et al., 2021)

Hidup bersih dan sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat sebagai salah satu cara menjaga kesehatannya. Mengingat kesehatan merupakan hal penting bagi setiap manusia mulai dari bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. (Gitleman & Kleberger, 2014)

PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. (Imam Rofiki & Siti Roziah Ria Famuji, 2020)

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. Kebersihan merupakan faktor yang sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh terutama anak-anak, karena anak-anak sangat rentan terhadap penyakit. (Isnainy et al., 2020)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi PHBS, salah satunya adalah wawasan. Meningkatkan wawasan terkait erat dengan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap PHBS. Wawasan adalah inti yang amat penting dari pembentukan perilaku, karena perilaku berbasis wawasan bertahan lebih lama daripada perilaku berbasis non-wawasan. Pelaksanaan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mulai dari bagian masyarakat terkecil, PHBS dalam keluarga. Hal ini memungkinkan anggota rumah tangga untuk menjalani hidup bersih dan sehat serta berolahraga secara sehat. Untuk berperan aktif dalam kegiatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2009). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dirancang pemerintah telah ada selama kurang lebih 15 tahun, namun kesuksesannya tidak diharapkan. Kemudian opini tersebut di buktikan berdasarkan persentase data Profil Kesehatan Indonesia 2010, hanya 64,41% fasilitas kesehatan lingkungan seperti sirkuit sekolah (67,52%), tempat kerja (59,15%), tempat ibadah (58,84%) dan sarana kesehatan (77,02%) yang didanai serta fasilitas lainnya (62,26%). Hal inimenunjukkan bahwa pengembangan PHBS di lingkungan dan lainnya masih kurang tepat. (Dewi & Marsepa, 2021)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan upaya untuk membantu masyarakat agar dapat menerapkan cara-cara pola hidup yang bersih dan sehat dalam rangka menjaga, memelihara, maupun meningkatkan kesehatan yang dapat mensejahterahkan hidup di dalam anggota masyarakat (Anik, 2013). Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu untuk menciptakan suatu kondisi di dalam masyarakat dengan memberikan komunikasi, informasi dan edukasi agar masyarakat dapat meningkatkan sikap atau perilaku hidup bersih dan sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus dilakukan dan dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan yang mendukung untuk terbentuknya pola perilaku yang bersih dan sehat serta meningkatkan produktifitas, kualitas hidup dan ketahanan dari serangan berbagai macam penyakit. Selain itu, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat juga harus dilakukan oleh masyarakat, anggota keluarga, individu maupun kelompok agar dapat mendorong lingkungan yang berkualitas, karena dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat memiliki manfaat yang sangat banyak, mulai dari kefokusian hingga kesejahteraan hidup di dalam anggota keluarga. Dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebenarnya sangatlah mudah bila dibandingkan harus mengeluarkan biaya yang mahal untuk pengobatan jika mengalami gangguan kesehatan. (Addin et al., 2021)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus dilakukan oleh diri sendiri agar seluruh anggota mampu menolong diri sendiri pada kesehatan dan memiliki peran yang aktif ketika menjalankan aktivitas di dalam masyarakat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 2269/MENKES/PER/XI/2011). Namun, di dalam masyarakat ada beberapa orang yang belum memahami tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta apa saja manfaatnya, hal ini dibuktikan dengan adanya masyarakat yang sering melakukan berbagai aktivitas tanpa menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sehingga untuk mengatasi masalah ini, maka diperlukan informasi dan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kepada masyarakat agar dapat tumbuh suatu kesadaran akan pentingnya mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di dalam masyarakat demi kesehatan serta kesejahteraan anggota masyarakat. (Addin et al., 2021)

Berdasarkan pernyataan yang telah dijelaskan diatas, maka kami sebagai mahasiswa yang sedang menjalankan program kerja KKN Universitas Muhammadiyah Bengkulu telah melakukan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kepada masyarakat yang berlokasi di Desa Jabi Kecamatan Napal Putih. Oleh karena itu, kami sebagai mahasiswa yang sedang menjalankan program kerja mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mempunyai tujuan untuk menjadikan masyarakat yang berlokasi di Desa Jabi Kecamatan Napal Putih dapat menyadari akan pentingnya dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat agar menjadi masyarakat yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit

Metode Kegiatan

Kegiatan "Sosialisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilaksanakan secara offline dengan menggunakan metode pelaksanaan berupa sosialisasi dengan bantuan media gambar, poster/leaflet agar remaja Desa Jabi lebih mudah menghafal dan mempraktikkan meskipun dilakukan secara mandiri. Sasaran kegiatan ini adalah Remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih. Sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2023 dengan durasi 200 menit yang dilaksanakan di kantor BPD Desa Jabi Kecamatan Napal Putih.

Adapun kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

1. Melakukan observasi untuk mengetahui masalah yang ada serta kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh masyarakat
2. Melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang manfaat penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
3. Membagikan leaflet kepada masyarakat tentang PHBS
4. Masyarakat mampu menerapkan perilaku hidup sehat di rumah secara mandiri.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan “Sosialisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilaksanakan secara offline dengan menggunakan metode pelaksanaan berupa sosialisasi dengan bantuan media gambar, poster/leaflet dimaksudkan agar remaja Desa Jabi lebih mudah menghafal dan mempraktikkan meskipun dilakukan secara mandiri. Sasaran kegiatan ini adalah Remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih. Sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2023 dengan durasi 200 menit yang dilaksanakan di kantor BPD Desa Jabi Kecamatan Napal Putih.

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan berupa observasi melalui wawancara, sosialisasi dan membagikan leaflet ini dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2023 di Desa Jabi Kecamatan Napal Putih, sasaran kegiatan ini adalah remaja Desa Jabi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diajukan untuk menambah wawasan tentang pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih, adapun manfaat dari kegiatan ini yaitu untuk memperhatikan kebersihannya agar terhindar dari penularan penyakit.

Adapun rincian pelaksanaan kegiatan ini sebagai berikut :

Tahap pertama, yaitu dengan wawancara kepada remaja Desa Jabi untuk mengetahui permasalahan yang ada pada masyarakat di kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu penulis juga melakukan komunikasi langsung kepada remaja Desa Jabi.

Tahap kedua, yaitu melakukan persiapan untuk kegiatan sosialisasi kepada remaja Desa Jabi tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Tahap ketiga, pada pelaksanaan kegiatan yang pertama adalah menjelaskan tentang pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada remaja Desa Jabi.



Gambar 1. Sosialisasi PHBS

Langkah-langkah dalam menjelaskan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai berikut :

1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
2. Menjelaskan apa itu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
3. Menjelaskan bagaimana cara kita menerapkannya di kehidupan sehari-hari
4. Menjelaskan penyakit yang disebabkan oleh perilaku kesehatan yang buruk.



Gambar 2. Leaflet PHBS

Tahap keempat, pelaksanaan kegiatan ini yaitu membagikan leaflet kepada remaja Desa Jabi agar dapat diterapkannya secara mandiri di rumah dan dapat membagikan pentingnya menjaga kesehatan kepada keluarganya, mampu untuk menjaga kebersihan lingkungan maupun rumah untuk menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh kita, agar menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.



Gambar 3. Pembagian Leaflet PHBS

Penutup

Dari kegiatan sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat diterima dengan baik oleh remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih, dapat memberikan dampak bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat di Desa Jabi antara lain meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perilaku PHBS, mengetahui dan menyadari akan pentingnya ber-PHBS dan dapat menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit, masyarakat di Desa Jabi menyadari dan mau terlibat langsung untuk meningkatkan dan menjaga kebersihan lingkungan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat untuk mencapai kualitas kesehatan yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Dengan ini kami ucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dan terlibat sehingga program yang kami jalankan dapat berjalan dengan baik Tanpa adanya dukungan program yang akan kami jalankan tidaklah akan berjalan dengan sempurna. Kegiatan seperti ini penting untuk terus dilakukan secara berkesinambungan, mengingat masih kurangnya kesadaran dan keterlibatan para orang tua dalam menumbuhkembangkan pola hidup berwawasan kesehatan lingkungan kepada anak sejak usia. Mahasiswa merasa terhormat dapat melaksanakan kegiatan KKN Mandiri 2023 dan berbagi pengetahuan dengan seluruh elemen Masyarakat Desa Sadar Karya Kabupaten Musi Rawas, mulai dari orang tua anak didik Untuk itu pada kesempatan ini mahasiswa ingin mengucapkan terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik

Daftar Pustaka

Addin, M. F., Setyono, B. W., Daffa, M. A., Akmal, M., & Suryanto, A. (2021). Pentingnya Edukasi Mengenai Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.



- Jurnal Abdimas*, 25(2), 187–191.
<https://doi.org/10.15294/abdimas.v25i2.32797>
- Dewi, M. O., & Marsepa, E. (2021). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 33–37.
- Gitleman, L., & Kleberger, J. (2014). 濟無No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2, 125–133.
- Imam Rofiki, & Siti Roziah Ria Famuji. (2020). Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Membiasakan PHBS bagi Warga Desa Kemantren. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 628–634.
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i4.3992>
- Isnainy, U. C. A. S., Zainaro, M. A., Novikasari, L., Aryanti, L., & Furqoni, P. D. (2020). Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 27–33.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/2588>
- Marisda, D. H., Thahir, R., & Windasari, D. P. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif. *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif*, 5(2), 354–363. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/4021>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 1707–1715.
- Rosyid Ridlo Al Hakim*. (2021). 125-Article Text-829-4-10-20210128. *Community Engagement & Emergence Journal*, 2, 7–13.
- Yusuf, M. (2013). Pendidikan holistik menurut para ahli. In *Encephale* (Vol. 53, Issue 1, pp. 59–65). <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>