



PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) KORBAN BANJIR

^{1*)}Santa Maria Pangaribuan, ²⁾Sri Hunun Widiastuti, ³⁾Yenny Yenny, ⁴⁾Lince Siringoringo, ⁵⁾Loritta Yemima, ⁶⁾Kezia Elizabeth Sahelangi

^{1),2),3),4),5),6)} Akper RS PGI Cikini, Jl. Raden Saleh No. 40, Menteng Jakarta Pusat 10330, Indonesia

*Email:santamaria@akperrscikini.ac.id

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang diterapkan atas dasar pemahaman sebagai produk pembelajaran, yang mendorong seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu membantu dirinya sendiri dalam memenuhi aspek kesehatan dan berpartisipasi dalam mewujudkan kesehatan masyarakat khususnya melalui pemberdayaan masyarakat. Bencana alam seperti banjir mengakibatkan berbagai masalah yang besar terutama persoalan kesehatan. Banjir dapat mengancam jiwa manusia dimulai dari penyakit hingga kematian jika tidak ditangani secara serius. Salah satu wilayah yang terendam banjir akibat tingginya curah hujan di DKI Jakarta adalah wilayah Jalan Bekasi Timur Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur. Tim pengabdian bermaksud memberikan pendidikan kesehatan terkait masalah, PHBS, praktik cuci tangan serta pemberian bantuan sosial. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat dan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk dalam upaya pencegahan penyakit pasca banjir, dan tercapainya pola hidup bersih dan sehat. Kesimpulan kegiatan pengabdian ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai masalah penyakit pasca banjir dan upaya pencegahan, PHBS, dan praktik cuci tangan.

Kata Kunci : Penyuluhan Kesehatan, PHBS, Pengetahuan Masyarakat

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior (PHBS) is a set of behaviors that are applied on the basis of understanding as a learning product, which encourages a person, family, group or community to be able to help themselves in fulfilling health aspects and participate in realizing public health, especially through community empowerment. Natural disasters such as floods cause various major problems, especially health problems. Floods can be life threatening for people ranging from illness to death if not taken seriously. One of the areas that was submerged by floods due to the high rainfall in DKI Jakarta was the Jalan Bekasi Timur area, Cipinang Village, East Jakarta. The service team intends to provide health education related to problems, PHBS, handwashing practices and the provision of social assistance. This activity aims to provide knowledge and information to the community and increase public awareness in efforts to prevent diseases after floods, and achieve a clean and healthy lifestyle. The conclusion of this service activity is that there is an increase in community knowledge after health education is carried out regarding post-flood disease problems and prevention efforts, PHBS, and handwashing practices.

Keywords : Community Knowledge, Health Counseling, PHBS

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan kesadaran dapat menolong dirinya sendiri di perilaku kesehatan yang dilakukan atas bidang kesehatan dan dapat berperan aktif

dalam kegiatan-kegiatan kesehatan masyarakat (Nurhajati, 2015). PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku, melalui pendekatan pimpinan, bina suasana, dan pemberdayaan masyarakat sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Tentama, 2017). Lebih lanjut lagi, PHBS bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjalankan hidup bersih dan sehat, agar masyarakat berupaya untuk mencegah dan menanggulangi berbagai masalah kesehatan, menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, serta meningkatkan kualitas hidup (Masykuroh, 2020). Berbagai penyakit yang disebabkan karena perilaku hidup bersih dan sehat yang masih kurang seperti Diare, Cacingan, Filariasis, Demam Berdarah dan Muntaber. Sehingga berbagai upaya harus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat secara berkesinambungan dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Menerapkan PHBS merupakan langkah konkret untuk mencegah penyakit. Kenyataannya, pada pelaksanaannya penerapan PHBS yang tampaknya mudah untuk namun tidak mudah untuk dilakukan (Siswani & Rizky, 2018). Pengetahuan merupakan suatu hasil dari kerjasama antara suatu subjek yang mengetahui dan objek yang diketahui (Rusdianingseh, Hatmanti, & Winarno, 2022). Pengetahuan merupakan hasil dari pengalaman belajar ataupun berbagai unsur yang memberikan informasi (Silviana, 2014). Pengetahuan yang baik tentang PHBS akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Koem, 2015).

Bencana banjir, gempa bumi, tanah longsor, kebakaran merupakan berbagai peristiwa yang tidak mudah diprediksi dan dapat terjadi kapan saja tanpa diketahui oleh masyarakat. Berdasarkan data BMKG menunjukkan bahwa di awal tahun 2020 sampai pertengahan bulan Maret 2020 siklus cuaca semakin ekstrim seperti curah hujan semakin tinggi sehingga setiap daerah khususnya Jabodetabek akan mungkin terkena musibah terutama musibah banjir. Banjir merupakan bencana alam yang cukup sering melanda Indonesia setiap tahunnya terutama di kota-kota besar padat penduduk. Salah satu wilayah yang terendam banjir akibat tingginya curah hujan di DKI Jakarta pada minggu pertama Januari 2020 adalah wilayah Jalan Bekasi Timur Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur. Kondisi ini menyebabkan banyak warga yang terpaksa harus mengungsi di posko-posko pengungsian, ke rumah warga yang tidak terkena dampak banjir maupun ke rumah sanak saudara di kota lainnya.

Kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat sangatlah minim. Terutama masyarakat yang terkena dampak bencana alam seperti banjir dapat diprediksi bahwa masyarakat masih berfokus kepada tahapan perbaikan lingkungan termasuk tempat tinggal, dan masih belum peduli terhadap kesehatan maupun kebersihan diri. Perilaku hidup bersih dan sehat yang tidak diterapkan dengan baik sejak terjadinya banjir, dapat menjadi penyebab berbagai masalah yang lebih buruk sehingga perlu upaya-upaya berkelanjutan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang PHBS tidak hanya pemerintah setempat. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka upaya peningkatan pengetahuan pada masyarakat yang terkena dampak banjir sangatlah penting agar masyarakat dapat menerapkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

METODE

Target peserta dalam kegiatan ini adalah kepala keluarga di wilayah yang terdampak banjir. di wilayah Bekasi Timur, Cipinang. Kegiatan PKM dilaksanakan berdasarkan kebutuhan masyarakat wilayah Cipinang pasca banjir. Kegiatan PKM ini akan dilakukan melalui 4 kegiatan yaitu; penyuluhan kesehatan tentang penyakit pasca banjir dan upaya pencegahan, penyuluhan cuci tangan 6 langkah, penyuluhan Relaksasi Otot, serta pemberian bantuan pakaian bekas layak pakai, selimut, alas tidur, dan pangan. Pada saat kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan akan dibagikan Pre-post Test mengenai tingkat pengetahuan masyarakat tentang PHBS.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai PHBS dilakukan melalui tahapan berikut ini :

1. Persiapan kegiatan meliputi :

- Kegiatan survey lokasi oleh tim PKM yaitu wilayah Jalan Bekasi Timur Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur
- Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kepala RW wilayah Jalan Bekasi Timur Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur yang terkena dampak banjir
- Mengadakan diskusi dengan seluruh RT dan RW terkait kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan serta bantuan yang sangat dibutuhkan oleh para korban banjir mulai dari pakaian bekas layak pakai untuk dewasa dan anak, makanan, air bersih, kebutuhan bayi, alas tidur, dan selimut

- Pengurusan administrasi

Persiapan tempat pendidikan kesehatan (penyuluhan) yaitu menggunakan salah satu kantor RW di Jalan Bekasi Timur Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur. Masing-masing pelaksana kegiatan diberi tugas untuk menyiapkan

tempat pelaksanaan, menyiapkan materi penyuluhan, menyiapkan konsumsi pelaksanaan kegiatan dan menyiapkan sarana pelaksanaan (LCD proyektor, Laptop, spanduk kegiatan).

2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan meliputi

Pembukaan dr MC dan Sambutan dari masyarakat yang diwakili oleh Bapak ketua RW 09. Penyuluhan Kesehatan tentang Penyakit Pasca Banjir dan upaya pencegahan, Penyuluhan tentang PHBS dan Praktik Cuci Tangan, penyuluhan tentang relaksasi otot mengurangi ketegangan pasca banjir. Kemudian penyerahan Simbolis Bantuan Sosial kepada masyarakat pasca banjir. Selanjutnya mengunjungi rumah warga yang terkena banjir dan memberikan bantuan yang dibutuhkan.

3. Penutupan

- Pemberian doorprize berupa peralatan mandi bagi peserta yang benar menjawab pertanyaan dan mempraktekkan cuci tangan dengan tepat.
- Sesi foto bersama dengan peserta penyuluhan (warga Jalan Bekasi Timur Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur yang terkena dampak banjir)
- Salam Penutup dan izin pamit kepada pengurus RW Jalan Bekasi Timur Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur
- Pembuatan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Metode penyuluhan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pemberian informasi melalui media powerpoint, leaflet, video, dan mendampingi para peserta melakukan praktik cuci tangan secara berkelompok.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen bersama tenaga kependidikan Akper RS PGI Cikini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya terbatas sebagai wujud pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi yang dilaksanakan setiap semester tetapi sebagai langkah awal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yang terkena dampak banjir untuk meningkatkan pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan topik peningkatan pengetahuan tentang PHBS pasca banjir di wilayah Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur diikuti oleh 74 orang. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi sebanyak 3 materi penyuluhan dengan masing-masing durasi penyampaian materi selama 20 menit. Materi disampaikan dengan berbagai metode ceramah, bermain games dan bernyanyi sambil melakukan praktek cuci tangan. Evaluasi langsung dilakukan setelah pemateri menyampaikan materi penyuluhan dengan memberikan pertanyaan dan meminta peserta yang bersedia mempraktekkan cuci tangan yang benar.

Adapun kendala yang dialami selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ruangan yang kurang memadai dikarenakan kondisi lingkungan pasca banjir belum diperbaiki. Sehingga masyarakat yang hadir saat penyuluhan kesehatan harus berdiri di luar tenda yang tersedia di kantor RW. Masyarakat yang hadir pada kegiatan ini sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mereka aktif bertanya dan berdiskusi ketika pemateri menyampaikan pendidikan kesehatan. Hal ini terbukti dengan masyarakat yang hadir fokus memperhatikan pemateri dan tidak ada peserta yang berbicara dengan peserta lain selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

PEMBAHASAN

Output yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah

1. Adanya kegiatan masyarakat yang mendukung upaya pemerintah secara khusus dalam promotif dan preventif penyakit pasca banjir dan pemberian bantuan sosial bagi warga yang terkena dampak banjir. Dengan demikian dapat meningkatkan taraf kesehatan masyarakat.
2. Masyarakat yang diberikan pendidikan kesehatan tentang Program PHBS untuk masyarakat yang terkena dampak banjir
3. Dari hasil penyuluhan, masyarakat memahami materi yang disampaikan, mempraktekkan kembali cara cuci tangan dan di akhir sesi diberikan waktu tanya jawab. Didapatkan beberapa pertanyaan dari masyarakat diantaranya :
 - Apa saja yang harus diperhatikan dalam hal penerapan pola hidup sehat?
 - Apa dampak yang terjadi jika tidak menerapkan pola hidup bersih dan sehat?
 - Apa saja keuntungan yang didapatkan jika dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat?
 - Kapan sebaiknya kita berolahraga?
 - Berapa kali seharusnya kita mandi setiap hari?

Pada akhir sesi penyuluhan, pemateri memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta sebagai bentuk evaluasi pemahaman masyarakat terkait isi materi penyuluhan serta mempersilahkan peserta yang bersedia mempraktekkan cara cuci tangan. Peserta yang berhasil menjawab pertanyaan berkaitan dengan PHBS dengan benar dan

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) KORBAN BANJIR

bersedia mempraktekkan cara cuci tangan diberikan *doorprize* berupa peralatan mandi sebagai bentuk apresiasi keaktifan peserta.

Outcome kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang didapatkan diantaranya adalah:

1. Meningkatnya kesadaran masyarakat untuk dalam upaya pencegahan penyakit pasca banjir, dan tercapainya pola hidup bersih dan sehat.
2. Adanya kegiatan yang sejenis diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pendidikan kesehatan terkait masalah penyakit pasca banjir dan upaya pencegahan, PHBS dan praktik cuci tangan.



Gambar 1.



Gambar 2.



Gambar 3.



Gambar 4.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai peningkatan pengetahuan tentang PHBS pasca banjir mendapatkan respon positif dari masyarakat dan juga tokoh-tokoh masyarakat di wilayah Jalan Bekasi Timur Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Didapatkan 5 peserta memberikan pertanyaan tentang materi penyuluhan yang disampaikan. Pada saat melakukan evaluasi di akhir sesi, 3 peserta dapat menjawab pertanyaan dari pemateri dan 5 peserta dapat melakukan praktek cuci tangan dengan benar. Ketua RW dan RT setempat serta masyarakat mengharapkan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat kembali terkait pencegahan diare dan demam berdarah. Kegiatan pengabdian ini perlu dilakukan

secara berkesinambungan di tempat yang sama mengingat wilayah ini menjadi salah

satu wilayah yang rawan banjir di Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Koem, Z. A. J. P. (2015). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada pelajar di SD Inpres Sukur Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *4*(4).
- Masykuroh, K. J. J. P. d. P. P. A. U. D. (2020). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Rujukan Nasional TK 'Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan. *7*(1), 35-48.
- Nurhajati, N. J. P. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. *8*(1), 107-126.
- Rusdianingseh, R., Hatmanti, N. M., & Winarno, D. D. J. C. D. J. I. S. C. D. B. B. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Rumah Tangga Terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan. *5*(2), 61-66.
- Silviana, I. (2014). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Penyakit Ispa Dengan Perilaku Pencegahan Ispa Pada Balita Di PHPT Muara Angke Jakarta Utara Tahun 2014*. Paper presented at the Forum Ilmiah.
- Siswani, S., & Rizky, A. C. J. J. U. M. S. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Dengan Penerapan PHBS Di Wilayah RW 07 Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2017. *2*(1), 16-31.