

PEMBERIAN PENDIDIKAN PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH TANGGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIGO BALEH

Abdi Iswahyudi Yasril^{1*}, Shantria Dhelly Susanti², Hakiki Sintania Ningrum³, Mila Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Fort De Kock

*Email korespondensi : iswahyudiabdi@fdk.ac.id

Info Artikel	ABSTRACT
<p>Masuk: 11 Desember 2021 Review: 06 April 2022 Diterima: 16 April 2022</p> <p>Keyword: Knowledge, PHBS, Household</p>	<p><i>Clean and healthy living behavior (PHBS) is a human right to improve and sustain life to obtain a degree of health. This study aims to analyze public health services for PHBS in the household by providing solutions to improve the health status of the community. This study uses the MCUA method where this method determines the priority of the problem by using a scoring technique. The results are based on the results of the 2017 Indonesian Health Profile, West Sumatra Province achieved the target of PHBS of 84.21%. Where in the city of Bukittinggi the problem that was obtained from the Tigo Baleh Public Health Center was household PHBS with a target of 2,561 only achieving 1,079 (GAP 42.1%). Conclusion In order to overcome the existing programs at the Tigo Baleh Health Center by looking at the main causes, it is highly expected that there will be cooperation and recovery from across sectors in order to maximize health in an effort to increase family knowledge about clean and healthy living behavior (PHBS) in household settings so that can change behavior to be clean and healthy.</i></p>
<p>Kata kunci: Pengetahuan, PHBS, Rumah Tangga</p> <p>e- ISSN: 2775-2402</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan hak asasi manusia untuk meningkatkan dan melangsungkan kehidupan untuk mendapatkan derajat kesehatannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelayanan kesehatan masyarakat terhadap PHBS di rumah tangga dengan memberikan solusi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakatnya. Penelitian ini menggunakan metode MCUA dimana metode ini menentukan prioritas masalah dengan menggunakan teknik scoring. Hasil yang berdasarkan hasil Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017, Provinsi Sumatera Barat mencapai target dari PHBS sebesar 84,21%. Dimana di kota bukittinggi permasalahan yang di dapatkan dari puskesmas tigo baleh adalah PHBS rumah tangga dengan target 2.561 hanya tercapai 1.079 (GAP 42,1%). Kesimpulan Demi teratasinya dari program – program yang ada di Puskesmas Tigo Baleh dengan melihat penyebab yang utama sangat diharapkan adanya kerja sama dan pemulihan dari lintas sektor agar memaksimalkan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan rumah tangga sehingga dapat mengubah perilaku menjadi bersih dan sehat.</p>

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara kepulauan dimana setiap tanjung dan teluk memiliki aneka ragam lapisan masyarakat, budaya serta agama. Setiap jenis masyarakat tersebut mempunyai budaya dimana budaya tersebut mempunyai nilai syara dan makna yang mendalam. Indonesia sendiri mempunyai sebagian besar masyarakat yang tinggal didaerah pesisir pantai yang kehidupan mereka jelas sangat-sangat berbeda dengan masyarakat perkotaan atau masyarakat pegunungan. Masyarakat Indonesia sendiri mempunyai status perilaku yang sangat khas sesuai dengan daerah dimana mereka tinggal (Boekoesoe et al., 2020)

Ibu rumah tangga mempunyai peran yang sangat besar dalam memberi contoh bagi keluarganya seperti halnya keteladanan, pendidikan di suatu keluarga dari pada ayah. Ibu juga lebih mendominasi dalam hal pengaturan menu makanan dan menjaga kebersihan rumah, termasuk di dalam memberikan pendidikan dan menanamkan nilai sikap peduli lingkungan di keluarga. Seperti menanamkan Pelaksanaan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) karena pendidikan kesehatan dapat berlangsung di keluarga (Notoadmojo, 2016).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan hak asasi manusia untuk meningkatkan dan melangsungkan kehidupannya. PHBS ini juga sesuai dengan konstitusi Organisasi Kesehatan Dunia 1948 bahwa hak semua orang tanpa membedakan suku, ras, politik, agama, negara, budaya dan tingkat sosial untuk mendapatkan derajat kesehatannya. Oleh sebab itu pemerintah membuat suatu kegiatan yang dapat mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih berperilaku sehat secara mandiri, adil, mutu dan merata yang di beri nama PHBS atau perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS ini berisi beberapa indikator untuk seluruh kawasan Indonesia tanpa membedakan indikator per wilayahnya. Dengan demikian seluruh indikator PHBS dapat dilaksanakan sesuai dengan yang ditetapkan.

Evaluasi dalam pelaksanaan keberhasilan PHBS dapat dilihat dari indikator-indikator yang ada pada PHBS rumah tangga. PHBS di rumah tangga merupakan upaya memberdayakan anggota dari setiap rumah tangga agar tahu, mau serta mampu mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat juga berperan serta dalam setiap gerakan

kesehatan pada masyarakat. Puskesmas dalam menyelenggarakan PHBS harus mampu melaksanakannya melalui promosi kesehatan. Puskesmas juga harus menekankan kepada masyarakat bahwa pencegahan lebih baik dilakukan daripada pengobatan. Pencegahan dapat dimulai dari dini dan dilakukan secara mandiri oleh setiap masyarakat. Tindakan pencegahan tidak harus mengeluarkan biaya yang mahal. Oleh sebab itu betapa pentingnya PHBS dilakukan oleh masyarakat untuk meningkatkan kesehatannya.

PHBS pada tatanan rumah tangga terdapat 10 indikator, diantaranya adalah : 1) persalinan ditolong tenaga kesehatan, 2) memberikan ASI eksklusif, 3) melakukan penimbangan pada bayi dan balita setiap bulan, 4) menggunakan air bersih, 5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, 6) penggunaan jamban sehat, 7) memberantas jentik nyamuk, 8) memakan buah dan sayur setiap hari, 9) melakukan aktivitas fisik setiap hari, 10) tidak merokok di dalam rumah. Rumah Tangga yang ber-PHBS artinya dapat menjaga, meningkatkan dan memperbaiki kesehatan dari semua anggota rumah tangga dari segala jenis penyakit yang ada pada lingkungan tidak baik. Penerapan PHBS tatanan rumah tangga adalah tanggungjawab semua anggota rumah tangga.

Hasil Riskesdas Tahun 2018 ada tiga indikator GERMAS yang juga ada pada indikator PHBS yang masih menjadi masalah dan belum menunjukkan perbaikan dibanding Riskesdas Tahun 2013. Indikator pertama yaitu prevalensi merokok pada penduduk umur 10-18 tahun sebesar 9,1%, mengalami kenaikan dibanding Riskesdas Tahun 2013 sebesar 7,2%. Indikator kedua adalah proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun rata-rata Nasional sebesar 33,5%, dimana rata-rata daerah Sumbar sebesar 39%. Indikator ketiga adalah proporsi konsumsi buah/sayur kurang pada penduduk umur ≥ 25 tahun rata-rata Nasional sebesar 95,5%, dimana daerah Sumbar sebesar 98%.

Berdasarkan hasil Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017, Provinsi Sumatera Barat mencapai target dari Renstra sebesar 60% dengan pencapaian PHBS nya sebesar 84,21%. (7) Hasil persentase Rumah Tangga Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2017 menyebutkan bahwa jumlah rumah tangga Kabupaten Solok adalah 84.386 rumah tangga. Jumlah rumah tangga yang dikunjungi PHBSnya sebanyak 29.520 (35%) rumah tangga, dari yang dikunjungi tersebut yang ber PHBS sebanyak 5.841 (20%) rumah tangga. Data ini juga

menempatkan Kabupaten Solok berada pada posisi dua terendah proporsi rumah tangga dengan PHBS baik, yang disusul oleh Mentawai (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Dampak yang ditimbulkan jika tidak melakukan program PHBS diantaranya adalah mudahnya terserang penyakit dan menimbulkan kelainan dan kecacatan. Contohnya persalinan yang tidak ditolong oleh tenaga kesehatan dapat menyebabkan infeksi pada bayi atau ibunya karena peralatan yang digunakan tidak steril dan tidak aman. Daya tahan tubuh bayi berkurang dan pertumbuhan serta perkembangannya lambat dan tidak tercukupi jika bayi tidak diberikan ASI eksklusif sampai umur enam bulan. Tidak dapat memantau secara berkala pertumbuhan bayi serta tanda-tanda gizi buruk pada bayi jika tidak ditimbang setiap bulan. Terserang berbagai penyakit seperti diare, kolera, disentri, penyakit kulit dan lain sebagainya apabila tidak menggunakan air bersih.

Kuman-kuman yang menempel ditangan merupakan sumber penyakit yang dianggap remeh oleh banyak orang jika tidak melakukan cuci tangan pakai air bersih dan sabun. Sama juga seperti tidak menggunakan jamban sehat akan menimbulkan penyakit. Apabila tidak memberantas jentik didalam rumah maka perkembangbiakan nyamuk akan semakin banyak. Tubuh sangat memerlukan mineral dan serat, oleh sebab itu dibutuhkan makan buah dan sayur setiap hari. Apabila jarang berolahraga maka tubuh tidak sehat dan mudah terserang penyakit. Begitu juga dampak dari jika merokok didalam rumah akan menimbulkan kerugian yang sangat besar yaitu kandungan racun didalam rokok, tidak hanya bagi si perokok tetapi juga anggota keluarganya (Gaitán, 1948).

Dengan itu berdasarkan data permasalahan yang di dapatkan dari puskesmas tigo baleh adalah PHBS rumah tangga dengan target 2.561 hanya tercapai 1.079 (GAP 42,1%) maka dari itu kelompok tertarik mengambil permasalahan tentang program PHBS di rumah tangga dan permasalahan ini didapatkan melalui kesepakatan kelompok dengan pemecahan masalah menggunakan metode MCUA.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan rumusan masalah yang di dapatkan dari puskesmas tigo baleh yaitu pemberian pendidikan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga di wilayah kerja puskesmas tigo baleh, dimana PHBS rumah tangga target tertulis 2.561 dan hanya tercapai 1.079 dengan (GAP 42,1%).

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini menggunakan metode MCUA dimana metode ini menentukan prioritas masalah dengan menggunakan teknik scoring. Sesuai dengan permasalahan yang didapat yaitu permasalahan tentang program PHBS di rumah tangga dengan itu permasalahan dapat di pecahan dengan memberikan skor masing-masing terhadap 4 masalah yang ada dengan mempertimbangkan besarnya masalah, keseriusan masalah, biaya maka kami dapat hasil kesepakatan sebagai berikut :

Besar masalah

Jika masalah tersebut tidak di tangani segera maka dapat menimbulkan bahaya dan resiko yang lebih tinggi dan akan mengganggu produktivitas pekerja.

Keseriusan masalah

Jika masalah tersebut tidak di tindak lanjuti dengan cepat maka dapat mengakibatkan hal yang fatal atau kematian.

Biaya

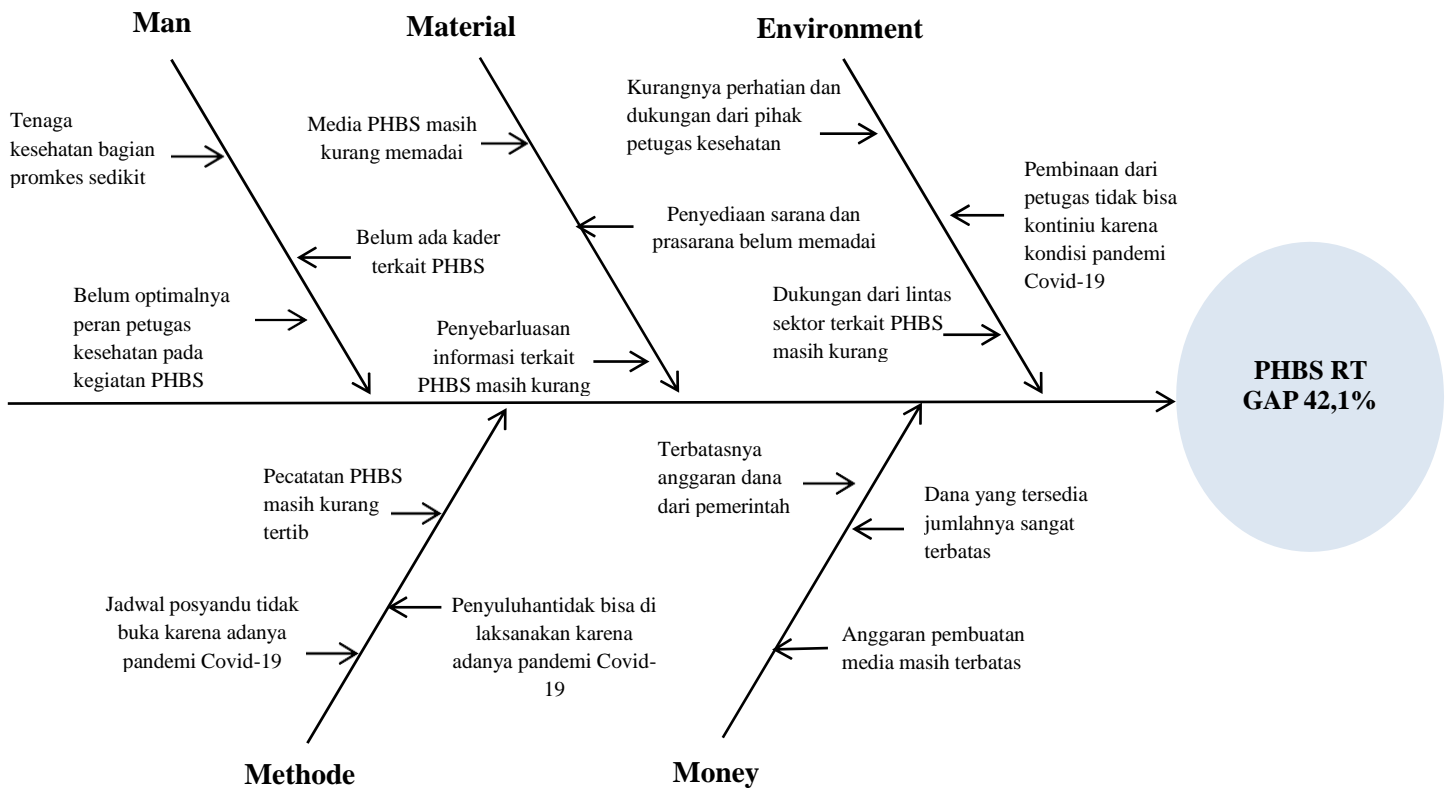
Jika masalah tidak di tindak lanjuti maka dapat menimbulkan kerugian yang cukup besar.

Tabel 1 Multiple Criteria Utility Assesment (MCUA)

No.	Kriteria	Bobot	Cakupan PHBS di rumah tangga		Cakupan inspeksi tempat pembuangan sampah dan limbah		Cakupan pelayanan DDTK anak prasekolah		Cakupan balita dibawah garis merah		Cakupan kelurahan UCI	
			S	B × S	S	B × S	S	B × S	S	B × S	S	B × S
1.	Keseriusan masalah	5	5	25	5	25	4	20	3	15	2	10
2.	Besaran masalah	4	5	20	4	16	4	16	3	12	2	8
3.	Kemampuan SDM	3	3	9	3	9	3	9	4	12	2	6
4.	Biaya	2	3	6	3	6	2	4	2	4	2	4
	Total			60		56		49		43		28

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penetapan prioritas masalah penulis menggunakan metode MCUA (*Multiple Criteria Utility Assesment*), dan didapatkan bahwa prioritas masalah terdapat pada program PHBS di rumah tangga Sehingga perlu dilakukan analisis penyebab masalah menggunakan *fishbone*.



Setelah mengidentifikasi penyebab masalah, penulis kemudian mencari alternatif atau solusi pemecahan masalah yang dilakukan untuk mengatasi prioritas masalah program phbs di rumah tangga dengan melakukan konseling kesehatan tentang 10 indikator phbs rumah tangga, serta dilanjutkan dengan kegiatan pengisian kuisoner dan tanya jawab kepada ibu hamil. Dalam melakukan kegiatan konseling ini tim menggunakan media berupa leafleat dan video mengenai PHBS rumah tangga. Kegiatan pemecahan masalah atau konseling ini dilaksanakan selama 1 bulan dari persiapan hingga pelaksanaan.

Konseling tentang PHBS di rumah tangga telah dilakukan pada keluarga di Jalan Koto Selayan, Parit Antang, Kecamatan Aur Birugo, Tigo Baleh, Kota Bukittinggi. Selama konseling berlangsung, peserta konseling dengan antusias memperhatikan konselor saat menjelaskan materi PHBS. Setelah diberikan materi, diakhir penjelasan peserta diberikan pertanyaan tentang 10 indikator PHBS dan peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pelaksana.



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Konseling

Dalam konseling PHBS, pelaksana kegiatan menjelaskan langkah – langkah PHBS yang benar. Agar bisa menjalani pola hidup yang sehat, kita harus mempunyai niat yang kuat. Bila memiliki niat yang kuat, maka yang harus dimiliki lagi adalah rasa kemauan dan kemampuan yang kuat untuk bisa menjalani pola hidup yang sehat. Berikut ini adalah langkah – langkah pola hidup sehat:

1. Berolahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada banyak orang yang sering mengabaikannya. Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh

meningkat, bisa menguatkan tulang - tulang, menurunkan lemak tubuh, mengurangi stress, menambah kebugaran tubuh dan masih banyak lagi.

2. Menjaga pola makan

Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan.

3. Menciptakan lingkungan yang sehat

Apabila kita ingin menikmati kesehatan yang sesungguhnya maka kita juga harus memperhatikan lingkungan kita yang harus kita jaga. Lingkungan yang perlu kita jaga adalah, air, tanah, udara, iklim, tumbuhan dan lain sebagainya. Apabila kita hidup dilingkungan yang tidak baik seperti berkumpul dengan orang yang perokok, lingkungan yang penuh dengan sampah, banyak terkena asap mobil dan lain-lain. Dengan lingkungan yang tidak baik, juga akan bisa memicu kesehatan kita.

4. Istirahat yang cukup

Banyak sekali yang mempunyai aktivitas yang banyak yang terkadang lupa dan tidak menghiraukan waktu istirahat kita. Bila kita mempunyai pola tidur yang berantakan seperti tidur yang terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi untuk bekerja. Padahal apabila kurang istirahat dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi. Sebaiknya apabila istirahat kerja di siang hari paling tidak kita bisa tidur sejenak selama 20 menit agar pikiran kita bisa segar kembali. Tetapi kita harus bisa menata pola tidur kita yang baik supaya tidur bisa tepat waktu dan juga kan menyehatkan tubuh kita.

Sebenarnya pola hidup yang benar tidaklah susah akan tetapi juga tidaklah gampang, karena setiap mempunyai kondisi tubuh yang berbeda-beda, ada yang bergadang tiap hari, akan tetapi tidak mempengaruhi kesehatannya, akan tetapi ada yang bergadang

hanya 1 hari langsung mengalami demam atau meriang. Hal ini disebabkan daya tahan seseorang yang berbeda-beda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Demi teratasinya masalah dari program – program yang ada di Puskesmas Tigo Baleh dengan melihat penyebab yang utama sangat di harapkan adanya kerja sama dan peninjauan kembali dari lintas sektor agar dapat memaksimalkan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan rumah tangga sehingga dapat mengubah perilaku menjadi bersih dan sehat , tujuan dari semua ini agar kegiatan program tercapai target sesuai dengan apa yang telah ditetapkan .

DAFTAR PUSTAKA

- Boekoesoe, L., Robiyah, R., & Yantu, V. M. (2020). Dan Status Ekonomi Masyarakat Clean and Healthy Life Behavior in Household Arrangements Reviewed From the Aspect of Knowledge and Status of. *Healthcare: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 241–257.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014* (Vol. 1227, Issue July). <https://doi.org/10.1002/qj>
- Kabupaten Agam. (2020). Laporan Kinerja Puskesmas Lasi. Agam: Dinas Kesehatan Kabupaten Agam.