

## **INTRODUCTION OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS**

### **PENGENALAN PRILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA REMAJA**

**Ridni Husnah<sup>1)</sup>, Nuari Andolina<sup>2)</sup>**

<sup>12)</sup> Kebidanan, Universitas Awal Bros

e-mail : ridnih2@gmail.com

#### **ABSTRACT**

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a movement or program launched by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia with the aim of improving the quality of public health. This situation requires the community, especially adolescents to be more sensitive to health and personal hygiene. Education about PHBS on this island is felt to be very necessary so that adolescents can maintain personal hygiene and health, so as to avoid various viruses and diseases. Some PHBS that need to be conveyed to adolescents are how to wash hands properly and correctly, how to apply cough ethics, how to practice physical distancing, and how to maintain personal hygiene. This community service was carried out on Panjang Island, Saturday, June 10, 2023 at 14.00 WIB until it was completed with the theme of PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) counseling in Realizing a Healthy Care Generation in the Islands. This activity was organized by a team of lecturers and students of Awal Bros. University participants. The purpose of PHBS is to carry out community service as a form of atmosphere building in the Youth Islands. As a result of the counseling, adolescents become more aware of the importance of clean and healthy living behavior. The conclusion of the implementation of this community service program is that there is an increase in students' understanding by 95% of the importance of clean living behavior.*

**Keywords:** PHBS, Youth, Health

#### **ABSTRAK**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan gerakan atau program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Situasi ini menuntut masyarakat, khususnya remaja untuk lebih peka terhadap kesehatan dan kebersihan diri. Edukasi mengenai PHBS di pulau ini dirasakan sangat perlu agar remaja dapat menjaga kebersihan dan kesehatan diri, sehingga terhindar dari berbagai virus dan penyakit. Beberapa PHBS yang perlu disampaikan kepada Remaja adalah cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan jarak fisik (physical distancing), dan cara menjaga kebersihan diri. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Pulau Panjang, hari Sabtu, 10 Juni 2023 pukul 14.00 WIB sampai selesai dengan tema penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam Mewujudkan Generasi Peduli Sehat di Kepulauan. Kegiatan ini diselenggarakan oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas Awal Bros. Peserta yang hadir adalah sebanyak 20 orang Remaja. Tujuan PHBS adalah untuk melakukan pengabdian masyarakat sebagai bentuk bina suasana di Remaja Kepulauan. Hasil penyuluhan tersebut Remaja menjadi lebih paham bagaimana pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kesimpulan dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu terjadinya peningkatan pemahaman siswa-siswi sebesar 95% terhadap pentingnya perilaku hidup bersih.

**Kata Kunci :**PHBS, Remaja, Kesehatan

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan masalah yang kompleks yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat baik di lingkungan rumah tangga, perkantoran, pusat pelayanan kesehatan serta sekolah-sekolah berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 (Depkes, 2011).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan gerakan atau program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS diharapkan dilakukan oleh individu, baik untuk dirinya sendiri, maupun lingkungannya. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Kesehatan RI, 2011).

Edukasi kepada kelompok remaja dapat dilakukan dengan melibatkan pihak sekolah, kader posyandu remaja. Hal ini sejalan dengan program PHBS di sekolah yang sudah dicanangkan pemerintah. PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, serta meningkatkan proses belajar mengajar (Memenuhi et al., n.d.).

Situasi ini menuntut masyarakat, khususnya remaja untuk lebih peka terhadap kesehatan dan kebersihan diri. Edukasi mengenai PHBS di pulau ini dirasa sangat perlu agar remaja dapat menjaga kebersihan dan kesehatan diri, sehingga terhindar dari berbagai virus dan penyakit. Beberapa PHBS yang perlu disampaikan kepada Remaja adalah cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan jarak fisik (physical distancing), dan cara menjaga kebersihan diri (Melani et al., n.d.).

Agar edukasi kepada remaja dapat diterima dengan mudah, maka perlu menggunakan media yang bersifat interaktif. Saat ini remaja sering terpapar dengan berbagai media digital, baik untuk mendapatkan informasi terkait dengan materi pembelajaran di sekolah, bermain game, maupun sekedar mencari informasi lainnya. Media yang umum digunakan seperti Instagram, Line, Facebook, dan WhatsApp. Fenomena ini menjadi tantangan sekaligus peluang bagi kita untuk memberikan edukasi digital kepada remaja. Tantangannya adalah remaja yang mengakses internet secara tidak terkendali memiliki beberapa potensi risiko, seperti terpapar konten penyimpangan sosial dan terhubung kepada orang yang tidak dikenal (Rachmaniar et al., 2018). Namun, peluang yang dapat diambil adalah memberikan edukasi tentang gizi dan kesehatan kepada remaja. Stigma mengenai bermain gadget yang dianggap negatif dapat diubah menjadi suatu hal yang positif melalui pemberian edukasi ini.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juni 2023. Kegiatan berupa edukasi mengenai PHBS kepada 20 orang Remaja di Pulau Panjang. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan survei dan identifikasi permasalahan yang dimiliki oleh Remaja, lalu dilanjutkan koordinasi dengan Kader. Selanjutnya kegiatan dilakukan dengan melakukan edukasi pada Remaja.

Pihak Kader sangat menyambut baik kegiatan edukasi ini, dengan harapan Remaja tetap dapat menerapkan PHBS dipulau panjang. Adapun alur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu melalui 4 tahapan. Pertama Pra-tes, sebelum pelaksanaan pengabdian, tim pengabdian melakukan observasi, hal ini dimaksud untuk menentukan permasalahan yang dihadapi Remaja dikepulauan.

Kedua Penentuan Metode Kegiatan, metode pelaksanaan yang tepat yaitu menggunakan metode penyuluhan. Penyuluhan secara langsung atau penyampaian materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) secara langsung. Ketiga Pelaksanaan Kegiatan, agar metode ceramah tidak monoton, tim pengabdian melakukan strategi dalam kegiatan diselingi dengan games dari panitia dan tanya jawab dengan Remaja. Dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan, peserta sangat antusias dan aktif diskusi dalam mengikuti semua pemaparan dan penjelasan tentang penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Keempat Evaluasi, di tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi langsung di akhir kegiatan dengan memberikan post-test untuk mengetahui pemahaman Remaja terhadap pentingnya PHBS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Pulau Panjang, hari Sabtu, 10 Juni 2023 pukul 14.00 WIB sampai selesai dengan tema penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam Mewujudkan Generasi Peduli Sehat di Kepulauan. Kegiatan ini diselenggarakan oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas Awal Bros. Peserta yang hadir adalah sebanyak 20 orang Remaja yang terdiri dari 15 orang Remaja Perempuan dan 5 orang Remaja Laki-laki, tertera pada table 1

**Tabel 1. Deskripsi Peserta Pengabdian Masyarakat**

Jenis Kelamin	Jumlah Orang	Presentasi
Perempuan	15	75%
Laki-laki	5	25%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa peserta pengabdian remaja perempuan lebih banyak yang hadir sebesar 75% sedangkan peserta laki-laki yang hadir sebesar 25%. Kondisi tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pemberdayaan di institusi pendidikan seperti sekolah, madrasah, pesantren, seminar dan lain-lain, dilakukan terhadap para anak didik (Lestari, Zustaka, Alifiar, & Suhendy, 2021). Sebagaimana di desa

atau kelurahan, di sebuah institusi pendidikan pemberdayaan juga diawali dengan pengorganisasian masyarakat (yaitu masyarakat institusi pendidikan tersebut) (Nurchahyo, Riyanta, & Santoso, 2021).

Pengorganisasian masyarakat ini adalah untuk membentuk atau merevitalisasi Tim Pelaksana UKS atau yang disebut dengan nama lain dan para pendidik di institusi pendidikan yang bersangkutan (pengembangan kapasitas pengelola). Dengan pengorganisasian masyarakat di institusi pendidikan tersebut, maka selanjutnya pemberdayaan anak didik dapat diserahkan kepada pimpinan institusi pendidikan, komite atau dewan penyantun, Tim Pelaksana UKS atau yang disebut dengan nama lain, para pendidik, dan anak-anak didik yang ditunjuk sebagai kader (misalnya dokter kecil) (Kesehatan & Indonesia, 2011).

Tujuan PHBS di Remaja yaitu untuk memperkenalkan dunia kesehatan pada Remaja dikepulauan. Bina suasana di masyarakat selain dilakukan oleh para Kader, para pendidik, juga oleh para pemuka masyarakat (khususnya pemuka masyarakat bidang pendidikan dan agama), pengurus organisasi anak didik seperti OSIS dan sejenisnya, Pramuka dan para kader. Para pendidik, pemuka masyarakat, pengurus organisasi anak didik, Pramuka dan kader berperan sebagai panutan dalam mempraktikkan PHBS di Masyarakat (Hanafiah, Syamsul Bahri, Adi Bejo Suwardi, 2021). Bina suasana juga dapat dilakukan dengan pemanfaatan media seperti billboard di sekeliling pulau, poster di dinding ruang kelas, pertunjukan film, pemuatan makalah/berita di majalah dinding atau majalah sekolah, serta penyelenggaraan seminar / symposium / diskusi mengundang pakar atau alim ulama atau publik figur untuk berceramah, pemanfaatan halaman untuk taman obat/taman gizi dan lain-lain (Kesehatan & Indonesia, 2011). Dasar inilah yang mendasari kami sebagai institusi pendidikan untuk melakukan pengabdian masyarakat sebagai bentuk bina suasana di Remaja Kepulauan. Hasil penyuluhan tersebut Remaja menjadi lebih paham bagaimana pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu terjadinya peningkatan pemahaman siswa-siswi sebesar 95% terhadap pentingnya perilaku hidup bersih. Diharapkan kepada pihak Kader agar lebih meningkatkan peran aktifnya untuk menjelaskan penerapan perilaku sehat pada remaja kepulauan sehingga remaja dapat meningkatkan dan mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara optimal di lingkungan sekitar.

## SARAN

Saran dari Pelaksanaan pengabdian masyarakat perlu dilakukan edukasi secara berkala dengan berbagai materi tentang gizi dan kesehatan, khususnya pada kelompok remaja, agar terciptanya kehidupan yang sehat dan berkualitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh panitia pelaksana pengabdian masyarakat ini. Semoga apa yang telah dilakukan oleh panitia dapat bermanfaat bagi masyarakat Pulau Panjang. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Pulau Panjang yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan pengabdian ini. Kemudian ucapan terima kasih kepada Universitas Awal Bros yang telah memberikan dukungan agar terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik, 4.

- Hanafiah, Syamsul Bahri, Adi Bejo Suwardi, M. A. (2021). Program Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 di Lingkungan Universitas Samudra. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(1), 91–94.
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2011). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2011.
- Kesehatan RI. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lestari, T., Zustika, D. S., Alifiar, I., & Suhendy, H. (2021). Penyuluhan Covid-19 dan Workshop Pembuatan Hand Sanitizer di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(1), 87–94.
- Melani, V., Sitoayu, L., Rumana, N. A., Dewanti, L. P., Putri, V. H., Ronitawati, P., & Nuzrina, R. (n.d.). *Pengenalan Prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Remaja saat Pandemi COVID-19*.
- Memenuhi, U., Syarat, S., Ahli, M. G., Keperawatan, M., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (n.d.). *Hubungan Antara Pengetahuan Remaja tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah dengan Kebiasaan Olahraga Teratu Karya Tulis Ilmiah*.
- Nurchahyo, H., Riyanta, A. B., & Santoso, J. (2021). Pemberdayaan Potensi Guru SMK Kota Tegal dalam Pembuatan Hand Sanitizer untuk Pandemi Covid-19. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 443–449.
- Rachmaniar, R., Prihandini, P., & Janitra, P. A. (2018). Perilaku Penggunaan Smartphone dan Akses Pornografi di Kalangan Remaja Perempuan. *Jurnal Komunikasi Global*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.24815/jkg.v7i1.10890>

