

KIAT DALAM MENJALANKAN POLA HIDUP BERSIH & SEHAT (PHBS) PADA MASYARAKAT KEL SIALANG RAMPAI RW 03

Shelly Angella ¹

¹Program Studi D-III Teknik Radiologi
Fakultas Kesehatan, Universitas Awal
Bros

***Corresponding author**

Email : shelly@univawalbros.ac.id

Abstrak

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penerapan kebiasaan yang mendukung kesehatan dan kebersihan. Laporan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis dan edukasi mengenai penerapan PHBS pada masyarakat Kelurahan Sialang Rampai RW 03. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif, melibatkan seluruh elemen masyarakat untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan program. Metodologi yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan, dan kegiatan praktik langsung di lapangan. Sosialisasi dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya PHBS. Pelatihan difokuskan pada teknik mencuci tangan yang benar, pengelolaan sampah rumah tangga, serta praktik sanitasi dasar. Kegiatan praktik langsung meliputi kerja bakti membersihkan lingkungan dan penerapan pola makan sehat.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS. Partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan meningkat secara signifikan. Lingkungan RW 03 menjadi lebih bersih, dan kebiasaan hidup sehat mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa tantangan yang dihadapi antara lain keterbatasan fasilitas sanitasi dan rendahnya kesadaran awal masyarakat. Solusi yang diusulkan meliputi peningkatan fasilitas sanitasi melalui kerjasama dengan pemerintah daerah dan program edukasi berkelanjutan. Kesimpulannya, program pengabdian masyarakat ini berhasil mendorong perubahan positif dalam perilaku hidup bersih dan sehat di Kelurahan Sialang Rampai RW 03. Rekomendasi untuk tindak lanjut meliputi pemantauan rutin, peningkatan fasilitas pendukung, dan pengembangan program edukasi berbasis teknologi. Diharapkan, keberhasilan ini dapat menjadi model bagi daerah lain dalam menerapkan PHBS untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Kata Kunci: PHBS, Sanitasi, Teknik mencuci Tangan.

Abstract

A Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) is an important effort to improve people's quality of life through implementing habits that support health and cleanliness. This community service report aims to provide practical guidance and education regarding the implementation of PHBS in the Sialang Rampai RW 03 Village community. This activity was carried out with a participatory approach, involving all elements of society to ensure the success and sustainability of the program. The methodology used includes outreach, training and direct practical activities in the field. Socialization is carried out through counseling and group discussions to increase public understanding of the importance of PHBS. Training focuses on proper hand washing techniques, household waste management, and basic sanitation practices. Direct practical activities include community service in cleaning the environment and implementing healthy eating patterns.

The results of this activity show an increase in public awareness and knowledge regarding PHBS. Active community participation in hygiene and health activities has increased significantly. The environment in RW 03 has become cleaner, and healthy living habits have begun to be implemented in daily life. Some of the challenges faced include limited sanitation facilities and low initial public awareness. The proposed solutions include improving sanitation facilities through collaboration with local governments and ongoing education programs. In conclusion, this community service program has succeeded in encouraging positive changes in clean and healthy living behavior in Sialang Rampai Village RW 03. Recommendations for follow-up include routine monitoring, improving supporting facilities, and developing technology-based education programs. It is hoped that this success can become a model for other regions in implementing PHBS to improve overall community health.

Keywords: PHBS, Sanitation, Hand washing techniques.

PENDAHULUAN

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu aspek penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat. PHBS mencakup serangkaian tindakan yang dilakukan oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan sekitarnya. Penerapan PHBS tidak hanya berperan dalam pencegahan penyakit, tetapi juga dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Kelurahan Sialang Rampai RW 03 merupakan salah satu wilayah yang sedang berupaya meningkatkan kualitas kesehatan lingkungannya. Namun, masih terdapat berbagai tantangan yang dihadapi, seperti rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya PHBS, kurangnya fasilitas sanitasi yang memadai, serta praktik kebersihan yang belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mengatasi permasalahan ini. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan panduan praktis mengenai penerapan PHBS di Kelurahan Sialang Rampai RW 03. Kegiatan ini melibatkan berbagai elemen masyarakat, termasuk tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan warga setempat, dengan pendekatan partisipatif untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan program. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya PHBS, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat dan bersih. Metodologi yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi sosialisasi melalui penyuluhan, pelatihan praktik kebersihan, serta kegiatan kerja bakti di lingkungan RW 03. Fokus utamadari program ini adalah pada praktik cuci tangan yang benar, pengelolaan sampah rumah tangga, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Selain itu, program ini juga mencakup upaya peningkatan fasilitas sanitasi dengan melibatkan kerjasama antara masyarakat dan pemerintah daerah.

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat Kelurahan Sialang Rampai RW 03. Dengan adanya peningkatan partisipasi dan kesadaran masyarakat, diharapkan tercipta lingkungan yang lebih bersih dan sehat, serta terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Melalui laporan ini, kami ingin berbagi pengalaman dan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, serta memberikan rekomendasi untuk langkah-langkah selanjutnya dalam

penerapan PHBS. Kami berharap, program ini dapat menjadi model bagi wilayah lain dalam mengimplementasikan PHBS untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

TINJAUAN PUSTAKA

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah paradigma yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan individu dan lingkungan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga keluarga dan seluruh anggotanya dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam aktivitas masyarakat yang berorientasi pada kesehatan. PHBS meliputi berbagai aspek, termasuk kebersihan diri, sanitasi lingkungan, pengelolaan sampah, dan pola makan sehat.

METODE PELAKSANAAN

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup beberapa tahapan, dan diharapkan program pengabdian masyarakat di Kelurahan Sialang Rampai RW 03 dapat mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meningkatkan kesadaran dan penerapan PHBS sehingga tercipta lingkungan yang bersih, sehat, dan sejahtera

1. Pendekatan Partisipatif Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan seluruh elemen masyarakat Kelurahan Sialang Rampai RW 03. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa masyarakat tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek aktif dalam setiap tahap kegiatan. Pendekatan partisipatif diharapkan dapat meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab masyarakat terhadap program, serta menjamin keberlanjutan penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
2. Tahapan Pelaksanaan
 - a. Tahap Persiapan

- Identifikasi Kebutuhan dan Potensi Lokal: Melakukan survei awal untuk memahami kondisi kesehatan dan kebersihan lingkungan, serta mengidentifikasi kebutuhan dan potensi lokal masyarakat.
- Pembentukan Tim Pelaksana: Membentuk tim pelaksana yang terdiri dari akademisi, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan lokal.
- Sosialisasi Program: Mengadakan pertemuan awal dengan masyarakat untuk memperkenalkan program, menjelaskan tujuan dan manfaat, serta mengajak masyarakat untuk berpartisipasi aktif.

b. Tahap Pelaksanaan

- Penyuluhan dan Edukasi: Penyuluhan Kebersihan Lingkungan: Melakukan penyuluhan tentang pentingnya kebersihan lingkungan, cara pengelolaan sampah yang benar, dan pencegahan penyakit. Edukasi Sanitasi Dasar: Memberikan pelatihan tentang praktik mencuci tangan yang benar, penggunaan toilet yang higienis, dan cara menjaga kebersihan diri. Sosialisasi Pola Makan Sehat: Mengadakan sesi edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan bergizi, serta memberikan contoh menu makanan sehat.
- Kegiatan Praktik: Kerja Bakti Bersama: Mengorganisir kegiatan kerja bakti rutin untuk membersihkan lingkungan sekitar, termasuk pembersihan selokan, pengelolaan sampah, dan penghijauan. Praktik Cuci Tangan: Mengadakan demo cuci tangan yang benar dan menyediakan fasilitas cuci tangan di tempat-tempat strategis. Pemantauan dan Evaluasi Kebersihan Rumah Tangga: Melakukan kunjungan rumah tangga untuk memantau penerapan praktik kebersihan dan memberikan masukan yang konstruktif.

c. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Evaluasi Program: Melakukan evaluasi berkala untuk menilai efektivitas program melalui survei dan wawancara dengan masyarakat. Indikator yang dievaluasi

meliputi peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, dan kondisi kebersihan lingkungan.

- Pelaporan dan Dokumentasi: Menyusun laporan kegiatan dan hasil evaluasi sebagai bahan acuan untuk perbaikan program ke depan. Dokumentasi juga mencakup foto, video, dan testimoni dari masyarakat.
- Rencana Tindak Lanjut: Berdasarkan hasil evaluasi, menyusun rencana tindak lanjut untuk mengatasi kendala yang dihadapi dan memperkuat aspek-aspek yang sudah berhasil. Rencana tindak lanjut juga mencakup program edukasi berkelanjutan dan peningkatan fasilitas sanitasi melalui kerjasama dengan pemerintah daerah.

HASIL PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat dengan judul "Kiat dalam Menjalankan Pola Hidup Bersih & Sehat (PHBS) pada Masyarakat Kelurahan Sialang Rampai RW 03" telah dilaksanakan dengan beberapa hasil yang signifikan. Berikut adalah hasil-hasil yang dicapai dari program ini:

1. Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan Masyarakat

- Kesadaran PHBS: Terdapat peningkatan kesadaran mengenai pentingnya PHBS di kalangan masyarakat RW 03. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah partisipan yang aktif dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan.
- Pengetahuan Sanitasi: Pengetahuan masyarakat tentang sanitasi dasar, seperti cara mencuci tangan yang benar, penggunaan toilet yang higienis, dan pengelolaan sampah, meningkat signifikan. Survei pasca-program menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 85% di kalangan peserta.

2. Perubahan Perilaku Hidup Sehat

- Praktik Kebersihan Diri: Banyak warga mulai menerapkan praktik mencuci tangan yang benar, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Kunjungan rumah tangga menunjukkan bahwa 90% dari rumah tangga yang disurvei memiliki tempat cuci tangan dengan sabun.
- Pengelolaan Sampah: Kesadaran tentang pengelolaan sampah meningkat, dengan lebih banyak rumah tangga yang memisahkan sampah organik dan anorganik.

Selain itu, kegiatan kerja bakti secara rutin berhasil membersihkan lingkungan dari sampah.

3. Peningkatan Kualitas Lingkungan

- **Lingkungan Bersih:** Melalui kegiatan kerja bakti yang dilakukan secara rutin, lingkungan RW 03 menjadi lebih bersih dan teratur. Selokan-selokan yang sebelumnya penuh sampah kini lebih terawat dan aliran air menjadi lancar.
- **Penghijauan:** Kegiatan penghijauan dengan menanam pohon dan tanaman hias di sekitar lingkungan RW 03 menambah keindahan dan kualitas udara di lingkungan tersebut.

4. Partisipasi Aktif Masyarakat

- **Keterlibatan Warga:** Tingkat partisipasi warga dalam setiap kegiatan program sangat tinggi, dengan rata-rata kehadiran mencapai 80% pada setiap sesi penyuluhan dan pelatihan. Partisipasi ini mencakup berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua.
- **Kader Kesehatan:** Pembentukan dan pemberdayaan kader kesehatan local yang aktif membantu dalam sosialisasi dan pelaksanaan program PHBS. Kader ini menjadi

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih atas Dana yang telah diberikan oleh CSR RSAB Group

PUSTAKA

- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Hadiyanto. (2017). Pendekatan Partisipatif dalam Program Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 85-92.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>.
- Mboi, N. (2019). Tantangan Implementasi PHBS di Lingkungan Perkotaan dan Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(1), 34-42.
- Nutbeam, D. (2000). Health Literacy as a Public Health Goal: A Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century. *Health*

Promotion International, 15(3), 259-267. Sutrisno, A. (2018). Studi Kasus Penerapan PHBS di Desa Cibadak. Jurnal Pengabdian

Masyarakat, 5(1), 56-65 World Health Organization (WHO). (2018). Sanitation and Health.