

MANAJEMEN PERENCANAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI LINGKUNGAN RW 05 KELURAHAN MEKARJAYA

**Sulfi Purnamasari, Fika Rahmanita, Fitra Jaya
Nasmal Hamda, Saptina Retnawati**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pamulang

[¹dosen02214@unpam.ac.id](mailto:dosen02214@unpam.ac.id) [²dosen01930@unpam.ac.id](mailto:dosen01930@unpam.ac.id); [³dosen02167@unpam.ac.id](mailto:dosen02167@unpam.ac.id);

Abstract

Clean and healthy life behavior is a habit of community behavior in daily life as one of the efforts to prevent various cases of the spread of disease in the community life. For example cases of dengue fever which experienced a pretty drastic surge in the city of Depok, where from 75 cases of dengue fever on January 1, 2019 increased to 506 patients with dengue fever in the period January 1-31, 2019. The purpose of doing community service in RW 05 Mekarjaya sub-district Sukmajaya District Depok City is to provide understanding to the community members about the importance of making a clean and healthy lifestyle management plan in order to improve the level of public health. The method used in in community service activities uses a survey method by looking at some samples and phenomena that occur in RW 05 environment. From the analysis it is known that there asre still some clean and healthy living behaviors that have not been applied from the ten indicators used as benchmarks. Besides that there is still a lack of awareness of the community members about the importance of applying clean and healthy living behaviors in daily life in the community.

Key words: Management, Plan, Behavior, PHBS, Indicator

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kebiasaan berperilaku masyarakat dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya pencegahan berbagai macam kasus penyebaran penyakit di tengah masyarakat. Sebagai contoh kasus demam berdarah yang mengalami lonjakan cukup drastis di kota Depok, dimana dari 75 kasus demam berdarah pada tanggal 1 Januari 2019 mengalami peningkatan menjadi 506 penderita demam berdarah pada periode 1-31 Januari 2019. Tujuan dilakukannya pengabdian kepada masyarakat di RW 05 kelurahan Mekarjaya kecamatan Sukmajaya Depok adalah untuk memberikan pemahaman kepada warga masyarakat mengenai pentingnya membuat suatu manajemen perencanaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam rangka meningkatkan taraf kesehatan masyarakat.. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode survey dengan melihat beberapa sampel dan fenomena yang terjadi di lingkungan RW 05. Dari hasil analisis diketahui bahwa masih ditemukan beberapa perilaku hidup bersih

dan sehat yang belum diterapkan dari sepuluh indikator yang dijadikan tolok ukur. Selain itu masih kurangnya kesadaran warga masyarakat mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari di tengah masyarakat.

Kata kunci : Manajemen, Perencanaan, Perilaku, PHBS, Indikator

A.PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan elemen mendasar yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan mencapai derajat kesehatan yang diharapkan. Sebagaimana tertuang dalam kesepakatan konstitusi organisasi kesehatan dunia tahun 1948 bahwa derajat kesehatan merupakan hal yang fundamental bagi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, politik yang dianut, dan tingkat sosial ekonominya. Derajat kesehatan dimaksud dapat dicapai melalui perilaku seseorang yang memperhatikan kesehatan (Anik Maryuni, 2013)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran, sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS yang diterapkan secara baik di masing-masing rumah tangga selain meningkatkan derajat kesehatan individu juga akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Keluarga sebagai elemen terkecil di dalam masyarakat memiliki peran yang sangat vital dalam membentuk suatu lingkungan masyarakat yang sehat, nyaman, dan sejahtera.

Rumah tangga dengan perilaku hidup bersih dan sehat akan tercipta bila masing-masing anggota keluarga tanpa terkecuali memiliki komitmen untuk melaksanakan seluruh indikator yang telah ditetapkan oleh

peraturan Menkes RI yang mencakup persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, pengelolaan air minum dan makan di rumah tangga, menggunakan jamban sehat (stop buang air besar sembarangan/stop BABS), pengelolaan limbah cairan di rumah tangga membuang sampah di tempat sampah, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, tidak merokok di dalam rumah, dan lain-lain (Anik Maryuni, 2013).

Rendahnya penerapan PHBS dalam tatanan rumah tangga akan memicu timbulnya berbagai penyakit diantaranya demam berdarah dan diare. Sebagai contoh tidak dilaksanakannya kegiatan memberantas jentik nyamuk di rumah tangga akan memicu berkembang biaknya nyamuk *Aedes Aegypti* yang akan menularkan virus dengue sebagai penyebab penyakit demam berdarah. Kemudian yang tidak kalah pentingnya adalah kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih dan sabun yang bila tidak dilakukan dapat menyebabkan penyakit diare. Tentu saja hal ini harus menjadi perhatian semua pihak sehingga perilaku hidup bersih dan sehat mutlak harus dilaksanakan untuk menghindari berbagai macam penyakit yang tidak diinginkan. Begitu pula kesehatan ibu dengan melakukan persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan dapat meminimalisir berbagai risiko.

Beberapa penelitian terdahulu sudah dilaksanakan mengenai perilaku hidup bersih

dan sehat terutama dalam tatanan rumah tangga. Dalam penelitian yang berjudul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Husni : 2015) diketahui bahwa masyarakat masih ada yang melakukan aktivitas buang air besar di sungai karena tidak memiliki jamban dan kebiasaan sejak dahulu.

Sedangkan dalam penelitian yang berjudul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Determinan Kesehatan yang Penting pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung (Ardini : 2015) menunjukkan hasil bahwa perilaku hidup bersih dan sehat berhubungan dengan kejadian diare, demam berdarah, dan angka bebas larva. Semakin tinggi nilai PHBS maka angka diare, demam berdarah, dan bebas larva semakin rendah.

Untuk itu tim pengabdian memandang pentingnya kegiatan penyuluhan kepada warga mengenai manajemen perencanaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan RW 05..

Kegiatan PkM yang dilakukan bertujuan untuk memberikan pemahaman, menumbuhkan kesadaran, dan mensosialisasikan mengenai pentingnya manajemen perencanaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta strategi-strategi yang akan dilakukan dalam mewujudkan hal tersebut.

Di samping itu, kegiatan PkM diharapkan dapat memberikan manfaat nyata baik untuk warga RW 05, tim dosen pengabdian, dan lembaga Universitas Pamulang. Bagi warga RW 05 diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sehingga menumbuhkan kesadaran berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Untuk tim dosen dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya dalam kegiatan PkM sehingga memberikan

kontribusi dalam meningkatkan angka PHBS di kota Depok. Demikian pula Universitas Pamulang sebagai institusi pendidikan dapat ikut berperan dalam hal tersebut melalui tim dosen yang melaksanakan kegiatan PkM.

B.METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

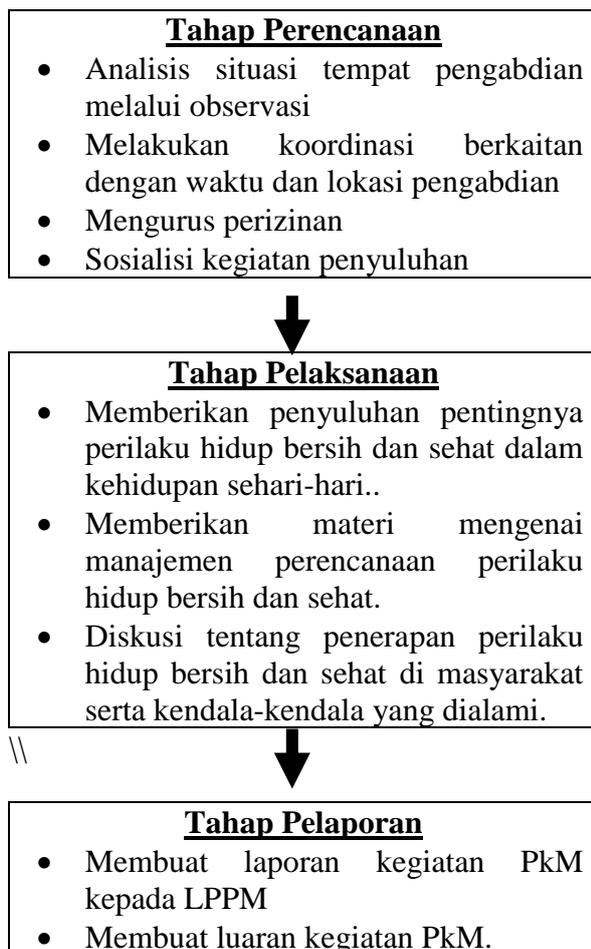
Pengabdian ini dilakukan di RW 05 Kelurahan Mekar Jaya Kecamatan Sukmajaya Depok. Pelaksanaan pengabdian dilakukan selama tiga hari yaitu mulai tanggal 5 sampai dengan 7 Desember 2019. Pengabdian yang dilaksanakan memiliki target yang ingin dicapai yaitu peningkatan pemahaman warga mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat yang nantinya akan meningkatkan kesadaran dalam mempraktekkan perilaku tersebut.. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu dengan workshop atau penyuluhan yang memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman kepada warga masyarakat mengenai strategi-strategi yang dapat dilakukan untuk mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat dilakukan langkah-langkah yang sistematis dan terarah dalam mencapai tujuan tersebut.

Teknik pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan observasi. Kegiatan ini dilakukan oleh pengabdian untuk melihat fenomena-fenomena yang terjadi di masyarakat. Berdasarkan kegiatan pengamatan langsung di lapangan tersebut diperoleh suatu gambaran permasalahan penting yang perlu dicarikan solusi atau pemecahan masalah. Pengabdian juga melakukan studi pendahuluan di lapangan dengan melakukan wawancara kepada beberapa warga masyarakat. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut pokok permasalahan lebih mendalam sehingga landasan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat semakin kuat untuk dilaksanakan.

Kegiatan sudah dilakukan dan terlaksana dengan baik dan lancar berkat kerjasama tim dosen Program Studi Pendidikan Ekonomi yang sekaligus sebagai narasumber diantaranya Sulfi Purnamasari, S.Sos. M.M., Fika Rahmanita, S.Pd., M.M., Saptina Retnawati, S.Pd., M.Pd., Nasmal Hamda, S.Pd., M.Pd., dan Fitra Jaya, S.Pd., M.Pd.,serta dukungan dari ketua Program Studi Pendidikan Ekonomi Bapak Syaiful Anwar, S.Pd., S.E., M.Pd.

C.HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui 3 tahap dari perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan yang dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1.
Tahapan pelaksanaan PkM

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan kegiatan PkM yang telah dilakukan mulai dari perencanaan sampai dengan pelaporan kegiatan PkM. Berikut penjelasan masing-masing tahapannya.

Tahap perencanaan, dilakukan oleh tim dosen dengan melakukan analisis situasi untuk melihat kebutuhan masyarakat. Tahap ini juga dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan pejabat setempat untuk setting waktu dan lokasi pengabdian. Untuk setting waktu dan lokasi pengabdian tidak menemukan kendala yang berarti, karena kegiatan PkM dilangsungkan bersamaan dengan kegiatan rutin pos yandu. Proses selanjutnya tim PkM melakukan pengurusan administrasi perizinan baik di kampus dan di lokasi pengabdian sekaligus melakukan sosialisasi kepada masyarakat berkenaan dengan akan dilaksanakan PkM. Proses perizinan mendapat sambutan hangat dari ketua RW setempat, sedangkan pemberitahuan mengenai pelaksanaan PkM dibagikan melalui media whatsapp dan juga pengumuman resmi yang biasa dilakukan di kantor RW.

Tahap pelaksanaan, dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang materi pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Pendahuluan materi disampaikan secara sederhana dengan tujuan menggali sejauh mana pengetahuan warga tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi manajemen perencanaan perilaku hidup bersih dan sehat, dimana diuraikan tentang strategi-strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat.

Selanjutnya adalah diskusi berupa tanya jawab antara peserta dan narasumber. Beberapa peserta yang belum memahami

mengenai perilaku hidup bersih dan sehat mulai mengerti melalui tanya jawab yang dilakukan dengan penuh antusias. Demikian pula mengenai manajemen perencanaan dan survey yang sedang dilaksanakan sehubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

Setelah diadakan kegiatan penyuluhan mayoritas masyarakat yaitu sekitar 90% paham mengenai definisi perilaku hidup bersih dan sehat, indikator-indikator yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan juga mulai membangun komitmen untuk lebih meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam waktu yang akan datang.

Berikut ini dokumentasi partisipasi peserta dalam kegiatan PkM.



Gambar 2. Beberapa Peserta PkM

Dalam Gambar 2 di atas terlihat beberapa peserta PkM yang ikut dalam kegiatan sosialisasi. Peserta adalah warga masyarakat terdiri dari bapak-bapak dan ibu-ibu yang penuh antusias mengikuti jalannya kegiatan sosialisasi..



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi

Partisipasi warga sangat terlihat dalam kegiatan yang dilaksanakan, mengingat materi yang disampaikan merupakan aktivitas sehari-hari yang dijalankan oleh warga masyarakat. Artinya, penyampaian materi berjalan dengan lancar karena tema yang diangkat mudah dimengerti dan sejalan dengan kebutuhan masyarakat. Dari hasil tanya jawab dan diskusi yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat yang tidak dilaksanakan oleh masyarakat atau tidak dijalankan secara rutin dan konsisten. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang juga menemukan indikator PHBS yang belum dilaksanakan, namun dengan item yang berbeda.

Kebiasaan merokok masih menjadi aktivitas rutin yang dilakukan oleh sebagian besar bapak-bapak. Artinya, dalam suatu rumah tangga sehat dimana salah satu indikatornya adalah tidak merokok di dalam rumah belum dilakukan oleh sebagian besar peserta sosialisasi. Aktivitas merokok masih dilakukan, meskipun ketika ditanyakan beberapa dari warga masyarakat sudah mengetahui mengenai bahaya merokok bagi kesehatan. Kenyataan ini menjadi suatu hal yang penting untuk terus menjadi perhatian seluruh warga masyarakat. Dari beberapa orang yang tidak merokok diketahui bahwa sebelumnya mereka juga merokok. Kebiasaan merokok juga dihentikan setelah terindikasi penyakit jantung, dan salah seorang lainnya berhenti setelah anaknya menderita vlek paru-paru. Berangkat dari hal tersebut diketahui bahwa kebiasaan merokok dihentikan bukan timbul dari kesadaran diri seseorang akan tetapi lebih kepada keadaan yang memaksa untuk berhenti.

Melihat kenyataan tersebut, narasumber menjawab dan berupaya mencari solusi dari permasalahan yang ada. Seperti

diketahui, bahwa untuk meningkatkan derajat kesehatan di dalam rumah tangga maka kesepuluh indikator perilaku hidup bersih dan sehat harus dilaksanakan dan diterapkan secara keseluruhan. Dalam hal ini, diketahui bahwa salah satu indikator tidak dilaksanakan yaitu mengenai kebiasaan merokok. Untuk itu perlu diketahui penyebab belum terlaksananya hal tersebut. Beberapa warga terutama istri sudah mencoba memberikan pengertian kepada suaminya mengenai bahaya merokok dan juga sudah melarang suami untuk merokok di dalam rumah. Akan tetapi tetap dilakukan, dengan alasan kebiasaan tersebut sulit untuk dihentikan. Narasumber tetap memberikan semangat kepada ibu-ibu untuk tidak bosan mengingatkan suaminya agar menghentikan kebiasaan merokok, misalnya dengan memberikan artikel atau tulisan yang berhubungan dengan bahaya merokok. Upaya dari orang terdekat diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Artinya, pengetahuan para wanita atau ibu rumah tangga mengenai kesehatan perlu ditingkatkan agar dapat melakukan langkah persuasif bagi anggota keluarga yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

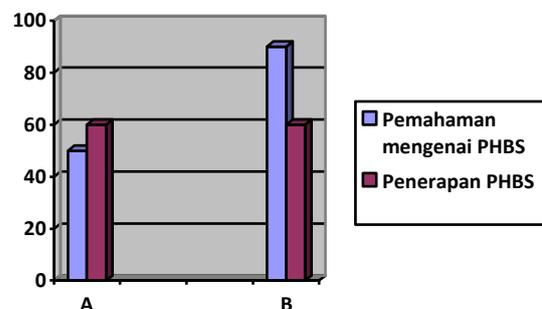
Untuk indikator lainnya sebagian besar sudah dilaksanakan oleh warga masyarakat, hanya beberapa indikator yang belum dilaksanakan secara konsisten seperti melakukan aktivitas fisik dan memakan sayur dan buah setiap hari. Memang untuk indikator-indikator tersebut peran ibu di dalam rumah tangga sangat menentukan perilaku anggota keluarga yang lainnya.

Sejalan dengan manajemen perencanaan perilaku hidup bersih dan sehat yang sudah disosialisasikan, bahwa indikator terendah akan menjadi perhatian untuk mengambil langkah selanjutnya.



Gambar 4. Foto Bersama Peserta dan Narasumber

Tahap pelaporan, dilakukan oleh tim PkM berkaitan dengan hal yang harus dilakukan setelah menjalankan kegiatan PkM. Tim membuat laporan kegiatan secara tertulis maupun online. laporan tertulis akan diarsipkan di ruang Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Unpam. Selanjutnya untuk laporan online dapat berupa jurnal ilmiah, di surat kabar online atau web yang dapat dilihat oleh masyarakat luas. Setelah membuat laporan tertulis dan online, maka kegiatan selanjutnya adalah melakukan evaluasi hasil pelaksanaan sosialisasi yang telah dilakukan melalui monitoring dan wawancara dimana sebagian besar masyarakat sudah memahami mengenai perilaku hidup bersih dan sehat beserta indikator-indikatornya. Namun, untuk penerapan perilaku hidup bersih dan sehat belum sepenuhnya dilakukan oleh warga masyarakat. Hasil ditunjukkan dalam grafik berikut :



A : Sebelum sosialisasi

B : Setelah sosialisasi

Grafik 1. Peningkatan pemahaman dan penerapan PHBS

Dalam grafik di atas terlihat peningkatan pemahaman warga masyarakat mengenai PHBS, dimana sebelum diadakannya sosialisasi pemahaman masyarakat hanya sekitar 50%, kemudian meningkat setelah sosialisasi menjadi 90%. Untuk penerapan PHBS belum menunjukkan hasil yang diharapkan, dimana penerapan PHBS hanya sekitar 60% dari sepuluh indikator yang dijadikan acuan, baik sebelum maupun sesudah diadakannya sosialisasi.

D.KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di RW 05 kelurahan mekarjaya berjalan dengan sukses. Kegiatan ini dilakukan mulai dari perencanaan sampai pelaporan. Kegiatan PkM dilaksanakan berdasarkan analisis situasi dan kebutuhan masyarakat berdasarkan identifikasi masalah diantaranya masih ditemukannya perilaku masyarakat yang tidak sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat seperti merokok di tempat umum. Untuk itu perlu dilakukan sosialisasi kepada warga masyarakat mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, dimana pemahaman tersebut nantinya diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran warga masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Hasil kegiatan PkM dapat dikatakan sukses ditinjau dari persentase pemahaman masyarakat dalam memahami definisi perilaku hidup bersih dan sehat dan indikator-indikator yang harus dilaksanakan dalam meningkatkan angka perilaku hidup bersih dan sehat tersebut. Kemudian juga dapat dilihat dari antusiasme

peserta dalam kegiatan tanya jawab pada saat penyuluhan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan PkM memberikan manfaat baik untuk civitas akademik universitas pamulang khususnya dosen pengabdian maupun untuk warga masyarakat RW 05 kelurahan mekarjaya. Manfaat tersebut diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pada umumnya dan juga meningkatkan angka perilaku hidup bersih dan sehat di kota Depok.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berjalan dengan sukses dan tertib. Suksesnya kegiatan ini tidak terlepas atas keterlibatan pihak-pihak yang sudah mendukung dan ikut berkontribusi dalam terlaksananya kegiatan pengabdian ini diantaranya pihak Yayasan Sasmita Group khususnya Universitas Pamulang yang telah memberikan pendanaan dalam kegiatan PkM. Saran yang dapat diberikan setelah pelaksanaan PkM ini adalah :

1. Dilaksanakannya penyuluhan berikutnya mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan mengikutsertakan mitra terkait berdasarkan indikator terendah yang ditemukan selama kegiatan dalam rangka meningkatkan angka pencapaian PHBS.
2. Terus dilakukannya pemantauan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan RW 05 dengan meningkatkan peran serta warga masyarakat

E.DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, dkk. (2016). Manajemen Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Kelurahan Kurao Pagang Padang. *Journal Endurance*, Vol.1, hal.121-135.
- Anik Maryuni. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Ardini Raksanagara. (2015). Perilaku Hidup

Bersih dan Sehat sebagai Determinan Kesehatan yang Penting pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung. *JSK*, Vol.1, hal.30-34.

Husni Abdul Gani, dkk. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada

Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using. *Jurnal IKESMA*, Vol.11, hal.25-35.

Wibowo. (2007). *Manajemen Kinerja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.