



Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Tuntungan II Sumatra Utara

Rendy Prasetyo Sitorus Pane¹, Tengku Muhammad Faris Nurfikri², Meida Sari Siregar³,
Sukma khairani Sihombing⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 27, 2023

Revised November 30, 2023

Accepted Desember 13, 2023

Kata Kunci:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS),
Pengetahuan Komunitas,
Tuntungan II.

Keywords:

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS),
Community Knowledge,
Tuntungan II.

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, atau dikenal sebagai PHBS, merujuk pada serangkaian tindakan yang dilakukan individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat dengan kesadaran yang muncul sebagai hasil dari proses pembelajaran. Hal ini membuat mereka mampu membantu diri mereka sendiri dalam hal kesehatan dan turut serta aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan masyarakat di Tuntungan II terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Pendekatan pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner berformat Google Form dengan pertanyaan pilihan ganda yang disebarkan kepada 33 responden masyarakat berusia 15-35 tahun, menggunakan teknik Simple Random Sampling. Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan fokus utama untuk menggambarkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sebelum penyebaran kuisioner kepada masyarakat, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk menilai tingkat pengetahuan masyarakat terhadap PHBS di Tuntungan II, Sumatra Utara

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior, or known as PHBS, refers to a series of actions carried out by individuals, families, groups or communities with awareness that emerges as a result of the learning process. This makes them able to help themselves in terms of health and also be active in realizing public health. This research aims to increase the level of knowledge of the community in Tuntungan II regarding clean and healthy living behavior. The data collection approach was carried out through a Google Form format questionnaire with multiple choice questions which was distributed to 33 community respondents aged 15-35 years, using the Simple Random Sampling technique. The research method applied in this research is quantitative descriptive, with the main focus being to describe the level of public knowledge regarding clean and healthy living behavior (PHBS). Before distributing the questionnaire to the community, a validity and reliability test was carried out to assess the level of community knowledge of PHBS in Tuntungan II, North Sumatra

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Rendy Prasetyo Sitorus Pane

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Medan, Indonesia

Email: Fkm@uinsu.ac.id

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 4 Tahun 2019 tentang Standar Teknis Pemenuhan Mutu Pelayanan Dasar Standar Pelayanan Minimal (SPM) Bidang Kesehatan, 6 dari 12 indikator SPM merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat berfungsi sebagai (PHBS). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat peningkatan sekitar 28% proporsi rumah tangga yang menerapkan PHBS selama satu dekade terakhir pada tahun 2007, 2013, dan 2018. Secara khusus, porsi PHBS telah meningkat selama lima tahun terakhir dari 11,2% pada tahun 2007 menjadi 23,6% pada tahun 2013 dan 39,1% pada tahun 2018. Sebanyak 12 negara bagian memiliki pangsa yang lebih tinggi dibandingkan tahun 2013, sementara 21 negara bagian lainnya masih memiliki pangsa nilai nasional yang lebih rendah. Kebijakan program PHBS terus dievaluasi untuk mengukur dampak kesehatan masyarakat. Penelitian kesehatan dasar menyediakan alat untuk mengevaluasi hasil kebijakan dengan mengukur permasalahan kesehatan yang ada sejalan dengan pendekatan kebijakan berbasis bukti.

PHBS di institusi pendidikan melibatkan perilaku yang diadopsi oleh peserta didik, guru, dan masyarakat sekolah sebagai hasil kesadaran dari pembelajaran. Hal ini bertujuan agar mereka secara mandiri dapat mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan berkontribusi aktif dalam menciptakan lingkungan sehat [1]. Penulisan ini bertujuan untuk menyajikan pemahaman menyeluruh mengenai PHBS, pentingnya mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat, serta langkah-langkah konkret untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemahaman dan implementasi konsep PHBS, diharapkan pembaca dapat meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri dan turut serta menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi masyarakat. Pengetahuan dihasilkan setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek, dengan pengindraan tersebut terjadi melalui panca indra manusia. Mayoritas pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang PHBS dan implementasinya yang konsisten, kita dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan pribadi dan masyarakat secara keseluruhan. Jurnal ini diharapkan memberikan wawasan lebih dalam mengenai PHBS dan memotivasi pembaca untuk mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat guna mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan, seperti pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, dan faktor sosial budaya, turut berperan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat [2]. Tujuan utama dari penerapan PHBS adalah meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses penyadartahuan, yang menjadi awal kontribusi individu dalam menjalani perilaku bersih dan sehat sehari-hari. Manfaat utama PHBS adalah menciptakan masyarakat yang sadar pendidikan dengan pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar pendidikan (Promkes, 2016). Ruang lingkup PHBS mencakup tempat kerja, tempat umum, sekolah, sarana kesehatan, dan rumah tangga (Promkes, 2016).

2. METODE

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Tuntungan II, Sumatra Utara dan target 33 responden adalah pengguna aplikasi Andriod dan type lainnya yang mendapatkan link G Form ini dan mengisinya sesuai pengetahuannya. Penelitian ini dilaksanakan daring atau online melalui survei Google Form yang disebar dengan tujuan mempersingkat waktu dan menghemat biaya. Waktu penelitian ini disebar sejak 01 Juli sampai 07 Juli 2023. Setelah sampel terkumpul kemudian dilanjutkan penghitungan jawaban dari masyarakat dengan menggunakan persentase manual karena keterbatasan waktu.

Tabel 1. Data Hasil Responden

Pertanyaan	Benar	Salah	Persentase
Apa yang dimaksud dengan PHBS?	33	-	100
Manakah dari berikut ini yang termasuk dalam praktik PHBS yang baik?	33	-	100
Apa yang harus dilakukan untuk menjaga kebersihan lingkungan di rumah?	32	1	96,96
Mengapa penting untuk menjaga kebersihan pribadi?	26	7	78,78
Bagaimana cara yang tepat untuk membersihkan tangan?	29	4	87,87
Mengapa penting untuk menjaga kebersihan makanan?	30	3	90,90
Bagaimana cara yang tepat untuk mengelola sampah di rumah?	32	1	96,96
Apa yang harus dilakukan saat batuk atau bersin?	30	3	90,90
Apa yang dimaksud dengan sanitasi?	23	10	69,69

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat tingkat pengetahuan masyarakat di Tuntungan II, Sumatra Utara sudah cukup tinggi. Hanya saja masyarakat kewalahn menganai sanitasi . dan mereka juga keawalahn menjawab seberapa penting menjaga kebersihan pribadi. Sesuai ketentuan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 4 Tahun 2019 tentang Standar Teknis Pemenuhan Mutu Pelayanan Dasar dalam Standar Pelayanan Minimal (SPM) Bidang Kesehatan, enam dari 12 indikator SPM juga berlaku sebagai indikator.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)Indikator ini mencakup berbagai aspek seperti: Pelayanan kesehatan ibu dan anak (termasuk kelahiran di fasilitas kesehatan), pelayanan kesehatan neonatal (termasuk pelayanan dasar bayi baru lahir dengan ASI eksklusif), pelayanan kesehatan bayi (penimbangan berat badan minimal delapan kali dalam setahun), dan pelayanan kesehatan lanjut usia bagi penderita tekanan darah tinggi (melalui edukasi pola hidup bersih dan sehat), layanan kesehatan bagi penderita hipertensi (melalui edukasi perubahan gaya hidup, termasuk pola makan seimbang dan aktivitas fisik), dan layanan kesehatan bagi penderita diabetes (melalui edukasi perubahan gaya hidup, termasuk gizi) melalui pendidikan mengenai perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik).

Untuk menjangkau seluruh lapisan masyarakat, metode pendekatan keluarga dengan kegiatan promosi, pencegahan dan deteksi dini dikembangkan oleh Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) untuk mencapai indikator PHBS dan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS). Bertepatan dengan peluncuran Germas, Kementerian Kesehatan juga meluncurkan program Pendekatan Keluarga Sehat Indonesia (PIS-PK) pada tahun 2016. Enam dari 12 indikator PIS-PK adalah: ibu melahirkan di fasilitas kesehatan, bayi mendapat ASI eksklusif, bayi menjalani pemantauan tumbuh kembang, tidak ada perokok dalam rumah tangga, air bersih dan keamanan juga ditemukan menjadi indikator PHBS, seperti akses terhadap fasilitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, motivasi dan keterampilan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat. Untuk mencapai kesehatan yang optimal diperlukan partisipasi aktif masyarakat, termasuk sektor swasta dan dunia usaha. PHBS juga menjadi bagian integral dari upaya pembangunan kesehatan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2015-2019. Hal ini tercermin dalam misinya untuk mencapai kualitas hidup masyarakat Indonesia yang tinggi, maju dan kaya. Perwujudan misi tersebut didasarkan pada strategi dan strategi yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan gizi masyarakat pada seluruh tahapan kehidupan, baik pada tingkat individu, keluarga, maupun masyarakat melalui program “Indonesia Sehat Bersama Keluarga”.

Di Indonesia, PHBS menerapkan indikator yang mencakup upaya pencegahan penyakit menular seperti: Di antaranya mencuci tangan pakai sabun, menggunakan air bersih, menggunakan toilet sehat, dan berupaya memberantas jentik nyamuk. Selain itu, dalam PHBS juga memuat indikator-indikator pencegahan penyakit tidak menular, seperti: Pola konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, dan larangan merokok di rumah. Upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak juga dilakukan, seperti dengan adanya petugas kesehatan yang membantu persalinan, memberikan ASI eksklusif, dan memantau tumbuh kembang bayi. Informasi yang diperoleh dari pelaksanaan PHBS di rumah tangga, dikategorikan berdasarkan tingkat pelaksanaannya, meliputi ketersediaan sumber air bersih, pelayanan obstetri oleh petugas kesehatan, penggunaan toilet untuk buang air besar, penimbangan bayi, pemberian ASI, dan lain-lain. Dirancang khusus untuk bayi, aktivitas fisik sehari-hari, dan mencuci tangan dengan benar. Namun terdapat dua indikator lainnya yang berada di bawah nilai indikator PHBS dan tingkat implementasinya sangat rendah. Kebijakan tersebut adalah kebijakan yang melarang merokok di dalam rumah dan kebijakan yang melarang konsumsi buah dan sayur setiap hari.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat wajib dilaksanakan oleh setiap aspek kehidupan di dunia. Masyarakat adalah salah satu lingkup yang mendasar untuk mendapatkan pengetahuan tentang PHBS ini. Untuk itu, kami melakukan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masyarakat yang berupa materi seputar pengertian PHBS dan pendidika penilaian PHBS di sekolah. Indikatornya tersebut diantaranya adalah memberantas jentik nyamuk, mencuci tangan dengan air dan sabun, tidak merokok, serta olahraga yang teratur.

1. Memberantas Jentik Nyamuk

Penyebaran penyakit yang ditularkan oleh nyamuk, seperti demam berdarah, malari, merupakan masalah serius yang dihadapi oleh banyak negara di seluruh dunia. Nyamuk dewasa tidak hanya mengganggu dengan gigitannya, tetapi juga merupakan vektor utama dalam penyebaran penyakit tersebut. Oleh karena itu, memberantas jentik nyamuk menjadi vektor penting dalam upaya pencegahan penyakit dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat. Wilayah yang tidak sehat dan terdapat banyak sampah, tentu akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Salah satunya adalah terbentuknya sarang jentik nyamuk yang nantinya akan berkembang menjadi nyamuk yang mengganggu aktivitas. Apalagi jika nyamuk yang berkembang adalah nyamuk demam berdarah yang memiliki resiko tinggi bagi kesehatan bahkan dapat mengakibatkan kematian. Menjaga agar lingkungan rumah tetap bersih dan bebas dari sampah yang berserakan juga termasuk PHBS yang harus dibiasakan masyarakat. Kami

memberikan arahan kepada masyarakat untuk menyadari hal ini. Membuang sampah pada tempatnya, tidak membiarkan genangan air yang tidak jelas, juga merealisasikan aktivitas pencegahan berkembangnya jentik nyamuk lainnya.

2. Mencuci Tangan Dengan Air Sabun

Perilaku mencuci tangan adalah tindakan yang dilakukan oleh individu untuk membersihkan tangan dengan maksud menghilangkan kotoran dan mengeliminasi kuman penyebab penyakit yang dapat merugikan kesehatan manusia [3]. Pentingnya perilaku mencuci tangan ini terletak pada peran krusialnya sebagai salah satu praktek yang signifikan dalam mencegah masuknya mikroba berbahaya ke dalam tubuh [4]. Mencuci tangan dengan air dan sabun adalah pendidikan sederhana namun sangat efektif dalam mencegah penyebaran penyakit. Tangan merupakan salah satu sumber utama penularan mikroorganisme seperti virus, bakteri, dan kuman lainnya. Dengan mencuci tangan secara rutin dan tepat, kita dapat menghilangkan kuman-kuman ini dan menjaga pendidikan diri sendiri serta mencegah penyebaran penyakit kepada orang lain. Mencuci tangan dengan air dan sabun memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. Beberapa pendidikan mengapa perilaku ini sangat penting adalah sebagai berikut:

1. Mencegah Penyakit Menular: Mencuci tangan yang baik dan benar dapat mencegah penyebaran penyakit menular seperti flu, diare, demam tifoid, dan infeksi kulit. Mikroorganisme yang menempel pada tangan dapat dengan mudah masuk ke tubuh kita melalui makanan yang kita sentuh atau saat kita menyentuh wajah.
2. Mengurangi Penularan Infeksi: Banyak penyakit menular, termasuk COVID-19, dapat ditularkan melalui sentuhan dengan permukaan yang terkontaminasi. Dengan mencuci tangan secara rutin, kita dapat mengurangi risiko penularan infeksi dan melindungi diri sendiri serta orang-orang di sekitar kita.
3. Kebersihan Pribadi: Mencuci tangan adalah salah satu cara paling efektif untuk menjaga kebersihan pribadi. Tangan yang bersih tidak hanya memberikan perlindungan terhadap penyakit, tetapi juga menjaga pendidikan kulit dan menghilangkan kotoran, bau tidak sedap, atau zat-zat berbahaya lainnya.

Mencuci tangan dengan air dan sabun adalah kebiasaan sederhana namun penting dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan mencegah penyebaran penyakit. Dengan menjalankan perilaku mencuci tangan secara rutin dan tepat, kita dapat mengurangi risiko penularan infeksi dan menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat. Penting bagi setiap individu untuk mengadopsi perilaku mencuci tangan yang baik dan menjadi teladan bagi orang lain untuk menjaga kesehatan.

3. Tidak Merokok

Kementerian Kesehatan RI telah melaporkan bahwa sebanyak 80% perokok di Indonesia memulainya sejak masih berusia di bawah 19 tahun dan kelompok usia dengan jumlah perokok terbanyak adalah 15-19 tahun. Ketika petugas penyuluhan bertanya mengenai dampak merokok, hanya sedikit dari mereka yang tahu dampak buruk dari merokok yang bisa menyerang mereka. Dapat dilihat bahwa kurangnya edukasi juga dapat menjadi faktor

banyaknya anak dibawah umur yang terjerumus untuk mengkonsumsi barang berbahaya tersebut.

Dampak buruk kesehatan yang dapat dialami jika seseorang merokok sejak usia remaja yang kami beri tahu kepada masyarakat diantaranya:

1. Paru-Paru yang menghitam dan berhenti berkembang
2. Gejala penyakit jantung
3. Kerusakan pada otot dan tulang
4. Kanker
5. Kerusakan Gigi

4. Olahraga yang teratur

Olahraga memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup baik fisik maupun mental seseorang. Jika rutin dilakukan, salah satu dari perilaku hidup sehat ini akan membantu kita mendapatkan lebih banyak energi. Ada banyak pula manfaat olahraga lainnya bagi kesehatan tubuh kita tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Olahraga membuat otot akan bergerak aktif sehingga membuat tubuh membakar lebih banyak kalori untuk menghasilkan energi yang mana dapat membantu siswa menjalani aktivitas mereka dengan lebih baik.

Menurut apa yang tercantum dalam buku Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh Kementerian Kesehatan RI, yang juga sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/Menkes/Per/XI/2011. Program pembinaan PHBS telah berjalan sekitar lima belas tahun, Namun nyatanya, keberhasilan yang diharapkan oleh pemerintah masih belum tercapai. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2007 mengungkapkan bahwa rumah tangga di Indonesia yang mempraktikkan PHBS baru mencapai 38,7%. Padahal Rencana Strategis (Restra) yang dibentuk oleh Kementerian Kesehatan menetapkan target pada tahun 2014 rumah tangga yang mempraktikkan PHBS adalah 70%.

Hasil evaluasi penyuluhan ini sesuai dengan pandangan WHO yang disampaikan dalam Notoatmodjo [5]. Menurutnya, salah satu strategi untuk mengubah perilaku adalah memberikan informasi agar pengetahuan meningkat, sehingga kesadaran muncul dan pada akhirnya individu akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya. Salah satu cara untuk menyampaikan informasi tersebut adalah melalui kegiatan penyuluhan. Pengetahuan berkembang setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek atau stimulus tertentu. Perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh pengetahuan dan keyakinan yang diperoleh melalui penginderaan, termasuk melalui proses pendidikan atau pembelajaran.

4. KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Adalah Sekumpulann Perilaku Hidup Dan Bersih Yang Dimana Jika Diabaikan Dapat Membawa Dampak Yang Cukup Serius Bagi Kehidupan Masyarakat, Maka Dari Itu Sangat Penting Bagi Masyarakat Untuk Mengetahui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Baik Untuk Diri Sendiri Maupun Terhadap Lingkungan. Dari Hasil Diatas Dapat Disimpulkan Bahwa Tingkat Pengetahuan Masyarakat Akan PHBS Sudah Cukup Tinggi , Mungkin Tahap Pelaksanaan Di Kehidupan Nyata Yang Masih Kurang. Kurangnya Tingkat Pelaksaan Ini Mungkin Diakibatkan Kurangnya Rasa Kepedulian, Rasa Kesadaran,

Dan Rasa Kewaspadaan Terhadap Dampak Kedepannya Bagi Diri Sendiri, Keluarga Dan Sekeliling.

REFERENSI

- [1] Fahruzi, Z.A. (2017). Efektifitas metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan anak kelas IV tentang cuci tangan pakai sabun di SDN 044 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(4), 159-163.
- [2] Maryunani Anik. 2013. Asuhan Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)
- [3] Rahayu A.S, Muhlisin, A., & Sudaryanto, A. (2016). Hubungan perawatan botol susu dan perilaku mencuci tangan dengan kejadian diare pada batita di Wilayah Kerja Puskesmas Delanggu. Diakses dari: eprints.ums.ac.id/42539/. Pada tanggal 3 Juni 2022.
- [4] Paulik, E., Boka, F., Kertesz, A., & Balogh, H. (2014). Determinants of healthpromoting lifestyle behaviour in the rural areas of Hungary. *Health Promotion International*, 25(3), 277- 288. doi: 10.1093/heapro/daq025 ISSN 1460-2245.
- [5] Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
Bambang Purwanto, SKM, MKM (Ahli Madya PKM / Koordinator Substansi Potensi Sumber Daya Promkes), 2021