

Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sejak Dini

Rizka Ariani^{1*}, Fetra Venny Riza²

¹Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Corresponding author : rizkaariani@umsu.ac.id

Abstrak. Derajat kesehatan pada masyarakat merupakan hal yang paling penting agar menciptakan generasi bangsa yang sukses dan dapat memajukan Indonesia di masa yang akan datang. Peningkatan pengetahuan pola hidup bersih dan sehat sejak dini dengan edukasi cara menggosok gigi, melakukan cuci tangan, menggunakan air bersih, pengelolaan sampah organik, serta perilaku gotong royong menjadi metode dalam pengabdian masyarakat ini. Pengabdian ini dilakukan di Desa Galang Suka, dengan hasil yang didapatkan yaitu masyarakat paham dan mengaplikasikan perilaku pola hidup bersih dan sehat di kehidupan sehari-hari sehingga tercapa peningkatan derajat kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat telah dipahami dan sudah mulai dilakukan dan diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari oleh masyarakat Desa Galang Suka.

Kata kunci: Derajat kesehatan, pola hidup bersih, pola hidup sehat, perilaku

Abstract. Health degrees in citizen is important thing to be considered and applicable in order to make brilliant generation in the future and make Indonesia become more success. We used education in health and clean life at the early age with brushing your teeth in the right way, washing your hand, using cleaned water, and recycle organic trash, and also doing together for something called "Gotong Royong" as our methods. We was doing it at Desa Galang Suka. People in Desa Galang Suka understand and doing health and clean life behaviour as their daily activities so that we can get high degree in health status. Health and clean life as behaviour was being understood and already applied for their daily activities in Desa Galang Suka.

Keywords: Health degrees, health and clean life, behaviour

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah kumpulan perilaku yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari baik bagi individu maupun di masyarakat sehingga terciptanya peningkatan derajat kesehatan di masyarakat. Perilaku merupakan konsep dasar kehidupan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku yang baik akan meningkatkan kualitas kehidupan seseorang baik dari segi sosial maupun individu. Perilaku sangat dipengaruhi oleh banyak faktor terutama pengetahuan dan norma yang berlaku di lingkungan individu tersebut. Edukasi dalam berperilaku sangat penting dalam mengembangkan karakter sejak dini. Perilaku akan terlaksana apabila didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Banyak faktor yang berperan dalam membentuk perilaku seseorang sehingga pembentukan perilaku harus dilakukan sejak dini.

Perilaku terbentuk dengan adanya kebiasaan sejak dini dan didukung oleh lingkungan serta pendidikan. Edukasi untuk berperilaku bersih dan sehat sejak dini merupakan hal yang sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan hingga masa yang akan datang.

Perilaku hidup bersih dan sehat yang disingkat PHBS merupakan program pemerintah yang telah dicanangkan sejak tahun 1996 dengan 10 indikator utama. Pada tahun 2001 indikator ditambah menjadi 16 indikator, namun dikarenakan indikator yang terlalu banyak maka dari itu pemerintah kembali menggunakan 10 indikator PHBS pada tahun 2002-2003.

Pembentukan perilaku sejak dini sangat penting sehingga akan menjadi kebiasaan hidup yang baik. Penerapan indikator PHBS sebagai perilaku kehidupan masyarakat sangatlah penting, namun 6 indikator lainnya juga tidak kalah pentingnya dalam pembentukan perilaku hidup sehat sehingga menciptakan derajat kesehatan masyarakat yang tinggi. Salah satu indikator dari 6 indikator yang tidak lagi diberlakukan oleh pemerintah adalah gosok gigi sebelum tidur. Indikator ini menjadi target utama dalam pengabdian masyarakat dikarenakan perilaku hidup sehat yang dibiasakan sejak kecil akan berdampak pada kesehatan generasi di masa yang akan datang. Strategi yang digunakan adalah mengembangkan kemampuan individu dengan sosialisasi dan edukasi cara menggosok gigi dengan baik dan benar pada anak-anak usia dini. Hal ini akan meningkatkan derajat kesehatan terutama kesehatan gigi dan mulut yang menjadi perhatian penting dalam peningkatan kualitas hidup seseorang.

Selain indikator menggosok gigi sebelum tidur, pengabdian masyarakat ini juga fokus dalam perilaku hidup bersih dan sehat yaitu indikator penanganan sampah dengan baik sehingga menciptakan lingkungan yang bersih. Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar perilaku masyarakat di Desa Galang Suka Kecamatan Galang memenuhi indikator PHBS yang dicanangkan pemerintah Indonesia.

METODE DAN BAHAN

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi, sosialisasi dan perilaku gotong royong guna menghasilkan perilaku hidup bersih dan sehat. Pada indikator PHBS gosok gigi sebelum tidur dilakukan dengan sosialisasi dan edukasi kepada anak-anak usia dini di sekolah PAUD Kencana Desa Galang Suka Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang yang didampingi oleh orang tua. Bahan yang disiapkan adalah sikat gigi dan pasta gigi dengan bentuk dan warna menarik sehingga anak-anak akan tertarik dalam sosialisasi cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Tahapan sosialisasi adalah pertama untuk menarik perhatian peserta dengan didahului menyanyi bersama, kemudian pengenalan presenter pada anak-anak. Tahapan berikutnya adalah pembagian sikat gigi kepada seluruh anak-anak yang diikuti simulasi cara menggosok gigi yang baik dan benar sesuai dengan panduan dari kementerian kesehatan Republik Indonesia.

Kegiatan berikutnya adalah penanganan sampah dari UP2K (Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga) yang ada di Desa Galang Suka yaitu pengolahan kulit ubi kayu menjadi pupuk organik. Alat yang dibutuhkan adalah baskom, pias, dan alat pengaduk. Bahan yang digunakan adalah kolit singkong, EM4, dan molasse. Metode kerja dalam pengolahan sampah organik ini adalah pertama kulit ubi kayu dipotong hingga menjadi ukuran yang kecil, kemudian buat campuran EM4, molasse, dan air yang kemudian diaduk hingga rata. Campuran tersebut dituangkan ke kulit ubi kayu yang sudah dipotong di dalam wadon baskom kemudian diaduk hingga merata. Setelah itu, wadah baskom ditutup rapat menggunakan plastik dengan tujuan fermentasi dari kulit ubi kayu tersebut. Waktu fermentasi yang dibutuhkan adalah 10 hingga 14 hari.

Kegiatan terakhir adalah gotong royong di mushola An-Nur Desa Galang Suka Kecamatan Galang. Alat dan bahan yang digunakan adalah alat pembersih seperti sapu, pel, kemoceng, serta air. Metode yang dilakukan adalah memberdayakan penduduk dan mahasiswa KKN dalam membersihkan mushola An-Nur dengan pembagian tugas masing-masing sehingga kegiatan gotong royong ini terasa ringan dan menciptakan lingkungan yang bersih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa-siswi anak-anak usia dini di PAUD Kencana Desa Galang Suka sebanyak 22 orang mengikuti edukasi cara menggosok gigi yang baik dan benar. Banyak sekali siswa yang memiliki karies gigi. Hal ini menjadi perhatian betapa pentingnya edukasi menggosok gigi sejak dini sehingga mereka memiliki kesehatan gigi dan mulut yang baik. Masalah yang dijumpai di Desa Galang Suka adalah masih kurangnya kepedulian masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan terutama pada anak-anak serta tingkat pengetahuan ibu yang masih kurang untuk kepentingan gizi serta tumbuh kembang anak. Hal ini tampak pada kurangnya pemberdayaan fasilitas posyandu pada masyarakat Galang Suka. Masalah ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat, karena dengan posyandu mendukung sekali 1 dari 10 indikator PHBS yaitu menimbang bayi dan balita secara berkala. Hal ini sejalan dengan hasil riskesdas tahun 2013 yaitu sekitar 34% orang tua tidak pernah menimbang bayi atau balitanya secara rutin. Pada riskesdas 2013 juga ditemukan bahwa pedesaan di seluruh Indonesia memiliki angka sekitar 22,9% dalam pemberlakuan PHBS dan berbeda dengan perkotaan yang sudah mencapai 42,3%. Hal ini merupakan dampak dari kurangnya pengetahuan serta kepedulian masyarakat pedesaan terutama Desa Galang Suka tentang pola hidup yang bersih dan sehat. Pada tahun 2017 pemerintah Indonesia mencanangkan program baru yang mendukung terwujudnya pola hidup bersih dan sehat, yaitu Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PISDPK). Program ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Galang Suka. Kami melakukan edukasi dan sosialisasi langsung ke masyarakat dan melakukannya bersama-sama agar masyarakat bisa melakukannya di kemudian hari.

Meningkatkan kebersihan di lingkungan Desa Galang Suka juga sudah dilakukan oleh warga desa dengan cara membuang sampah pada tempatnya. Pengabdian masyarakat ini melakukan gotong royong dan pemberdayaan sampah organik untuk menciptakan lingkungan yang bersih. Gotong royong dilakukan di Mushola An-Nur Desa Galang Suka agar masyarakat mau melakukan ibadah sehari-hari di musholla tersebut dan tercipta kebersamaan sesama masyarakat Desa Galang Suka. Pemberdayaan sampah organik juga sangat membantu masyarakat mengolah sampah menjadi sesuatu yang bermanfaat sehingga tidak terbuang sia-sia. Pengolahan sampah organik ini juga dapat mendukung masyarakat Desa Galang Suka terutama yang bekerja sebagai petani dengan menggunakan pupuk organik akan sangat baik untuk hasil pertanian juga mendukung kesehatan masyarakat yang mengkonsumsi hasil pertanian tersebut. Pupuk organik sangat baik dibandingkan

pupuk kimia baik dalam produksi maupun fungsi pemberantasan hama. Pengabdian masyarakat ini memiliki manfaat yang sejalan dengan tujuan yaitu meningkatkan derajat kesehatan dengan cara mengaplikasikan pola hidup yang bersih dan sehat.

SIMPULAN

Kesimpulan: Pada pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Desa Galang Suka dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola hidup yang bersih dan sehat sehingga tercapai kehidupan yang berkualitas dan memiliki tubuh yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan dalam melakukan pengabdian masyarakat. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa peserta KKN Desa Galang Suka yang telah bekerja sama dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Pedoman Pembinaan Pola Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta, 7-22.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Jakarta, 6-43.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. Buku Panduan Pelatihan Kader Kesehatan Gigi dan Mulut di Masyarakat. Jakarta, 16-19.
- Asrita, Maryam S, Rahmawati. 2013. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu dan Pemberian Makanan Tambahan Kepada Balita Umur 6-12 bulan di Gampong Blang Gandai Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen. *Jurnal Edukasi dan Sains Biologi*, 2(3), 29-33.