
Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat pada remaja di Gereja HKBP Villa Duta Mas Bogor*Education for clean and healthy lifestyle at HKBP Villa Duta Mas Church Bogor*

**Triyana Sari^{1*}, Erick Sidharta², Sari Mariyati Dewi Nataprawira³, Yovian Timothy Satyo⁴,
Fladys Jashinta Mashadi⁵**

¹⁻²Bagian Biologi Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara
e-mail: triyanas@fk.untar.ac.id, ericksi@fk.untar.ac.id

³Bagian Histologi Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara
e-mail: sarid@fk.untar.ac.id

⁴⁻⁵Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas
Tarumanagara
e-mail: yovian.405210221@stu.untar.ac.id, fladys.405210180@stu.untar.ac.id

*Email korespondensi: triyanas@fk.untar.ac.id

Article History:

Received: 20 Desember 2023

Accepted: 31 Desember 2023

Published: 31 Desember 2023

Keywords: Education, Clean and
Healthy Lifestyle, teenager

Abstract: *Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) is one of the Ministry of Health's Community Movement (Germas) programs, where the community acts as an agent of change and improves the quality of daily behavior towards a clean and healthy life. The advantage of PHBS is that people are health aware and have the knowledge and awareness to live a clean and healthy lifestyle. As a public place, the church organizes various activities that many groups, from children to adults, can take part in. Apart from that, the church also plays a role in spiritual and physical education, meaning that children and teenagers not only gain spiritual knowledge, but also physical knowledge for everyday life. This activity aims to increase knowledge and awareness about clean and healthy living behavior from an early age.*

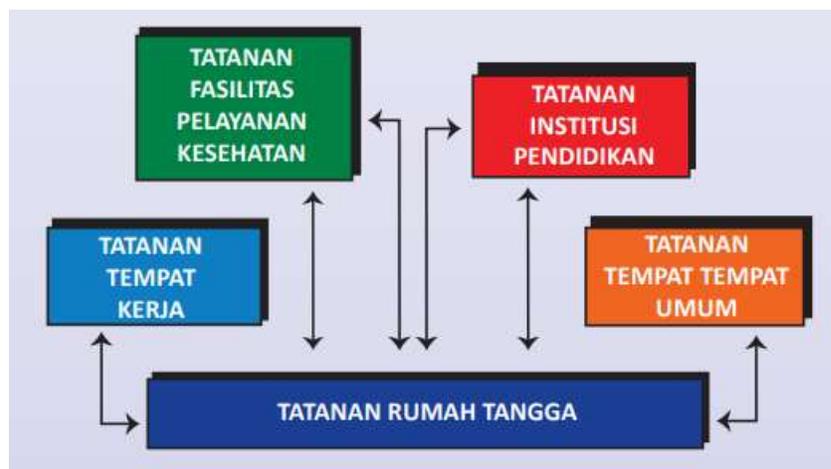
Abstrak

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu program Gerakan Masyarakat (Germas) Kementerian Kesehatan, dimana masyarakat berperan sebagai agen perubahan dan meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari menuju hidup bersih dan sehat. Keunggulan PHBS adalah masyarakat sadar kesehatan dan mempunyai pengetahuan serta kesadaran untuk menjalani pola hidup bersih dan sehat. Sebagai tempat umum, gereja menyelenggarakan berbagai kegiatan yang dapat diikuti oleh banyak kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Selain itu, gereja juga berperan dalam pendidikan rohani dan jasmani, artinya, anak-anak dan remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan rohani, namun juga pengetahuan jasmani untuk kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

Kata Kunci: Edukasi, Pola Hidup Bersih dan Sehat, Remaja

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Di dalam masyarakat terdapat tatanan, yaitu berbagai tempat atau sistem sosial tempat melakukan kegiatan sehari-hari antara lain: tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum, dan fasilitas kesehatan. Pembinaan PHBS dilaksanakan melalui penyelenggaraan promosi kesehatan, yaitu upaya untuk membantu individu mampu mempraktikkan PHBS melalui proses pembelajaran dalam mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan yang dihadapi sesuai dengan sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Keberhasilan pembinaan PHBS pada tatanan rumah tangga sangat dipengaruhi oleh tatanan lain dan begitu pula sebaliknya Gambar 1). (Pedoman Pembinaan PHBS, 2011)



Gambar 1. Pengaruh antar tatanan dalam PHBS (Pedoman Pembinaan PHBS, 2011)

Perilaku individu merupakan sesuatu yang rumit dan berkaitan dengan pengetahuan dan sikap. Selain itu perilaku juga terkait dimensi kultural berupa nilai dan norma. Nilai merupakan hal yang dianggap baik dan buruk, sedangkan norma adalah aturan tidak tertulis (sosial) dan tertulis (hukum). Sistem nilai dan norma bersifat dinamis, sehingga akan berubah mengikuti lingkungan sekitar. (Pedoman Pembinaan PHBS, 2011)

Pandemi COVID-19 telah menyadarkan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Selama awal pandemi COVID-19, berbagai pihak mulai menggiatkan perilaku cuci tangan. Perilaku tersebut merupakan salah satu dari program Germas PHBS yang sesungguhnya telah dicanangkan jauh sebelum pandemi COVID-19. Selain itu pula digiatkan pola hidup sehat seperti pola makan dan olahraga. Tampak bahwa semakin banyak masyarakat yang memiliki kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga seperti bersepeda, jalan cepat, dan lari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tahta RJBPN, dkk. tampak bahwa pengetahuan masyarakat mengenai perilaku PHBS sebagian besar baik (66,7%).(Negara TRBJP, 2022) Hal tersebut menandakan bahwa dengan adanya pandemi tidak cukup untuk memberi kesadaran tinggi pada masyarakat untuk menjalankan PHBS. Hal tersebut menandakan pentingnya untuk terus dilakukan edukasi PHBS di setiap tingkatan agar kesadaran PHBS masyarakat semakin tinggi.

METODE

Pelaksanaan edukasi ini menggunakan metode penyuluhan dan latihan secara langsung (*hands on*). Edukasi PHBS yang diberikan adalah terkait penggunaan gawai yang sehat, pola tidur yang baik, pola makan gizi seimbang, dan kebersihan diri (Gambar 2). Latihan yang diberikan adalah 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar dengan sabun. Sebelum dilakukan kegiatan edukasi dilakukan pengisian *pretest* untuk mengetahui pengetahuan awal dari para peserta. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian edukasi PHBS dan sesi tanya jawab. Sebelum dilakukan latihan, diadakan kuis berhadiah bagi yang dapat menjawab pertanyaan pemateri dengan benar. Saat dilakukan latihan melakukan cuci tangan yang baik dan benar, pemateri memberikan contoh terlebih dahulu. Penggunaan sabun digantikan dengan *handsanitizer* untuk mempermudah latihan. Selanjutnya pemateri melakukan teknik mencuci tangan bersama peserta. Sesi akhir latihan pemateri meminta peserta melakukan cuci tangan mandiri tanpa dibantu. Kegiatan kemudian diakhiri dengan pengisian *postest* sebagai evaluasi dari kegiatan edukasi dan mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dari para peserta.



Gambar 2. Kegiatan edukasi

HASIL

Kegiatan berlangsung pada 2 Juli 2023 dengan melibatkan 26 peserta di gereja HKBP Villa Duta Mas, Bogor. Peserta terdiri dari kalangan anak (usia 6 – 10 tahun), remaja (usia 11 – 19 tahun), dan dewasa (usia 20 – 44 tahun) baik laki-laki maupun perempuan. Selama kegiatan berlangsung para peserta aktif dan bersemangat mengikuti kegiatan. Hal tersebut tampak dari hasil *pretest* dan *postest* terdapat peningkatan hasil. Pada *pretest* didapatkan hasil baik 19 orang (73,08%), cukup 6 orang (23,08%), dan kurang 1 orang (3,85%); sedangkan pada *postest* didapatkan hasil baik 25 orang (96,15%) dan cukup 1 orang (3,85%) (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Parameter	Jumlah (%)
Usia (tahun)	
6 – 10	2 (7,69)
11 – 19	21 (80,77)
20 – 44	3 (11,54)
Jenis Kelamin	
Laki – laki	9 (34,62)
Perempuan	17 (65,38)
Hasil <i>Pretest</i>	
Baik	19 (73,08)
Cukup	6 (23,08)
Kurang	1 (3,85)
Hasil <i>Postest</i>	
Baik	25 (96,15)
Cukup	1 (3,85)

DISKUSI

Kegiatan edukasi kepada masyarakat terutama pada anak dan remaja merupakan hal yang penting. Anak dan remaja merupakan golongan yang paling rentan karena mereka mampu mendapat informasi lebih mudah melalui media sosial, namun terkadang kurang mampu memilah informasi yang sesuai dan benar. Kegiatan edukasi yang dilakukan oleh Ernawati, dkk di SMU Kalam Kudus 2 Jakarta mendapatkan respon yang baik dari para murid dan menunjukkan hasil yang memuaskan dan membuktikan pentingnya kegiatan edukasi pada remaja. (Ernawati, dkk. 2022)

Dari adanya peningkatan hasil *postest* pada kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan ini semakin menambah kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat, dan diperlukan edukasi berulang untuk terus mengingatkan kembali mengenai PHBS. Hal tersebut terbukti pada kegiatan edukasi yang dilakukan oleh Ernawati, dkk di SMU Kalam Kudus 2 Jakarta menunjukkan hasil yang memuaskan dan membuktikan pentingnya kegiatan tersebut dilakukan juga di tingkat sekolah. (Ernawati, dkk. 2022)

Latihan cuci tangan yang tidak hanya ditunjukkan, tapi juga dipraktikkan langsung di bawah pengawasan dapat meningkatkan kemampuan dan daya ingat peserta. Hal tersebut terbukti pada kegiatan edukasi oleh Gunawan S., dkk di daerah Tigaraksa, dimana diperlukan latihan dan praktik langsung secara berulang untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan teknik cuci tangan yang baik dan benar. (Gunawan S, 2018).

Dari sekian banyak materi PHBS yang diberikan, dipilih latihan cuci tangan yang baik dan benar dengan sabun karena pentingnya menjaga kebersihan tangan. Tangan merupakan salah satu bagian tubuh yang aktif dan merupakan salah satu sumber penyebaran berbagai kuman penyakit. Pentingnya edukasi mengenai perilaku cuci tangan dilakukan agar terhindar dari kuman penyakit yang dapat masuk ke dalam tubuh manusia. Hal tersebut telah dilakukan oleh Hendsun, dkk pada kegiatan edukasi pengetahuan dan perilaku cuci tangan yang dilakukan di Puskesmas Sukamantri Gembong untuk menurunkan angka kejadian diare di daerah tersebut dan memberikan hasil yang memuaskan berupa meningkatnya pengetahuan masyarakat di daerah tersebut. (Hendsun, dkk. 2020) Penelitian yang dilakukan oleh Ilsa AM. mendapatkan adanya hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku mencuci tangan terhadap kejadian diare pada balita di Desa Tinting Seligi Kabupaten Kapuas Hulu. (Ilsa AM, 2023).

Dari hasil *pretest* terlihat bahwa pengetahuan peserta pada dasarnya cukup baik (baik 73,08% dan cukup 23,08%). Hal tersebut terjadi karena adanya pandemi COVID-19 yang lalu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup bersih dan sehat. Menurut Tahta RJBPN, dkk. pengetahuan masyarakat mengenai perilaku PHBS sebagian besar baik (66,7%), menandakan dengan adanya pandemi tidak cukup untuk memberi kesadaran tinggi pada masyarakat untuk menjalankan PHBS. (Negara TRBJP, 2022) Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hidayat KP, dkk menemukan bahwa walaupun pengetahuan ibu rumah tangga akan gaya hidup sehat cukup baik, namun tingkat obesitas sentral masih cukup tinggi. (Hidayat KP. 2022) Namun hasil tersebut masih belum cukup untuk menjamin bahwa pengetahuan yang dimiliki akan menjadi perilaku yang dilakukan.

KESIMPULAN

Edukasi mengenai PHBS sangat penting dilakukan dalam berbagai tingkatan di masyarakat untuk terus meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan PHBS di masyarakat. Pemberian edukasi penting diberikan sejak dini agar muncul pola kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini dan terus berlanjut hingga dewasa dan dapat mengurangi resiko timbulnya penyakit menular dan tidak menular ke depannya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada pihak Gereja HKBP Villa Duta Mas, Bogor dan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang telah memfasilitasi berjalannya program ini. Terima kasih kepada seluruh anggota tim dan rekan yang telah bekerja keras untuk terlaksananya program ini dengan baik. Terima kasih juga kepada seluruh peserta dan pihak terkait yang ikut berpartisipasi pada program ini.

DAFTAR REFERENSI

Kemenkes RI. 2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kemenkes RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-phbs>

Negara TRBJP, Helmi M. 2022. Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan COVID-19 terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Jakarta. *Ebers Papyrus*. 28(2):63-72

Gunawan S, Drew C, Nindi R DC, Henyta, Sari KP. 2018. Penyuluhan “Perilkau Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam rangka Program Tentara Manunggal Masuk Desa (TMMD) Wilayah Kodim 0510 Tigaraksa Tangerang. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. 1(2):133-42

Ilsa AM, Atzmardina Z. 2023. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku Mecuci Tangan terhadap Kejadian Diare Balita di Tinting Seligi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(2):570-8

Hidayar KP, Karjadidjaja I. 2022. Hubungan Pengetahuan Gaya Hidup Sehat dengan Kejadian Obesitas pada Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Dayeuhulur. *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*. 1(6): 947-52

Ernawati, Firmansyah Y, Santoso AH, Tan ST, Tadjudin NS, Nataprawira SMD, dkk. Healthy and Productive Lifestyle Education for Youth at Senior High School Kalam Kudus 2 Jakarta. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPPMI)*. 1(4): 112-7

Hendsun, Sunjaya A, Firmansyah Y, Su Ernawati. Program Intervensi dalam Upaya Prevensi Diare pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gembong. *Senapenmas 2020*. 2020:682-90