

## Penyuluhan Tentang Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Pencegahan Penyakit Menular Di Kelurahan 26 Ilir Palembang

### *Counseling on Clean and Healthy Living Behavior In the Prevention of Infectious Diseases in Subdistrict 26 Ilir Palembang*

**Heriziana Hz**

Program Studi Kesehatan Masyarakat STIK Bina Husada Palembang

**Santi Rosalina**

Program Studi Kesehatan Masyarakat STIK Bina Husada Palembang

**Hamyatri Rawalillah**

Program Studi Kesehatan Masyarakat STIK Bina Husada Palembang

Korespondensi Penulis: [zhie.hz27@gmail.com](mailto:zhie.hz27@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: 30 Oktober 2023

Accepted: 30 November 2023

Published: 30 Desember 2023

**Keywords:** *Counseling, Clean and Healthy Living Behavior, Prevention of Infectious Diseases*

**Abstract:** *One of the preventive measures to prevent infectious diseases is the implementation of family PHBS. Family PHBS includes giving birth assisted by health workers, giving the baby exclusive breast milk, weighing the baby every month, the baby getting basic immunizations, using clean water, the family following the family planning program, hypertension sufferers taking medication regularly, TB sufferers being treated regularly, all family members registered with JKN, family members with mental disorders are not neglected, use healthy latrines, and do not smoke in the house.*

#### **Abstrak**

Salah satu pencegahan upaya dalam pencegahan penyakit menular adalah penerapan PHBS keluarga. PHBS keluarga meliputi persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang bayi setiap bulan, bayi mendapat imunisasi dasar, menggunakan air bersih, keluarga mengikuti program KB, penderita hipertensi minum obat secara teratur, penderita Tb diobati rutin, seluruh anggota keluarga terdaftar JKN, anggota keluarga gangguan jiwa tidak ditelantarkan, menggunakan jamban sehat, dan tidak merokok didalam rumah.

**Kata kunci :** Penyuluhan, Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Pencegahan Penyakit Menular.

## **PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga membantu masyarakat mengenai dan mengatasi masalah sendiri dalam tatanan rumah tangga, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Umaroh, dkk, 2016 dalam Susantiningsih T., dkk, 2018).

Penerapan PHBS sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia meskipun ada atau tidaknya wabah COVID-19. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Namun beberapa ada yang belum paham akan pentingnya pola hidup sehat. Penerapan PHBS dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi

---

\* Heriziana Hz [zhie.hz27@gmail.com](mailto:zhie.hz27@gmail.com)

makanan bergizi. Pemberdayaan masyarakat dalam upaya penerapan PHBS sangat penting untuk dilakukan, karena langkah awal untuk memulai kebiasaan ini dimulai dari rumah tangga atau keluarga (Natsir, 2019).

Tujuan dari gerakan PHBS yaitu meningkatkan kualitas kesehatan melalui berbagai hal yang menjadi awal kontribusi tiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat, terutama dalam menghadapi wabah COVID-19 yang sedang terjadi saat ini. PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit.

Penyakit menular masih menjadi permasalahan hingga saat ini. ISPA dan diare yang merupakan penyakit enular berbasis lingkungan selalu masuk dalam 10 besar penyakit di hampir seluruh Puskesmas di Indonesia yang berkontribusi tinggi terhadap morbiditas dan mortalitas balita. UNICEF menyatakan bahwa penyebab utama kematian balita di dunia adalah penyakit ISPA dan diare (UNICEF, 2015).

Salah satu upaya pencegahan penyakit menular adalah penerapan PHBS keluarga. PHBS keluarga meliputi persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang bayi setiap bulan, bayi mendapat imunisasi dasar, menggunakan air bersih, keluarga mengikuti program KB, penderita hipertensi minum obat secara teratur, penderita Tb diobati rutin, seluruh anggota keluarga terdaftar JKN, anggota keluarga gangguan jiwa tidak ditelantarkan, menggunakan jamban sehat, dan tidak merokok didalam rumah.

PHBS dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan sangat berkaitan dalam upaya memperbaiki perilaku. Meningkatnya pengetahuan akan memberikan hasil yang cukup berarti untuk memperbaiki perilaku. Pengetahuan merupakan inti yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku, karena perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus dimulai dari unit terkecil masyarakat yaitu PHBS di rumah tangga sebagai upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan atau kegiatan kesehatan di masyarakat (Departemen Kesehatan RI, 2009).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dicanangkan pemerintah sudah berjalan sekitar 15 tahun, tetapi keberhasilannya masih jauh dari harapan. Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2010 menyebutkan bahwa baru 64,41% sarana yang telah dibina kesehatan

lingkungannya, yang meliputi lingkungan sekolah (67,52%), tempat kerja (59,15%), tempat ibadah (58,84%), fasilitas kesehatan (77,02%), dan sarana lain (62,26%). Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan PHBS di lingkungan dan sarana-sarana lain masih belum berjalan sebagaimana mestinya (Kementrian Kesehatan RI, 2011). Hasil kegiatan pemantauan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kota Palembang melalui hasil survey PHBS tatanan Rumah Tangga tahun 2017 sebesar 64,9%. PHBS Tahun 2018 sebesar 64%, dan tahun 2019 menunjukkan bahwa Rumah Tangga yang ber PHBS sebesar 68,74% (Profil Dinkes Kota Palembang, 2021).

Prevalensi kasus diare di Kota Palembang tahun 2018 adalah sebanyak 7.032 kasus diare balita, sebelumnya yaitu pada tahun 2017, diare termasuk dalam 10 penyakit tertinggi dengan jumlah penderita sebanyak 41.957 penderita. Pada tahun 2013-2016 kejadian diare di Kota Palembang terus mengalami penurunan di setiap tahunnya. Tetapi, pada tahun 2017 meningkat kembali, yang awalnya 37,896 kasus pada tahun 2016 terjadi peningkatan sebanyak 4.061 kasus pada tahun 2017 sehingga menjadi 41.957 kasus (Profil Dinkes Sumsel, 2019).

Jumlah rumah yang ada di Kota Palembang adalah 322.418 rumah. Dari rumah yang ada di Kota Palembang tersebut, terdapat rumah sehat sebanyak 251.621 rumah sehat. .

Berdasarkan hasil penelitian oleh Irianty, Hayati, & Riza (2018), tentang Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Kejadian Diare pada Balita yaitu hasil penelitian ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan kejadian diare (P value  $0.000 < \alpha = 0.05$ ). Tidak ada hubungan antara penimbangan balita dengan kejadian diare (P value  $0.293 > \alpha = 0.05$ ). Ada hubungan antara penggunaan air bersih dengan kejadian diare (P value  $0.026 < \alpha = 0.05$ ). Ada hubungan antara penggunaan jamban sehat dengan kejadian diare (P value  $0.049 < \alpha = 0.05$ ). Ada hubungan antara perilaku cuci tangan pakai sabun dengan kejadian diare (P value  $0.001 < \alpha = 0.05$ ).

## **TARGET DAN LUARAN**

1 Target pada kegiatan ini adalah:

- a. Keluarga memahami definisi Prilaku Hidup Bersih dan Sehat
- b. Keluarga memahami cara pencegahan penyakit menular
- c. Keluarga memahami hubungan manfaat penerapan PHBS dengan pencegahan penyakit menular

2 Luaran dari kegiatan ini yaitu:

Keluarga mampu meningkatkan pengetahuannya tentang PHBS dengan baik

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan penyuluhan tentang Rumah Sehat dan hubungannya dengan penyakit menular berbasis lingkungan. Setiap warga yang hadir diberikan penjelasan dan leaflet yang berisi tentang Rumah Sehat dan penyakitpenyakit menular yang berbasis lingkungan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 Januari 2023 pukul 09.00-selesai dilaksanakan di Kelurahan 26 Ilir Palembang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah penyuluhan dilakukan, semua warga memahami tentang Rumah Sehat; persyaratan rumah sehat,faktor rumah sehat, manfaat rumah sehat dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) .

### **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

#### **1. Pengertian**

PHBS di rumah adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Soebagyo, 2008).

#### **2. Manfaat PHBS di keluarga**

Keluarga yang melaksanakan PHBS maka setiap rumah tangga akan meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit. Rumah tangga yang sehat dapat meningkatkan produktivitas kerja anggota keluarga.Meningkatnya kesehatan anggota rumah tangga maka biaya yang tadinya dislokasikan untuk kesehatan dapat dialihkan untuk biaya investasi seperti biaya pendidikan dan usaha lainnya yang dapat meningkatkan kesejahteraan anggota rumah taangga (Pusat Promosi Kesehatan, 2009).

#### **3 Indikator PHBS**

Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah:

##### **a) Keluarga Mengikuti Program KB**

Tidak semata membatasi jumlah anak dalam keluarga, program KB juga bertujuan untuk memastikan bahwa setiap anak mendapat ASI yang cukup dan pola asuh yang optimal sehingga bisa menjadi anak yang sehat dan cerdas. Selain itu, program KB juga dapat menurunkan risiko kematian ibu dan bayi serta mencegah kehamilan yang tidak direncanakan, sehingga dapat menjaga kesejahteraan keluarga.

- b) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan  
Adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter dan tenaga para medis lainnya).
- c) Bayi Memperoleh Imunisasi Dasar Lengkap  
Imunisasi dasar ini meliputi vaksin Hepatitis B, BCG, DPT, Polio, dan Campak. Faktor pendukung dari indikator ini adalah adanya pelayanan imunisasi dasar di puskesmas maupun fasilitas kesehatan lain yang terdekat dengan keluarga.
- d) Memberi bayi ASI eksklusif  
Adalah bayi usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain.
- e) Menimbang bayi dan balita  
Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan.
- f) Penderita TB Berobat Sesuai dengan Ketentuan  
Jika di dalam suatu keluarga terdapat seseorang yang menderita penyakit batuk lebih dari 2 minggu atau memang sudah diketahui mengalami tuberkolosis, maka wajib berobat sesuai dengan ketentuan.
- g) Yang Mengalami Tekanan Darah Tinggi Berobat Secara Teratur  
Dalam sebuah keluarga juga terdapat anggota yang menderita tekanan darah tinggi, maka harus berobat dengan rutin karena penyakit ini bisa menjadi komplikasi dan memicu penyakit mematikan lainnya. Keluarga seharusnya bisa mendapatkan akses kesehatan di faskes terdekat. kemudian penderita hipertensi juga harus bisa mendapatkan pengawasan menelan obat sesuai kebutuhan dan bisa melakukan konsultasi untuk berhenti merokok.
- h) Setiap anggota keluarga bebas rokok  
Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya. Rokok sangat mempengaruhi kesehatan pencernaan, adanya pendarahan di usus, nyeri usus, dan diare adalah beberapa gejala yang menyertainya.
- i) Seluruh Keluarga yang Tercantum dalam KK menjadi Anggota JKN BPJS  
memberikan pelayanan kesehatan secara gratis untuk mempermudah Anda mendapatkan obat dan pelayanan kesehatan yang tepat. BPJS ini memiliki 3 jenis iuran

yang bisa dipilih sesuai dengan kemampuan dan perlu dibayarkan setiap bulan secara rutin.

j) Menggunakan air bersih dan Layak Minum

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit.

k) Menggunakan jamban sehat

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

l) Keluarga dengan Gangguan Jiwa Tidak Ditelantarkan

Apabila ada anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa, maka harus diajak berobat dan tidak ditelantarkan. Sebab penderita gangguan jiwa justru perlu diberi dukungan sehingga bisa segera sembuh.

## **2 Penyakit Menular**

### **1. Pengertian**

Penyakit Menular adalah penyakit yang disebut juga infeksi; yang dapat menular ke manusia dimana disebabkan oleh agen biologi, antara lain virus, bakteri, jamur, dan parasit; bukan disebabkan faktor fisik atau kimia; penularan bisa langsung atau melalui media atau vektor dan binatang pembawa penyakit.

Penyakit menular masih menjadi masalah besar kesehatan masyarakat yang dapat menimbulkan kesakitan, kematian, dan kecacatan yang tinggi sehingga perlu dilakukan penyelenggaraan penanggulangan melalui upaya pencegahan, pengendalian, dan pemberantasan yang efektif dan efisien.

Penyakit menular bisa menjadi wabah; adalah kejadian berjangkitnya suatu penyakit menular dalam masyarakat yang jumlah penderitanya meningkat secara nyata melebihi dari pada keadaan yang lazim pada waktu dan daerah tertentu serta dapat menimbulkan malapetaka. COVID-19 yang disebabkan oleh penularan dan infeksi Virus SARSCoV2 merupakan contoh penyakit menular yang telah menjadi wabah bahkan pandemi yang melanda hampir seluruh penjuru dunia.

### **2.. Jenis Penyakit Menular :**

Berdasarkan cara penularannya, Penyakit Menular dikelompokkan menjadi:

### **1 Penyakit menular langsung sebagaimana dimaksud terdiri atas:**

Beberapa penyakit menular langsung, antara lain : Difteri; Pertusis; Tetanus; Polio; Campak; Typhoid; Kolera; Rubella; Yellow Fever; Influenza; Meningitis; Tuberkulosis; Hepatitis; penyakit akibat Pneumokokus; penyakit akibat Rotavirus; penyakit akibat Human Papiloma Virus (HPV); penyakit virus ebola; MERS-CoV; Infeksi Saluran Pencernaan; Infeksi Menular Seksual; Infeksi Human Immunodeficiency Virus (HIV); Infeksi Saluran Pernafasan; Kusta; dan Frambusia.

### **2.2 Jenis penyakit tular vektor dan binatang pembawa penyakit terdiri atas:**

Beberapa penyakit tular vektor dan binatang pembawa penyakit antara lain :Malaria; Demam Berdarah (DBD); hikungunya; Filariasis dan Kecacingan; Schistosomiasis; Japanese Encephalitis; Rabies; Antraks; Pes; Toxoplasma; dll.

### **3. Penanggulangan penyakit Menular**

Penanggulangan Penyakit Menular adalah upaya kesehatan yang mengutamakan aspek promotif dan preventif yang ditujukan untuk menurunkan dan menghilangkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian, membatasi penularan, serta penyebaran penyakit agar tidak meluas antar daerah maupun antar negara serta berpotensi menimbulkan kejadian luar biasa/wabah.

- 1) Upaya pencegahan, pengendalian, dan pemberantasan dilakukan melalui beberapa kegiatan :
  - a. promosi kesehatan;
  - b. surveilans kesehatan;
  - c. pengendalian faktor risiko;
  - d. penemuan kasus;
  - e. penanganan kasus;
  - f. pemberian kekebalan (imunisasi)
  - g. pemberian obat pencegahan secara massal;
- 2) Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
- 3) Mengurangi Kontak.

Pencegahan penyakit menular dapat diupayakan melalui perilaku mengurangi kontak; yaitu mengurangi kontak dengan orang yang sakit dan mengurangi kontak dengan binatang pembawa penyakit. Perilaku mengurangi kontak antara lain : mengenakan masker, menjaga jarak, dan tidak mengunjungi tempat yang sedang terdapat wabah. Pengendalian faktor risiko ditujukan untuk memutus rantai penularan dengan cara: perbaikan kualitas media lingkungan; pengendalian vektor dan binatang pembawa penyakit; rekayasa lingkungan. Sedangkan

pemberian vaksin untuk mencegah dan menangkal terjadinya penyakit tertentu. Suatu cara untuk meningkatkan kekebalan seseorang terhadap suatu antigen, sehingga jika terpapar oleh antigen yang sama tidak terjadi infeksi.



Gambar 1. Pemberian materi



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

- Di fahami definisi Prilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan baik.
- Keluarga memahami cara pencegahan penyakit menular
- Keluarga memahami hubungan manfaat penerapan PHBS dengan pencegahan penyakit menular

### Saran

- Kepada seluruh anggota keluarga dapat mendukung terlaksananya Prilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam keluarga untuk mencegah berbagai masalah kesehatan khususnya Penyakit Menular.
- Perlu meningkatkan pemantauan, penyuluhan dan pembinaan kepada keluarga dalam penerapan PHBS dan pengetahuan tentang Penyakit Menular.



## DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati, Eni Rahmawati. 2012. *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dairo MD, Ibrahim TF, Salawu AT. 2017. *Prevalence and determinants of diarrhea among infants in selected primary health centres in Kaduna north local government area, Nigeria*. NCBI
- Depkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), diakses pada 9 April 2020 pukul 16.17.
- Depkes RI. 2008. *Pedoman Pengelolaan Promosi Kesehatan dalam Pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Departemen Kesehatan. Jakarta. diakses pada 9 April 2020 pukul 16.30.
- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*.
- Irianty, Hilda dkk. 2018. *Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Diare pada Balita*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 8, Nomor 1, Juni 2018. diakses pada 9 April 2020 pukul 16.10
- Utami, Nurul & Nabila L. 2016. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Diare pada Anak*. MAJORITY, Volume 5, Nomor 4, Oktober 2016. Diakses pada 15 April 2020 pukul 20.35
- Widoyono. 2011. *Penyakit Tropis : Epidemiologi, Penularan, Pencegahan, dan Pemberantasannya*. Jakarta: Erlangga.