

Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Puskesmas Sungai Panas Kecamatan Kota Batam

*Community Service, Promotion Of Clean And Healthy Living Behavior At The Sungai
Panas Community Health Center, Batam City District*

Suhaera Suhaera¹, Yunisa Friscia Yusri², Reny Haryani³, Hesti Marliza⁴

¹⁻⁴Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam

Korespondensi penulis: emilsalimhera@gmail.com

Article History:

Received: April 26, 2023;

Accepted: Mei 25, 2023;

Published: Juni 30, 2023;

Keywords: Batam City,
Healthy, Living, Education

Abstract: Health-related quality of life is a multidimensional concept that includes a person's physical and mental health conditions. A person's physical and mental health is influenced by several factors, one of which is quite determining is a healthy lifestyle. This service aims to determine the influence of a Healthy Lifestyle on the Quality of Life of the Bengkong District Community. The PHBS program is a program that aims to provide learning experiences or create conditions for individuals, families, groups and communities by opening communication channels, providing information and providing education to improve knowledge, attitudes and behavior so that people are aware that they are willing and able to practice PHBS through a development advocacy approach. atmosphere and community empowerment.

Abstrak

Kualitas hidup terkait kesehatan merupakan suatu konsep multidimensional yang mencakup kondisi kesehatan fisik dan mental seseorang. Kesehatan fisik dan mental seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu yang cukup menentukan yaitu gaya hidup sehat yang dijalani. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Kualitas Hidup Masyarakat Kecamatan Bengkong. Program PHBS merupakan program yang bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehingga masyarakat sadar mau dan mampu mempraktekkan PHBS melalui pendekatan advokasi bina suasana dan pemberdayaan masyarakat.

Kata kunci : Kota Batam, Pola Hidup Sehat, Edukasi.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup, sehingga tercapai standar kesehatan yang baik (Susanti & Kholisoh, 2018).

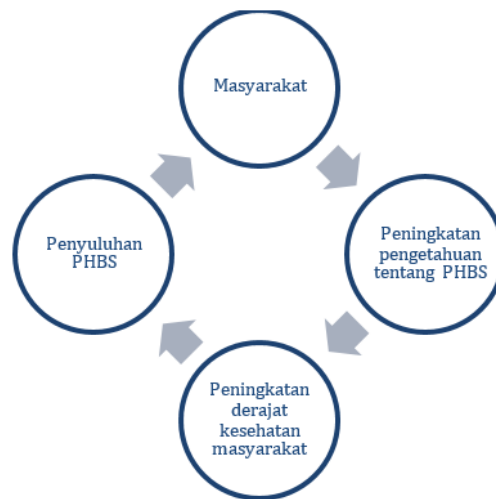
*Suhaera Suhaera, emilsalimhera@gmail.com

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kesehatan, yang meliputi makanan dan minuman, komposisi nutrisi dan perilaku sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menyebabkan penyakit pada tubuh kita. Hidup sehat membutuhkan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak mempunyai arti apabila manusia masih terjebak dalam kondisi sakit, semua itu karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan (Asri et al, 2021).

Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah Kesehatan pada anak. Permasalahan Kesehatan pada anak usia sekolah dasar masih banyak ditemukan, karena rentannya anak terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan penceraan anak seperti diare, kecacingan dan gangguan pencernaan lainnya (Madanih, 2019). Permasalahan ini muncul kebanyakan disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai PHBS pada anak. Anak usia sekolah dasar dan anak juga masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive agar anak sekolah memiliki pengetahuan, sikap dan Tindakan PHBS yang baik agar mencegah terjadinya beberapa masalah Kesehatan.

METODE

Kegiatan ini memiliki makna harafiah sebagai langkah awal penyuluhan gaya hidup sehat sekaligus dalam rangka silaturahmi dengan masyarakat di kecamatan Bengkong . Pada kesempatan ini para Mahasiswa/i Program Studi Sarjana Farmasi Institut Kesehatan Mitra Bunda berkesempatan melaksanakan kegiatan program kerja yang dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2023 di Puskesmas Sungai Panas Kecamatan Bengkong. Peserta kegiatan terdiri dari masyarakat sekitar wilayah Puskesmas Sungai Panas Kecamatan Bengkong. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan berupa penjelasan mengenai PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) upaya meningkatkan pengetahuan mengenai PHBS di era new normal melalui video animasi. Ditujukan kepada masyarakat sekitar Bengkong wilayah kerja Puskesmas Sungai Panas. Penyuluhan berupa penjelasan tentang PHBS upaya meningkatkan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.



Gambar 1. Diagram Pemecahan Masalah

HASIL

Program kerja ini terlaksana dengan lancar, hanya terdapat kendala berupa berupa sinyal, sehingga pada saat sosialisasi dimulai suaranya tidak kedengaran oleh peserta yang di rumah dan video yang ditampilkan tidak berjalan dengan baik. Meskipun begitu tetapi tidak menurunkan antusiasme dari masyarakat untuk mendengarkan materi PHBS, terbukti saat sesi tanya jawab, peserta berebut ingin menjawab karena akan mendapatkan doorprize berupa starter kit *new normal*. Kegiatan ini diharapkan dapat menurunkan angka kesakitan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pola gaya hidup sehat.

DISKUSI

Pembiasaan perilaku hidup sehat dan bersih mewujudkan keluarga yang sehat sehingga meningkatkan kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial yang baik (Arifin et al., 2015). Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarganya (Wiranata, 2020).

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan asset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS.

KESIMPULAN

Penyuluhan dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) guna mewujudkan masyarakat peduli sehat sudah terlaksana dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Program semacam ini sangat penting dilakukan terutama pada masyarakat pedesaan untuk menyadarkan pentingnya mengupayakan Perilaku Hidup bersih sehat. Harapannya, penyuluhan dan contoh praktik yang disosialisasikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat secara kontinyu.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan berjalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini kami mengucapkan terima kasih kepada para peserta terutama masyarakat di wilayah Kecamatan Bengkong dan seluruh staff Puskesmas Sungai Panas yang ikut serta membantu acara ini hingga berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, S., Heriyani, F., Rahman, F., & Anhar, V. Y. (2015). Cultural study on the behavior of clean and healthy in order of household in order to increase health status in South Kalimantan. *Asian Journal of Applied Sciences*, 3(3).
- Asri, M. E. K., Utomo, A. W., Kusuma, I. A., & Nosartika, I. (2021). Pengaruh pengetahuan dan perilaku kesehatan gigi dan mulut terhadap persepsi permasalahan gingiva lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading kota Semarang *E-GiGi* 9(2), 303-310
- Madanih, Anjadi dan Mutholib (2019) Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat(PHBS) dengan 7 langkah cara mencuci tangan yang efektif di sekolah PAUD Mawar Kelurahan Sawah Baru Ciputat Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. 1-6
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018).Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan positive parenting dalam pembiasaan pola hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82–88.