

## Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Dusun II Desa Manusak

Antonius Rino Vanchapo<sup>1\*</sup>, Ni Made Merlin<sup>2</sup>, Yosia Nale<sup>3</sup>, Desintawati Himu Tade<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Maranatha Kupang

<sup>2</sup> Program Studi Profesi Ners, STIKes Maranatha Kupang

<sup>3</sup> Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, STIKes Maranatha Kupang

\*Corresponding author: van\_chapo@yahoo.com

### ABSTRAK

PHBS merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan oleh seorang individu atas kesadarannya untuk meningkatkan derajat kesehatan diri dan juga keluarga. Penulis membuat kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat desa dan juga untuk mencegah terjadinya angka kejadian penyakit menular. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua minggu, kegiatan dilaksanakan dengan penyuluhan, lalu senam bersama dua kali seminggu, dan juga kerja bakti bersama seminggu sekali. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan juga mampu merubah paradigm masyarakat khususnya masyarakat di dusun dua Desa Manusak dalam berperilaku hidup bersih dan sehat.

**Kata Kunci:** PHBS, Masyarakat

Received: February 10, 2022

Revised: March 30, 2022

Accepted: March 31, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat yang biasanya disingkat dengan PHBS. PHBS merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan oleh seorang individu atas kesadarannya untuk meningkatkan derajat kesehatan diri dan juga keluarga (Nurjahati, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu: persalinan ibu hamil ditolong oleh tenaga kesehatan yang professional seperti diantaranya bidan desa, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, pengelolaan air minum dan makan di rumah tangga, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair di rumah tangga, membuang sampah di tempat sampah, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktifitas, tidak merokok di dalam rumah dan lain-lain (Nurmahmudah et al., 2018).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan dasar untuk menjaga kesehatan (RI, 2011), apalagi selama dalam masa pandemic COVID-19 saat ini. Beberapa manfaat yang dapat dirasakan ketika masyarakat mampu berperilaku hidup bersih dan sehat adalah terjaganya kesehatan masyarakat yang optimal. Tingkat penularan penyakit menjadi menurun.

Penulis membuat kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat desa dan juga untuk mencegah terjadinya angka kejadian penyakit menular. Desa Manusak juga merupakan desa binaan sehingga berdasarkan hal inilah yang membuat penulis merasa bahwa hal ini merupakan tanggung jawab bersama.

### **BAHAN DAN METODE**

Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini dilaksanakan dalam beberapa kegiatan diantaranya yaitu: kerja bakti bersama, senam hipertensi, senam lansia, skrining kesehatan. Kegiatan-kegiatan tersebut dilaksanakan dengan diatur dalam POA agar lebih terarah.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua minggu, kegiatan dilaksanakan dengan penyuluhan, lalu senam bersama dua kali seminggu, dan juga kerja bakti bersama seminggu sekali. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk untuk menginisiasi masyarakat agar lebih semangat dalam meningkatkan kesehatan di lingkungannya.

### **HASIL**



Gambar 1. Penyuluhan dan Penyusunan Rancangan Kegiatan

Gambar 1 diatas menjelaskan bahwa panitia menjelaskan tentang perilaku hidup bersih sehat (PHBS). Panitia juga bersepakat bersama dengan masyarakat dusun dua desa manusak dalam melaksanakan beberapa kegiatan yang akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Masyarakat sepakat melaksanakan beberapa kegiatan yaitu: senam lansia, senam hipertensi, pemeriksaan kesehatan dan kerja bakti.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Gambar 2 diatas menjelaskan kegiatan pelaksanaan planning of action dari kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat. Seluruh masyarakat di dusun dua desa Manusak diberikan pemeriksaan kesehatan secara gratis yaitu diantaranya: pengukuran tekanan darah, berat badan, pemeriksaan gula darah, asam urat dan juga kolesterol. Sebagian besar masyarakat dusun dua desa Manusak menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi.



Gambar 3. Senam Lansia

Gambar 3 diatas menjelaskan kegiatan selanjutnya yaitu senam lansia. Senam lansia diadakan di halaman Paud di dusun dua desa Manusak. Rangkaian kegiatan senam lansia awalnya diberikan pengukuran tekanan darah lalu diberikan senam lansia selama tiga puluh menit dan diakhiri dengan pengukuran tekanan darah setelah beristirahat kurang lebih 10-15 menit.



Gambar 4. Senam Hipertensi

Gambar 4 diatas menjelaskan kegiatan senam hipertensi pada masyarakat yang rata-rata usia produktif. Rangkaian kegiatan senam hipertensi sama dengan kegiatan senam lansia. Seluruh peserta akan diukur tekanan darah sebelum senam dilakukan pencatatan dan dilakukan pengukuran kembali setelah senam. Hasil dicatat dalam buku perkembangan dan dilaporkan kembali kepada masyarakat dan pihak desa Manusak.



Gambar 5. Kerja Bakti

Gambar 5 diatas menjelaskan terkait dengan kerja bakti bersama dilingkungan rumah masyarakat dusun dua Desa Manusak. Masyarakat diberikan pemahaman bagaimana caranya mengelola sampah kering dedaunan.

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini dengan tema PHBS dilakukan dalam beberapa kali kegiatan. Kegiatan telah disusun dalam POA, dan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama. Kegiatan senam lansia dilaksanakan

Peserta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini adalah seluruh masyarakat yang ada di dusun dua Desa Manusak. Seluruh peserta sangat antusias dalam seluruh rangkaian kegiatan untuk peningkatan derajat kesehatan kali ini yang diberi tema Perilaku Hidup Bersih Sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan juga mampu merubah paradigm masyarakat khususnya masyarakat di dusun dua Desa Manusak dalam berperilaku hidup bersih dan sehat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada Masyarakat Dusun Dua Desa Manusak dan Bapak Arthur Ximenes,S.H selaku kepala Desa Manusak yang telah memberikan kesempatan bagi panitia untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini dengan tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Dua Desa Manusak.

## **REFERENSI**

- Nurhajati. (2011). Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat 1. In *Nurhajati*.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- RI, K. K. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). In *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.