

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT OLEH MAHASISWA KKN STKIP CITRA BAKTI DI KELURAHAN MATALOKO KECAMATAN GOLEWA KABUPATEN NGADA

Angelina Kurnia Juita¹⁾, Konstantinus Dua Dhiu²⁾, Florentina Pini³⁾

¹²³⁾ STKIP Citra Bakti

¹⁾angelinakurniajuita@gmail.com, ²⁾duakonstantinus082@gmail.com

³⁾florentina0702.pini@gmail.com

Histori artikel

Received:
01-04-2022

Accepted:
29-11-2022

Published:
30-11-2022

Abstrak

Berdasarkan kenyataan di lapangan yang terjadi bahwa ditemukan masyarakat belum paham terkait menerapkan pola hidup bersih dan sehat setiap hari. Oleh karena itu peran perguruan tinggi sangat penting sebagai bagian dari kehidupan masyarakat dan pengabdian kepada masyarakat. Tujuan kegiatan pengabdian ini memberikan edukasi nyata kepada warga di kelurahan Mataloko tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan menjadikannya sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Kelompok mahasiswa KKN STKIP Citra Bakti memiliki misi untuk memberikan edukasi terkait pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari melalui beberapa program kegiatan. Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan sosialisasi berupa penjelasan terkait cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat setiap hari dan kemudian diikuti dengan pembersihan lingkungan sekitar, mencontohkan cara mencuci tangan dengan tepat yaitu menggunakan air bersih dan sabun, melakukan penghijauan dengan menanam pohon di area mata air, membersihkan bak penampungan air di rumah warga yang menjadi sarang nyamuk, membersihkan selokan (got) dan jembatan umum. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini berupa penyuluhan dan penerapan terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil yang diperoleh tim abdimas dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat semakin menyadari pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat yang ditunjukkan dari aktivitas masyarakat yang mulai secara tertib menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Kata-kata kunci: Edukasi, hidup bersih, hidup sehat

*Penulis Koresponden: Angelina Kurnia Juita (angelinakurniajuita@gmail.com)

Abstract. Based on the reality on the ground, it was found that the community did not understand about implementing a clean and healthy lifestyle every day. Therefore the role of higher education is very important as part of community life and community service. The purpose of this service activity is to provide real education to residents in the Mataloko Village about the importance of implementing clean and healthy living behaviors and making them a habit in everyday life. The STKIP Citra Bakti KKN student group has a mission to provide education regarding the importance of implementing clean and healthy living behaviors every day through several program activities. The activity carried out was to provide socialization in the form of an explanation regarding how to apply a clean and healthy lifestyle every day and then followed when participatory supporters of cleaning the surrounding environment, exemplifying how to wash hands properly, namely using clean water and soap, carrying out greening by planting trees in the spring area, cleaning water reservoirs in residents' homes which are breeding grounds for mosquitoes, cleaning gutters and public bridges. The method used in this service is in the form of counseling related to the implementation of clean and healthy living behaviors. The results obtained by the abdimas team in this community service activity are that the community is increasingly aware of the importance of implementing a clean and healthy lifestyle as shown by community activities that have begun to implement a clean and healthy lifestyle in an orderly manner.

Keywords: Education, clean living, healthy living

PENDAHULUAN

Kegiatan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu bentuk tindakan yang secara sadar dilakukan dengan dasar kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kesejahteraan hidup. Menteri kesehatan Republik Indonesia 2269/Menkes/Per/XI/2011 mengungkapkan bahwa perlu diterapkan pada seluruh warga masyarakat Indonesia di segala kalangan usia termasuk anak umur sekolah untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih setiap hari. Perilaku hidup sehat dan bersih seperti kebiasaan menjaga kebersihan lingkungan di rumah, lingkungan sekitar, selalu mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir serta makan makanan sehat dan bergizi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan Muryani (2013) setiap orang perlu menerapkan kebiasaan-kebiasaan hidup bersih dan sehat serta menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk dan tidak sehat. Tujuan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat adalah untuk memperoleh kehidupan yang sehat bagi setiap individu agar mampu menolong dirinya dari segala masalah kesehatan serta ikut berperan aktif juga menjaga dan mewujudkan kesehatan di tengah masyarakat.

Pola hidup bersih dan sehat perlu dilakukan semua masyarakat Indonesia termasuk penduduk di kelurahan Mataloko kecamatan Golewa. Kelurahan Mataloko adalah salah satu kelurahan yang terletak di kecamatan Golewa kabupaten Ngada, provinsi Nusa Tenggara Timur. Kelurahan ini sebagian besar penduduknya menganut agama katolik, bersuku Flores dan mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani. Disadari bahwa tingkat pendidikan petani sangat rendah, pendidikan dianggap mampu menghasilkan pola pikir dan cara bertindak yang moderen. Hal yang sama juga diungkapkan oleh kepala desa kelurahan Mataloko bahwa sebagian besar masyarakat hanya menempuh pendidikan sampai jenjang sekolah dasar dan sekolah menengah pertama ditambah juga pola pikir masyarakat yang ada di desa berbeda dengan masyarakat yang ada di kota. Pola pikir masyarakat di kota

lebih maju dan luas dibandingkan masyarakat yang ada di desa. Selain itu juga daerah Mataloko ini adalah daerah yang berada di tengah perkampungan. Masyarakat di sini sangat minim memperhatikan kesehatannya, misalnya saat sepulang dari kebun masyarakat hanya mencuci tangan dengan air tidak menggunakan sabun dan lanjut makan menggunakan tangan tidak menggunakan alat makan seperti sendok.

Permasalahan perilaku hidup bersih dan sehat di kelurahan Mataloko yaitu warga kurang menjaga kebersihan lingkungan. Membuang sampah di jembatan dan sungai. Hasil observasi didukung dengan wawancara yang dilakukan dengan salah satu petugas dari kelurahan Mataloko bahwa masyarakat di sekitar kurang mencerminkan perilaku yang sehat seperti membuang sampah di selokan atau got sehingga menyebabkan jentik nyamuk di rumah-rumah warga dan tempat penampungan air di rumah jarang dibersihkan. Selain itu beberapa anak usia dini jarang mencuci tangan sebelum makan sesuatu seperti jajan, mereka lebih memilih menggosokkan tangannya di baju ataupun di celana yang dipakai.

Oleh karena itu untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya orang tua dan anak-anak, disimpulkan perlu diadakannya suatu kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan mengenai peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (Merdekawati, Astuti, dan Puspita, 2022). Di samping itu perilaku hidup bersih dan sehat perlu dilakukan warga dengan memiliki perilaku kesehatan dengan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Anhusadar & Islamiyah, 2021)

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi nyata pada masyarakat di kelurahan Mataloko mengenai pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini menjadikan dosen dan mahasiswa sebagai agen pembawa perubahan perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Pola hidup bersih dan sehat perlu dilakukan semua masyarakat Indonesia termasuk penduduk di kelurahan Mataloko kecamatan Golewa. Kelurahan Mataloko adalah salah satu kelurahan yang terletak di kecamatan Golewa, kabupaten Ngada, provinsi Nusa Tenggara Timur. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan atau sosialisasi serta penerapan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat warga masyarakat kelurahan Mataloko. Adapun bentuk kegiatannya diawali dengan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan mahasiswa KKN STKIP Citra Bakti dengan memberikan materi terkait cara-cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah. Dalam penyampaian materi ini disampaikan juga kasus-kasus terkait akibat dari tidak menjaga kebersihan dan kesehatan di lingkungan tempat tinggal masing-masing. Diakhir penyampaian materi dilakukan evaluasi seperti diskusi tanya jawab dengan warga.

Setelah metode penyuluhan dilakukan, dilanjutkan dengan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat bersama warga dengan cara membersihkan lingkungan rumah masing-masing, membersihkan selokan, sungai, memungut sampah baik organik maupun anorganik kemudian dibakar agar tidak menimbulkan sarang penyakit baru bagi warga masyarakat. Kegiatan berikut yang dilakukan adalah pembagian sabun cair cuci tangan oleh mahasiswa KKN STKIP Citra Bakti yang berbahan dasar daun sirih dan jeruk nipis untuk anak usia dini. Sabun cuci tangan ini sangat baik untuk anak karena tidak berbahan kimia yang berbahaya untuk anak-anak. Setelah pembagian sabun cuci tangan, kemudian diimplementasikan pada anak usia dini dan orang tua dengan menerapkan contoh mencuci tangan yang baik dan benar menurut kesehatan serta menggunakan air mengalir dan sabun selama 20 detik. Kemudian diberikan penekanan pada orang tua anak usia dini bahwa cuci tangan harus dilakukan setiap sebelum makan dan setelah anak bermain.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan penghijauan di lingkungan kelurahan Mataloko dengan menanamkan pohon di sekitar mata air. Menanam pohon diikuti warga dan seluruh mahasiswa KKN STKIP Citra Bakti yang didampingi oleh lurah Mataloko dan kaum muda di kelurahan Mataloko. Penanaman pohon ini sebagai bentuk kepedulian mahasiswa dan warga masyarakat Mataloko terhadap lingkungan Mataloko. Semua warga masyarakat diwajibkan untuk merawat pohon tersebut dan memantau pertumbuhan pohon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian diawali dengan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan di lingkungan rumah masing-masing yang dipraktikkan secara bersama-sama oleh mahasiswa KKN STKIP Citra Bakti dan warga di kelurahan Mataloko diantaranya kaum muda serta warga masyarakat yang tinggal di kelurahan Mataloko yang dimulai dari membersihkan halaman rumah masing-masing kemudian membersihkan got di sekitar lingkungan kelurahan Mataloko, dan sekaligus membakar sampah di lingkungan gereja Paroki Roh Kudus Mataloko. Ini adalah sebagai bentuk gerakan untuk masyarakat di kelurahan Mataloko akan pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat setiap hari agar terhindar dari wabah penyakit dan mewujudkan masyarakat yang sehat.



Gambar 1. Kegiatan membersihkan lingkungan secara bersama-sama

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah pembagian sabun cair cuci tangan yang dilakukan mahasiswa KKN STKIP Citra Bakti pada anak usia dini serta para orang tua di kelurahan Mataloko. Kemudian diikuti dengan cara mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Cara mencuci tangan yang baik dan benar adalah menggosok telapak tangan secara bersama-sama, kemudian menggosok punggung kedua tangan, jalinkan kedua telapak tangan lalu digosok-gosokkan, tautkan jari-jari antara kedua telapak tangan secara berlawanan, gosok ibu jari secara memutar-mutar dilanjutkan dengan daerah antara jari telunjuk dan ibu jari secara bergantian, gosok kedua pergelangan tangan dengan arah memutar dan yang terakhir yang paling penting bilas dengan air yang bersih dan mengalir serta keringkan dengan handuk yang bersih. Kegiatan pembelajaran ini bertujuan menjadikan anak-anak terbiasa sejak dini menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan. Selain itu, berperan dalam memberikan pemahaman pada orang tua cara mencuci tangan yang benar dan mewujudkan kesehatan yang baik didalam keluarga.



Gambar 2. Pembagian sabun cuci tangan serta mendemonstrasikannya

Hal selanjutnya yang dilakukan adalah *go green* dengan menanam lima puluh pohon di sekitar mata air di kelurahan Mataloko yang didampingi oleh lurah Mataloko dan kaum muda serta warga masyarakat setempat. Penanaman pohon ini dilakukan dengan tujuan

agar menjaga sumber mata air dan alirannya serta bentuk kepedulian mahasiswa untuk warga masyarakat di kelurahan Mataloko.

Pembahasan

Menjaga kesehatan sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari bahkan menjadi rutinitas dan kewajiban yang harus dilakukan setiap hari. Bagaimana tidak, begitu banyak virus bakteri ada di sekitar kita dan membahayakan kesehatan yang mengharuskan kita menjaga kesehatan setiap hari. Hal yang perlu dilakukan adalah 1) mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir artinya adalah melakukan cuci tangan sesering mungkin menggunakan air mengalir dan sabun sampai tangan bersih. Dan sebaiknya tangan juga tidak menyentuh bagian muka seperti hidung, mata, pipi, dan mulut jika tangannya dalam keadaan kotor. Apalagi hingga memasukkan tangan yang kotor ke dalam mulut 2) Kemudian yang kedua adalah menjaga kesehatan diri dengan membiasakan mandi dua kali sehari yaitu di pagi memulai aktivitas dan di sore hari setelah melakukan aktivitas. 3) Rutin berolahraga artinya membiasakan diri untuk bergerak melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit dalam sehari. 4) Konsumsi makanan sehat dan bergizi yang diolah dan dimasak sendiri bukan makanan yang cepat saji. 5) Dan yang terakhir menjaga kebersihan di lingkungan sekitar dengan cara senantiasa membersihkan lingkungan tempat tinggal yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit seperti membersihkan lingkungan tempat tinggal dengan memungut dan membakar sampah, membersihkan got dan membersihkan tempat penampungan air di rumah agar tidak menjadi tempat sarang nyamuk.

Kegiatan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan diri. Perilaku hidup bersih dan sehat seperti perilaku mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri, menjaga kesehatan fisik dengan berolahraga, memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi, serta menjaga kebersihan lingkungan di sekitar merupakan salah satu bentuk perlindungan diri dari wabah dan virus penyakit. Ada berbagai manfaat yang diperoleh jika membiasakan diri menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari diantaranya 1) meningkatkan kesehatan tubuh dalam arti memiliki tubuh yang bersih dan sehat agar terhindar dari berbagai penyakit, 2) Selalu membiasakan agar lingkungan tempat tinggal dalam keadaan bersih dan sehat, dalam arti menjadikan lingkungan tempat tinggal kita layak untuk ditinggal, nyaman yang berimplikasi pada tubuh dan pikiran yang sehat. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan Muryani (2013) setiap orang perlu menerapkan kebiasaan-kebiasaan hidup bersih dan sehat serta menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk yang tidak sehat.

Pola hidup bersih dan sehat yang diterapkan di kelurahan Mataloko dapat diterapkan di lingkungan rumah tempat tinggal masing-masing. Kegiatan pola hidup bersih dan sehat ini

meliputi berbagai langkah yang pertama membiasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir setiap hari agar kuman tidak menempel ditelapak tangan, kemudian membiasakan diri setiap hari untuk mandi agar tetap menjaga kebersihan dan terhindar dari penyakit kulit, selalu membersihkan bak mandi dan tempat penampung air agar tidak menyebabkan sarang nyamuk, mengkonsumsi makanan sehat dengan konsep makanan sehat dan seimbang yang dimasak sendiri yang termasuk sayur dan buah, membiasakan minum air putih 8 gelas setiap hari, membuang sampah dan membakarnya serta tidak memiliki kebiasaan merokok. Kebiasaan-kebiasaan yang bersih dan sehat akan menjadi karakter yang baik dalam peningkatan derajat Kesehatan (Islamiyah Anhusadar,2021).

KESIMPULAN

Melaui kegiatan pengabdian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa sebuah pengetahuan tidak akan dapat dipahami secara menyeluruh bila tidak disertai dengan contoh. Menjadi pemahaman bahwa perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi diri sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya supaya tercipta suasana yang indah, asri, damai, serta sehat sehingga akan berdampak pada kesejahteraan kehidupan masyarakat di kelurahan Mataloko, kecamatan Golewa, kabupaten Ngada.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Pedoman PHBS. (2016, 01 Januari). Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Diakses pada 22 Oktober 2021, dari <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Buku Pedoman PHBS. (2016, 01 Januari). Gerakan PHBS Sebagai Langkahm Awal Menuju P eningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Diakses pada 22 Oktober 2021, dari <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Departemen Kesehatan (2009), Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta.
- Diana, Fiji dkk (2013) Pelaksanaan Progam P erilaku Hidup Bersih dan Sehat (pubs) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol.8 No.1 Kara, Marni. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Vovid-19. *Providing Seminar Nasional Hardiknas*.
- Dinas Kesehatan Kota Bandung (2012), Profil Kesehatan Kota Bandung.
- Islamiyah, Anhusadar. 2021. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Volume 5 Issue 1 (2021) pages 463-475. Diakses 25 november 2022.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. Pedoman pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Maryunani Anik, Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) untuk mahasiswa kesehatan dan petugas kesehatan, Trans Info Media: Jakarta, 2013.
- Marisida, Dewi dkk. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Mewujudkan Masyarakat yang Produkti. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. Vol. S. No. 2. Hal. 354-364.
- Maryunani Anik, Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) untuk mahasiswa kesehatan dan petugas kesehatan, Trans Info Media: Jakarta, 2013.
- Merdekawati, D., Astuti, A., & Puspita, M. (2022). Penggunaan drill method dalam perilaku hidup bersih dan sehat sebagai pencegahan COVID-19. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 5(2), 331–342. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v5i2.14617>.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011
Proverawati Atikah, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Nuha Medika: Yogyakarta, 2012.
Wikipedia. (2019, 25 September). Gizi Seimbang. Diakses pada 22 Oktober 2021, dari https://id.wikipedia.org/wiki/Gizi_seimbang.