

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MAHASISWA MELALUI PENYULUHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI KANIGORO, KARTOHARJO, MADIUN

Dwi Ima Hikmawati¹⁾, Embun Rachma Haqiqi²⁾

¹Fakultas Teknik, Universitas PGRI Madiun
email: di.hikmawati@unipma.ac.id

²Fakultas Teknik, Universitas PGRI Madiun
email: embun.haqiqi@unipma.ac.id

Abstrak

Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan perilaku. Dalam rangka meningkatkan derajat hidup masyarakat dan mendukung pembangunan kesehatan nasional maka pemberdayaan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat perlu dilakukan. Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang berkaitan dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga, masyarakat dan lingkungannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat di tempat tinggal kos putri di Kelurahan Kanigoro, Kecamatan Kartoharjo. Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner kepada peserta yang hadir saat penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi PHBS dengan cara presentasi, diskusi, dilanjutkan dengan aksi lapangan. Berdasarkan observasi umum, seluruh peserta aktif dan antusias mengikuti kegiatan PKM tersebut. Hasil kegiatan PKM ini menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat secara umum sudah dilakukan oleh sebagian mahasiswa yang tinggal di kos putri di Kelurahan Kanigoro, Kecamatan Kartoharjo. Namun, pelaksanaan ini belum maksimal karena masih ada penghuni kos yang memiliki tingkat kesadaran PHBS yang rendah. Setelah kegiatan ini diharapkan peserta memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: PHBS, Derajat Kesehatan Masyarakat, Gaya Hidup

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dilaksanakan atas dasar kesadaran individu. Perilaku tersebut merupakan suatu perwujudan dari hasil pembelajaran yang menjadikan individu yang bersangkutan mampu bertanggungjawab menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Pembiasaan PHBS dapat dimulai dengan menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Lingkungan yang bersih dan sehat juga salah satu modal dasar dalam pembangunan manusia karena kualitas lingkungan sangat mempengaruhi kualitas hidup masyarakat.

Perilaku hidup sehat mencakup antara lain makan dengan menu seimbang, olah raga secara teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras dan mengkonsumsi narkoba, istirahat cukup, mengendalikan stres, atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan. Upaya peningkatan PHBS dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Kita menyadari bahwa upaya tersebut bukanlah hal yang mudah karena berkaitan erat dengan masalah perilaku sedangkan masalah perilaku merupakan masalah yang kompleks.

Perilaku individu yang peduli terhadap lingkungan termasuk salah satu prososial. Pada dasarnya perilaku dapat diamati dari sikap dan tindakan seseorang. Robert Kwick (1974) (dalam Notoatmodjo, 2010) menyebutkan bahwa perilaku merupakan tindakan atau perbuatan yang dapat diamati serta dipelajari. Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2012). Menurut teori dari Lawrence Green (1980) yang membedakan baik dan buruknya perilaku ada dua determinan yaitu faktor perilaku dan luar perilaku. Faktor perilaku sendiri bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku setiap individu, yang penting untuk ditanamkan sedini mungkin.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai wawasan PHBS dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan tempat tinggal masyarakat, khususnya

Kelurahan Kanigoro. Kelurahan Kanigoro merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Kartoharjo yang dekat dengan lingkungan kampus dan sekolah. Di kelurahan ini terdapat banyak tempat tinggal kos yang dihuni oleh mahasiswa.

Tempat kos merupakan tempat tinggal sekumpulan orang yang menjadi wadah untuk beraktifitas sehari-hari mulai bangun tidur, beribadah, memasak, makan, dan rutinitas harian lainnya. Berdasarkan observasi lapangan, belum semua mahasiswa yang tinggal di tempat kos melakukan PHBS. Mengingat penghuni kos di kawasan Kelurahan Kartoharjo merupakan mahasiswa dan siswa sekolah maka lingkungan yang bersih dan sehat harus tercipta. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan tempat tinggal yang nyaman dan kondusif untuk aktivitas belajar dan rutinitas sehari-hari. Berdasarkan uraian analisis situasi persoalan prioritas pada lingkungan tempat tinggal kos adalah kebersihan dan kesehatan. Kesadaran penghuni kos terhadap lingkungan tempat tinggalnya dapat mengganggu kesehatan, kenyamanan, dan juga keindahan tempat tinggal mereka. Kondisi lingkungan kos pada saat observasi terdapat sampah yang menumpuk dan berserakan.

METODE PENELITIAN

Sasaran, Tempat dan waktu Kegiatan

Kegiatan PHBS bagi masyarakat melibatkan beberapa tokoh masyarakat, pemilik kos, dan kelompok mahasiswa yang tinggal di tempat kos di Desa Kanigoro, Kecamatan Kartoharjo, Kabupaten Madiun. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret 2018.

Metode Kegiatan

Kegiatan penyuluhan PHBS ini dilakukan selama satu hari, yaitu pada hari Sabtu tanggal 24 Maret 2018, pukul 09.30-12.30 WIB di kos putri RT 43 RW XI Kelurahan Kanogoro, Kartoharjo, Madiun. Pelaksanaan kegiatan PKM ini menggunakan beberapa media, seperti kamera, laptop, dan handout untuk presentasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM ini dilakukan dalam dua tahap, yang meliputi penyuluhan, diskusi, dan aksi lapangan. Pada tahap pertama peserta mengikuti ceramah dan diskusi dengan alokasi waktu 15% pembukaan, 15 % pengisian kuesioner, 40% penyajian materi, dan 30% diskusi.

Evaluasi Kegiatan

Kegiatan program kemitraan masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang PHBS yang sudah dilakukan dan evaluasinya, antara lain:

1. Data subyektif, yang didapat seperti peserta sudah paham dan mengerti tentang materi yang disampaikan dan hasil diskusi.
2. Data obyektif, yang didapat:
 - a. Jumlah peserta penyuluhan adalah 15 orang (60% dari yang diundang), menunjukkan bahwa peserta memiliki antusias yang cukup terhadap kegiatan yang dilakukan ini.
 - b. Ada beberapa peserta yang aktif dalam diskusi pada kegiatan penyuluhan tentang PHBS.
3. Analisa: Penyuluhan PHBS ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan kesadaran warga kos untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan peran serta warga kos untuk mendukung program kesehatan berkelanjutan. Pada PKM ini, tujuan kegiatan telah tercapai sebagian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi Program kemitraan Masyarakat dilakukan di Kelurahan Kanigoro, tepatnya di rumah kos putri yang terletak di Jalan Raden Patah Timur No. 10. Lokasi ini terletak tidak jauh dari kampus dan sekolah. Di sekitar wilayah ini, terdapat beberapa bangunan yang juga merupakan rumah kos. Penghuni kos rata-rata adalah mahasiswa atau mahasiswi dan siswa SMA. Kos putri yang digunakan sebagai tempat pelaksanaan PKM tersebut berdiri di atas tanah dengan luas kurang lebih sekitar 30x20 m. Terdapat empat belas kamar kos yang dihuni oleh 23 orang. Terdapat 12 kamar yang memiliki kamar

mandi di dalam ruangan. Terdapat beberapa ruangan yang disediakan oleh pemilik kos sebagai tempat beraktivitas bersama, seperti ruang TV, tempat cuci dan jemuran, dapur, dan kamar mandi luar.

Secara umum, keadaan lingkungan di rumah kos terlihat kurang bersih dan masih belum tertata dengan rapi. Di sekitar ruang bersama terdapat beberapa kursi yang digunakan sebagai tempat untuk meletakkan barang-barang penghuni kos, seperti helm, peralatan masak, dan lainnya. Di sejumlah tempat terdapat tumpukan barang-barang seperti kardus sepatu, sandal, buku-buku dan kertas yang masih belum tertata dengan rapi. Keadaan lantai juga sering kali berdebu dan terdapat beberapa sampah yang terkumpul di plastik pembuangan sampah di beberapa titik. Tempat-tempat terbuka seperti jemuran dan tempat cuci bersama sering kali terlihat kotor.



Gambar 1 Sampah Terkumpul dan Tidak Langsung Dibuang ke Tempat Sampah Utama

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2018 dan diikuti oleh 15 peserta, 4 Dosen Program Studi Teknik Kimia UNIPMA, dan 3 Mahasiswa Program Studi Teknik Kimia UNIPMA. Kegiatan tersebut dilaksanakan di halaman tempat kos putri. Dalam kegiatan penyuluhan PHBS tersebut didampingi oleh pemilik kos. Tema kegiatan yang disampaikan adalah tentang Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) yang dapat dilakukan oleh mahasiswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga kos terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan. Setelah terselenggaranya kegiatan ini diharapkan peserta penyuluhan memiliki tingkat kepedulian terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan yang semakin tinggi.

Pelaksanaan penyuluhan dimulai kurang lebih pukul 09.30-12.30 WIB. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner oleh peserta penyuluhan. Pengisian kuesioner bertujuan untuk mendapatkan data kualitatif tentang wawasan responden terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan kos. Dari 15 responden yang mengisi kuesioner menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan dengan detail sebagai berikut:

1. Apakah kebiasaan membuang sampah pada tempatnya? Keseluruhan responden menjawab bahwa mereka telah membuang sampah pada tempatnya. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki kesadaran untuk membiasakan diri hidup bersih dan sehat yang salah satu indikatornya adalah membuang sampah pada tempatnya.
2. Apakah kebiasaan membuang sampah sudah dilakukan secara rutin?

Keseluruhan responden menjawab mereka telah membuang sampahnya secara rutin. Berdasarkan hasil kuesioner, menunjukkan bahwa secara umum warga kos telah mengerti bawa sampah sebaiknya segera dibuang, tidak ditimbun dalam rumah ataupun lingkungan karena sampah dapat berpotensi mengganggu kesehatan dengan menyebabkan banyaknya lalat yang masuk yang berperah sebagai vektor penyakit menular.

Selain itu, apabila sampah tidak segera dibuang, menjadi akses bagi kucing liar untuk mencari makan dari sisa-sisa makanan yang dibuang ke tempat sampah. Hal ini dapat menyebabkan sampah berantakan kerana tong sampah yang tumpah atau tercecer akibat perilaku kucing.

3. Apakah mahasiswa memiliki tempat sampah pribadi yang ideal? 4 mahasiswa menjawab memiliki tempat sampah pribadi, sedangkan sisanya menjawab tidak memiliki tempat sampah pribadi karena

tempat kos sudah menyediakan beberapa tempat sampah di dalam rumah. Hal tersebut dapat mengotori lantai dan merusak estetika kos.

4. Apakah mahasiswa rutin menjaga kebersihan dengan memiliki tempat sampah bersama yang ideal di dalam kos? Seluruh responden menjawab sudah menjaga kebersihan kos, seperti membersihkan dapur, kamar mandi bersama, kamar mandi dalam, ruang bersama, tempat cuci bersama, membuang sampah bersama, dan menjalankan piket sesuai dengan jadwal yang ditentukan oleh pemilik kos.

Setelah pengisian kuesioner selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi kepa peserta. Penyuluhan dan diskusi tentang materi PHBS yang disajikan telah dilakukan dalam satu kali pertemuan. Materi penyuluhan berupa handout tentang perilaku hidup bersih dan sehat dibagikan kepada seluruh peserta penyuluhan. Berdasarkan hasil diskusi bersama permasalahan yang sering dikeluhkan oleh peserta adalah beberapa penghuni kos yang kurang disiplin dalam melaksanakan piket yang telah dijadwalkan oleh pemilik kos. Selain itu, banyaknya kucing liar yang keluar masuk kos menyebabkan lingkungan kos sering terlihat berantakan karena sampah yang berserakan.



Gambar 2 Pelaksanaan Penyuluhan PHBS

Permasalahan sampah bermula dari aktivitas individu dalam membuang sesuatu yang tidak digunakan lagi. Perilaku membuang sampah yang dilakukan oleh setiap individu merupakan perilaku pembiasaan yang dibentuk oleh lingkungan (Anifa dkk; 2017). Perilaku membuang sampah juga kebanyakan terjadi jika individu berada di lingkungan yang kotor dan kecil kemungkinannya terjadi di lingkungan yang bersih. Hal ini terlihat bahwa masih kurangnya kepedulian dan kesadaran individu terhadap lingkungan (Ajaegbo, 2012).

Tingkat kesadaran individu dalam kebiasaan sehari-hari dapat mempengaruhi perilaku di lingkungannya. Oleh karena itu pemahaman kepada setiap individu terhadap pentingnya berperilaku bersih dan sehat kapan dan dimanapun sangat penting untuk dilakukan sedini mungkin. Selain diberikan pengetahuan, sarana dan prasarana yang tersedia di tempat kos dapat menunjang perilaku warga kos dalam perilaku hidup bersih. Penyediaan sarana dan prasarana kebersihan yang memadai dapat mendukung individu untuk lebih mudah dalam pembiasaan diri.

Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan aksi lapangan berupa kerja bakti di lingkungan kos, seperti membuang sampah bersama, menyapu ruang bersama, membersihkan kamar mandi bersama, membersihkan halaman rumah kos. Secara umum penyuluhan kepada mahasiswa yang tinggal di rumah kos berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan. Setelah kegiatan selesai, lalu diberikan alat bantu PHBS, berupa: tempat sampah dalam, sapu, kemoceng, dan detergen pembersih lantai. Kegiatan demi kegiatan berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan dari pemilik kos dan pengurus RT setempat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dengan tema PHBS diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa yang tinggal di kos tentang manfaat dan pentingnya menerapkan PHBS di dalam kos. Hasil Program Kemitraan Masyarakat menunjukkan bahwa peserta penyuluhan aktif dan antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan. Setelah kegiatan ini diharapkan peserta memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Penyuluhan kesehatan tentang PHBS perlu dilakukan secara berkala dan berkelanjutan. Materi tentang PHBS perlu disampaikan lagi kepada masyarakat yang lebih luas, dengan metode yang lebih menarik, dan cakupan wilayah kegiatan yang lebih luas. Pada pelaksanaan selanjutnya lebih baik apabila penyuluhan tentang PHBS dilakukan dengan pendampingan dari petugas puskesmas atau petugas kesehatan lain yang berwewenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anifa, T., Anward, H.H., & Erlyani. 2017. Perbedaan perilaku membuang sampah pada siswa antara Sebelum dan sesudah diberikan live and symbolic modeling. *Jurnal Ecopsy*: 4 (2).
- Ajaegbo, E. (2012). The determinant of littering attitude in Urban neighbourhoods of jos. *JORIND*: 10 (3).
- Notoatmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo dkk , Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta :PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo dkk , Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan di Sekolah*. Jakarta :PT. Rineka Cipta.
- Santoso, Soengeng. 2012. *Budaya Hidup Sehat*. Sleman: Gosyen Publising.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Muha Medika