

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA PASANGAN USIA SUBUR (PUS)

Dwi Pratiwi Kasmara¹, Afrida Yelni², Yanti³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Kebidanan, STIKES Senior, Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dwipratiwi.kasmara@gmail.com

Abstrak

Kondisi sehat akan tercapai jika mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dalam rangka menciptakan lingkungan sehat. Perilaku merupakan respon individu terhadap stimulasi baik yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Pasangan Usia Subur (PUS) adalah pasangan suami istri yang istrinya berumur antara 15 sampai dengan 49 tahun atau pasangan suami istri yang istri berumur kurang dari 15 tahun dan sudah haid atau istri berumur lebih dari 50 tahun, tetapi masih haid (datang bulan). Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di RW 07 mega marina, kompleks pasir putih kecamatan koto tengah. Tujuan kegiatan ini adalah: untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan indeks pembangunan manusia (IPM). di RW 07 mega marina, kompleks pasir putih kecamatan koto tengah. Hasil kegiatan: Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, pasangan usia subur (PUS) sudah mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sehingga pasangan usia subur (PUS) mampu meningkatkan kualitas hidup dan indeks pembangunan manusia (IPM).

Katakunci: *pasangan usia subur, perilaku hidup bersih dan sehat, Kualitas hidup*

Abstract

Healthy conditions will be achieved if changing behavior from unhealthy to healthy behavior in order to create a healthy environment. Behavior is an individual's response to stimulation both from outside and from within him. PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as a result of learning, which makes a person or family able to help themselves in the health sector and play an active role in realizing public health. Couples of Childbearing Age are married couples whose wives are between 15 and 49 years old or married couples whose wives are less than 15 years old and menstruating or whose wives are more than 50 years old, but still menstruating (menstruating). This activity was carried out by providing counseling about clean and healthy living behavior (PHBS) in RW 07 mega marina, white sand complex, Koto Tengah sub-district. The purpose of this activity is: to improve the quality of life of the elderly and the human development index (IPM). at RW 07 mega marina, white sand complex, Koto Tengah sub-district. Activity results: During the implementation of this community service activity, couples of childbearing age (PUS) have been able to carry out clean and healthy living behavior (PHBS). So that couples of childbearing age (EFA) are able to improve the quality of life and the human development index (IPM).

Keywords: *couples of childbearing age, clean and healthy lifestyle, quality of life*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak asasi setiap orang. Kesehatan juga merupakan investasi sumber daya manusia, serta memiliki kontribusi yang besar untuk meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM). Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif

secara sosial dan ekonomi (Kemensos RI, 2020). Kondisi sehat akan tercapai jika mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dalam rangka menciptakan lingkungan sehat. Perilaku merupakan respon individu terhadap stimulasi baik yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan

seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi yang dicanangkan oleh Departemen Kesehatan untuk mencapai tujuan pembangunan Millenium 2015 melalui rumusan visi dan misi Indonesia Sehat, sebagaimana yang dicita-citakan oleh seluruh masyarakat Indonesia dalam menyongsong Milenium Development Goals (MDGs). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dipraktekkan oleh setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. (Kemendikbud Riset, 2021).

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. PHBS dilakukan dan dipraktikkan dengan secara sadar sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS dilakukan untuk meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. PHBS harus diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia kapan saja dan dimana saja. PHBS di rumah tangga/keluarga, institusi kesehatan, tempat-tempat umum, sekolah maupun ditempat kerja karena perilaku merupakan sikap dan tindakan yang akan membentuk kebiasaan sehingga melekat dalam diri seseorang. (Kemenkes RI, 2011).

PHBS rumah tangga bertujuan agar terciptanya rumah tangga yang sehat dan meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS agar setiap anggota keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, setiap anggota keluarga menjadi produktif serta terbiasa menerapkan pola hidup sehat. Sasaran utama pada PHBS rumah tangga adalah orang tua, pasangan usia subur, terutama ibu yang berperan dalam keluarga sejak lahir, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui, anak dan remaja, usia lanjut dan pengasuh anak. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat. Agar perilaku sehat masyarakat tercapai, maka harus dimulai dari

keluarga. Keluarga diharapkan memberikan edukasi pada anak tentang perilaku sehat. Terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tingkatan rumah tangga. Berikut ini 10 indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga (Depkes RI, 2009):

a. Persalinan ditolong tenaga kesehatan. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan dapat mencegah infeksi dan bahaya lain yang beresiko bagi keselamatan ibu dan bayi yang dilahirkan. Hal ini karena persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan baik itu dokter, bidan ataupun paramedis memiliki standar dalam penggunaan peralatan yang bersih, steril dan juga aman.

b. Pemberian ASI eksklusif. ASI eksklusif diberikan pada anak usia 0 - 6 bulan. Kesadaran mengenai pentingnya ASI eksklusif menjadi bagian penting dari indikator keberhasilan praktek PHBS pada tingkat rumah tangga.

c. Menimbang bayi dan balita secara berkala. Penimbangan dapat dilakukan di Posyandu sejak bayi berusia 1 bulan hingga 5 tahun. Posyandu dapat menjadi tempat memantau pertumbuhan anak dan menyediakan kelengkapan imunisasi. Penimbangan secara teratur juga dapat memudahkan deteksi dini kasus gizi buruk.

d. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih. Praktek ini merupakan langkah yang berkaitan dengan kebersihan diri sekaligus langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit berkat tangan yang bersih dan bebas dari kuman.

e. Menggunakan air bersih. Air bersih merupakan kebutuhan dasar untuk menjalani hidup sehat.

f. Menggunakan jamban sehat. Jamban merupakan infrastruktur sanitasi penting yang berkaitan dengan unit pembuangan kotoran dan air untuk keperluan pembersihan.

g. Memberantas jentik nyamuk. Nyamuk merupakan vektor berbagai jenis penyakit dan memutus siklus hidup makhluk tersebut menjadi bagian penting dalam pencegahan berbagai penyakit.

h. Konsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat.

i. Melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan olahraga ataupun aktivitas bekerja yang melibatkan gerakan dan keluarnya tenaga. Dengan melakukan aktivitas fisik tubuh akan menjadi lebih sehat.

j. Tidak merokok di dalam rumah. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat menghindarkan keluarga dari berbagai masalah kesehatan. Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif.

Riset Kesehatan Dasar (Risdesdas) tahun 2007, 2013, dan 2018 memperlihatkan proporsi

rumah tangga yang melakukan PHBS selama sepuluh tahun terakhir mengalami peningkatan sekitar 28%. Gambaran secara rinci proporsi PHBS lima tahunnya yaitu 11,2% (2007) menjadi 23,6% (2013) dan kemudian 39,1% (2018). Terdapat sebanyak 12 provinsi memiliki proporsi di atas angka nasional pada tahun 2013, sedangkan 21 provinsi lainnya masih berada di bawah angka nasional. Evaluasi terhadap kebijakan program PHBS terus dilakukan untuk mengukur apakah kebijakan yang sudah ditetapkan memberikan luaran/dampak yang diinginkan pada kondisi kesehatan masyarakat. Riset Kesehatan Dasar merupakan salah satu cara mengevaluasi luaran dari sebuah kebijakan dengan mengukur besaran masalah kesehatan yang ada. Pada era kebijakan berbasis bukti (Evidence-based Policy/EBP), data-data yang dihasilkan dari riset, yaitu data primer maupun data sekunder, sangat mendukung proses pengambilan keputusan, merancang pencapaian target dan tujuan kebijakan/program serta membantu dalam implementasinya. Keberhasilan pembinaan PHBS tidak hanya merupakan peran Kementerian Kesehatan, tetapi kerjasama lintas sektor dengan kementerian terkait dalam menentukan kebijakan, perencanaan, pelaksanaan serta pemantauan dan evaluasi pembinaan PHBS. Dengan menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. (Bambang Purwanto, 2021)

Pasangan Usia Subur (PUS) adalah pasangan suami istri yang istrinya berumur antara 15 sampai dengan 49 tahun atau pasangan suami istri yang istri berumur kurang dari 15 tahun dan sudah haid atau istri berumur lebih dari 50 tahun, tetapi masih haid (datang bulan). (BKKBN, 2019)

Dalam hidup ini tentu manusia ingin punya segala hal mulai dari uang, rumah, pendidikan dan lainnya. Indikator yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup manusia minimal ada 3 yaitu: kesehatan, pendidikan dan profesi dan pendapatan. Kesehatan merupakan aset manusia yang paling berharga dan merupakan kebutuhan dasar yang paling penting. Tingkat kesehatan manusia dipengaruhi oleh faktor berikut:

- a. Fasilitas kesehatan termasuk tenaga medis dan fasilitas sosial lainnya.
- b. Tingkat kesadaran penduduknya akan pentingnya kesehatan seperti lingkungan yang sehat dan makanan yang bergizi. (Guru geografi, 2022)

Indikator tingkat kesehatan penduduk di suatu negara dapat dilihat dari angka kematian kasar, angka kematian bayi dan anak-anak, serta rasio/usia harapan hidup. Penduduk yang sejahtera rata-rata memiliki angka harapan hidup yang lebih tinggi dibanding yang tidak sejahtera. Tingkat kesehatan di negara berkembang masih belum sebaik di negara maju.

IPM menjelaskan bagaimana penduduk

dapat mengakses hasil pembangunan dalam memperoleh pendapatan, kesehatan, pendidikan, dan sebagainya. IPM diperkenalkan oleh United Nations Development Programme (UNDP) pada tahun 1990 dan dipublikasikan secara berkala dalam laporan tahunan Human Development Report (HDR). IPM dibentuk oleh 3 (tiga) dimensi dasar: Umur panjang dan hidup sehat, Pengetahuan dan Standar hidup layak (BPS, 2022)

Beberapa pasangan usia subur (PUS) di rw 07 mega marina belum mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan keluarga. Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan keluarga agar meningkatkan kualitas hidup dan indeks pembangunan manusia (IPM)

BAHAN DAN METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pengetahuan dengan carapenyuluhan kepada pasangan usia subur (PUS) tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sertamendemonstrasikan cara atau tehnik menyusui yang benar bagi ibu yang sedang memberikan ASI Eksklusif. Kegiatan ini dilakukan dari rumah kerumah karena PUS/pasangan usia subur tidak dapat berkumpul di lapangan pada masa covid 19. Pada pasangan usia subur / PUS diberikan leaflet tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 agustus – 03 september 2022 dengan jumlah PUS/ pasangan usia subur 32pasangan. Dengan rentangusia dari 20 sampai 41 tahun. Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan rumah tangga diberikan agar pasangan usia subur dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat merubah sikap dari pasangan usia subur/PUS. Dengan meningkatnya pengetahuan dan perubahan sikap dapat meningkatkan kualitas hidup PUS dan meningkatkan indeks pembangunan manusia. Pasangan usia subur/PUS akan terhindar dari masalah kesehatan kedepannya. Setelah kegiatan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan dengan skor 25,1 dan adanya perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah kegiatan dengan skor 21.2 sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Thomas Zulaikhah (2019) Hasil kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap tentang PHBS, terlihat skor sesudah kegiatan lebih tinggi dibandingkan dengan sebelumnya (perbedaan rerata skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan 24,16; sedang perbedaan rerata skor sikap sebelum dan sesudah kegiatan 23, 9.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap pasangan usia subur /PUS tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan perbedaan rerata skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan 25,1 sedangkan rerata skor sikap sebelum dan sesudah kegiatan 21,2

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan ini disampaikan kepada poltekkes kemenkes Riau yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan pengabmas ini, Kepala Puskesmas Pekan Herayang telah memberikan izin melakukan pengabmas dan lansia yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan serta semua pihak yang sudah membantu dalam kegiatan pengabmas.

DAFTAR PUSTAKA

Bambang Purwanto, 2021. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam PIS – PK. <https://promkes.kemkes.go.id/indikator-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-dalam-pis---pk> diakses tanggal 07 september 2022

BKKBN, 2019. Penduduk Indonesia. <http://www.depkes.co.id> diakses tanggal 07 september 2022

BPS, 2022. Konsep IPM. <https://www.bps.go.id/subject/26/indeks-pembangunan-manusia.html> diakses tanggal 07 september 2022

Depkes RI. 2009. Rumah Tangga Sehat Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Pusat Promosi Kesehatan. Departemen Kesehatan RI.

Guru geografi, 2022. 3 indikator kualitas hidup manusia. <https://www.gurugeografi.id/2016/11/3-indikator-kualitas-hidup-manusia.html>

Kementerian Sosial RI. (2020) Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga. Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial

Kemenkes RI 2011. Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Permenkes RI No RefePermenkes RI No2269/MENKES/PER/ XI/2011 ttg Kesehatan RI Pembinaan PHBS. Kementerian

Kemendikbud Riset, 2021. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi COVID-19. Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,

Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Siti Thomas Zulaikhah. 2019. Penerapan PHBS dengan peningkatan pengetahuan dan sikap melalui pendekatan keluarga di Desa Gaji Kabupaten

Demak. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ijocs/article/view/4181> diakses tanggal 07 september 2022