

GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI TATANAN RUMAH TANGGA LINGKUNGAN IV KELURAHAN BELAWAN SICANANG KECAMATAN MEDAN BELAWAN

**Khairani Putri Pratiwi¹, Maharani Br Barus², Qisti Mawaddah³, Sekar Harum
Priyatna⁴, Dewi Agustina⁵**

khairanipratiwi1111@gmail.com¹, maharanibrbarus33@gmail.com², qisti428@gmail.com³,
sekarharump22@gmail.com⁴, putripratiwi.1601@gmail.com⁵

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

PHBS merupakan perilaku yang dilakukan seseorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat. Program PHBS pada tatanan rumah tangga merupakan suatu upaya untuk memperdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat berperan aktif dalam melakukan gerakan kesehatan di masyarakat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga Lingkungan IV Kelurahan Belawan Sicanang Kecamatan Medan Belawan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen penelitian berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan PHBS pada tatanan rumah tangga sebanyak 25 atau 83,3% responden memiliki tingkat pengetahuan PHBS yang baik dan 5 atau 16,6% responden lainnya memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik. Kesimpulan penelitian, masyarakat menerapkan berbagai indikator PHBS untuk melindungi keluarga dari masalah kesehatan. Faktor masyarakat terus menjaga kebersihan lingkungan sekitar agar tetap sehat sehingga indikator-indikator PHBS teraplikasi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Kebersihan, Kesehatan, Lingkungan, Masyarakat, PHBS.

PENDAHULUAN

PHBS atau kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan perilaku yang dilakukan seseorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat. Pemerintah Indonesia menjalankan program untuk menggerakkan pola hidup sehat dikalangan masyarakat, yang dinamakan perilaku hidup bersih dan sehat (Nasution, 2020). Tahun 1996 Pusat Penyuluhan Kesehatan Masyarakat yang saat ini disebut Pusat Promosi Kesehatan melakukan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang dilaksanakan dalam berbagai tatanan, seperti tatanan rumah tangga, tatanan pasar dan sebagainya.

Menurut Permenkes No 2269/MENKES/PER/XI/2011 PHBS di berbagai tatanan mencakup semua perilaku di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit, penyehatan

lingkungan, kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, gizi, farmasi dan pemeliharaan kesehatan. Perilaku-perilaku tersebut harus dipraktekkan dimana pun seseorang berada di rumah tangga, di institusi Pendidikan/lingkungan sekolah, di tempat kerja, di tempat umum dan di fasilitas pelayanan kesehatan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dijumpai. Di setiap tatanan, faktor-faktor individu, lingkungan fisik dan lingkungan sosial berinteraksi dan menimbulkan dampak terhadap kesehatan. Oleh sebab itu dapat pula dikatakan bahwa suatu tatanan adalah suatu tempat dimana manusia secara aktif memanipulasi lingkungan, sehingga menciptakan dan sekaligus juga mengatasi masalah-masalahnya di setiap kesehatan (Kemenkes RI, 2018)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga aktifkan perilaku yang dapat menciptakan rumah tangga Ber-PHBS, yang mencakup persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bagi 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 aktivitas fisik setiap hari, tidak merokok di dalam rumah dan) lain-lain.

Pencapaian rumah tangga sehat di Indonesia rumah tangga sehat di Indonesia merupakan salah satu indikator rencana strategis kementerian Kesehatan yang tidak mencapai target ketetapan. Pada tahun 2014 target yang telah ditetapkan sebesar 70% namun hanya dapat dicapai sebesar 56,6%. Ucapan tersebut masih belum mencapai target yang telah diharapkan oleh pemerintah (Mahardika, Luthviatin, & Nafikadini, 2017). Program PHBS pada tatanan rumah tangga merupakan suatu upaya untuk memperdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat berperan aktif dalam melakukan gerakan kesehatan di masyarakat (Natsir, 2019).

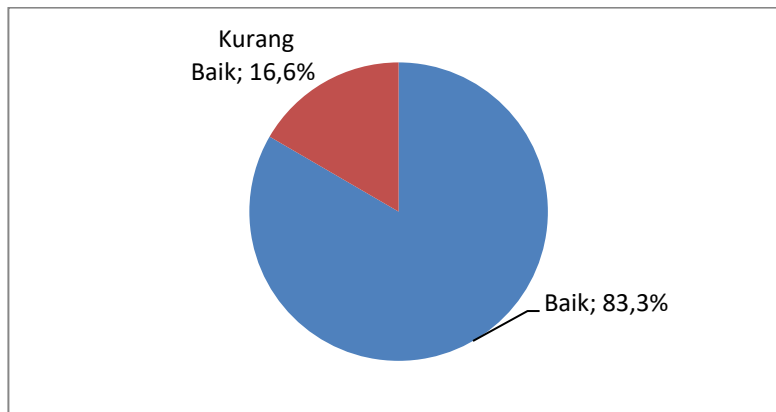
METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang akan menggambarkan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di Jln. Hidayah Lingkungan IV Kelurahan Belawan Sicanang Kecamatan Medan Belawan yang pada Minggu, 22 Oktober 2023.

Populasi pada penelitian sebanyak 208 rumah tangga namun peneliti memilih secara acak sebanyak 30 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling yang setiap populasi memiliki kesempatan untuk dipilih sebagai sampel. Metode penelitian menggunakan sample random sampling untuk memilih responden yang dimana peneliti menentukan secara acak.

Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai indikator gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga. Pada jenis pengukuran tersebut, peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

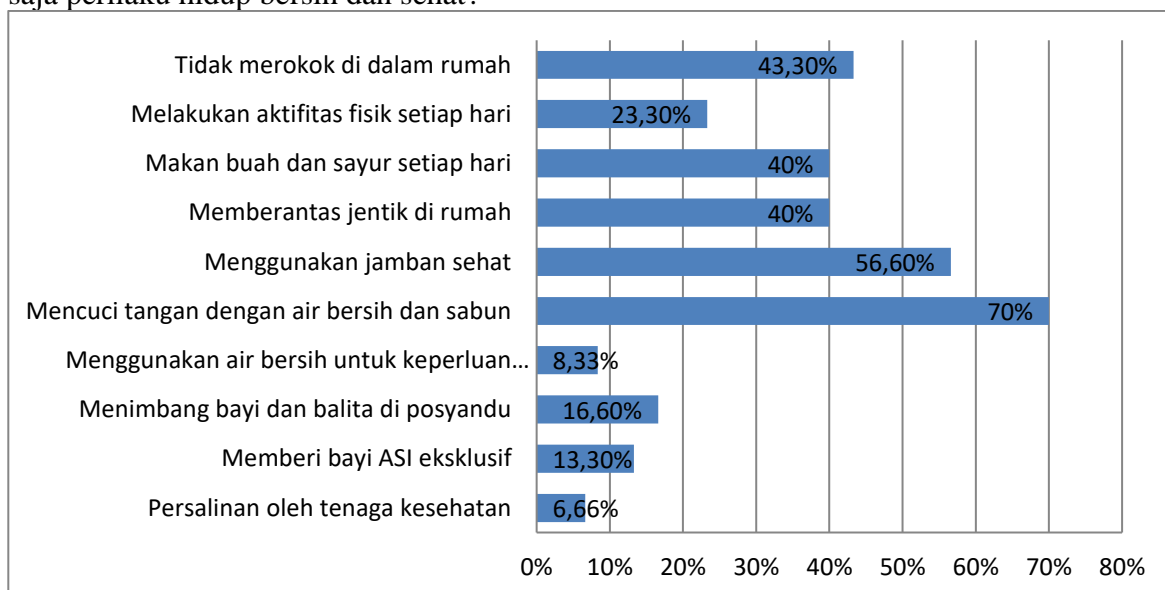


Gambar. 1 Diagram Pengetahuan PHBS

Dari hasil penelitian terhadap pengetahuan PHBS pada tatanan rumah tangga di Lingkungan IV Kelurahan Belawan Sicanang Kecamatan Medan Belawan di dapatkan sebanyak 25 atau 83,3% responden memiliki tingkat pengetahuan PHBS yang dikategorikan baik. Ibu rumah tangga di lingkungan tersebut mengetahui bagaimana pentingnya melakukan juga menerapkan berbagai aktivitas yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat bagi keluarga agar tetap sehat serta terhindar dari serangan penyakit. Hal ini sejalan dengan manfaat PHBS bagi rumah tangga bahwa anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit (Nurhajati, 2015).

Sedangkan, 5 atau 16,6% responden lainnya memiliki tingkat pengetahuan mengenai PHBS yang kurang baik. Hal ini dikarenakan masyarakat tidak pernah mendengar tentang perilaku hidup bersih dan sehat hal tersebut karena terbatasnya informasi, tidak adanya kegiatan sosialisasi atau kegiatan PHBS yang mengakibatkan tidak pernah mendengar akan hal perilaku hidup bersih dan sehat, walaupun ibu rumah tangga ini tetap menjalankan apa saja perilaku hidup bersih dan sehat karena inisiatif mereka sendiri yang ternyata merupakan bagian dari indikator PHBS seperti adanya jamban/WC dirumah mereka, mengkonsumsi sayur dan buah, dan juga melakukan aktivitas fisik dan lain-lain.

Pertanyaan tambahan mengenai pengetahuan PHBS; Apakah anda mengetahui apa saja perilaku hidup bersih dan sehat?



Gambar.2 Diagram Indikator Pengetahuan PHBS

Dari pertanyaan indikator PHBS yang dipraktikkan dalam rumah tangga karena

dianggap mewakili atau dapat mencerminkan keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat, indikator tersebut meliputi persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan, memberi asi eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik di rumah sekali seminggu, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktifitas fisik setiap hari, tidak merokok di dalam rumah.

Aktivitas tidak merokok di dalam rumah merupakan indikator PHBS yang diterapkan masyarakat. Mereka mengatakan, bila salah seorang anggota keluarganya mempunyai kebiasaan merokok mereka akan membakar sebatang rokoknya di luar rumah karena hal tersebut tidak baik untuk kesehatan terutama anak-anak yang pastinya akan terpapar langsung. Menurut Ribka, dkk 2013, menunjukkan bahwa efek buruk asap rokok lebih besar bagi perokok pasif dibandingkan perokok aktif. Dari hasil pertanyaan mengenai bahaya merokok bagi kesehatan, banyak masyarakat menjawab kanker menjadi yang paling utama. Hal ini benar adanya, ketika dewasa yang tidak perokok bila terpapar maka meningkatkan bahaya berbagai jenis kanker (Kemenkes,2011).

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017). Aktivitas fisik sangat penting untuk manusia guna keberlangsungan hidup, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan berat badan berlebih (Ardiyanto dan Mustafa, 2021). Dari hasil penelitian, masyarakat melakukan aktivitas fisik bahkan lebih dari 30 menit perhari. Aktivitas fisik harian seperti mengurus rumah yang bisa membantu dalam membakar kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, kegiatan tersebut seperti mencuci baju, mengepel, jalan kaki, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Hal yang sama juga dilakukan para ibu rumah tangga. Banyak dari mereka selalu mengkonsumsi sayur-sayuran disetiap hari.

Nyamuk dan jentik sering ditemukan di ban bekas, vas bunga, guci, tangki air, dan barang-barang bekas lainnya yang terisi air hujan. Bekas-bekas botol dan sumur air juga berkontribusi meningkatkan kepadatan nyamuk (Gubler, 2011). Masyarakat Lingkungan IV Kelurahan Belawan Sicanang Kecamatan Medan Belawan melakukan tindakan untuk memberantas jentik di rumah seperti menguras bak mandi setiap minggu, menutup tempat-tempat penampungan air, dan mengubur barang-barang bekas. Kebanyakan dari mereka juga sudah menerapkan perilaku 3M atau Menguras, Menutup, dan Mengubur untuk menghindari adanya jentik di rumah. Kegiatan menguras bak mandi yang dilakukan setiap minggu bahkan ada beberapa responden yang, mengatakan bahwa mereka dapat menguras bak mandi setiap dua minggu sekali lantaran kondisi air yang berwarna cokelat, keruh kadang berbau.

Kepemilikan tangki septi sebagai penampung akhir sudah dilakukan masyarakat di setiap rumah tangga. Mereka menggunakan jamban/WC dengan tangki septik. Septic tank merupakan wadah pengolahan limbah cair atau blackwater yang berasal dari kloset hunian. Tangki septik berguna untuk pembuangan kotoran, tinja, dan sebagainya, yang tidak boleh disalurkan ke saluran pembuangan umum karena kekotorannya, dimaksudkan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan.

Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan

penyakit. Tangan seringkali menjadi agen pembawa kuman yang menyebabkan pathogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (Pusat Data dan Informasi KemenKes RI 2014). Begitu juga yang di lakukan ibu rumah tangga, mereka menekan untuk setiap anggota keluarga untuk mencuci tangan dengan sabun juga air mengalir. Masyarakat mengetahui pentingnya mencuci tangan dengan sabun sehingga perilaku tersebut dilakukan oleh setiap anggota rumah tangga.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Nomor 09/PRT/M/2015 tentang penggunaan sumber air menyebutkan bahwa air adalah semua air yang terdapat didalam dan atau berasal dari sumber-sumber air, baik yang terdapat diatas maupun dibawah permukaan tanah (Apriani, 2018). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 1405/MenKes/sk/xi/2002 tentang Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Perkantoran dan Industri memuat pengertian tentang air bersih yaitu air yang digunakan untuk keperluan sehari-hari dan kualitasnya memenuhi persyaratan kesehatan air bersih sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan dapat diminum apabila dimasak (Hariyadi & Ekayanti, 2012). Masyarakat Lingkungan IV Kelurahan Belawan Sicanang Kecamatan Medan Belawan menggunakan PAM sebagai sumber air bersih untuk kebutuhan mandi dan masak, sedangkan penggunaan air galon untuk kebutuhan minum.

Balita yang setiap bulan berkunjung ke posyandu akan mendapatkan penimbangan berat badan, pemeriksaan kesehatan jika ada masalah, pemberian makanan tambahan dan penyuluhan gizi. Datang ke posyandu adalah indikator terjangkaunya pelayanan kesehatan pada balita, tercakupnya balita hadir di posyandu maka akan terpantau perkembangan dan pertumbuhannya. Balita adalah masa dimana merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup dimasa yang akan datang (Kemenkes RI, 2012). Dari hasil penelitian ditunjukkan bahwa para Ibu Lingkungan IV Kelurahan Belawan Sicanang Kecamatan Medan Belawan cukup aktif membawa balitanya dalam kegiatan posyandu. Ibu dikatakan aktif ke posyandu jika ibu hadir dalam posyandu sebanyak ≥ 8 kali dalam satu tahun. Penelitian ini juga didapat bahwa balita cukup rutin berkunjung ke posyandu sehingga pertumbuhan balita dapat terpantau dengan baik

ASI sangatlah penting bagi pertumbuhan bayi, maka dari itu perlu adanya pemahaman bagi ibu untuk memberikan ASI eksklusifnya. ASI eksklusif menurut World Health Organization (WHO, 2011) adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif pemberian ASI eksklusif pemberian ASI dihentikan, akan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai bayi berusia 2 tahun. ASI merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi, bersifat ilmiah (Aryotochter, 2018).

Penelitian yang dilakukan menunjukkan, ibu memanfaatkan tenaga kesehatan sebagai penolong persalinan. Cakupan tersebut masih rendah dari target nasional (90%). Masih rendahnya pemilihan tenaga kesehatan sebagai penolong persalinan disebabkan pendidikan rendah, pengetahuan tentang penolong persalinan rendah, sosial ekonomi, jarak yang terlampau jauh, maupun sikap dan perilaku petugas kesehatan dan juga dukungan keluarga. Menurut Kemenkes RI (2018) setiap proses persalinan juga harus dilaksanakan di fasilitas kesehatan dan ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih. Pada beberapa daerah masih banyak memilih penolong persalinan dengan tenaga non kesehatan seperti dukun beranak yang sering kali menimbulkan dampak buruk bagi ibu dan bayi seperti tetanus neonatorum dan infeksi karena pertolongan persalinan yang diberikan tidak adekuat (Saifuddin, 2014). Rendahnya cakupan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan menjadi salah satu faktor

yang yang berhubungan dengan angka kematian pada ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2014).

Dari indikator-indikator di atas, masyarakat Belawan Sicanang mengetahui indikator PHBS di atas melalui informasi yang di dapatkan mereka sendiri melalui media sosial dikarenakan masyarakat menyadari bahwasannya PHBS ini sangat penting, walaupun Masyarakat Lingkungan IV kelurahan Belawan Sicanang belum pernah mendapatkan kegiatan sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebelumnya di daerah tersebut. Namun, ada beberapa responden yang pernah mendapatkan informasi sosialisasi gerakan PHBS dari tempat lain. Namun, bukan berarti tidak pernahnya kegiatan sosialisasi PHBS dilingkungan tersebut menjadikan pengetahuan masyarakat kurang akan hal mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan.

Berdasarkan diagram pengetahuan PHBS yang menunjukkan angka 83,3% masyarakat memiliki pengetahuan yang sangat baik. Informasi-informasi PHBS yang di dapat masyarakat melalui media sosial, berita yang kemudian diaplikasikan dan diterapkan hingga menjadi kebiasaan yang berdampak sangat baik. Mereka pun menjalankan PHBS dengan inisiatif sendiri, dan untuk menjaga PHBS di lingkungan tersebut Masyarakat mendapat dorongan dari kepala lingkungan untuk tetap menjaga dan lebih menjaga kebersihan lingkungan agar tercipta nya lingkungan yang Bersih dan Sehat. Lingkungan tersebut pun Masyarakat nya mengharapkan juga adanya suatu penyuluhan di lingkungan mereka agar mereka lebih dalam memahami apa itu PHBS dan indikator indikator mengenai PHBS.

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga di Jln. Hidayah Lingkungan IV Kelurahan Belawan Sicanang Kecamatan Medan Belawan memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai indikator-indikator PHBS seperti tidak merokok di dalam rumah, melakukan aktifitas fisik setiap hari, makan buah dan sayur, memberantas jentik nyamuk, menggunakan jamban sehat, mencuci tangan dengan air dan sabun, menggunakan air bersih untuk kebutuhan rumah, menimbang bayi di posyandu, memberikan asi eksklusif dan persalinan oleh tenaga kesehatan. Masyarakat menerapkan berbagai indikator tersebut untuk melindungi keluarga dari masalah kesehatan. Masyarakat mengetahui pentingnya PHBS bukan dari kegiatan atau penyuluhan PHBS, namun dari keinginan untuk menjaga keluarga agar sehat juga mendapatkan arahan kepala lingkungan tentang menjaga kebersihan lingkungan sekitar agar tetap sehat sehingga indikator-indikator PHBS teraplikasi dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, L. (2018). HUBUNGAN KARAKTERISTIK IBU, PELAKSANAAN KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI) DAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) DENGAN KEJADIAN STUNTING (Studi kasus pada baduta 6-23 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Kota Surakarta). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(4), 198–205.
- Ardiyanto D, Mustafa PS. Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*. 2021; 5(2): 169–177. https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.33
- Aryotochter, A. A. M., Prameswari, G. N., Azinar, M., Fauzi, L., & Nugroho, E. (2018). Association between Exclusive Breastfeeding with Health Belief Model in Working Mothers. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(12).
- Gubler, D. J. 2011. Dengue, Urbanization and Globalization : The Unholy Trinity

- of the 21st Century. *Tropical Medicine and Health*. 39 (4) : 3-11.
- Hariyadi, D., & Ekayanti, I. (2012). Analisis pengaruh perilaku keluarga sadar gizi terhadap stunting di propinsi kalimantan barat. *Teknologi Dan Kejuruan*, 34(1)
- Kemkes RI. (2018). Perilaku Hidup Bersih Sehat. Retrieved 20 August 2022, from <https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-sehat>.
- Kemkes. (2011). Pedoman Pengembangan Kawasan Tanpa Rokok. Google Scholar
- Mahardika, N. H., Luthviatin, N., & Nafikadini, I. (2017). Tindakan Ibu Rumah Tangga dalam Penerapan Indikator PHBS Tidak Merokok di dalam Rumah (Studi Kualitatif di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirian). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 05, 03. Retrieved from https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/92211/F.KM_Jurnal_Iken_N_Tindakan_Ibu_Rumah_Tangga_dalam_Penerapan_Indikator_PHBS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28-32.
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat desa parang baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 54-59.
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. *Publiciana*, 8(1), 107-126.
- Pusat Data dan Informasi KemenKes RI; 2014. (Pusat Data dan Informasi KemenKes RI 2014. <http://www.depkes.co.id>)
- Ribka, Nasry, N & Wahihuddin. (2013). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian ISPA Pada Balita Di Lembang Batu Sura'. (Diakses pada tanggal 21 April 2016)
- Saifuddin, AB.(2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Sagung Seto.
- WHO (2017) 'Physical activity'.