

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Rambot Kecamatan Lhoksukon Aceh Utara

Muhammad Miftahuddin Simanjuntak^[1], Afifah Salsabila Yasli^[1], Karenza Dongoran^[1], Dea Anjelia Nisa Br.Ginting^[1], Muhammad Ikhsan^[1], Rindi Maudhy May Bella Surbakti^[1], Ahmad Dzaki Muttaqin^[1], Fachry Firdaus^[1], Cut Ridha Sonia^[1], Gress Bancin^[1], Yoanda Malika Putri Lubis^[1], Izzati Nafisah^[1] & Cut Khairunnisa^[2*]

^[1]Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

^[2]Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

*Corresponding Author: cut.khairunnisa@unimal.ac.id

Submitted: 10 September 2024

Revised: 4 Desember 2024

Published: 09 Desember 2024

Article Info	Abstrak:
<p>Citation: S.M. Muhammad, Y.S. Afifah, D. Karenza, N.A. Dea, I. Muhammad, S.B.M.M. Rindi, M.D. Ahmad, F. Fachry, S.R. Cut, B. Gress, L.P.M. Yoanda, N. Izzati, K. Cut, Khairatunnisa. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Rambot Kecamatan Lhoksukon Aceh Utara. <i>Academica: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat</i>, 2, no. 4 (2024): 288-296.</p> <p>Keywords: PHBS; Health Education; Hand Washing; Environmental Cleanliness.</p>	<p>Kurangnya pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mempengaruhi perilaku kesehatan masyarakat, terutama di Desa Rambot, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara. Untuk mengatasi hal ini, mahasiswa KKN Tematik 03 dari Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh melaksanakan kegiatan edukasi mengenai PHBS pada tanggal 12 Juli 2024. Kegiatan ini meliputi edukasi tentang cuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, pentingnya sanitasi, dan pola makan sehat. Melalui metode pre-test dan post-test, serta pelaksanaan gotong royong, masyarakat diajak untuk memahami dan mengimplementasikan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya PHBS. Namun, tantangan masih ada terkait infrastruktur pendukung yang kurang memadai dan distribusi tenaga kesehatan yang tidak merata. Kegiatan ini diharapkan berkelanjutan untuk membentuk karakter hidup bersih dan sehat di masyarakat Desa Rambot.</p> <p>Abstract: Lack of knowledge about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) affects public health behavior, especially in Rambot Village, Lhoksukon District, North Aceh Regency. To overcome this, Thematic KKN 03 students from the Faculty of Medicine, Malikussaleh University carried out educational activities on PHBS on July 12, 2024. This activity includes education on proper hand washing, maintaining environmental cleanliness, the importance of sanitation, and healthy eating patterns. Through pre-test and post-test methods, as well as the implementation of mutual cooperation, the community was invited to understand and implement PHBS in everyday life. The results showed an increase in public awareness and understanding of the importance of PHBS. However, challenges still exist related to inadequate supporting infrastructure and uneven distribution of health workers. This activity is expected to be sustainable to form a clean and healthy living character in the Rambot Village community.</p>

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perilaku tiap-tiap orang berbeda walaupun stimulus yang diberikan kepada mereka sama. Faktor-faktor yang membedakan adalah faktor internal dan eksternal. Kurangnya pengetahuan juga mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk perilaku di bidang kesehatan, yang dapat menjadi penyebab tingginya angka penyebaran suatu penyakit yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta tingginya risiko penularan dan penyebaran.

Selama ini Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah menjadi perhatian khusus, terutama bagi pemerintah. PHBS mencakup semua tindakan yang dilakukan secara sadar dengan tujuan agar keluarga dapat membantu diri mereka sendiri dalam bidang kesehatan dan berpartisipasi dalam aktivitas kesehatan masyarakat (2). Sebab, PHBS dijadikan tolak ukur peningkatan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) 2015–2030. Dalam SDGs, PHBS merupakan inisiatif pencegahan yang memiliki dampak jangka pendek terhadap peningkatan kesehatan di tiga bidang: anggota keluarga, masyarakat umum, dan sekolah (3).

Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa KKN Tematik 03 melakukan suatu kegiatan edukasi dengan tema mewujudkan kesehatan dan kebersihan pada diri sendiri dan lingkungan. Kegiatan edukasi tersebut mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Mahasiswa KKN Tematik 03 melakukan kegiatan edukasi tersebut di Desa Rambot Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara. Dan kegiatan tersebut diharapkan dapat menjaga kebersihan dan kesehatan. Kegiatan ini mencakup berbagai aspek seperti penjelasan cuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, pentingnya sanitasi yang baik, serta pola makan yang sehat dan bergizi.

Mahasiswa KKN Tematik 03 dari Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh juga memberikan sosialisasi mengenai pencegahan penyakit menular, pengelolaan sampah yang benar, dan pentingnya air bersih untuk kebutuhan sehari-hari. Dengan edukasi yang diberikan, diharapkan masyarakat Desa Rambot dapat mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

Lebih dari sekadar memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, edukasi PHBS ini menjembatani kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang berbagai aspek penting dalam hidup bersih dan sehat. Mulai dari tata cara mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, pentingnya sanitasi yang baik, hingga pola makan sehat dan bergizi, semuanya dibahas secara komprehensif.

Setelah memberikan edukasi, Mahasiswa KKN Tematik 03 dari Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh dan masyarakat Desa Rambot bersama-sama bergotong royong membersihkan meunasah Desa Rambot sebagai bentuk mengimplementasikan ilmu yang telah mereka dapatkan selama kegiatan edukasi tersebut. Kegiatan gotong royong ini melibatkan seluruh elemen masyarakat, termasuk anak-anak, remaja, dan orang tua, untuk membersihkan area meunasah dari sampah, membersihkan saluran air, serta merapikan lingkungan sekitar.

Mahasiswa KKN juga memberikan contoh langsung mengenai cara membersihkan dan merawat lingkungan dengan baik, seperti memilah sampah organik dan anorganik, serta mengelola sampah agar tidak mencemari lingkungan. Selain itu, mereka juga membantu

memperbaiki fasilitas umum yang ada di meunasah, seperti pengecatan tembok dan perbaikan toilet.

Melalui kegiatan gotong royong ini, diharapkan semangat kebersamaan dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dapat terus terjaga di kalangan masyarakat Desa Rambot. Kegiatan ini juga diharapkan dapat memotivasi warga untuk rutin melakukan aksi-aksi serupa di masa mendatang, sehingga tercipta lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman bagi semua.

Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk membangun kerjasama yang baik antara mahasiswa dan masyarakat dalam upaya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Diharapkan program ini dapat berkelanjutan dan memberikan dampak positif jangka panjang bagi masyarakat Desa Rambot dan sekitarnya.

1.2. Permasalahan Mitra

Pada tahun 2015, Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa gangguan perilaku, penyakit infeksi, penyakit saluran pencernaan, penyakit saluran pernapasan, penyakit kulit, dan gizi buruk merupakan masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada anak usia sekolah. Masalah-masalah tersebut disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan, terutama praktik mencuci tangan dan makan makanan sehat yang sederhana dan efektif. Menurut data WHO (2017), infeksi cacing mencapai tingkat yang tinggi dan 100.000 anak di Indonesia meninggal setiap tahun akibat diare.

Salah satu program PHBS yang masih kurang di masyarakat adalah mengajarkan balita cara menjaga keseimbangan diri setiap bulan, memberikan informasi tentang gizi terkait jentik nyamuk, dan melibatkan tindakan keluarga yang sering merokok di rumah. Diare, demam berdarah, infeksi saluran pernapasan akut, dan penyakit jantung koroner semuanya dapat disebabkan oleh lingkungan yang buruk dan PHBS yang tidak sehat di rumah tangga (4).

Permasalahan yang dialami di Desa Rambot meliputi masyarakat yang masih belum memahami dengan baik pentingnya PHBS dan manfaatnya bagi kesehatan diri sendiri dan lingkungan, kurangnya pengetahuan tentang cara menerapkan PHBS yang benar dan sesuai dengan standar kesehatan, Keterbatasan akses terhadap air bersih dan sanitasi yang layak, terutama di daerah pedesaan dan terpencil. Kurangnya infrastruktur pendukung PHBS, seperti tempat sampah yang memadai, jamban sehat, dan sarana cuci tangan yang mudah diakses lalu fasilitas kesehatan yang kurang memadai dan distribusi tenaga kesehatan yang tidak merata.

Berdasarkan analisis situasi di atas maka dapat ditarik garis besar Permasalahan Mitra yang sedang di hadapi adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya PHBS bagi diri sendiri dan lingkungan. Masyarakat menganggap bahwa PHBS belum begitu penting untuk diterapkan pada kehidupan sehari hari.

2. METODE

2.1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Desa Rambot Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat,

12 Juli 2024. Peserta yang hadir adalah mahasiswa KKN-T 03, masyarakat Desa Rambot beserta Geuchik dan kepala dusun. Kegiatan ini dilaksanakan di Meunasah Desa Rambot dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang dengan 5 orang laki-laki dan 31 orang perempuan.

2.1. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan *pre test* mengenai pertanyaan-pertanyaan seputar PHBS yang berjumlah lima soal. Pre-test adalah suatu bentuk evaluasi awal yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan atau kesiapan seseorang sebelum mengikuti suatu pengalaman pendidikan atau program belajar. Tujuan dari pre-test adalah untuk menentukan tingkat pemahaman atau kompetensi yang dimiliki peserta sebelum materi baru disampaikan. Pembacaan dan pengisian *pre test* dipandu oleh MC dan para mahasiswa KKN. Setelah pengisian *pre test*, dilakukan pemberian edukasi berupa materi mengenai PHBS yang dibawakan oleh dua orang mahasiswa KKN yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan masyarakat yang akan dijawab oleh pemateri. Selanjutnya, dilakukan pengisian *post test* untuk mengukur pemahaman Masyarakat terkait PHBS setelah diberikan edukasi. Post-test adalah evaluasi yang dilakukan setelah diberikannya edukasi untuk mengukur pemahaman peserta. Kegiatan ini ditutup dengan pelaksanaan gotong royong bersama sekaligus memberikan contoh perilaku hidup bersih dan sehat kepada Masyarakat.

Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Gotong Royong Bersama Warga



Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

3. SOLUSI PERMASALAHAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu proses perubahan dalam diri seseorang yang terkait dengan pencapaian tujuan kesehatan individu dan masyarakat. PHBS bukanlah suatu rangkaian prosedur atau produk yang harus dilakukan, melainkan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, di mana seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, atau perilaku baru. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS) secara umum, penyuluhan kesehatan diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan, dengan demikian masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (5).

Pada kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan mahasiswa KKN-T 03 di Desa Rambot mengangkat tema tentang “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” pada Masyarakat Desa Rambot. Pelaksanaan kegiatan edukasi ini diterangkan melalui *slide power point* yang ditampilkan melalui layar proyektor dan dijelaskan oleh dua pemateri yaitu Fachry Firdaus dan Muhammad Ikhsan.

Sebelum pemateri menjelaskan materi terkait PHBS, para panitia melaksanakan *pretest* terlebih dahulu kepada para peserta seminar edukasi, *pretest* dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan mengenai PHBS kepada peserta seminar.

Setelah selesai sesi *pretest*, pemateri memaparkan materi mengenai PHBS selama 30 menit dan setelah itu panitia membuka sesi tanya jawab untuk peserta. Setelah sesi tanya jawab, panitia melaksanakan *posttest* kepada para peserta, *posttest* dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan mengenai PHBS Kembali kepada peserta seminar.

Para peserta antusias dan berperan aktif dalam setiap sesi kegiatan dan beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai PHBS yang nantinya akan dijawab oleh pemateri.

Gambar 2. Penyampaian Materi



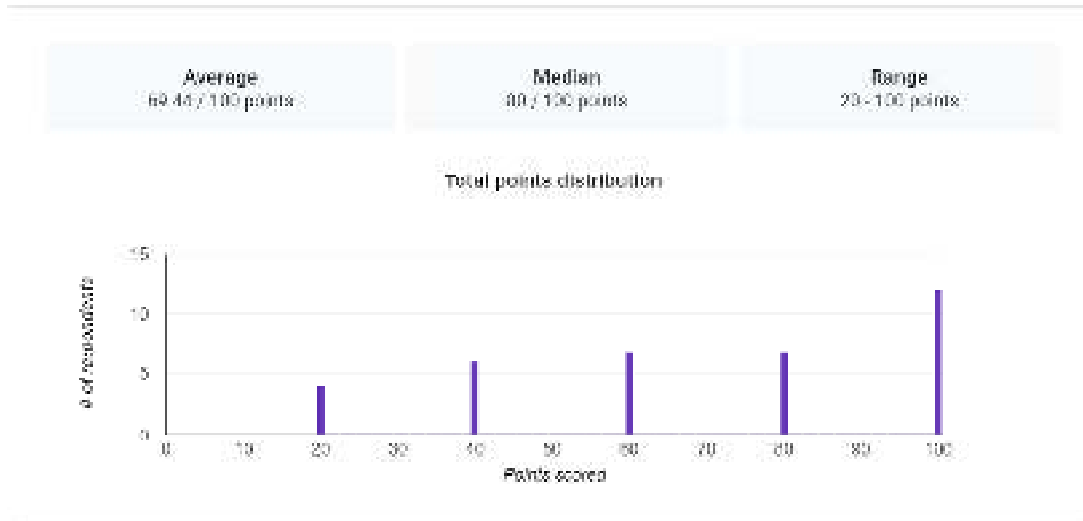
Sumber: Dokumentasi Kegiatan, 2024

Dalam presentasinya, Fachry Firdaus dan Muhammad Ikhsan menjelaskan berbagai aspek penting dari PHBS seperti pentingnya mencuci tangan dengan sabun, penggunaan air bersih dan aman, pengelolaan sampah yang baik dan benar, konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan aktivitas fisik yang rutin.

Berdasarkan analisis situasi di Desa Rambot, untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat maka diadakan edukasi dan sosialisasi tentang PHBS dengan memanfaatkan media komunikasi.

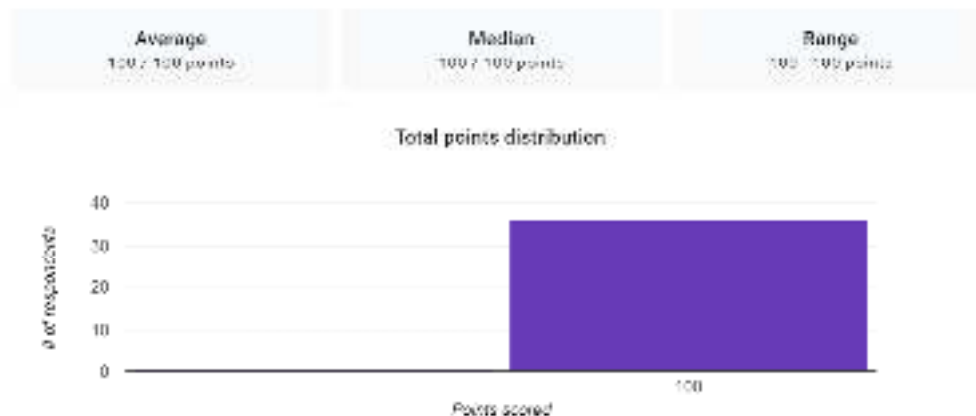
Kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan PHBS menjadi penghalang utama. Hal ini dibuktikan dari hasil *pre test* para peserta yang menunjukkan angka 69,44 %. Selanjutnya, diberikan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat lalu dilanjutkan dengan *post test* untuk menilai pemahaman terkait materi yang diberikan. Nilai post test meunjukkan angka 100 %. Berdasarkan hasil pretest dan post test peserta kegiatan SEDARI dibuktikan mengalami peningkatan sebesar 30,56%.

Gambar 3. Hasil *Pre Test*



Gambar 4. Hasil *Post Test*

Insights



Oleh karena itu, pelatihan dan edukasi yang melibatkan berbagai pihak seperti tokoh masyarakat, agama, pemuda, petugas kesehatan serta kader masyarakat sangat penting untuk meningkatkan pemahaman tentang PHBS, melakukan edukasi tentang pentingnya menjaga kebersihan air dan sanitasi kepada masyarakat, upaya memberantas jentik nyamuk di area rumah seminggu sekali secara rutin, pemberian ASI Eksklusif, mengikuti posyandu sebulan sekali secara rutin, makan makanan yang sehat dan bergizi, serta penggunaan dan pengelolaan jamban sehat. Topik-topik tersebut mencakup upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kebersihan sehingga tercipta lingkungan dan masyarakat yang lebih sehat.

4. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Tematik 03 dari Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh di Desa Rambot berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri serta lingkungan. Melalui kegiatan ini, masyarakat diperkenalkan dengan berbagai aspek penting PHBS, termasuk cara mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, sanitasi yang baik, dan pola makan yang sehat dan bergizi.

Edukasi ini juga melibatkan masyarakat dalam kegiatan gotong royong untuk membersihkan lingkungan sekitar, yang menunjukkan penerapan langsung dari pengetahuan yang telah diperoleh. Hal ini tidak hanya meningkatkan kebersihan lingkungan tetapi juga membangun kerjasama yang baik antara mahasiswa dan masyarakat.

Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam bentuk keterbatasan infrastruktur pendukung seperti kurangnya tempat sampah yang memadai, jamban sehat, dan sarana cuci tangan yang mudah diakses. Selain itu, distribusi tenaga kesehatan yang tidak merata dan fasilitas kesehatan yang kurang memadai juga menjadi kendala dalam penerapan PHBS secara efektif. Kegiatan ini diharapkan dapat diselenggarakan secara berkala dan berkelanjutan sehingga dapat membentuk karakter hidup bersih dan sehat.

ACKNOWLEDGMENTS

Kelompok KKN Tematik 03 dari Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh mengucapkan terima kasih kepada Geuchik Desa Rambot yang telah mendukung dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan sosialisasi ini sehingga dapat melaksanakan sebagian dari Tridarma Perguruan Tinggi dengan baik dan profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga, La Ode, Barzah Latupono, Muchtar Anshary Hamid Labetubun, and Sabri Fataruba. "Effectiveness of Law Number 41 the Year 1999 in the Case of Illegal Logging in Maluku Province." *Cepalo* 3, no. 2 (2019): 141-52. <https://doi.org/10.25041/cepalo.v3no2.1848>.
- Asih, Susi Wahyuning. "Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Seruni Upt Pslu Jember." *The Indonesian Journal of Health Science*, 2018, 169-73.
- Badan POM. "BPOM RI." *Tentang Kriteria Dan Tata Laksana Pendaftaran Obat Tradisional, Obat Herbal Terstandar Dan Fitofarmaka*, 2005.
- Badrujamaludin, Asep, Budiman Budiman, and Tifany Desty Erisandi. "Perbedaan Air Rebusan Daun Seledri Dan Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Primer." *Holistik Jurnal Kesehatan* 14, no. 2 (2020): 177-86.
- Flora & Fauna Web. "Syzygium Polyanthum (Wight) Walp," 2024. <https://www.nparks.gov.sg/florafaunaweb/flora/3/1/3164>.
- Hidayanto, Fajar, Dedi Setia Ardi, Mohammad Zidni Ilmi, Iqbal Gifani Sutopo, Ashar Maulana Religia, Futihat Nikmatul Millah, Yuyun Novia Sari, Amelia Najmi Zakiyya, and dan Yessi Nurul Afifah. "Tanaman Herbal Sebagai Tanaman Hias Dan Tanaman Obat." *Inovasi Dan Kewirausahaan* 4, no. 1 (2015).
- Koonrungsesomboon, Nut, and Juntra Karbwang. "Ethical Considerations in Clinical Research on Herbal Medicine for Prevention of Cardiovascular Disease in the Ageing." *Phytomedicine* 23, no. 11 (2016): 1090-94. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2015.10.017>.
- Labetubun, Muchtar Anshary Hamid. "A Legal Awareness of Copyright on Regional Song Creators." *International Journal of Law Reconstruction* 5, no. 1 (2021): 49-61. <https://doi.org/10.26532/ijlr.v5i1.15406>.
- Li, Xiuzhu, Weijie Chen, Jesus Simal-Gandara, Milen I. Georgiev, Hongyi Li, Hao Hu, Xu Wu, Thomas Efferth, and Shengpeng Wang. "West Meets East: Open up a Dialogue on Phytomedicine." *Chinese Medicine (United Kingdom)* 16, no. 1 (December 2021). <https://doi.org/10.1186/s13020-021-00467-6>.
- Patyawargana, Pandu Patyawargana, and Miftahul Falah. "Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia: Literature Review." *Healthcare Nursing Journal* 3, no. 1 (2021): 47-51.
- Rahim, Nur Salsabeela Mohd, Ida Farah Ahmad, and Terence Yew Chin Tan. "Potential of Syzygium Polyanthum (Daun Salam) in Lowering Blood Glucose Level: A Review." *Pertanika Journal of Science and Technology*. <https://doi.org/10.47836/Pjst> 29, no. 02 (2021).
- Sorkin, Barbara C, Adam J Kuszak, Gregory Bloss, Naomi K Fukagawa, Freddie Ann Hoffman, Mahtab Jafari, Bruce Barrett, Paula N Brown, Frederic D Bushman, and Steven Casper. "Improving Natural Product Research Translation: From Source to

Clinical Trial." *FASEB Journal: Official Publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology* 34, no. 1 (2020): 41-41.

Tapsell, Linda C., Ian Hemphill, Lynne Cobiac, Craig S. Patch, David R. Sullivan, Michael Fenech, Steven Roodenrys, et al. "Health Benefits of Herbs and Spices: The Past, the Present, the Future." *The Medical Journal of Australia*. 185, no. 4 Suppl (2006). <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2006.tb00548.x>.