

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan Rumah Tangga

Andi Sufiani^{*1}, Sumiati²

¹D3 Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada

²S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada

^{1*}andisufiani@ikbkjp.ac.id, ²nssumiatigo@ikbkjp.ac.id

Abstrak

Pengabdian ini menyoroti pentingnya penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di Dusun Paraboting, Desa Pongko, Kecamatan Walenrang Utara, Kabupaten Luwu. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat, menerapkan praktik kesehatan, dan memberikan edukasi tentang kebersihan di tingkat rumah tangga. Hasilnya mencakup perubahan positif dalam perilaku masyarakat, termasuk adopsi praktik kebersihan pribadi, lingkungan, pengelolaan sampah, dan sanitasi toilet. Dengan target keberlanjutan, program ini diharapkan dapat mempertahankan dampaknya minimal 2 tahun setelah berakhir. Selain memberikan manfaat langsung pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, program ini juga diarahkan untuk berkontribusi pada pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan PBB. Metode pelaksanaan yang mencakup observasi lokasi, konsolidasi dengan masyarakat, perencanaan kegiatan, dan evaluasi acara terbukti efektif dalam mencapai tujuan penyuluhan. Melalui pendekatan holistik, program ini menjadi contoh bagi upaya serupa di daerah pedesaan dengan tantangan akses terbatas terhadap layanan kesehatan dan sanitasi.

Kata Kunci: *Edukasi, Hidup Bersih dan Sehat*

Pendahuluan

Pentingnya pendidikan dan kesadaran mengenai praktik-praktik kesehatan dan kebersihan tidak hanya memengaruhi individu secara fisik, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan ekonomi. Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, masyarakat dapat meminimalisir angka absensi kerja dan biaya pengobatan yang sering kali membebani ekonomi rumah tangga. Selain itu, pemahaman tentang pentingnya pola makan seimbang dan konsumsi air bersih akan membuka jalan bagi produktivitas yang lebih baik, terutama dalam lingkungan yang mengandalkan pertanian dan sumber daya alam (Saipul, 2021).

Dalam perjalanan sejarah manusia, kesehatan dan kebersihan senantiasa menjadi fokus utama untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Dusun Paraboting, sebuah nukleus masyarakat yang terletak di pedalaman Desa Pongko, Kecamatan Walenrang Utara, Kabupaten Luwu, menjalani peranannya dalam narasi ini. Pada latar belakang geografis yang memanjakan dengan keindahan alam, terdapat panggilan yang tak terelakkan untuk menjaga harmoni antara manusia dan lingkungan melalui perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui pendekatan yang holistik, edukasi mengenai pentingnya kesehatan dan kebersihan di tatanan rumah tangga

menjadi langkah awal dalam perubahan menuju masa depan yang lebih sejahtera (Bustamin et al., 2023).

Dalam Dusun Paraboting, tantangan nyata terletak pada penyediaan akses terhadap layanan kesehatan dan infrastruktur sanitasi yang memadai. Jarak yang memisahkan masyarakat dari pusat pelayanan kesehatan serta keterbatasan sumber daya membuat upaya pencegahan menjadi semakin penting. Tanpa pemahaman yang tepat tentang praktik-praktik kesehatan dan kebersihan, masyarakat terpapar risiko tinggi terhadap penyakit-penyakit yang dapat dicegah. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat rumah tangga di Dusun Paraboting memiliki arti yang mendalam dan mendesak (Ayomi et al., 2023).

Dalam wacana pembangunan berkelanjutan, penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga tidak hanya menjadi tujuan dalam dirinya sendiri, tetapi juga merupakan bagian dari jaringan yang lebih besar. Masyarakat Dusun Paraboting, dengan pengetahuannya yang diperkaya melalui edukasi ini, dapat berkontribusi pada pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) yang diusung oleh PBB. Penurunan angka kematian akibat penyakit yang dapat dicegah, pengentasan kemiskinan melalui peningkatan produktivitas, serta pelestarian lingkungan menjadi persembahan berharga dari sebuah komunitas yang berubah menjadi lebih sadar (Khairunnisa et al., 2024).

Tujuan dari program penyuluhan ini meliputi meningkatkan kesadaran masyarakat, mengurangi penyebaran penyakit, meningkatkan kualitas hidup, memberdayakan masyarakat, serta berkontribusi pada pembangunan berkelanjutan. Manfaatnya meliputi kesehatan yang lebih baik, peningkatan produktivitas, penurunan beban pengeluaran kesehatan, peningkatan kualitas lingkungan, pemberdayaan masyarakat, dan kontribusi pada pembangunan lokal serta pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan PBB (Hamdan, 2023).

Program penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di Dusun Paraboting memiliki target SMART yang dirancang secara spesifik, terukur, tercapai, realistis, dan berbatas waktu. Pertama, program bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, dengan target meningkatkan tingkat kesadaran dari 40% menjadi 80% dalam waktu 6 bulan setelah dimulainya program. Kedua, program menargetkan peningkatan penerapan praktik kesehatan dan kebersihan di rumah tangga dari 30% menjadi 70% dalam waktu 1 tahun. Selanjutnya, peningkatan akses sanitasi menjadi fokus dengan target meningkatkan jumlah rumah tangga yang memiliki akses terhadap fasilitas sanitasi yang memadai dari 20% menjadi 60% dalam waktu 1,5 tahun (Fitria, 2023).

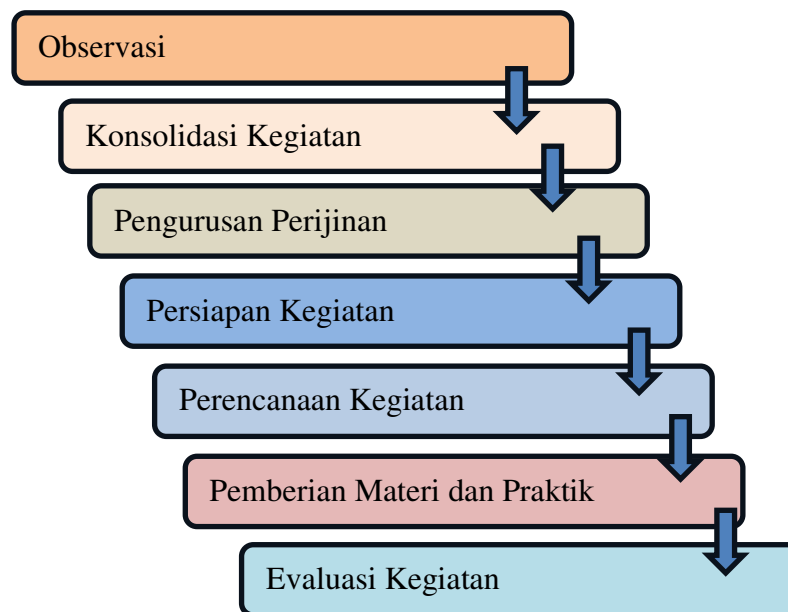
Program juga mengarah pada peningkatan pengetahuan masyarakat, dengan target hasil peningkatan skor ujian pascapenyuluhan sebesar minimal 30%. Partisipasi masyarakat menjadi aspek penting, dengan target melibatkan minimal 50% rumah tangga dalam kegiatan komunitas terkait kesehatan dan kebersihan dalam waktu 6 bulan setelah dimulainya program. Pengurangan penyakit terhindari, terutama pada anak di bawah 5 tahun, menjadi fokus dengan target mengurangi angka kejadian penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan akut sebesar minimal 25% dalam waktu 1 tahun (Simanjourang, 2023).

Aspek keberlanjutan juga diperhatikan dengan target mempertahankan tingkat kesadaran dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat setidaknya 2 tahun setelah berakhirnya program, dengan minimal 60% rumah tangga masih menerapkan praktik-praktik tersebut. Dampak lingkungan menjadi tujuan dengan meningkatkan persentase masyarakat yang menerapkan pengelolaan sampah dan praktik ramah lingkungan lainnya dari 25% menjadi 60% dalam waktu 1,5 tahun.

Program ini juga berupaya mengembangkan kapasitas masyarakat dengan melatih minimal 10% sebagai relawan kesehatan dan kebersihan (Nasution, 2020).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Paraboting Desa Pongko Kecamatan Walenrang Utara Kabupaten Luwu. Adapun metode atau pendekatan yang umum digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi 8 tahap, yaitu:



Gambar 1. Diagram alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

1. Observasi lokasi kegiatan PkM
Tim akan melakukan observasi pada Senin, 08 Mei 2023, ke lokasi Dusun Paraboting Desa Pongko Kecamatan Walenrang Utara Kabupaten Luwu yang menjadi target Pengabdian Kepada Masyarakat. Tujuan observasi ini adalah untuk mengevaluasi kelayakan lokasi tersebut sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Konsolidasi dengan para masyarakat dan pemangku jabatan di Lokasi PkM
Pada Selasa, 09 Mei 2023, tim akan melakukan konsolidasi dengan masyarakat dan pemangku jabatan di lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat. Tujuan dari konsolidasi ini adalah untuk menjalin komunikasi langsung dengan pemangku jabatan, dusun, kepala desa dan menginformasikan maksud serta menjelaskan program pengabdian yang akan dilaksanakan oleh tim Pengabdian.
3. Pengurusan Perijinan
Pengurusan perizinan kegiatan dimulai dari kampus dan diteruskan ke Kepala Desa dengan memberi rekomendasi.
4. Persiapan Kegiatan
Pada tahap persiapan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat, tim telah melakukan beberapa langkah penting. Pertama, mengadakan pertemuan dengan tim pengabdian masyarakat untuk membahas tentang pengabdian yang akan di jalanan. Selain itu, tim juga melakukan persiapan terkait konsumsi

selama kegiatan dan mempersiapkan logistik lainnya. Selanjutnya, melakukan pertemuan lain dengan tim pengabdian masyarakat untuk membahas materi yang akan disampaikan. Selain itu, tim juga mengurus ruang dan fasilitas yang dibutuhkan selama kegiatan, serta melakukan persiapan logistik lainnya. Secara keseluruhan, tim telah melakukan berbagai persiapan yang meliputi pembahasan, pengembangan, pengorganisasian materi, persiapan ruang dan fasilitas, serta logistik lainnya. Semua langkah ini dilakukan agar kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan lancar dan efektif.

5. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan Rumah Tangga yang akan dilaksanakan pada Sabtu, 13 Mei 2023, di Dusun Paraboting, Desa Pongko, Kecamatan Walenrang Utara, Kabupaten Luwu. Waktu pelaksanaan acara adalah dari pukul 08.00 hingga 15.00 Wita.

Rundown Acara:

- a. 08.30 - 08.45 Wita: Pembukaan Acara
 - Sambutan singkat oleh ketua panitia.
 - Kata sambutan dari kepala desa Pongko.
- b. 08.45 - 09.15 Wita: Pengenalan Tujuan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
 - Tujuan dari penyuluhan ini.
 - Penyampaian pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam rumah tangga.
- c. 09.15 - 10.00 Wita: Materi 1 - Prinsip-Prinsip Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga
 - Penjelasan tentang prinsip-prinsip dasar perilaku hidup bersih dan sehat.
 - Contoh penerapan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari.
- d. 10.15- 10.15 Wita: Istirahat dan Snack
- e. 10.15- 11.00 Wita: Materi 2 - Pentingnya Kebersihan Lingkungan di sekitar Rumah
 - Informasi tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan di sekitar rumah.
 - Dampak positif dari lingkungan bersih terhadap kesehatan keluarga.
- f. 11.00 - 11.45 Wita: Materi 3 - Pengelolaan Sampah Rumah Tangga yang Benar
 - Penjelasan tentang jenis-jenis sampah dan cara mengelola masing-masing jenis.
 - Teknik pengelolaan sampah yang ramah lingkungan.
- g. 11.45 - 13.00 Wita: Istirahat dan Makan Siang
- h. 13.00 - 13.45 Wita: Materi 4 - Pentingnya Kebersihan Diri dan Gizi Seimbang
 - Penjelasan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan pola makan yang sehat.
 - Informasi mengenai gizi seimbang dan manfaatnya bagi kesehatan.
- i. 13.45 - 14.30 Wita: Sesi Tanya Jawab
 - Peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan.
 - Narasumber akan menjawab pertanyaan-pertanyaan peserta.
- j. 14.30 - 14.45 Wita: Penutupan, Pembagian Sertifikat dan Merchandise
 - Ucapan terima kasih dari panitia acara.

- Pembagian sertifikat kepada peserta sebagai penghargaan atas partisipasi.
- k. 14.45 - 15.00 Wita: Evaluasi Acara
 - Peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi acara.
 - Saran dan masukan untuk perbaikan di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara langsung atau face to face. Proses Kegiatan penyuluhan berjalan lancar, kegiatan yang dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan tentang Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Tatanan Rumah Tangga. Peserta mengikuti penyuluhan dengan antusias dan aktif bertanya serta saling berdiskusi membahas kesehatan reproduksi Wanita (Marhumi & Dkk, 2022).



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan Rumah Tangga Dusun Paraboting Desa Pongko, Kecamatan Walenrang Utara, Kabupaten Luwu, memberikan gambaran hasil yang positif. Dalam mencapai tujuan penyuluhan, berbagai aspek kebersihan pribadi, lingkungan, makanan, pengelolaan air, sanitasi toilet, pencegahan penyakit, dan perubahan perilaku telah ditekankan.

Penyuluhan berhasil menyampaikan pentingnya mandi rutin, mencuci tangan dengan sabun, serta menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit menular. Selain itu, informasi mengenai menjaga kebersihan lingkungan, pengelolaan sampah, dan sanitasi toilet turut diberikan kepada masyarakat. Aspek keamanan makanan, pengelolaan air bersih, serta pencegahan penyakit juga menjadi fokus, dengan memberikan tips praktis untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Pentingnya vaksinasi dan kunjungan rutin ke fasilitas kesehatan dijelaskan sebagai upaya pencegahan penyakit yang lebih menyeluruh. Penyuluhan juga berhasil mendorong perubahan perilaku dengan menerapkan praktik-praktik baru dalam kehidupan sehari-hari, serta memberikan pemahaman mengenai manfaat yang akan diperoleh dari perubahan tersebut.

Dengan demikian, penyuluhan ini bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan nyata dalam perilaku masyarakat Dusun Paraboting menuju gaya hidup yang lebih bersih dan sehat. Hasil ini menciptakan dasar yang kokoh untuk peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat di tingkat rumah tangga, mencerminkan dampak positif dari upaya penyuluhan dalam konteks tersebut.

Kesimpulan

Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga di Dusun Paraboting, Desa Pongko, Kecamatan Walenrang Utara, Kabupaten Luwu memiliki tujuan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Melalui penyuluhan ini, peserta diberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengadopsi praktik-praktik kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan makanan, pengelolaan sampah yang baik, sanitasi toilet yang benar, serta pencegahan penyakit menular, masyarakat dapat berkontribusi secara positif terhadap kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Ucapan Terimakasih

Pada pengabdian masyarakat kali ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada pak RT dan ibu di Dusun Paraboting Desa Pongko Kecamatan Walenrang Utara, Kabupaten Luwu yang telah membantu dalam kegiatan penyuluhan ini. Serta Tim Panitia, pembimbing Prodi DIII kebidanan Universitas Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada Palopo terimakasih atas segala kerjasamanya.

Referensi

- Ayomi, M. B., Rumbiak, H., Serliana, F., Imbiri, F., Jayapura, U. C., Jayapura, C., & Ayomi, M. B. (2023). *Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat di pabrik tempe kaliacay abepura*. November, 51–56.
- Bustamin, S., Triwati, I., & Fadhil, A. A. A. (2023). Pendampingan Pelatihan Dalam Mengimplementasikan “Game Edukasi Mengenai Pendidikan Kewarganegaraan” Di Smkn 1 Makassar. *As-Sidanah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 10. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v5i2.417-440>
- Fitria, Y. (2023). *EFEKTIVITAS PROGRAM KOTA TANPA KUMUH (KOTAKU) DALAM MENANGANI PERMUKIMAN KUMUH DI KOTA PADANG (Studi Kasus: Kelurahan Binuang* 16(3), 642–651. <http://scholar.unand.ac.id/456664/>
- Hamdan. (2023). *Krepa : Kreativitas Pada Abdimas*. 1(3).
- Khairunnisa, N. D., Yuanita, R., & Suhara, M. P. (2024). *Marjinalisasi Hak Reproduksi Perempuan Uighur di Republik Rakyat Cina (RRC) dalam Kerangka Analisis Sustainable Development Goals (SDGs).* 6(1), 74–90. <https://doi.org/10.24198/padjirv6i1.47925>
- Marhumi, & Dkk, N. (2022). *Initium Community Journal. ICJ (Initium Community Journal) Online ISSN, 2798–9143.*

- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28–32. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.9>
- Saipul. (2021). *TERUSAN RAYA BARAT KECAMATAN BATAGUH KABUPATEN KAPUAS Impact Of The Conversion Of Rice Agricultural Commodities Into Sengon In The Village Of Terusan Raya Barat , Bataguh Kapuas District*.
- Simanjorang, C. (2023). Edukasi Ibu Terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga di Wilayah Pesisir Pantai. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 5(1), 22–34. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i1.1317>