

## **Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Masyarakat di Desa Bandar Dolok Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang**

**Anggita Karina Kaloko<sup>1</sup>, Siti Annisa Mardhotillah Ardy<sup>2</sup>, Ayu Rasta Kari Tarigan<sup>3</sup>, Sharfina Putri Harahap<sup>4</sup>, Aulia Nurul Syafa Br. Simbolon<sup>5</sup>, Husna Sari Siregar<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

e-mail: [anggitakarinaloko@gmail.com](mailto:anggitakarinaloko@gmail.com)<sup>1</sup>, [sitiannisamardhotillahardy@gmail.com](mailto:sitiannisamardhotillahardy@gmail.com)<sup>2</sup>, [ayurastakaritarigan@gmail.com](mailto:ayurastakaritarigan@gmail.com)<sup>3</sup>, [sharfinaputriharahap@gmail.com](mailto:sharfinaputriharahap@gmail.com)<sup>4</sup>, [aulianurulsyafabrsimbolon@gmail.com](mailto:aulianurulsyafabrsimbolon@gmail.com)<sup>5</sup>, [husnasarisiregar@uisu.ac.id](mailto:husnasarisiregar@uisu.ac.id)<sup>6</sup>

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu perilaku dimana seseorang menerapkan perilaku kebersihan dalam kehidupan sehari-harinya dengan memperhatikan tingkat kesehatannya. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kesehatan jiwa dan raga hingga kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, serta pada kesejahteraan hidup anggota keluarga serta terciptanya suasana yang indah, asri serta damai sehingga membuat lingkungan hidup terasa nyaman. Kelompok mahasiswa KKN DR Kel. 113 memiliki misi untuk menjadikan masyarakat di desa Bandar Dolok Kecamatan Pagar Merbau Kabupaten Deli Serdang menyadari akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui beberapa program kerja terkait dengan PHBS. Beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan cara mencuci tangan dengan tepat dan membagikan masker yang dilakukan di desa Bandar Dolok Kabupaten Deli Serdang, mengingat masih rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Hasilnya, melalui beberapa kegiatan di atas mampu menyadarkan masyarakat akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat terkait bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara tepat.

**Kata kunci:** *Cuci tangan, Masker, PHBS.*

### **Abstract**

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a behavior in which a person applies hygiene behavior in his daily life by paying attention to his level of health. Healthy living is something that should be applied by everyone because the benefits obtained are very many, ranging from mental and physical health to focusing on doing something, as well as on the welfare of family members' lives as well as creating a beautiful, beautiful and peaceful atmosphere so as to make the living environment feel comfortable. KKN student group DR Kel. 113 has a mission to make the community in Bandar Dolok Village, Pagar Merbau Subdistrict, Deli Serdang Regency aware of the importance of implementing Clean and Healthy Behavior through several work programs related to PHBS. Some of the activities carried out were counseling on how to wash hands properly and distributing masks which were carried out in the village of Bandar Dolok, Deli Serdang Regency, considering the low public awareness of the importance of health. As a result, through some of the above activities, people are able to make people aware of the importance of implementing Clean and Healthy Living Behaviors and can provide knowledge to the community regarding how to implement clean and healthy living behaviors appropriately.

**Keywords :** *Hand washing, Masks, PHBS.*

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*advokasi*), bina suasana (*social support*), serta pemberdayaan masyarakat (*empowerman*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013).

Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, hingga pada kesejahteraan hidup anggota keluarga (Tentama, 2017).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain (Lukman & Rahmanto, 2020). Sayangnya belum semua orang memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya, salah satu contoh yaitu ketika seorang anak selesai melakukan suatu pekerjaan di luar rumah, orang tua tidak membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kakinya ketika masuk rumah dan anak dibiarkan melakukan kegiatan yang baru begitu saja, contoh lain yaitu ketika kebersihan kamar mandi kurang diperhatikan dan dibiarkan begitu saja terlebih pada kebersihan bak mandi.

Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat *sepele* namun berdampak besar ketika menjadi kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat demi kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN-DR. Kel. 113) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara adalah dengan memberikah penyuluhan dengan menjelaskan hal-hal yang terkait dengan cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang sedang dilaksanakan serta memberikan contoh dengan mempraktekannya di depan para masyarakat.

Hal ini dilakukan supaya masyarakat tidak hanya mengetahui cara melakukannya saja tetapi masyarakat juga mengetahui manfaat dengan menerapkannya di kehidupan sehari-hari kegiatan tersebut serta mengetahui bahayanya jika tidak menerapkannya, serta membagikan masker kepada masyarakat yang tinggal menggunakan masker pada saat keluar rumah.

Kegiatan yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa KKN DR. Kelompok 113 yaitu memberikan penyuluhan tentang cara mencuci tangan dengan tepat. Mencuci tangan merupakan kegiatan yang wajib dilakukan ketika sebelum dan sesudah makan, tujuannya yaitu untuk menghilangkan kuman-kuman dan bakteri yang menempel pada tangan, sela-sela jari, serta pada kuku, karena tangan merupakan salah satu agen utama masuknya kuman/mikroba penyebab penyakit kemulut, hidung dan anggota tubuh lainnya, bisa melalui makanan dan minuman atau benda-benda yang menempel ditangan kita baik secara sengaja atau tidak sengaja, selain untuk diri sendiri tangan juga sebagai sumber penyaluran kuman dari satu orang ke orang lainnya, untuk itu, mengapa aktivitas mencuci tangan harus selalu dilakukan.

Mencuci tangan tidak cukup hanya membilas kedua telapak tangan dengan air bersih saja, namun diperlukan adanya sabun serta cara mencuci tangan yang tepat supaya tangan benar-benar bersih dari kuman sehingga penyakit tidak mudah masuk ke dalam tubuh kita, pada kegiatan ini kelompok mahasiswa KKN DR Kel. 113 memberikan penyuluhan serta cara bagaimana mencuci tangan dengan tepat kepada siswa siswa Sekolah dasar dan masyarakat di Desa Bandar Dolok, hal ini dilakukan dengan tujuan menanamkan pengetahuan sejak dini pada anak-anak untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta mengajarkan mereka untuk dapat melakukannya sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain.

Hasilnya anak-anak menjadi mampu melakukannya sendiri tanpa harus dibantu orang lain, dan mereka menjadi membiasakan diri untuk mencuci tangannya sebelum dan sesudah makan tanpa harus disuruh lagi, karena mereka sudah tahu apa manfaat serta akibat bila tidak membiasakan diri dengan mencuci tangan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan cara mencuci tangan dengan tepat, kegiatan ini dilaksanakan kepada masyarakat dan di sekolah taman kanak-kanak di desa Bandar Dolok dengan sasaran yaitu seluruh masyarakat dan siswa sekolah dasar. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mengedukasi masyarakat dan siswa/i dalam hal menjaga kebersihan sejak dini, serta memberi contoh bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar, supaya nantinya mereka Paham bagaimana caranya mencuci tangan sendiri dengan benar tanpa perlu bantuan orang lain, secara tidak langsung kegiatan ini juga mengasah kemandirian masyarakat dan siswa dalam melakukan aktivitasnya sendiri.



**Gambar 1. Edukasi Cuci Tangan dan Pola Hidup Sehat**

Sebelum diberi contoh, anak-anak terlebih dulu diasah pengetahuannya tentang cara yang biasa mereka lakukan dalam mencuci tangan, kemudian apa saja yang mereka ketahui tentang manfaat mencuci tangan sebelum makan serta akibat bila tidak mencuci tangan terlebih dahulu. Setelah itu pemateri mengoreksi tentang apa yang sudah disebutkan oleh anak-anak dan meluruskan pemahaman masyarakat dan anak-anak tentang arti kebersihan melalui kegiatan mencuci tangan. Kemudian, masyarakat dan anak-anak diajak untuk memperhatikan cara mencuci tangan yang tepat dengan menggunakan sabun serta air bersih, dan terakhir masyarakat serta anak-anak sekolah dasar diminta untuk mempraktikkannya secara bergantian ke depan kelas sekaligus mengambil makanan untuk dimakan bersama.



**Gambar 2. Praktik Cuci Tangan dan Pola Hidup Sehat**

Melalui beberapa kegiatan yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa KKN DR. Kel 113 ini mampu menyadarkan masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, hal ini dibuktikan dengan pengakuan dari beberapa masyarakat bahwa sebelum diadakannya penyuluhan terkait penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini mereka sama sekali tidak mengerti bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar, namun setelah dilakukannya kegiatan tersebut masyarakat menjadi lebih paham serta mengerti bagaimana cara melakukannya dengan tepat dan sepatutnya untuk selalu menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari. Sebagian besar masyarakat berharap kegiatan ini rutin dilaksanakan dan lebih banyak lagi pembahasan mengenai cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat oleh pihak-pihak yang berwenang.

## **PEMBAHASAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat 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 (Safitri & Harun, 2020).

### **A. Penerapan Kebermanfaatan PHBS**

1. Di Sekolah  
Menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar
2. Di Tempat Kerja  
Mendukung kesehatan pekerja sehingga menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif
3. Keluarga, Rumah Tangga atau Tempat Tinggal lainnya  
Seluruh anggota rumah tangga/tempat tinggal bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat, serta meningkatkan kesejahteraan.
4. Masyarakat  
Meminimalisir penyebaran penyakit dan mengoptimalkan pemanfaatan fasilitas kesehatan.

### **B. Indikator PHBS**

1. persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan
2. memberi bayi ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif
3. Menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan
4. menggunakan air bersih
5. cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar
6. Gunakan jamban sehat
7. memberantas jentik nyamuk
8. makan makanan yang sehat

9. melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. tidak merokok

### C. 5 langkah cuci tangan pakai sabun

1. basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir
2. gosok sabun ke telapak punggung dan dua jari
3. bersihkan bagian bawah kuku-kuku
4. bilas tangan dengan air mengalir
5. keringkan tangan dengan handuk / tisu atau keringkan dengan di angin-anginkan

### D. Penggunaan Masker

Penggunaan masker menjadi kewajiban setelah WHO mengumumkan pandemi COVID-19 sebagai darurat global. Penggunaan masker menjadi kewajiban setelah WHO mengumumkan pandemi COVID-19 sebagai darurat global.

Penggunaan masker menjadi satu dari tiga hal yang paling penting dalam pencegahan penularan COVID-19 yang wajib dilakukan ketika beraktivitas di luar rumah. Dua hal lainnya adalah menjaga jarak paling tidak satu meter dan rajin mencuci tangan.

Fungsi utama masker adalah menghalangi cairan (droplet) atau partikel udara keluar dari pemakaiannya saat ia bicara, batuk, atau bersin. Masker juga membantu menghalangi droplet orang lain menempel di wajah dan mencari jalan masuk ke dalam tubuh. Syarat mengenakan masker dengan benar adalah menutupi wajah dari pangkal hidung hingga di bawah dagu.

*Jenis masker:*

#### 1. Masker kain

Masker ini terbuat dari kain yang dijahit secara rapat. Masker kain cocok digunakan di dalam dan luar ruangan.

#### 2. Masker sekali pakai (masker medis)

Masker ini sangat mudah ditemukan di mana saja. Biasanya, masker medis sekali pakai memiliki kawat di bagian hidung agar risiko kebocoran saat memakai masker semakin kecil. Dalam memilih masker sekali pakai, hindari memakai masker yang terlalu longgar dan juga tidak boleh memakai masker ini jika sudah basah atau kotor.

Cara memakai masker hidung atau masker bedah yang benar

1. Pastikan bahwa ukuran masker pas dengan wajah, tidak kebesaran atau kekecilan.
2. Selalu cuci tangan dengan sabun atau menggunakan *hand sanitizer* sebelum menyentuh masker dan memasangnya.
3. Cari sisi luar masker. Jika masker memiliki dua warna berbeda (umumnya hijau dan putih), sisi luar masker adalah yang berwarna hijau. Jadi, sisi putihlah yang menempel langsung dengan kulit, sedangkan lapisan hijau menghadap ke luar.
4. Tentukan sisi atas masker, biasanya ditandai dengan adanya garis kawat hidung.
5. Untuk masker yang menggunakan tali: posisikan kawat hidung di atas hidung dengan jari, lalu ikat kedua sisi tali di bagian atas pada kepala mendekati ubun-ubun. Setelah masker sudah bisa menggantung, tarik masker ke bawah untuk bisa menutup mulut hingga dagu. Ikat tali bagian bawahnya di tengkuk atau belakang leher.
6. Untuk masker karet: hanya perlu mengaitkan tali karet di belakang telinga.
7. Setelah masker menempel aman di wajah, cubit bagian kawatnya untuk mengikuti lekuk hidung agar masker lebih tertutup rapat.
8. Panjangkan lipatan-lipatan masker kebawah untuk menutup semua bagian yang harus ditutup yakni hidung, mulut, hingga dagu.
9. Setelah masker terpasang dengan benar, hindari menyentuh masker apalagi sebelum mencuci tangan.

## SIMPULAN

Melalui kegiatan yang diadakan oleh kelompok mahasiswa KKN DR Kelompok 113 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dapat ditarik kesimpulan bahwa sebuah pengetahuan tidak akan dapat dipahami secara menyeluruh bila tidak disertai dengan contoh, untuk itu dalam hal penerapan perilaku hidup bersih dan sehat orang tua diharapkan dapat memberi contoh kepada anak-anaknya supaya tertanam pula dalam diri mereka bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya, supaya tercipta suasana yang indah, asri, damai, serta sehat sehingga akan berdampak pada kesejahteraan kehidupan masyarakat di Kecamatan Pagar Merbau, Kabupaten Deli Serdang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lukman, A.M., & Rahmanto, O. "Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat". *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 6(1), 2020:64-70. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/ijse/article/view/7774>.
- Maryunani, A. *Perilaku Hidup Bersih dan Taurat (PHBS)*, 2013. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id/handle/123456789/75318>.
- Safitri, H.I., & Harun, H. "Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19". *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385-394. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/542>.
- Tentama, F. "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah." *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 2017:13-18. <http://www.journal2.uad.ac.id/index.php/jpmuad/article/view/309>.