

PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DI DESA SIDAN, KLUMPRIT, SUKOHARJO

Widiyono Widiyono*¹, Fajar Alam Putra², Anik Suwarni³, Indriyati Indriyati⁴
^{1,2,3,4} Universitas Sahid Surakarta

*e-mail: widiyono@usahidsolo.ac.id

ABSTRAK

Upaya untuk membiasakan hidup bersih dan sehat sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat adalah memberikan penyuluhan serta pemeriksaan perilaku hidup bersih dan sehat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan potensi pola perilaku hidup bersih dan sehat bagi warga Desa Sidan, Klumprit, Sukoharjo. Kegiatan ini melibatkan partisipasi masyarakat Desa Sidan sehingga masyarakat dapat menyadari bahwa peningkatan kesehatan dapat dimulai dari kebiasaan hidup sehat sehari-hari. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa masyarakat memberikan respon positif dan sangat antusias dalam berpartisipasi pemeriksaan kesehatan, kegiatan pendidikan kesehatan dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata kunci: Derajat Kesehatan, Pemeriksaan Kesehatan, Edukasi, pola hidup sehat

ABSTRACT

Several strategies that can be implemented to encourage clean and healthy living behaviors include providing education and conducting clean and healthy living behavior assessments. The purpose of this activity is to increase the knowledge, awareness, and potential for clean and healthy living behaviors among the residents of Sidan Village, Klumprit, Sukoharjo. This activity involves the participation of the Sidan Village community so that they can realize that improving health can start from daily healthy living habits. The methods used are education and health checks. The results of this community service show that the community responded positively and was very enthusiastic in participating in health checks, health education activities, and the implementation of clean and healthy living behaviors.

Keywords: Health Status, Health Check-ups, Education, Healthy Lifestyle

1. PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan salah satu unsur penting dalam upaya untuk meningkatkan Indeks Pembangunan Indonesia yang ditentukan oleh kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat. Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan dapat melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Mitchell *et al.*, 2022; Petts *et al.*, 2022.; Situmeang, *et al.*, 2024).

PHBS merupakan 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. Mengingat kesehatan merupakan hal yang penting bagi manusia supaya dapat berkonsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas sehari-hari (Novika *et al.*, 2024).

PHBS memiliki tujuan untuk memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, kelompok, keluarga dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina

suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) (Petts *et al.*, 2022; Chanchien Parajón *et al.*, 2021).

Menurut Kemenkes RI terdapat sepuluh indikator PHBS yang dapat dijadikan acuan untuk menilai keberhasilan dari praktik PHBS pada tingkatan rumah tangga, yaitu: (1) persalinan yang ditolongtenaga kesehatan, (2) pemberian ASI eksklusif, (3) penimbangan bayi dan balita secara berkala, (4) cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih, (5) penggunaan air bersih, (6) penggunaan jamban yang sehat, (7) pemberantasan jentik nyamuk, (8) konsumsi buah dan sayur, (9) aktivitas fisik setiap hari, dan (10) tidak merokok di dalam rumah (Wibisana, *et al.*, 2021). Hal ini sangat penting untuk diperhatikan karena banyak kasus morbiditas dan mortalitas disebabkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan pada masyarakat (Suprpto, & Arda, 2021).

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan, yang mana kegiatan penyuluhan merupakan suatu proses komunikasi dua arah antara komunikator (penyuluh) dan komunikan dalam suatu interaksi. Penyuluhan sangat ditentukan oleh bentuk hubungan antar komunikator dengan sasaran yaitu masyarakat, jika diantaranya telah terjadi penyesuaian, komunikasi akan berjalan lancar. Dalam hal ini komunikator harus mencoba mencapai kesesuaian dengan komunikan, dimana sesuatu yang disampaikan juga harus merupakan arti yang diterima komunikan (Amelia *et al.*, 2024; Situmeang, *et al.*, 2024).

Pembiasaan hidup bersih dan sehat sangat penting untuk semua usia mulai dari neonatus hingga lansia. Semakin dini pembiasaan hidup sehat dilakukan, semakin tinggi pula derajat kesehatan masyarakat karena upaya preventif tersebut. Pada tingkat dewasa hingga lansia pembiasaan hidup sehat juga tidak kalah penting. Terlebih penuaan dan penyakit degeneratif merupakan tantangan besar bagi individu ataupun keluarga dalam sistem sosial, ekonomi dan kesehatan (Parlaungan *et al.*, 2023).

Desa Sidan terdapat di Kecamatan Mojolaban wilayah Kabupaten Sukoharjo. Fasilitas kesehatan di Desa Sidan yaitu terdapat satu puskesmas cabang dan satu penanggung jawab bidan untuk Desa. Namun, untuk jasa dokter dan perawat masih kurang, sebab dokter tidak selalu ada di puskesmas. Kesadaran warga Desa untuk berobat ke pelayanan kesehatan juga kurang. Mayoritas warga berobat jika gejala penyakit sudah parah.

Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan warga tentang hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya preventif dan menambah kewaspadaan terhadap gejala-gejala penyakit. Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan menjadi program utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa Ners dan dosen keperawatan/ners Universitas Sahid Surakarta. Kehidupan masyarakat Desa sangat terasa kekeluargaannya, sering diadakan perkumpulan atau majelis untuk orang dewasa dan lansia. Anak-anak di sana juga banyak dan bermain berkelompok.

Hal tersebut memudahkan kami untuk mengumpulkan massa dan memberikan penyuluhan. Kegiatan ini memberikan informasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta praktiknya untuk warga Desa Sidan, Klumprit, Sukoharjo. Kontribusi pengabdian ini diharapkan masyarakat Desa Sidan dapat memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat agar dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat guna meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik.

2. METODE

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif guna mengingatkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Kegiatan penyuluhan langsung ke

masyarakat terutama masyarakat yang masih jauh dari jangkauan media informasi maupun fasilitas kesehatan akan dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi kesehatan, maka dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung hak literasi informasi kesehatan setiap individu (Amelia *et al.*, 2024).

Demikian pula dengan literasi informasi kesehatan sangat mendukung untuk kegiatan pemberdayaan. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sebetulnya telah memperkenalkan pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sejak tahun 1996, akan tetapi cakupan pelaksanaan PHBS diketahui masih rendah. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, sebab perilaku ini terjadi akibat adanya paksaan atau aturan yang mengharuskan untuk berbuat.

Salah satu wujud dari perilaku adalah pengetahuan. Sebagai penjabaran dari Permenkes tersebut, dalam buku pedoman pembinaan PHBS disebutkan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat dan sistem pelayanan kesehatan yang masih kurang optimal. Pembangunan kesehatan merupakan cara dalam meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal (Suprpto *et al.*, 2021).

Adapun metode pada kegiatan ini yang disesuaikan dengan kondisi lingkungan masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Klumpit, tepatnya di desa Sidan yaitu: melakukan penyuluhan dan tanya jawab interaktif dengan masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Klumpit melakukan penyuluhan di sekolah dasar untuk memperkenalkan dan memberikan pemahaman ke siswa sejak dini mengenai pola hidup bersih dan sehat disertai dengan praktek cara mencuci tangan yang benar untuk setiap murid. Kerja bakti bersih lingkungan dengan masyarakat sebagai bentuk bakti sosial dan pemberdayaan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas lingkungan tempat tinggal mereka dan terakhir adalah pemeriksaan kesehatan yaitu pengukuran tekanan darah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dan dilaksanakan pada :

Pokok Pembahasan	Penyuluhan PHBS, Kerja bakti bersih lingkungan dan pemeriksaan tekanan darah
Sasaran	Masyarakat desa Sidan, Klumpit
Alokasi Hari/Bulan	hari Minggu, tanggal 4 Mei 2025
Waktu	07.30 WIB - Selesai

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Klumpit. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang PHBS melalui ceramah dan diskusi interaktif, kerja bakti, penyuluhan cuci tangan dan juga pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah.

Penyuluhan merupakan satu kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Klumpit dalam bentuk ceramah menggunakan media leaflet. Dalam kegiatan penyuluhan tersebut sebagian besar masyarakat sangat antusias mengikutinya walaupun ada beberapa masyarakat yang kurang konsentrasi pada saat dilakukan penyuluhan.

Kegiatan pemberdayaan masyarakat telah dilakukan dengan hasil terlihat partisipasi masyarakat untuk bersama-sama terlibat dalam menjaga kebersihan lingkungan dan mendapat tanggapan positif dari masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan kesiapan

masyarakat untuk terlibat dalam kerja bakti membersihkan lingkungan dan memfasilitasi pengadaan dan pembuangan sampah secara sukarela. Masyarakat juga menyetujui bahwa dengan lingkungan tempat tinggal yang bersih mereka dapat terhindar dari penyakit. Demikian pula masyarakat menyadari bahwa menjaga lingkungan tempat tinggal secara bersama-sama akan memudahkan untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Pemberdayaan masyarakat adalah suatu upaya untuk membangun daya dengan mendorong, memotivasi dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimiliki serta berupaya mengembangkannya dan juga memperkuat potensi yang dimiliki oleh masyarakat (Hartaty & Menga, 2022). Adanya kegiatan pemberdayaan masyarakat di Desa Sidan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan lingkungan adalah merupakan bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak untuk promosi kesehatan di masyarakat.

Kegiatan penyuluhan yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif dilakukan pada kelompok masyarakat meliputi pengenalan konsep PHBS dan pentingnya melakukan PHBS di tingkat rumah tangga masing-masing. Pada kegiatan ini masyarakat diyakinkan dari manfaat melakukan PHBS di tingkat rumah tangga. Jika PHBS dilaksanakan dengan baik dapat memberikan manfaat langsung dalam keluarga yaitu meningkatkan taraf hidup keluarga karena dapat menekan pengeluaran biaya berobat sehingga pengeluaran biaya rumah tangga dapat lebih difokuskan untuk pemenuhan gizi keluarga, biaya pendidikan atau dimanfaatkan untuk modal usaha. Jika keluarga dapat menjalankan suatu usaha maka otomatis akan meningkatkan pendapatan keluarga. Selain itu karena setiap anggota keluarga meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit maka anak akan tumbuh sehat dan cerdas dan produktivitas kerja setiap anggota keluarga akan meningkat.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan PHBS

Dari hasil diskusi interaktif masyarakat menyetujui informasi dan manfaat langsung dari pelaksanaan PHBS di keluarga masing-masing. Setelah kegiatan penyuluhan pada anak sekolah dasar lalu dilanjutkan dengan praktek mencuci tangan dengan benar. Sebelum diajarkan cara mencuci tangan yang benar, pada umumnya siswa belum bisa mempraktekkan cara cuci tangan dengan benar. Dengan mengajarkan cara mencuci tangan yang benar maka seluruh siswa dapat mempraktekkan mencuci tangan dengan benar. Pada kegiatan

penyuluhan para siswa aktif berinteraksi dengan tim penyuluh dan tertarik untuk mempraktekkan perilaku mencuci tangan yang benar.

Penyuluhan dan praktek PHBS pada masyarakat Desa Klumprit serta pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan lingkungan diketahui bahwa tingkat partisipasi masyarakat untuk kegiatan ini cukup baik. Hal ini dapat diketahui dari tingkat partisipasi masyarakat yang aktif dalam menyimak dan berdiskusi dengan tim penyuluhan. Masyarakat antusias menanyakan masalah kesehatan yang menyangkut PHBS. Demikian pula untuk kegiatan membersihkan lingkungan ditunjukkan dengan partisipasi masyarakat untuk terlibat langsung membersihkan lingkungan tempat tinggal mereka. Kegiatan ini juga dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan tekanan darah dengan tujuan mengetahui kondisi kesehatan pada masyarakat Desa Klumprit.

Hipertensi merupakan penyebab kematian dini di seluruh dunia yang sebenarnya dapat dicegah. Di Indonesia, Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan di berbagai tingkat fasilitas kesehatan. Penyakit hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena bisa muncul tanpa gejala atau tanda-tanda peringatan, sehingga banyak yang tidak menyadarinya (Ariyanti *et al.*, 2020). Kondisi demikian menjadi salah satu penyebab terlambatnya penanganan pada pasien dengan hipertensi, karena mayoritas pasien datang ke fasilitas kesehatan apabila telah terjadi komplikasi akibat penyakit hipertensi (Kusuma & Yunita, 2023).



Gambar 2. Kegiatan pemeriksaan Tekanan darah

Menurut (Alamsyah *et al.*, 2021) bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan warga dalam bidang kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan hasil yang baik dan responsif dari masyarakat. Proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan lancar. Selama penyuluhan dan setelah penyuluhan berlangsung, terdapat perubahan pengetahuan dari yang kurang paham menjadi lebih paham mengenai penyakit hipertensi, hal-hal yang dapat memperburuk penyakit hipertensi, upaya untuk mengontrol hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi. Adapunsarannya yaitu penyuluhan ini bisa dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan. Selain itu, dapat

dilaksanakan edukasi-edukasi lain terkait penyakit-penyakit yang kerap kali mengintai masyarakat akibat pola makan dan hidup tidak sehat.

4. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Klumprit di desa Sidan, Klumprit, Sukoharjo antara lain meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perilaku PHBS, mengetahui dan menyadari akan pentingnya PHBS, Siswa Sekolah Dasar mengetahui PHBS dan dapat mempraktekkan perilaku mencuci tangan yang baik sehingga akan terhindar dari berbagai penyakit, masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Klumprit khususnya Desa Klumprit menyadari dan mau terlibat langsung untuk meningkatkan dan menjaga kebersihan lingkungan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat untuk mencapai kualitas kesehatan yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pengabdian dan memberi dukungan terhadap pengabdian ini yaitu kepada kepala desa dan Masyarakat desa Klumprit serta kepada LPPM Universitas Sahid Surakarta atas izin yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, I., Priwahyuni, Y., & VGB, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1(1), 10-19.
- Amelia, A., Siska, D., & Utami, R. T. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3479-3484.
- Chanchien Parajón, L., Hinshaw, J., Sanchez, V., Minkler, M., & Wallerstein, N. (2021). Practicing hope: Enhancing empowerment in primary health care through community-based participatory research. *American Journal of Community Psychology*, 67(3-4), 297-311.
- Hartaty, H., & Menga, M. K. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 16-21.
- Kusuma, C. A., & Yunita, R. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepatuhan kontrol Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Health Research Journal*, 1(2, November), 9-21.
- Mitchell, A. E., Kulasinghe, K., & Morawska, A. (2022). Establishing healthy personal hygiene habits with young children in Australia: A cross-sectional mixed methods study. *Behaviour Change*, 39(1), 37-50.
- Novika, N., Sayati, D., & Murni, N. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Phbs. *Citra Delima Scientific Journal Of Citra Internasional Institute*, 7(2), 70-76.
- Parlaungan, J., Loihala, M., Tambunan, S. G., Mensen, R., & Tarmani, R. S. A. (2023). Pendidikan kesehatan melalui 8 (delapan) pesan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada guru TK/PAUD. Penerbit Nem.
- Petts, R. A., Lewis, R. K., Brooks, K., McGill, S., Lovelady, T., Galvez, M., & Davis, E. (2022). Examining patient and provider experiences with integrated care at a community health clinic. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 49(1), 32-49.

- Situmeang, I. R., Tobing, J., Simanjuntak, M., Tobing, P., & Hutagalung, S. B. (2024). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *Ikra-Ith Abdimas*, 8(2), 240-243.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1(2), 77-87.
- Wibisana, M. I. N. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Desa Wonosalam Demak. *Journal of Dedicators Community*, 5(1), 1-7.

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

