

## **PENERAPAN MODEL PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BERBASIS MASYARAKAT DI ERA NEW NORMAL**

**Selvie Serly Rumagit<sup>1)</sup>, Apriles Mandome<sup>2)</sup>, Estefina Makausi<sup>3)</sup>, Priska Mawuntu<sup>4)</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon  
email: selvie14.rumagit@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon  
email: apriles@unsrittomohon.ac.id

<sup>3</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon  
Email: estefinamakausi@unsrittomohon.ac.id

<sup>4</sup> Fakultas Ekonomi, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon  
priskamawuntu@unsrittomohon.ac.id

### **ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic requires people to live a clean and healthy lifestyle in order to not only avoid but also to break the chain of the spreading of this deadly virus. However, it cannot be denied that the lack of knowledge and supporting infrastructure in the society is one of the main factors for the lack of proper implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). This activity aims to increase the knowledge and awareness of the society, especially those in disease-prone areas such as final disposal sites (TPA), on Clean and Healthy Living Behavior. The method used was counseling or seminar in forms of lectures and demonstrations as well as the provision of infrastructure to support PHBS both at work and in public places. This activity gives a positive impact on the target society where it can be seen that there is an increase in knowledge and patterns of Clean and Healthy Living Behavior in the society as well as high society satisfaction on the activities carried out.*

**Keywords:** *Clean and Healthy Living Behavior, New Normal*

### **ABSTRAK**

*Pandemi Covid-19 mengharuskan masyarakat untuk menjalani pola hidup bersih dan sehat agar tidak hanya menghindari tetapi juga memutus mata rantai penyebaran virus mematikan ini. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa kurangnya pengetahuan dan infrastruktur pendukung di masyarakat menjadi salah satu faktor utama kurangnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang tepat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya yang berada di daerah rawan penyakit seperti tempat pembuangan akhir (TPA), tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Metode yang digunakan adalah konseling atau seminar dalam bentuk ceramah dan demonstrasi serta penyediaan infrastruktur untuk mendukung PHBS baik di tempat kerja maupun di tempat umum. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi masyarakat sasaran dimana dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masyarakat serta kepuasan masyarakat yang tinggi terhadap kegiatan yang dilakukan.*

**Kata Kunci:** *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, New Normal*

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung hampir dua tahun di Indonesia sejak Maret 2020 benar-benar telah merubah pola hidup masyarakat yang dituntut harus menjadi lebih bersih dan sehat dalam rangka menghindari dan memutus mata rantai penularannya. Masyarakat diimbau agar menjauhi kontak fisik antara satu orang dengan lainnya, selalu berdiam di rumah, menghindari kerumunan, selalu mencuci tangan, hingga selalu memakai masker.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebenarnya merupakan suatu hal yang harus dilakukan oleh setiap orang terlepas dari pandemi Covid-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia. Hidup bersih dan sehat memiliki manfaat yang besar bagi seseorang seperti meningkatkan kesehatan, konsentrasi kerja, kecerdasan anak, hingga keharmonisan keluarga (Natsir, 2019).

Seyogianya PHBS dilakukan oleh masyarakat di berbagai aspek kehidupannya, baik di tempat kerja, tempat umum, bahkan keluarga. Terdapat 10 indikator PHBS yang perlu diperhatikan masyarakat yaitu persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan, memberikan air susu ibu (ASI) eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik di rumah, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan tidak merokok dalam rumah.

Akan tetapi hasil Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada masyarakat masih sangat minim yaitu kurang dari 32.3% dimana sangat membahayakan terutama di saat kondisi pandemi ini. Pemerintah berupaya dengan segala cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai PHBS melalui berbagai program akan tetapi kenyataannya capaian keberhasilannya masih jauh dari yang diharapkan.

Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting adalah salah satu kelurahan yang berada di pinggiran Kota Manado Provinsi Sulawesi Utara yang merupakan lokasi Tempat Pembuangan Akhir (TPA) sampah dimana sebagian warganya bermata pencaharian sebagai petugas/buruh lepas di TPA Sumompo. Dilihat dari segi sanitasi lingkungan, keadaan TPA tersebut sudah tidak

memenuhi syarat kesehatan dimana lokasinya sudah berada di pemukiman masyarakat dan kapasitasnya sudah melebihi batas sehingga perilaku hidup bersih dan sehat sangat diperlakukan di lokasi seperti ini. Upaya pengelolaan Kawasan TPA Sumompo terus mendapat perhatian dari pemerintah kota Manado antara lain relokasi pembuangan dan berbagai langkah strategis. Walaupun demikian tidak dapat dipungkiri juga bahwa terus terjadi pergeseran wilayah pemukiman masyarakat mendekati ke TPA Sumompo. Masyarakat pemukim sekitar TPA tidak saja beraktivitas sebagai buruh tetapi juga sebagai pengumpul berbagai barang bekas (plastik dan lain-lain) yang dapat didaur ulang yang kemudian dijual pe penampung.



Gambar 1. Potret TPA Sumompo dengan tumpukan karungan barang bekas empat

Sejalan dengan perkembangan zaman dan berjalannya waktu, Tempat Pembuangan Akhir (TPA) sampah bagi masyarakat perkotaan tidak saja menjadi sumber dan berkembangbiaknya vector berbagai penyakit infeksi dan dampak negatif social lainnya, tetapi juga menjadi sumber pendapatan ekonomi masyarakat atau pekerja sekitar TPA tersebut. Aktivitas masyarakat tersebut secara langsung atau tidak langsung telah memberi kontribusi dalam pengelolaan sampah perkotaan dengan berbagai resiko terutama gangguan kesehatan masyarakat sekitar TPA (Nilawati *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil pengamatan awal di lokasi ini didapati bahwa masih kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan PHBS, terutama dampaknya terhadap kesehatan diri sendiri. Selain itu masih kurangnya sarana prasarana penunjang PHBS di lokasi ini. Secara kasat mata Nampak bahwa hampir semua tempat mukim masyarakat tidak memiliki tempat sampah dan tidak ada

pengelolaan sampah. Bahkan tidak jarang sampah rumah tangga hanya dibuang di pekarangan belakang rumah.



Gambar 2. Potret kondisi halaman rumah pemukim pinggiran Kota Manado

Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang PHBS dapat disebabkan oleh beberapa faktor dasar seperti pendidikan, pendapatan, pengetahuan dan sikap. Serta faktor pendukung seperti ketersediaan sarana dan prasarana terutama tempat sampah serta faktor pendorong seperti pelayanan kesehatan (Gani, 2013; Aseptianova *dkk.*, 2020). Oleh sebab itu, perlu untuk memberdayakan masyarakat dalam upaya penerapan PHBS dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga pada akhirnya dapat

merumuskan konsep kebijakan PHBS yang tepat untuk kesejahteraan masyarakat di era new normal ini.

## 2. IDENTIFIKASI MASALAH

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
2. Kurangnya kesadaran masyarakat untuk menerapkan hidup bersih dan sehat dalam menjalankan kegiatan dan aktivitas sehari-hari agar terhindar dari dampak tidak memberlakukan PHBS.
3. Tidak tersedianya fasilitas penunjang PHBS di tempat umum dan tempat kerja

## 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan metode kaji tindak dengan pendekatan program tindak partisipatif yang melibatkan kelompok masyarakat sasaran yaitu masyarakat Lingkungan III, Kelurahan Sumompo, Kecamatan Tuminting, Kota Manado, Sulawesi Utara.

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi sosialisasi program melalui musyawarah masyarakat, identifikasi masalah dengan teknik observasi lapangan dan wawancara kepada beberapa kelompok narasumber seperti tokoh masyarakat, tokoh agama, pemerintah setempat, dan perwakilan masyarakat yang dipilih secara acak, dan perancangan kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan mengenai PHBS dengan metode ceramah dan demonstrasi, pembagian alat sanitasi seperti masker, pengadaan Alat Pelindung Diri (APD) untuk petugas sampah di TPA Sumompo seperti helm, masker, boot, jaket, dan sarung tangan, serta pembuatan/ penyediaan sarana prasarana PHBS di tempat publik seperti tong sampah, tong air, dan tempat cuci tangan. Tahap evaluasi dilakukan melalui survei kepuasan mitra. Survei ini dilakukan kepada masyarakat sasaran dengan jumlah sampel 80 orang dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Suatu kegiatan Penerapan Model Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berbasis Masyarakat di Era New Normal bagi masyarakat di Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting Kota Manado telah terlaksana dengan baik. Adapun rangkaian

kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka penerapan model PHBS adalah sebagai berikut:

a) Persiapan Kegiatan

Sosialisasi program dalam bentuk musyawarah masyarakat dilakukan di Lingkungan III Kel. Sumompo Kec. Tuminting yang dihadiri oleh 103 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi mengenai program yang akan dilaksanakan sehingga masyarakat mengetahui tujuan dan manfaat dari kegiatan ini dan ikut berpartisipasi aktif. Adapun proses identifikasi masalah yang dilakukan melalui wawancara dan observasi lapangan dapat menghasilkan informasi dan gambaran yang jelas mengenai masalah utama yang dihadapi masyarakat serta solusi yang diharapkan.

b) Penyuluhan Mengenai PHBS

Kegiatan ini dilakukan bekerja sama dengan Puskesmas Tuminting Kota Manado untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai bagaimana cara berperilaku hidup bersih dan sehat seperti persalinan harus ditolong 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, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan tidak merokok dalam rumah. Selain memberikan penyuluhan secara massal, penyuluhan dan demonstrasi juga dilakukan di rumah-rumah warga. Kegiatan ini dapat terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Aktivitas kegiatan sosialisasi Penerapan PHBS

Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan terlihat

terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS berdasarkan partisipasi aktif peserta pada saat penyampaian materi serta hasil wawancara setelah kegiatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ambarwati dan Prihastuti (2019) bahwa salah satu cara yang tepat untuk melakukan perubahan perilaku pada seseorang adalah dengan memberikan penyuluhan. Pola pendekatan pembelajaran melalui penyuluhan berbantuan berbagai media elektronik disertai dengan tindakan nyata melalui penyediaan berbagai fasilitas alat pelindung diri dan sarana PHBS menjadikan kegiatan pemberdayaan masyarakat ini lebih komunikatif dan memberi manfaat, terutama lebih memudahkan masyarakat untuk belajar tentang kebiasaan hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pemutusan mata rantai penularan Covid 19 di masyarakat.

c) Pengadaan APD untuk Petugas Sampah.

Mengingat bahwa sebagian masyarakat yang berkumuh di Kelurahan Sumompo adalah bwraktivitas di kawasan tempat Pembuangan akhir Sampah (TPA) Sumompo Manado, maka upaya perlindungan dan proteksi diri terhadap Salah satu masalah yang teridentifikasi adalah kurangnya fasilitas penunjang PHBS di tempat kerja terutama bagi mereka yang bekerja di TPA sampah sehingga salah satu solusi yang diberikan adalah pengadaan APD untuk petugas sampah seperti petugas sampah di TPA Sumompo seperti helm, masker, boot, jaket, dan sarung tangan (Gambar 2). Hal ini diharapkan dapat menunjang para petugas sampah untuk dapat menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat. Penyediaan perlengkapan APD yang sesuai dapat mencegah kecelakaan kerja termasuk pencegahan penyakit akibat kerja (Tombili & Mardewi, 2018).



Gambar 2. Pengadaan APD



Gambar 3. Serah Terima Berita Acara Pelaksanaan Kegiatan Penerapan PHBS

d) Pengadaan Sarana Prasarana PHBS di Tempat Umum

Selain kurangnya fasilitas penunjang PHBS di tempat kerja, masalah yang teridentifikasi adalah kurangnya sarana prasarana penunjang PHBS di tempat umum. Untuk itu solusi yang diberikan atas masalah tersebut adalah pengadaan sarana prasarana PHBS di tempat umum seperti tempat sampah dan tempat cuci tangan (Gambar 3). Hal ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat mengenai PHBS terutama memberlakukannya dalam hidup setiap hari. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Minanti (2013) bahwa ketersediaan tempat cuci tangan sangat berpengaruh pada perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 3. Sarana PHBS bagi masyarakat di Kelurahan Sumompo

Berdasarkan hasil evaluasi akhir keseluruhan rangkaian kegiatan kegiatan penerapan model perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Berbasis Masyarakat di Era New Normal pada masyarakat di Kelurahan Sumompo menunjukkan bahwa kegiatan ini telah mencapai tujuan dan berdampak bagi masyarakat sasaran. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan kesadaran Survei kepuasan mitra menunjukkan lebih dari 60% masyarakat puas dengan hasil dari kegiatan yang dilakukan karena sesuai dengan kebutuhan dan harapan masyarakat serta memberikan solusi yang tepat atas permasalahan yang dihadapi. Mempraktekkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat menghambat penyebaran dan menghambat laju penyebaran Covid-19 sehingga tidak terjadi peningkatan kasus infeksi dan bahkan kematian. Oleh karena itu pemberian informasi pentingnya kebersihan dan pola hidup sehat, perlu secara terus menerus disampaikan kepada masyarakat sehingga dapat menambah pengetahuan semua lapisan masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Rahmawati and Kristantini, 2021).

Pola hidup bersih dan sehat merupakan perwujudan pemberian pengalaman belajar bagi individu, keluarga dan kelompok masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku memelihara dan meningkatkan kesehatan. Bahkan saat ini menjadi bagian terpenting dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19 (Kriswanto *et al.*, 2020).

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS

melalui penyuluhan sehingga terjadi peningkatan perilaku hidup yang bersih dan sehat serta mendorong masyarakat untuk melakukan PHBS dengan mengadakan fasilitas penunjang kerja dan sarana prasarana PHBS. Tahapan kegiatan yang mencakup persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang baik dalam peningkatan pengetahuan dan pola perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di Kelurahan Sumompo, Kecamatan Tuminting, Kota Manado, Sulawesi Utara.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ditjen Dikristek Kemendikbudristek Republik Indonesia yang telah memberikan pendanaan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

## 7. REFERENSI

- Ambarwati, E., R. and Prihastuti. 2019. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 1* (1), 45-52.
- Aseptianova and E. H Yuliany. 2020. Penerapan Perilaku Hidup Bersih Sehat Penduduk terhadap Cara Pengelolaan Sampah Rumah Tangga. *Jurnal SOLMA*. 9 (1) : 68-78.
- Axmalia A., and S. A. Mulasari. 2020. Dampak Tempat Pembuangan Akhir Sampah (TPA) Terhadap Gangguan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Komunitas* 6 (2) : 171-176.
- Kriswanto, E. S., J. Sunardi, I. Prasetyawati, S. Purnama and F. Suharjana. 2020. Education of Clean and Healthy Living Behaviour Through Image Media as a Prevention of Covid-19. *Int. J. Humanitarian Responsibilities, Education & Sport Sciences*, 1 (1) : 12-16.
- Minanti, W. 2013. Hubungan Ketersediaan Tempat Cuci Tangan dengan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Mencuci Tangan Yang Benar Murid SD di Wilayah Kerja Puskesmas Lendah II (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*).
- Gani, H. A. 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Masyarakat Using di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal IKESMA*, 9 (2) : 147-158.
- Natsir, M. F. 2019. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* 1(3) : 17-21.
- Nilawati I., Y. Wijayanti and S. Soesanto. 2021. A Causality Study of Tinea Pedis Incidence in Scavengers at the Final Disposal Site (TPA) of Jatibarang Semarang in 2018. *Public Health Perspectives Journal*, 6 (3) 2021 226-235.
- Rahmawati A.F. and I. Kristantini. 2021. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) Strategy to Prevent the Spread of the Covid-19 Virus. *2nd International Conference of Health, Science and Technology*, 168 – 170.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tombili, A., and R. Mardewi. 2018. Studi Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Alat Pelindung Diri pada Petugas Pengumpul Sampah di Dinas Kebersihan Kota Kendari.