

SOSIALISASI TENTANG PENERAPAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI PERMUKIMAN TEMPAT PEMBUANGAN AKHIR SAMPAH (TPA) DESA NEGLASARI TANGERANG

Nayla Kamilia Fithri

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebun Jeruk, Jakarta 11510
nayla.kamilia@esaunggul.ac.id

Abstract

One of the government programs is the behavior of clean and healthy life (PHBS) to improve the health status of all Indonesian people, this is because PHBS coverage is still very low and still many infectious diseases such as diarrhea, respiratory infection and worms suffered by the people of Indonesia. Even in various areas of ISPA and diarrhea disease is still ranked 1 in 10 major diseases. Therefore, the obligations of each university as described in the Tridharma of Higher Education are Education, Research and Community Service. One of them is organizing community devotion to the mothers who live around the TPA Negalsari Landfill Tangerang. The purpose of community service is expected to increase public knowledge about seven steps wash hands with soap, regular bath, brush your teeth properly and correctly and routinely cut the nails so avoid the various infectious diseases. Implementation of community service using methods in the form of counseling, followed by question and answer and simulation / demonstration with direct practice. The result of this activity is the mothers are very enthusiastic in following the whole series of activities that have been dilaksanakan and know how to practice directly seven steps to wash hands with soap. The conclusion of this activity is the increase of knowledge for the extension participants about the importance of clean and healthy life behavior for themselves and the family so that it can improve the public health status.

Keywords : *application, clean and healthy living, final waste disposal*

Abstrak

Salah satu program pemerintah adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk meningkatkan derajat kesehatan seluruh masyarakat Indonesia, ini dikarenakan cakupan PHBS masih sangat rendah dan masih banyak penyakit infeksi seperti diare, ISPA dan kecacingan yang diderita masyarakat Indonesia. Bahkan diberbagai daerah penyakit ISPA dan diare masih menduduki peringkat 1 dalam 10 besar penyakit. Oleh karena itu kewajiban setiap Perguruan Tinggi sebagaimana dijelaskan dalam Tridharma Perguruan Tinggi adalah Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Salah satunya yaitu menyelenggarakan pengabdian masyarakat kepada ibu-ibu yang tinggal di sekitar TPA Desa Negalsari Tangerang. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang 7 langkah mencuci tangan dengan sabun, mandi teratur, gosok gigi yang baik dan benar dan rutin memotong kuku sehingga terhindar dari berbagai penyakit infeksi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan metode dalam bentuk penyuluhan, dilanjutkan dengan tanya jawab dan simulasi/demostrasi dengan praktek langsung. Hasil dari kegiatan ini adalah para ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan dan mengetahui bagaimana mempraktekkan secara langsung 7 langkah mencuci tangan dengan sabun. Kesimpulan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan bagi peserta penyuluhan tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat bagi diri sendiri dan keluarga sehingga bisa meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci : Penerapan, hidup bersih dan sehat, pembuangan akhir sampah

Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah program pemerintah dibidang kesehatan untuk menciptakan derajat kesehatan masyarakat.

PHBS dapat diterapkan melalui 5 tatanan yaitu tatanan rumah tangga, sekolah, tempat kerja dan institusi kesehatan (Depkes RI, 2014). PHBS ini tertuang dalam misi Indonesia Sehat 2015 yang

mana masyarakat diharapkan dapat mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat.

Penerapan PHBS ditatanan rumah tangga diharapkan mampu memberikan kontribusi untuk peningkatan kesehatan di masyarakat. Penerapan ini dapat dimulai dari ibu rumah tangga, yang mana dapat mengajarkan ke anak-anak dan anggota keluarga yang lainnya. Dalam penerapan PHBS terdapat beberapa indikator diantaranya adalah persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi ASI eksklusif, menimbang bayi dan balita, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, dan memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok (Depkes RI, 2009). Salah dari 10 indikator PHBS adalah mencuci tangan dengan sabun. Dampak perilaku yang tidak sehat adalah menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit seperti diare, ISPA, karies gigi, penyakit kulit, TBC, DBD dan akan mudah tertular penyakit infeksi lainnya.

Menurut Profil Kesehatan tahun 2015 cakupan PHBS Di Kota Tangerang adalah 61,12%. Pada tahun 2014 dan 2015 penyakit tertinggi yang ada di Kota Tangerang adalah penyakit ISPA dan dermatitis menduduki peringkat ke 8. Data yang di dapat dari rumah sakit peserta rawat inap tertinggi adalah mereka yang menderita diare pada tahun 2015 dan diare menduduki urutan ke 4 di tahun 2014. Hal tersebut bisa menjadi dasar bahwa perilaku hidup bersih dan sehat mereka masih rendah dan belum seluruhnya mendapat sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Profil Kesehatan Kota Tangerang, 2016).

Masyarakat di Kecamatan Neglasari Tangerang mempunyai pekerjaan sebagai pemulung. Setiap harinya mereka bersinggungan dengan sumber penyakit yang berasal dari sampah dan sekita rumah mereka juga dekat sekali dengan area pembuangan sampah, ini

berpotensi untuk terkena berbagai macam penyakit jika mereka tidak memelihara perilaku hidup bersih dan sehat. Rata-rata pendidikan mereka tidak tamat SD, berdasarkan wawancara awal mereka tidak paham dengan bagaimana berperilaku bersih dan sehat. Menurut Notoadmodjo tahun 2007 lingkungan yang tidak sehat adalah faktor utama yang dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit dan jika didukung juga dengan perilaku manusia nya yang tidak sehat maka bisa memperparah timbulnya penyakit.

Untuk itu masyarakat di daerah Kecamatan Neglasari perlu untuk diberikan pemahaman yang dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang bagaimana caranya untuk berperilaku sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit.

Tujuan Pelaksanaan PPM

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan dan membiasakan diri untuk berperilaku mencuci tangan dengan sabun dan hygiene perorangan untuk mencegah penularan penyakit infeksi.
2. Meningkatkan derajat kesehatan bermula dari tatanan rumah tangga yang sehat.
3. Mengembangkan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat untuk selalu hidup bersih dan sehat.

Metode Pelaksanaan PPM

Pelaksanaan penyuluhan mengenai personal hygiene masyarakat sekitar permukiman di TPA Desa Negalsari, Tangerang dilaksanakan pada hari minggu tanggal 10 Januari 2016 selama satu hari, dengan menggunakan beberapa alat dan bahan yaitu :

1. Tenda
2. Meja
3. Mikropon
4. Sound sistem
5. Gambar tahapan dalam mencuci tangan

Tabel 1.1
Tujuh Langkah Mencuci Tangan dengan Sabun

No.	Gambar	Keterangan
1.	 <p>STEP 1 Rub palms together.</p>	Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut
2.	 <p>STEP 2 Rub the back of both hands.</p>	Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3.	 <p>STEP 3 Interlace fingers and rub hands together.</p>	Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih
4.	 <p>STEP 4 Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands.</p>	Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan
5.	 <p>STEP 5 Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger and thumb for both hands.</p>	Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6.	 <p>STEP 6 Rub fingertips on palm for both hands.</p>	Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan
7.	 <p>STEP 7 Rub both wrists in a rotating manner. Rinse and dry thoroughly.</p>	Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.

Sedangkan metode yang digunakan adalah :

1. Ceramah, yaitu digunakan untuk memaparkan materi tentang perilakuhidup *bersih dan sehat*, yaitu tentang bagaimana menjaga kebersihan diri dengan melakukan

cuci tangan dengan sabun, mandi teratur dan membersihkan anggota badan lainnya.

2. Tanya jawab, yaitu digunakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman

- masyarakat mengenai materi yang disampaikan
3. Simulasi/demonstrasi yaitu pemberian contoh secara langsung dengan mempraktekan bagaimana tahap-tahap dalam mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar serta menjaga kebersihan diri.

Tabel 1
Jadwal Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Waktu	Nama Kegiatan (Materi)
09.00 – 10.00 WIB	Penyuluhan dan sosialisasi tentang 7 langkah mencuci tangan dengan sabun, mandi teratur, gosok gigi yang baik dan benar serta memotong kuku di Masyarakat
10.00 – 10.30 WIB	Simulasi secara langsung bagaimana mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar
10.30 - 11.00 WIB	Tanya jawab dan diskusi

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian di Kecamatan Negalsari, Tangerang dilaksanakan pada hari minggu tanggal 10 Januari 2016 berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian ini ditujukan kepada para ibu yang kesehariannya bekerja mengumpulkan sampah dan area rumah mereka adalah dekat dengan Tempat Pembuangan Akhir Sementara (TPAS). Pendidikan para ibu tersebut hampir tidak tamat sekolah dasar.

Program pengabdian berupa sosialisasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang berupa mencuci tangan pakai sabun sesuai dengan yang telah diterangkan sebelumnya, pada tahap pelaksanaan digunakan tiga metode atau teknik, yaitu metode ceramah, tanya jawab dan praktek langsung. Metode ceramah dan penyuluhan bertujuan memberikan pengetahuan mengenai pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, 7 langkah cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar, 5 waktu penting cuci tangan pakai sabun dan bagaimana secara rutin melakukan kebersihan diri meliputi mandi, gosok gigi, memotong kuku-kuku dengan baik dan benar. Tujuh langkah mencuci tangan disini adalah 7 Langkah Mencuci Tangan disini adalah : Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut, Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian,

Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian, Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih, Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan, Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, dan yang terakhir adalah Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.

Materi-materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung mempraktekan bagaimana 7 tahapan cuci tangan yang baik dan benar menurut PERMENKES NO 3 Tahun 2014 tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat.



Gambar 1
Penyampaian Materi

Sebagai tolok ukur peningkatan pengetahuan ibu adalah mereka dapat mengungkapkan pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan benar serta mereka paham bahwa sangat penting menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan sesuai tahapan karena dapat menghindarkan diri dan keluarga dari penyakit diare dan keracunan makanan. Selain itu mereka juga bisa menjawab ketika ditanyakan mengenai kapan waktu yang tepat dalam melakukan cuci tangan memakai sabun yaitu setelah buang air besar dan kecil, setelah membersihkan BAB dan BAK anak, sebelum makan dan mengidangkan makanan, dan setelah memegang hewan seerta kotoran seperti sampah. Mereka juga cepat bisa mempraktekan secara langsung cuci tangan pakai sabun dengan 7 tahapan setelah mereka dipandu bersama mahasiswa dan dibantu dengan media gambar.



Gambar 2
Praktek Mencuci Tangan

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar antara lain karena mendapat dukungan dari Kepala Desa Negalsari Tangerang yang bersedia diajak kerjasama dan mendukung program pengabdian masyarakat, Organisasi BEM FIKES UEU yang sangat membantu kelancaran kegiatan pengabdian, serta antusiasme dari ibu-ibu sebagai peserta dalam pengabdian masyarakat ini tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sedangkan faktor penghambat dalam pengabdian ini adalah keterbatasan sarana yaitu sabun cuci tangan tidak dapat kami sediakan, sehingga tidak bisa secara langsung

mempraktekan dengan menggunakan sabun pencuci tangan.

Hasil dari sosialisasi tersebut adalah masyarakat paham dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama dalam melakukan 7 tahapan cuci tangan dengan sabun dan kapan waktu yang tepat untuk melaksanakannya serta mengerti bagai mana menjaga kebersihan diri melalui mandi teratur, gosok gigi dengan cara yang benar dan teratur memntng kuku.

Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi dan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masyarakat ini yakni : Peningkatan pengetahuan bagi peserta penyuluhan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dengan melakukan cuci tangan pakai sabun serta kebersihan diri seperti mandi, potong kuku dengan metode ceramah, tanya jawab dan praktek secara langsung dengan pemandu dan media gambar. Untuk para ibu diharapkan dapat megajari keluarga lainnya yaitu anak dan suaminya untuk dapat mempraktekan 7 tahapan cuci tangan dengan sabun, serta diadakan pengabdian lebih lanjut untuk memaparkan secara lengkap 10 indikator PHBS di tatanan rumah tangga. Adanya respon positif dan antusias dari masyarakat terhadap kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- A Potter, Patricia, Pery. (2002). *Ketrampilan dan Prosedur Dasar*, Mosby: Elsevier Science. Penuntun umum untuk petugas puskesmas. Jakarta. Departemen Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Kota Tangerang Banten. (2016). *Profil Kesehatan Kota Tangerang Tahun 2015*. Banten.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Panduan Pembinaan dan Penilaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga pada*

melalui Tim Penggerak PKK. Jakarta:
Depkes RI

Notoatmodjo, S. (2007). Pendidikan dan Perilaku kesehatan. Cetakan 2 Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Permenkes No. 3 tahun 2014 tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat. Jakarta: Kementerian Kesehatan.