

## SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SAAT BULAN RAMADHAN

Mayumi Nitami, Refi Nurhidayah

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9, Kebun. Jeruk, Jakarta 11510

mayumi.nitami@esaunggul.ac.id

### Abstract

*According to the Ministry of Health (2018), during Ramadan fasting, there are usually several health problems that are commonly encountered. These health problems usually arise because our bodies lack fiber, air, and consume too many fried foods. During the fasting month, of course, our eating patterns will change from usual, so we need to deal with it properly so that the body remains healthy and can carry out daily activities without problems by living a clean and healthy lifestyle. During the month of Ramadan, it is often used as an excuse for not working optimally because of weakness, lethargy, lethargy, and so on, thereby reducing daily work productivity. Therefore, the implementation of PHBS during the month of Ramadan needs to be done in the hope of keeping the body healthy and active while fasting so that it can continue to carry out activities as usual even though it is fasting. The implementation of this community service activity is carried out online in a special Ramadan religious service scientific forum with the theme "Physical and Spiritual Health During Ramadan Fasting". This dedication is shown to the entire academic community of Esa Unggul University, be it teaching staff, Esa Unggul University employees, lecturers, students, and so on. As a benchmark that there was an increase in knowledge from this counseling, from 11 respondents who participated in the scientific forum activities of Esa Unggul University abdimas got an average of 3 correct answers out of 5 questions. Based on the results obtained, it can be seen that respondents know what PHBS is, and how to apply PHBS in the holy month of Ramadan.*

**Keywords:** Socialization, behavior, clean and healthy living

### Abstrak

Menurut Kemenkes (2018) selama menjalankan ibadah puasa ramadhan, biasanya ada beberapa masalah kesehatan yang biasa dihadapi. Masalah kesehatan tersebut biasanya muncul karena tubuh kita kekurangan serat, air, dan terlalu banyak mengkonsumsi gorengan. Selama bulan puasa tentu saja pola makan kita akan berubah dari biasanya, sehingga perlu kita siasati dengan benar agar tubuh tetap sehat dan bisa menjalankan aktifitas disiang hari tanpa adanya masalah dengan cara menjalankan pola hidup bersih dan sehat. Pada saat bulan ramadhan, sering dijadikan alasan untuk tidak bekerja dengan maksimal karena lemas, mengantuk, lesu, dan lain sebagainya, sehingga menurunkan produktivitas kerja sehari-hari. Oleh karena itu, penerapan PHBS saat bulan ramadhan perlu dilakukan dengan harapan dapat menjaga tubuh agar tetap sehat dan aktif saat berpuasa sehingga bisa tetap melakukan aktifitas seperti sedia kala walaupun sedang berpuasa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara online dalam kegiatan forum ilmiah abdimas spesial ramadhan dengan tema "Sehat Jasmani dan Rohani Saat Puasa Ramadhan". Pengabdian ini ditunjukkan kepada seluruh civitas akademik Universitas Esa Unggul, baik itu tenaga pengajar, karyawan Universitas Esa Unggul, dosen, mahasiswa, dan sebagainya. Sebagai tolak ukur bahwa adanya peningkatan pengetahuan dari penyuluhan ini, yaitu dari 11 responden yang mengikuti kegiatan forum ilmiah abdimas Universitas Esa Unggul didapatkan rata-rata 3 jawaban yang benar dari 5 pertanyaan, Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat dilihat bahwa responden mengetahui apa itu PHBS, dan bagaimana cara menerapkan PHBS dibulan suci ramadhan.

**Kata kunci :** Sosialisasi, perilaku, hidup bersih dan sehat.

### Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang

kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011).

PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif

dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kemenkes, 2018).

Menurut Kemenkes, perilaku hidup sehat di bulan ramadhan harus dilakukan demi kualitas kesehatan yang lebih baik agar tetap sehat dan aktif saat puasa, serta dapat mengerjakan ibadah dan aktivitas lainnya di bulan ramadhan. PHBS saat dibulan ramadhan ini bisa dilakukan dengan berbagai cara misalnya seperti tidak merokok, perbanyak makan-makanan yang berserat, beraktivitas seperti biasa, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit agar tubuh tetap bugar, menghindari makan-makanan berminyak, mengatur pola tidur, dan minum air putih minimal 8 gelas perhari (Kemenkes, 2019).

Menurut Kemenkes (2018) selama menjalankan ibadah puasa ramadhan, biasanya ada beberapa masalah kesehatan yang biasa dihadapi. Masalah kesehatan tersebut biasanya muncul karena tubuh kita kekurangan serat, air, dan terlalu banyak mengkonsumsi gorengan. Selama bulan puasa tentu saja pola makan kita akan berubah dari biasanya, sehingga perlu kita siasati dengan benar agar tubuh tetap sehat dan bisa menjalankan aktifitas disiang hari tanpa adanya masalah dengan cara menjalankan pola hidup bersih dan sehat.

Pada saat bulan ramadhan, sering dijadikan alasan untuk tidak bekerja dengan maksimal karena lemas, mengantuk, lesu, dan lain sebagainya, sehingga menurunkan produktivitas kerja sehari-hari. Selain itu pula, kondisi tersebut sering muncul karena perilaku tidak sehat yang kita lakukan tanpa sadar menjadi kebiasaan selama kita berpuasa di bulan ramadhan.

Perilaku tidak sehat saat bulan ramadhan yang sering dilakukan dan membuat masalah kesehatan muncul yaitu makan berlebih saat sahur dan berbuka agar kuat menahan lapar seharian, kurangnya asupan buah dan sayur, kurang minum airputih, dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, penerapan PHBS saat bulanramadhan perlu dilakukan dengan harapan dapat menjaga tubuh agar tetap sehat dan aktif saat berpuasa sehingga bisa tetap melakukan aktifitas seperti sedia kala walaupun sedang berpuasa. Cara menerapkan PHBS saat bulan puasa bisa dilakukan dengan cara memperbanyak makan buah dan sayur saat buka dan sahur, minum air putih yang cukup yaitu 8

gelas sehari, melakukan aktifitas fisik setiap hari, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, tidak merokok, dan istirahat yang cukup.

### **Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara online dalam kegiatan forum ilmiah abdimas spesial ramadhan dengan tema “Sehat Jasmani dan Rohani Saat Puasa Ramadhan”. Pada kegiatan ini terdiri dari 3 narasumber dengan tema yang berbeda, yaitu turun berat badan saat puasa dengan gizi dan olahraga, puasa dalam perspektif psikologi, dan PHBS di saat bulan ramadhan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 14 April 2022 pukul 13.00 selama 1 jam, dengan menggunakan beberapa alat dan bahan yaitu: meja, laptop, dan ppt sosialisasi PHBS saat bulan ramadhan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan forum ilmiah abdimas Universitas Esa Unggul yang dilaksanakan pada hari Kamis 14 April 2022 pukul 13.00 sekitar 1 jam berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian ini ditunjukkan kepada seluruh civitas akademik Universitas Esa Unggul, baik itu tenaga pengajar, karyawan Universitas Esa Unggul, dosen, mahasiswa, dan sebagainya.

Adapun topik yang dibahas pada pengabmas ini yaitu mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada saat Menjalankan ibadah di bulan Ramadhan. Tujuan dari penyampaian materi ini yaitu untuk memberikan edukasi atau informasi kepada umat islam yang menjalankan ibadah puasa agar tetap membiasakan diri melakukan PHBS pada saat bulan ramadhan. Tujuan dari hal tersebut agar ketika berpuasa tubuh tidak merasa lemas dan tetap bisa melakukan aktivitas seperti biasanya.

Program pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi mengenai PHBS ini terdapat beberapa materi yang disampaikan yaitu terkait dengan memperbanyak makan buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik setiap hari, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, tidak merokok, dan istirahat yang cukup. Materi yang disampaikan ini dilakukan selama 15 menit dengan metode ceramah dengan menggunakan PPT dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Ringkasan materi dari pengabmas ini yaitu tentang pengertian PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dan keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan, dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Tujuan melakukan PHBS saat berpuasa yaitu agar tubuh tetap sehat dan dapat menjalankan aktivitas seperti biasanya walaupun sedang berpuasa.

PHBS di saat bulan ramadhan ini dapat diterapkan dengan makan-makanan dengan baik dan bergizi seperti tidak makan berlebih saat sahur dan berbuka, mencukupi konsumsi air putih minimal 8 gelas sehari, dan tidak merokok; melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit sehari, melakukan olahraga ringan; mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, setelah BAB, sebelum menjamah makanan, sebelum menyusui, dan setelah beraktifitas; membersihkan lingkungan sekitar misalnya tidak membiarkan sampah menumpuk, melakukan PSN secara berkala, menjaga sirkulasi udara di dalam rumah; dan istirahat yang cukup.



Gambar 1  
Rutinitas dan Gaya Hidup Agar Puasa Tetap Sehat



Gambar 2  
Menjaga Kesehatan di Bulan Suci Ramadhan



Gambar 3  
Tips Minum Air Putih di Bulan Puasa

Materi yang disampaikan mampu meningkatkan pengetahuan para responden dalam mengetahui dalam berperilaku hidup bersih dan sehat pada saat berpuasa di bulan ramadhan, dan materi yang disampaikan ini dibuat berdasarkan dengan beberapa teori yang diambil dari referensi buku dan himbauan dari Kementerian Kesehatan. Kegiatan penyuluhan abdimas Universitas Esa Unggul berjalan dengan lancar, hanya saja yang mengikuti kegiatan ini tidak terlalu banyak, dikarenakan adanya kesibukan dari masing-masing dosen

maupun civitas akademik, dan faktor penghambatnya kegiatan ini yaitu karena dilakukannya secara online jadi tidak bisa melihat keefektifan forum tersebut.

Sebagai tolak ukur bahwa adanya peningkatan pengetahuan dari penyuluhan ini, yaitu dari 11 responden yang mengikuti kegiatan forum ilmiah abdimas Universitas Esa Unggul didapatkan rata-rata 3 jawaban yang benar dari 5 pertanyaan, dengan nilai terendah yaitu 1 dan nilai tertinggi adalah 5. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat dilihat bahwa responden mengetahui apa itu PHBS, dan bagaimana cara menerapkan PHBS dibulan suci ramadhan.

### Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat di bulan ramadhan ini: Terjadi peningkatan pengetahuan tentang PBHS dan cara menerapkan PHBS di bulan ramadhan seperti makan-makanan dengan baik dan bergizi, melakukan aktivitas fisik, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, membersihkan lingkungan sekitar, dan istirahat yang cukup dengan metode ceramah menggunakan PPT dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Adanya respon positif dari para responden terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### Daftar Pustaka

- Kemenkes. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 TAHUN 2011 Tentang Pembinaan Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*, 1–97. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Kemenkes. (2018). *Perilaku Hidup Bersih Sehat*. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-sehat#:~:text=PHBS> adalah semua perilaku yang,kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat
- Kemenkes. (2018). *Tips Sehat Selama Bulan Ramadhan*. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/content/?>

p=8692

- Kemenkes. (2019). *Media Sehat Puasa*. Retrieved from [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Media\\_sehat\\_puasa\\_1338.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Media_sehat_puasa_1338.pdf)