

## **UPAYA PENINGKATAN PERILAKU “MELEK” HIDUP SEHAT IBU BALITA**

Gisely Vionalita, Devi Angeliana Kusumaningtiar

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

### **Abstract**

*The issue faced by partners in RW 2 Pondok Kacang Timur is the low awareness of clean and healthy living behaviors among mothers with toddlers. It is still common in the surrounding community to find partners who are unwilling or negligent in washing their hands with soap and running water, especially before meals or after using the toilet. Additionally, many mothers with toddlers do not understand the proper eating patterns for their families. Mothers and toddlers who consume nutritionally deficient or imbalanced meals (lacking fruits and vegetables) may face the risk of nutritional deficiencies and other health problems. This community outreach program activity is conducted by providing direct education through leaflets. Before the education sessions, only 48% of mothers had knowledge about clean and healthy living behaviors. The results of this education show a significant improvement in the knowledge of mothers with toddlers regarding clean and healthy living behaviors, reaching an impressive 80%.*

**Keywords:** *Health behavior, clean and healthy living behavior, balanced nutrition, physical activity*

### **Abstrak**

Permasalahan mitra pada RW 2 Pondok Kacang Timur adalah rendahnya pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat Ibu yang memiliki balita. Masih banyak ditemui pada masyarakat sekitar Mitra yang masih enggan atau lalai dalam mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, terutama sebelum makan atau setelah menggunakan toilet. Selain itu masih banyak Ibu dengan balita tidak mengerti pola makan yang baik bagi keluarga. Ibu dan balita yang mengonsumsi makanan yang kurang bergizi atau tidak seimbang (kurang buah dan sayur) dapat menghadapi risiko kekurangan nutrisi dan masalah kesehatan lainnya. Kegiatan abdimas ini dilaksanakan dengan melaksanakan penyuluhan secara langsung dengan media leaflet. Sebelum dilaksanakan penyuluhan, hanya 48% Ibu yang memiliki pengetahuan tentang perilaku hidup Bersih dan Sehat. Hasil dari penyuluhan ini didapatkan peningkatan pengetahuan Ibu dengan balita mengenai perilaku hidup Bersih dan Sehat menjadi 80%.

**Kata Kunci:** Perilaku kesehatan, perilaku hidup bersih dan sehat, gizi seimbang, aktivitas fisik

### **Pendahuluan**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam jangka pendek bertujuan untuk mencegah penyakit menular dan non menular. Dengan menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan secara teratur, menjaga kebersihan makanan, dan menjaga kebersihan lingkungan, risiko penularan penyakit dapat dikurangi. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat secara berkelanjutan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, baik fisik maupun mental. Ini termasuk menjaga pola makan seimbang, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, menghindari kebiasaan merokok dan minum alkohol, serta mengurangi stress. Dengan kesehatan yang baik akan menciptakan kualitas hidup yang prima dan dapat meningkatkan produktivitas individu dalam berbagai kegiatan. Individu yang kuat dan berkualitas akan

membangun masyarakat yang sehat dan secara umum meningkatkan kualitas hidup masyarakat di wilayah tersebut. Dengan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat tersebut masih banyak masyarakat di sekitar Puskesmas Pondok Kacang Timur yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kesehariannya. Hal ini karena karena kurang pengetahuan tentang perilaku hidup sehat. Ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku hidup sehat (Widyastuti & Hilal, 2018).

Rendahnya kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan berdampak langsung terhadap kesehatan masyarakat. Dari data Puskesmas Pondok Kacang Timur masih terdapat angka keterjadian penyakit diare pada balita. Perilaku tidak mencuci adalah salah satu penyebab terjadinya diare (Haenisa et al., 2022). Di lingkungan Puskesmas Pondok Kacang

Timur juga masih banyak genangan air, selokan yang tidak lancar dan penggunaan air tidak bersih untuk keperluan rumah tangga. Mereka mengukukan air tidak bersih untuk keperluan memasak dan sanitasi yang mengakibatkan diare. Sanitasi yang tidak baik mempunyai hubungan dengan kejadian diare pada balita (Ginting & Hastia, 2019).

Selain perilaku mencuci tangan dan penggunaan air yang tidak bersih, perilaku makan yang tidak sehat dan seimbang dan tidak memberikan ASI eksklusif berkontribusi terhadap angka kejadian obesitas dan stunting. Terdapat Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas (Dungga, 2020). Makanan/minuman tidak sehat seperti minuman manis, *Fast food*, dan *snack* yang kaya lemak dan garam memiliki kalori yang tinggi dengan kandungan vitamin dan mineral esensial rendah. Penumpukan kalori menahun mengakibatkan kenaikan berat badan dan berujung obesitas. Aktivitas fisik yang kurang juga merupakan perilaku hidup tidak baik. Bagi balita dan anak-anak pada umumnya, kurang aktivitas fisik meningkatkan resiko mengalami obesitas (Dungga, 2020). Kurangnya aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kesehatan mental anak (Laksmi & Jayanti, 2023).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah menegeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Di dalam Pedoman tersebut telah lengkap dan jelas Pedoman Pembinaan PHBS dimulai dari Sasaran, Strategi dan Proses Evaluasi di setiap Tatanan Pemerintahan. Puskesmas Pondok Kacang Timur sebagai Pelaksana program PHBS di Tatanan Kelurahan Pondok Kacang Timur telah melaksanakan kegiatan-kegiatan berkaitan dengan PHBS tersebut. Tetapi yang terjadi di lingkungan masyarakat sekitar masih belum berperilaku sesuai dengan yang diharapkan pada Pedoman Pembinaan PHBS. Merubah perilaku masyarakat tidak bisa dilakukan hanya dalam beberapa kali kegiatan. Dibutuhkan konsistensi dalam memberikan penyuluhan dan pengetahuan.

### Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan *one on one* oleh

tim Penyuluh yang terdiri dari Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan beberapa mahasiswa Universitas Esa Unggul. Tim penyuluh memberikan pengetahuan secara langsung melalui media *leaflet* yang telah disediakan.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Perilaku "Melek" Hidup Sehat Ibu dan Balita dilaksanakan pada hari Senin tanggal 23 Oktober 2023 Posyandu Flamboyan I RW II Pondok Kacang Timur. Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan langsung kepada Ibu yang memiliki balita melalui *leaflet* dan pengajaran *one on one* sehingga Penyuluh langsung dapat mengetahui dan mengkonfirmasi penambahan pengetahuan dari kegiatan ini. dengan sasaran utama adalah ibu rumah tangga.

*Leaflet* berisikan beberapa perilaku hidup Sehat Ibu Balita. Terdapat beberapa kegiatan dan perilaku hidup sehat yang harus dipraktekan oleh Ibu dan Balita. Ibu dan Anak harus mencuci tangan dengan sabun untuk mencegah penyakit Diare, Hepatitis A, ISPA dan gangguan pencernaan lainnya. Mencuci tangan bersama anak juga menjadi indikator tumbuh kembang Anak dan menanamkan kebiasaan baik sejak kecil. Di dalam *leaflet* terdapat langkah-langkah yang benar dalam mencuci tangan. Selain itu didalam *leaflet* juga berisikan pengetahuan tentang Kebersihan rumah dengan membersihkan rumah dan membuang sampah setiap hari bersama balita untuk mengajarkan mereka tanggung jawab kebersihan sejak kecil.

Hal lain yang terdapat dalam *leaflet* adalah pengetahuan tentang porsi makan sehat dan bergizi. Jenis dan contoh makanan sehat dan seimbang serta imbauan untuk menghindari gula dan garam yang berlebihan. Terdapat juga pengetahuan tentang penyediaan arena bermain yang aman yang memungkinkan anak untuk aktif bergerak dan bermain untuk membantu memaksimalkan tumbuh kembang anak.

Setelah penyampaian materi penyuluhan warga diberikan makanan sehat berupa buah-buahan. Warga terlihat sangat antusias dan kegiatan dapat terlaksana secara lancar.

Berikut beberapa dokumentasi dalam kegiatan penyuluhan ini :

Upaya Peningkatan Perilaku “Melek” Hidup Sehat Ibu Balita

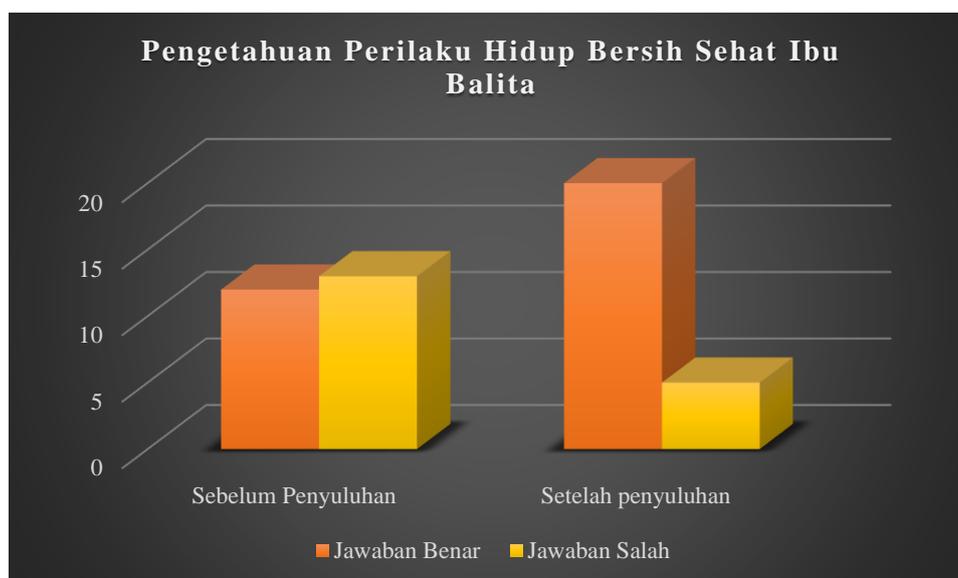


Gambar 1.  
Leaflet Perilaku “Melek” Hidup Sehat



Gambar 2.  
Pemberian Leaflet Materi Abdimas

Setelah pemberian materi penyuluhan warga mengenai pengetahuan Perilaku “Melek” hidup pun diminta untuk menjawab pertanyaan Bersih dan Sehat bagi Ibu balita:



Gambar 3

Grafik persentase Hasil Penyuluhan “Melek” Perilaku Bersih dan Sehat Ibu Balita

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat di mitra dengan pemberian penyuluhan menggunakan leaflet. Dengan peningkatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Ibu dengan Balita.

### Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan metode pemberian leaflet berisikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Ibu dengan Balita. Penyuluhan ini dilakukan dengan sasaran ibu rumah tangga dan telah berhasil menunjukkan bahwa dengan adanya leaflet tersebut dapat meningkatkan pengetahuan menjadi 80%,

### Daftar Pustaka

- Dungga, E. F. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing Journal*, 2(1), 103–111.
- Ginting, T., & Hastia, S. (2019). Hubungan sanitasi lingkungan dan personal hygiene ibu dengan kejadian diare pada balita di Kelurahan Sidorejo Puskesmas Sering Kota Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 1(1), 12–17.
- Haenisa, N. N., Surury, I., & others. (2022). Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Diare Pada Santri Di Kota

Tangerang Selatan. *JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN: Jurnal Dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, 19(2), 231–238

- Laksmi, I. G. S., & Jayanti, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(1), 11–19. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.260>

- Widyastuti, K., & Hilal, N. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Rumah Tangga Di Desa Banjarsari Kulon Kabupaten Banyumas Tahun 2017. *Buletin Keslingmas*, 37(2), 192–198