



PROMOSI KESEHATAN DALAM RANGKA MENINGKATKAN PRILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Yulita Solo

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, UNDIKMA

Abstrak

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi tentang Kesehatan serta penerapan protocol Kesehatan yang merupakan bagian dari upaya menjaga serta meningkatkan prilaku hidup bersih dan sehat dimasa pandemi covid 19. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi semua peserta sangat antusias dan merasakan manfaatnya.kegiatan ini diawali dengan sosialisasi ,pemaparan dampak dan manfaat menjaga kesehatan yang dimulai dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dimasa pandemi Covid-19.

Kata Kunci

Promosi Kesehatan,
prilaku hidup bersih dan
sehat

Pendahuluan

KELURAHAN AMPENAN TENGAH merupakan salah satu dari 10 Kelurahan di Kecamatan Ampenan, dan merupakan kelurahan pesisir di Kecamatan Ampenan, dengan batas sebagai berikut: Sebelah Utara : Kelurahan Ampenan Bintaro Sebelah Selatan : Kelurahan Banjar Sebelah Timur : Kecamatan Selaparang Sebelah Barat : Selat Lombok Luas Wilayah Kelurahan AMPENAN TENGAH adalah sekitar + 59.600 Ha. Dari luas Wilayah Kelurahan tersebut, penggunaan lahan terbagi menjadi 26,00 Ha Wilayah Pemukiman, 15,05 Ha Wliayah Pertokoan, 5,05 Ha, diperuntukan sebagai Fasilitas Umum dan Jalan, dan lain-lain mencapai 12,90 Ha.

Jumlah penduduk Kelurahan AMPENAN TENGAH adalah sebanyak 12.013 jiwa yang terdiri dari 5.986 jiwa laki-laki dan 5,510 jiwa perempuan, dengan jumlah KK sebesar 3.261 orang, dan terbagi kedalam 45 Rukun Tetangga, dan 10 Lingkungan.

Tingkat pendidikan masyarakat di Kelurahan AMPENAN TENGAH cukup tinggi jika dilihat dari jumlah penduduk berdasarkan tingkat pendidikannya, dimana rasio masyarakat Kelurahan Ampenan Tengah yang berusia sekolah, dengan jumlah masyarakat berdasarkan tingkat pendidikannya pada tiap jenjang pendidikan membuktikan bahwa tingkat pendidikan masyarakat kelurahan AMPENAN TENGAH cukup tinggi.

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sampai saat ini pandemi covid-19 masih belum berakhir tapi masih banyak masyarakat yang lalai dalam menaati protokol kesehatan yang sudah dianjurkan Salah satunya adalah mencuci tangan dengan sabun. Namun masih ada masyarakat yang mengabaikan anjuran pemerintah tersebut.Covid-19 tidak hanya menyerang pada orang dewasa tapi juga pada anak-anak dan remaja. Dalam hal ini mereka masih butuh



pendampingan dari orang tua untuk diingatkan akan hal-hal kecil seperti mencuci tangan. ketika asik dalam permainannya anak-anak dan remaja terkadang tidak memperhatikan protokol kesehatan yang ada. bahkan masih ada orang tua yang mengajak anaknya berpergian tanpa protokol kesehatan yang ketat. memegang makan, mulut, atau hidung pada saat bermain tanpa mencuci tangan juga sering terjadi bahkan sebelum pandemi menyerang diseluruh dunia.

Berdasarkan uraian masalah diatas, dilansir dari lombok post lurah ampenan tengah Hasbullah mengatakan “tak boleh lalai meski corona lambai”. maka masalah kesehatan perlu mendapat perhatian yang lebih, terutama dalam masa pandemi ini. permasalahan yang dimitra adalah terkait PHBS yang belum terlaksana dengan baik serta kebersihan diri dan kesehatan lingkungan yang perlu di tingkatkan. permasalahan tersebut sangat penting karena kesehatan adalah faktor yang sangat penting yang dapat menunjang produktifitas setiap orang.

Metode Pengabdian

Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi tentang Kesehatan serta penerapan protocol Kesehatan yang merupakan bagian dari upaya menjaga serta meningkatkan prilaku hidup bersih dan sehat dimasa pandemi covid 19.

Hasil dan Pembahasan

Kesehatan merupakan hal yang utama bagi kehidupan manusia. Di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini. Terkait gagasan yang diberikan untuk menciptakan lingkungan sehat, berikut adalah implementasi gagasan yang bisa dilakukan:

1. Edukasi tentang kesehatan

Pengadaan edukasi tentang kesehatan bisa menjadi kegiatan rutin yang mana kegiatannya dapat dilakukan setiap sebulan sekali atau tiga bulan sekali di posyandu atau posbindu atau kegiatan lainnya. Masyarakat diberikan materi atau pembekalan terkait dengan kesehatan. Terinspirasi dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, kegiatan edukasi ini yang dilakukan menggunakan metode berikut:

a. Penyampaian langsung:

- Kampanye, penyuluhan, dan penyebaran melalui media cetak
- Mengadakan lomba tentang kesehatan

b. Penyampaian tidak langsung:

- Pembentukan kelompok diskusi terarah dengan tema kesehatan

2. Edukasi 6 langkah cuci tangan

Meski mudah, tetapi masih banyak orang yang tidak melakukannya dengan benar. Ada yang cuci tangan asal basah tanpa sabun, cuma cuci tangan 5 detik, dan lain-lain. Padahal, tangan adalah sarang kuman yang kalau masuk ke tubuh bisa sebabkan penyakit. Oleh karena itu, pengadaan 6 langkah cuci tangan perlu di terapkan yang bisa menjadi gaya hidup yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas sehingga tidak menularkan penyakit kepada orang lain dan diri sendiri. dengan memanfaatkan poster dan leaflet yang di pajang



bisa mengingatkan untuk mencuci tangan. Saking pentingnya, WHO pun sampai mengeluarkan panduan dalam mencuci tangan.

Berikut ini adalah enam langkah cuci tangan sesuai anjuran WHO:

- a. Basahi kedua tangan dengan air, kemudian ambil sabun secukupnya. Gosokkan kedua telapak tangan bersama-sama.
- b. Gosok punggung tangan menggunakan telapak tangan sebelahnya, jangan lupa gosok juga bagian sela jari. Tangkupkan kembali kedua tangan dan gosok pinggian jari-jari.
- c. Bersihkan jari dan buku-buku jari dengan menyatukan kedua tangan.
- d. Bersihkan ujung-ujung jari dengan menggosokkannya ke telapak tangan sebelahnya.
- e. Bersihkan sela jempol dan telunjuk dengan cara menggenggam jempol menggunakan tangan sebelahnya.
- f. Bersihkan sabun dengan air mengalir, lalu keringkan dengan sempurna. Bila perlu, matikan keran dengan menggunakan tisu sekali pakai agar tangan tidak perlu langsung menyentuhnya, sehingga tangan pun bisa bersih sempurna.

Intinya, cucilah tangan secara menyeluruh. Tidak hanya bagian telapak, Anda juga perlu mencuci punggung tangan dan sela-sela jari. Jangan terburu-buru, pastikan semua bagian tangan Anda sudah terkena sabun dan air yang mengalir.

3. Sosialisasi Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Mencuci tangan terdengar sederhana tapi jarang dilakukan atau pengetahuan yang kurang dampak dan manfaat dari cuci tangan untuk itu perlu memberikan sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak dan remaja. Contoh kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman dan penyakit.
- b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindari makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya seperti debu yang membawa berbagai kuman dan penyakit.
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi semua peserta sangat antusias dan merasakan manfaatnya. Kegiatan ini diawali dengan sosialisasi, pemaparan dampak dan manfaat menjaga kesehatan yang dimulai dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dimasa pandemi Covid-19.

Saran

Sosialisasi dapat dilakukan kembali dengan teknik atau jumlah sasaran dari masyarakat yang lebih banyak. Serangkaian kegiatan yang sudah diikuti merupakan suatu bentuk upaya agar seluruh masyarakat tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit serta dapat



melakukan aktivitas kembali dengan aman.

Daftar Pustaka

Eka Denis Machfutra, dkk. 2018. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Santri Puri. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 21(4).

<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/hsr/article/view/930>. Diakses pada 24 Agustus 2020.

<https://sip-ppid.mataramkota.go.id/file/profil-kelurahan-ampenan-tengah.pdf>

Lombokpost.jawapos.com/metropolis/09/07/2021/lurah-ampenan-tengah-tak-boleh-lalai-meski-korona-landai/

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4903337/cara-cuci-tangan-yang-benar-menurut-kemenkes-dan-who>