

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Kadar Gula Darah (KGD)

Nadifa Nur Aulia^{*1}, Syafryadin¹, Hendra Hendra², Iqbal Liayong Pratama²

¹Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

²Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

*e-mail Correspondence: nadifaaulianur@gmail.com

Article Info: Received: 04 April 2023, Accepted: 05 May 2023, Published: 30 June 2023

Abstract

The Procurement of University of Bengkulu Community Service Program (KKN) Period 97 of 2022 is carried out regularly after the Independent Community Service Program was previously carried out due to the pandemic. Even though currently the implementation of health protocols has become looser, we still have to get used to things that we might not have paid much attention to before becoming things we usually do during a pandemic, such as washing our hands. The 6-step hand washing is one of the things we can do to maintain and improve health efforts so that a clean environment and healthy living behavior can be realized. The problem is, there are still many people, especially children of primary school age, who do not really understand the steps for washing hands properly and correctly. Apart from that, what is of concern to us is the importance of educating the public to be able to carry out routine health checks such as checking blood pressure, blood sugar levels and others, especially in the elderly. Not only the elderly, toddlers also need to check growth and development which can be done through posyandu activities which are routinely carried out by the local health center. A clean and healthy lifestyle should be instilled in children from an early age so that they grow with habits that support a clean and healthy life. Public awareness of the importance of routine health checks also needs to be increased. Therefore, in this activity it is hoped that the community will know well the importance of implementing clean and healthy living habits and health checks to improve quality and equitable health.

Keywords: Blood Glucose; Socialization; Health; Behavior;

Abstrak

Pengadaan KKN (Kuliah Kerja Nyata) Universitas Bengkulu Periode 97 Tahun 2022 dilakukan secara regular setelah sebelumnya dilakukan KKN Mandiri dikarenakan kondisi pandemi. Meskipun saat ini pelaksanaan protokol kesehatan sudah semakin longgar, namun kita tetap harus membiasakan hal-hal yang mungkin sebelumnya tidak terlalu kita perhatikan menjadi hal yang biasa kita lakukan pada saat pandemi seperti mencuci tangan. Cuci tangan 6 langkah merupakan salah satu hal yang dapat kita lakukan untuk memelihara dan meningkatkan upaya kesehatan sehingga dapat terwujudnya lingkungan dan perilaku hidup bersih sehat. Masalahnya, masih banyak masyarakat terutama anak-anak usia sekolah dasar belum begitu paham dengan langkah – langkah cuci tangan yang baik dan benar. Selain itu, hal yang menjadi perhatian kami adalah pentingnya melakukan edukasi pada masyarakat untuk dapat melakukan pemeriksaan kesehatan rutin seperti cek tekanan darah, kadar gula darah dan lain- lain terutama pada lansia. Tidak hanya pada lansia, balita juga perlu melakukan pengecekan pertumbuhan dan perkembangan yang dapat dilakukan melalui kegiatan posyandu yang rutin dilaksanakan oleh puskesmas setempat. Gaya hidup bersih dan sehat sebaiknya ditanamkan dalam diri anak sejak dini sehingga mereka tumbuh dengan kebiasaan yang menunjang hidup bersih dan sehat. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin juga perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, pada kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui dengan baik pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemeriksaan kesehatan untuk meningkatkan kesehatan yang bermutu dan merata.

Kata kunci: Sosialisasi; Kesehatan; Perilaku; Gula Darah

1. PENDAHULUAN

Kebersihan diri diawali dari kegiatan rutin sehari-hari misalnya mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar. Menurut Depkes RI (2006), salah satu perilaku hidup bersih dan sehat adalah mencuci tangan dengan bersih menggunakan sabun setelah buang air besar dan sebelum makan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan (Indonesia). Peningkatan kebersihan perorangan adalah salah satu kegiatan pencegahan dari berbagai penyakit diantaranya adalah cacingan.

Penyakit degeneratif adalah penyakit kronik yang nantinya akan sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Suirakoa, 2012). Salah satu contoh penyakit degeneratif adalah diabetes mellitus dan hipertensi merupakan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan. Penyakit degeneratif mempunyai tingkat mortalitas yang tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang.

Mengingat jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat (Kemensos, 2020). Jika tiap sekolah memiliki 20 kader kesehatan saja maka ada 5 juta kader kesehatan yang dapat membantu terlaksananya dua strategi utama Departemen Kesehatan. Munculnya sebagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan Sekolah (UKS). Anak yang mempunyai kesehatan yang baik akan memiliki pertumbuhan yang optimal, sebagaimana standar kesehatan anak yang meliputi pertumbuhan fisik dan psikis pada umumnya dan memiliki perkembangan sesuai dengan usianya (Tabi'in, 2020). PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu dan mau serta mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Kegiatan PHBS ini juga akan mendukung program/kegiatan pemerintah di bidang penilaian sekolah Adiwiyata (dlh, 2020).

Desa Kayu Arang memiliki 1 (satu) sekolah dasar, yaitu SDN 65 Seluma. Menurut hasil observasi yang dilakukan didapatkan masih kurangnya perhatian siswa-siswi SDN 65 Seluma dalam keberhasilan. Oleh karena itu, KKN Desa Kayu Arang Universitas Bengkulu perlu mengadakan program Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 65 Seluma. Pembiasaan PHBS yang ditanamkan berupa 6 langkah cuci tangan. Selain itu dirasa perlu juga untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit degeneratif seperti hipertensi ataupun diabetes serta pentingnya program posyandu balita. Dari masalah tersebut, KKN Desa Kayu Arang Universitas Bengkulu akan mengadakan pemeriksaan kesehatan gratis terutama untuk lansia serta pendampingan dan membantu kegiatan posyandu balita yang dilaksanakan puskesmas setempat.

Dari kegiatan KKN ini diharapkan perilaku hidup bersih dan sehat yang ditanamkan sejak dini kepada siswa-siswi sekolah dasar serta kesadaran meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit degeneratif dan pentingnya program posyandu balita. Sehingga dari kegiatan ini mampu mewujudkan perilaku yang proaktif untuk mencegah risiko terjadinya penyakit, meningkatkan kesehatan dan masalah kesehatan lainnya.

2. METODE

Pada program ini diterapkan pola pelatihan langsung terstruktur kepada para mahasiswa. Pada program ini diterapkan pola pelatihan langsung terstruktur kepada para mahasiswa. Waktu pelaksanaan berlangsung antara bulan Juli sampai Agustus 2022. Lokasi yang dipilih untuk pelaksanaan KKN Integrasi PPM ini adalah Kelurahan Kayu Arang, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma. Program Program Kuliah Kerja Nyata yang dilakukan merupakan konsultasi pemberdayaan masyarakat dalam pelaksanaan PHBS di masa pandemi COVID-19 dan program pelengkap lainnya. Program ini disampaikan langsung ke masyarakat. Program in action adalah konsultasi pemberdayaan masyarakat untuk menerapkan PHBS selama pandemi COVID-19 dengan menjelaskan bagaimana menjalani pola hidup bersih dan sehat selama pandemi COVID-19 ini dan juga melakukan demonstrasi

6 langkah cuci tangan. Selain mendukung dalam pelaksanaan PHBS di masyarakat, peserta KKN terpadu akan diberdayakan untuk mempersiapkan dan menerapkan pola hidup sehat di SDN 65 Seluma dengan menyelesaikan Serta membantu mitra dalam menerapkan PHBS di lingkungan masyarakat terutama bagi anak-anak. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

- (1) Tahap persiapan: pembekalan-pembekalan dan survey lokasi; DPL membimbing mahasiswa untuk mempersiapkan kegiatan tersebut, mulai dari pembuatan proposal, perencanaan dan pelaksanaan kegiatan.
- (2) Tahap pelaksanaan dan lapangan: pengumpulan data, penyiapan lapangan, pelaksanaan kegiatan dan tindak lanjutnya.
- (3) Tahap pasca lapangan: penulisan dan bimbingan proposal dan laporan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat kepada para siswa

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (2021), untuk menjangkau semua lini masyarakat, digunakan metode pendekatan keluarga melalui kegiatan yang bersifat promotif, preventif, dan deteksi dini dalam Germas untuk mencapai indikator PHBS dan PIS-PK. Oleh karena itu, program kerja ini merupakan salah satu langkah promotif serta preventif yang bisa dimulai dari lingkungan sekolah. Dari program kerja yang telah dilakukan ternyata masih kurang kesadaran para siswa sekolah dasar dalam menjaga kebersihan serta cuci tangan yang benar sehingga harus ditanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak yang terbilang susah. Oleh karena itu dengan mengajak dan membiasakan para siswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat dengan poster yang menarik tentang cuci tangan yang benar menurut standar WHO (2009).



Gambar 3.1 Demo Cuci Tangan

3.2 Pemeriksaan kesehatan terutama pada lansia dan pendampingan posyandu balita

Menurut Achmad Djamil (2017), beberapa faktor dapat mempengaruhi perilaku ibu balita menimbang anaknya di posyandu yaitu : umur balita, jumlah anak, tingkat pendidikan, pengetahuan ibu. Dalam pelaksanaan posyandu balita dapat dilihat bagaimana antusias ibu balita untuk membawa anaknya ke posyandu. Dilihat dari buku KIA beberapa balita pernah absen dalam posyandu dikarenakan oleh alasan yang belum diketahui. Menurut Setiyorini dkk (2018), adanya hubungan tekanan darah dengan kadar gula darah menjadikan pasien harus memperhatikan tekanan dan kadar gula darah dengan cara mengendalikannya pada ambang normal. Kebanyakan orang yang memiliki hipertensi, tidak mengetahuinya (WHO, 2022). Tentu hal tersebut sangat membahayakan, sehingga lewat program ini kami mengajak masyarakat untuk lebih waspada. Melakukan pemeriksaan

kesehatan kepada masyarakat Desa Kayung Arang secara gratis, terutama lansia serta membantu berjalannya kegiatan posyandu. Diharapkan dari kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan agar dapat waspada dari penyakit degenerative yang bisa kapan saja datang. Selain itu, dari kegiatan ini dapat mengajak masyarakat untuk rajin datang ke posyandu untuk mencapai fasilitas kesehatan secara merata.



Gambar 3.2 Pemeriksaan Gula Darah

4. KESIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan wadah mahasiswa mendukung terwujudnya sumber daya manusia yang berkualitas, modal pembangunan yang perlu ditingkatkan untuk mencapai daya saing yang tinggi. KKN ini juga bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa dalam menyikapi metode penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Seiring dengan rincian program kerja, kegiatan non profit atau disebut juga Kuliah Kerja Nyata ini memiliki banyak variabel seperti mahasiswa itu sendiri, daerah, institusi dan mitra. Kuliah Kerja Nyata yang telah dilakukan di Desa Kayung Arang dan SDN 65 Seluma ini berusaha mengintegrasikan aspek kebersihan dan kesehatan. Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan yaitu : Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kayung Arang dan SDN 65 Seluma ini mendapatkan sambutan yang cukup baik dari masyarakat Desa Kayung Arang, hal ini terbukti dari antusias masyarakat dalam mengikuti program yang di laksanakan oleh mahasiswa KKN. Kegiatan berupa penyuluhan, penyadaran dan motivasi terhadap masyarakat berjalan dengan lancar. Dengan potensi ekonomi yang dapat di gali di Desa Kayung Arang dan SDN 65 Seluma

sebagai potensi dalam bidang kesehatan untuk mensejahterakan masyarakat setempat agar terhindar dari penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Indonesia, K. S. (n.d.). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Retrieved from kemensos.go.id: <https://kemensos.go.id/uploads/topics/15863905705284.pdf>
- Djamil, A. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku ibu balita menimbang anaknya ke posyandu. *Jurnal kesehatan*, 8(1), 127-134.
- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2021). Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam PIS – PK. (cited 28 Juni 2022). Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/indikator-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-dalam-pis---pk#:~:text=Program%20PHBS%20adalah%20bentuk%20pemberdayaan,b%20erisikan%20rekayasa%20sosial%20yang%20bertujuan>
- Kementrian Komunikasi dan Informasi. (2022). 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun dari WHO (cited 28 Juni 2022). Available from : <https://covid19.go.id/artikel/2022/01/16/6-langkah-cuci-tangan-pakai-sabun-dari-who>
- Rismayanti, I. D. A., Sundayana, I. M., Ariana, P. A., & Heri, M. (2021). Edukasi Diabetes terhadap Penurunan Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 110-116.
- Setiyorini, E., Wulandari, N.A., & Efyuwinta, A. (2018). Hubungan kadar gula darah dengan tekanan darah pada lansia penderita Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 163-171.
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika, 45-51.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan COVID 19. *JEA (Jurnal Edukasi Aud)*, 6(1), 58-73.
- World Health Organization. (2009). How to Handwash?. (cited 28 Juni 2022). Available from : https://www.who.int/docs/default-source/patient-safety/how-to-handwash-oster.pdf?sfvrsn=7004a09d_2
- World Health Organization. (2022). Hypertension. (cited 28 Juni 2022). Available from https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1