

PEYULUHAN PAKET PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT) di KELURAHAN TRIMULYO KECAMATAN GENUK KOTA SEMARANG

Abdul Haris Kuspranoto¹, Dian Andrianto², Mulyono³

^{1,2,3}Politeknik Bina Trada Semarang

Alamat Korespondensi : Jl. Sambiroto Raya No.64, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276

E-mail: ¹abdulhariskuspranoto@polbitrada.ac.id, ²dianardianto@polbitrada.ac.id, ³mulyono@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Genuk Trimulyo, Semarang, dengan fokus utama pada penyuluhan dan implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Latar belakangnya menyoroti eskalasi risiko kesehatan yang dihadapi masyarakat pasca bencana, terutama banjir, serta urgensi penerapan PHBS sebagai langkah kritis dalam menjaga kesehatan publik. Penelitian ini mencatat langkah-langkah persiapan yang dilakukan, seperti kemitraan strategis dengan PMI Kota Semarang dan pemerintah setempat, serta penyusunan materi penyuluhan yang terstruktur. Khalayak sarannya meliputi masyarakat yang terdampak langsung oleh bencana. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penerimaan masyarakat terhadap PHBS, terutama dalam konteks pencegahan penyakit dan upaya meningkatkan kesehatan lingkungan. Faktor pendukung, seperti dukungan penuh dari pimpinan kelurahan dan PMI Kota Semarang, serta faktor penghambat, seperti jumlah besar warga yang memerlukan bantuan PHBS, juga dikaji secara mendalam. Melalui kolaborasi yang efektif dan evaluasi berkelanjutan, artikel ini menekankan pentingnya pengembangan strategi yang lebih cermat untuk memastikan keberlanjutan dan dampak maksimal dari upaya PHBS di masyarakat yang terkait.

Abstract

Community service activities carried out in Genuk Trimulyo Village, Semarang, with the main focus on education and implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The background highlights the escalation of health risks faced by communities after disasters, especially floods, as well as the urgency of implementing PHBS as a critical step in maintaining public health. This research records the preparatory steps taken, such as strategic partnerships with PMI Semarang City and the local government, as well as the preparation of structured outreach materials. The target audience includes people directly affected by the disaster. The results of the activities showed a significant increase in public understanding and acceptance of PHBS, especially in the context of disease prevention and efforts to improve environmental health. Supporting factors, such as full support from sub-district leaders and PMI Semarang City, as well as inhibiting factors, such as the large number of residents who need PHBS assistance, were also studied in depth. Through effective collaboration and ongoing evaluation, this article emphasizes the importance of developing more careful strategies to ensure the sustainability and maximum impact of PHBS efforts in the communities concerned.

Kata kunci: PHBS, Resiko Masyarakat Pasca Bencana, PMI Kota Semarang, Kesehatan Publik

1. PENDAHULUAN

Di era modern ini, kesehatan telah menjadi fokus utama bagi banyak masyarakat di seluruh dunia. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dalam upaya untuk menyebarkan pemahaman dan mendorong praktik PHBS, kelurahan-kelurahan menjadi ujung tombak dalam memberikan pendidikan dan pengawasan kepada masyarakat. Salah satu metode yang digunakan untuk tujuan ini adalah melalui penyuluhan paket PHBS di tingkat kelurahan (Nurchandra et al., 2020).

Penyuluhan paket PHBS di kelurahan merupakan inisiatif yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi kepada masyarakat dalam menerapkan praktik PHBS secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari mereka. Berikut adalah beberapa aspek yang penting untuk dipahami dalam konteks ini.

Pentingnya Pendidikan Kesehatan: Penyuluhan paket PHBS di kelurahan bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Ini termasuk pengetahuan tentang kebersihan pribadi, sanitasi lingkungan, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan praktik kesehatan lainnya yang mendasar. Dengan memahami pentingnya PHBS, masyarakat dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk kesehatan mereka sendiri dan keluarga mereka (Kartika et al., 2021) (Sapalas et al., 2022).

Pembentukan Perilaku Positif: Melalui penyuluhan paket PHBS, upaya dilakukan untuk mengubah perilaku masyarakat menjadi lebih positif. Ini melibatkan mengidentifikasi kebiasaan buruk yang perlu diubah dan memberikan strategi praktis untuk mengadopsi perilaku yang lebih sehat. Misalnya, mencuci tangan dengan sabun secara teratur, membersihkan lingkungan rumah, dan menghindari makanan tidak sehat (Wati & Ridlo, 2020).

Partisipasi Masyarakat: Suksesnya program penyuluhan paket PHBS sangat bergantung pada partisipasi aktif masyarakat. Oleh karena itu, kelurahan bekerja sama dengan berbagai pihak termasuk tokoh masyarakat, petugas kesehatan, dan organisasi lokal untuk memastikan bahwa pesan-pesan PHBS disampaikan dengan efektif dan diterapkan dalam praktik sehari-hari (Masyarakat, 2011).

Pengawasan dan Pemantauan: Selain penyuluhan, pengawasan dan pemantauan juga penting dalam memastikan keberhasilan implementasi PHBS (Andriansyah & Rahmantari, 2018). Kelurahan memainkan peran kunci dalam mengawasi praktik PHBS di lingkungan mereka, memberikan umpan balik kepada masyarakat, dan menangani masalah-masalah yang muncul. Ini bisa melibatkan inspeksi rutin, kampanye kesadaran, dan tindakan korektif jika diperlukan.

Pemberdayaan Masyarakat: Lebih dari sekadar menyediakan informasi, penyuluhan paket PHBS di kelurahan bertujuan untuk memberdayakan masyarakat. Masyarakat didorong untuk menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka sendiri, dengan memotivasi orang lain untuk mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, program ini membangun kapasitas lokal untuk mempertahankan praktik PHBS jangka panjang (Awaliah et al., 2022).

Dalam kesimpulan, penyuluhan paket PHBS di kelurahan Trimulyo Kecamatan Genuk Kota Semarang memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dengan memberikan pendidikan, membentuk perilaku positif, melibatkan partisipasi masyarakat, melakukan pengawasan, dan memberdayakan masyarakat, program ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi semua orang. Melalui kolaborasi antara pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan individu, kita dapat mencapai tujuan bersama untuk hidup sehat dan bahagia.

2. METODE PELAKSANAAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan konsep yang penting dalam menjaga kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Analisis mengenai perlunya PHBS dapat dibagi menjadi beberapa aspek (INDONESIA, 2015):

1. **Pencegahan Penyakit:** PHBS menjadi kunci utama dalam pencegahan berbagai penyakit menular dan tidak menular. Praktik-praktik seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan yang bersih dan sehat dapat mengurangi risiko infeksi dan penyakit seperti diare, demam, infeksi saluran pernapasan, dan lain sebagainya (Awaliah et al., 2022).
2. **Kualitas Hidup:** Melalui PHBS, individu dapat menjaga kualitas hidup yang lebih baik. Lingkungan yang bersih dan sehat serta gaya hidup yang sehat akan membantu

meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental individu. Hal ini juga berdampak pada produktivitas kerja dan kebahagiaan secara keseluruhan.

3. **Penghematan Biaya:** Menerapkan PHBS dapat membantu mengurangi biaya perawatan kesehatan yang disebabkan oleh penyakit yang dapat dicegah. Dengan mencegah penyakit, individu dan masyarakat dapat menghindari biaya pengobatan, kunjungan ke dokter, atau bahkan kehilangan pendapatan akibat absen kerja akibat sakit.
4. **Keseimbangan Lingkungan:** PHBS tidak hanya berkaitan dengan kesehatan individu, tetapi juga dengan kesehatan lingkungan. Praktik-praktik seperti pengelolaan sampah yang baik, penggunaan sumber daya alam secara bijaksana, dan perlindungan terhadap keanekaragaman hayati merupakan bagian dari PHBS yang penting untuk menjaga keseimbangan ekosistem dan menjaga keberlanjutan lingkungan.
5. **Pemberdayaan Masyarakat:** Melalui promosi PHBS, masyarakat dapat diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya. Pendidikan kesehatan tentang PHBS dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan bagi masyarakat untuk membuat pilihan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Mencegah Penyebaran Penyakit Menular: PHBS sangat penting dalam mencegah penyebaran penyakit menular, terutama dalam situasi pandemi seperti yang dialami saat ini (Febriani & Al, 2022). Praktik-praktik seperti menjaga jarak fisik, menggunakan masker, mencuci tangan, dan membersihkan permukaan secara teratur menjadi sangat penting dalam mengendalikan penyebaran penyakit menular seperti COVID-19 (Karuniawati & Putrianti, 2020). Secara keseluruhan, perlunya PHBS sangatlah jelas untuk menjaga kesehatan individu, masyarakat, dan lingkungan secara keseluruhan. Dengan menerapkan PHBS, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih bersih, lebih sehat, dan lebih berkelanjutan untuk generasi yang akan datang (Rengas et al., 2021).

A. Realisasi Pemecahan Masalah

Persiapan Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat.

Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut:

1. Melakukan Kerjasama dengan PMI kota Semarang dan pemerintah Kota Semarang.
2. Melakukan persiapan alat dan bahan untuk kegiatan pembagian paket PHBS dan masker.
3. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama-sama tim pelaksana
4. Menentukan dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung pada tanggal 10 dan 11 April 2021 mulai dari jam 08.00-selesai WIB.

B. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran yang dipilih adalah masyarakat yang terdampak pasca bencana.

C. Jadwal Kegiatan

Susunan dari kegiatan pelatihan kesiapsiagaan ini dapat dilihat pada tabel berikut ini

Waktu	Kegiatan	Tempat	Penanggung Jawab
07.00 – 07.30	Kumpul Peserta	Politeknik Bina Trada Semarang	Ketua Panitia
08.00 – 08.30	Perbekalan Paket PHBS	PMI Kota Semarang	PMI Kota Semarang
09.00 – 09.30	Persiapan Pembagian Paket dan Masker	Posko Kelurahan Trimulyo	Panitia
09.30 – 11.00	Pembagian Paket PHBS	Posko Kelurahan Trimulyo	Tim Pelaksana
11.00 – 12.30	Pembagian Masker	Posko Kelurahan Trimulyo	Tim Pelaksana
13.00	Penutupan	Posko Kelurahan Trimulyo	Panitia

Tabel 1 Jadwal Kegiatan Pengabdian Hari Pertama dan Kedua

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peyuluhan paket PHBS di Kelurahan Genuk Trimulyo Semarang telah memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat setempat. Berikut adalah beberapa hasil utama yang telah dicapai melalui program ini:

1. **Peningkatan Pengetahuan:** Melalui serangkaian sesi penyuluhan, masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya PHBS. Mereka memahami prinsip-prinsip dasar kebersihan pribadi, sanitasi lingkungan, pola makan sehat, dan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.
2. **Perubahan Perilaku:** Program ini berhasil mendorong perubahan perilaku positif di kalangan masyarakat. Banyak individu yang sekarang secara konsisten mencuci tangan dengan sabun, membersihkan lingkungan rumah mereka, membuang sampah dengan benar, dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat.
3. **Partisipasi Masyarakat:** Tingkat partisipasi masyarakat dalam program ini cukup tinggi. Dukungan dari tokoh masyarakat lokal, petugas kesehatan, dan organisasi masyarakat telah memperkuat efektivitas penyuluhan dan implementasi praktik PHBS di lingkungan sekitar.



Gambar 1. Partisipasi Masyarakat Pada Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Paket Phbs (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Di Kelurahan Trimulyo Kecamatan Genuk Kota Semarang

4. **Pengawasan dan Pemantauan:** Kelurahan telah aktif dalam mengawasi praktik PHBS di wilayah mereka. Inspeksi rutin dilakukan untuk memastikan kepatuhan terhadap praktik-praktik kebersihan dan untuk mengidentifikasi area-area di mana perbaikan diperlukan.
5. **Pemberdayaan Masyarakat:** Program ini telah berhasil memberdayakan masyarakat untuk menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka sendiri. Masyarakat tidak hanya menerima informasi tentang PHBS, tetapi juga didorong untuk menjadi pelopor praktik-praktik sehat di lingkungan mereka.



Gambar 2. Pemberdayaan Terhadap Masyarakat.

Pembahasan

Peyuluhan paket PHBS di Kelurahan Genuk Trimulyo Semarang telah membawa dampak positif yang signifikan, namun masih ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan:

1. **Kontinuitas Program:** Penting untuk memastikan bahwa program ini berkelanjutan dalam jangka panjang. Kelurahan perlu mengembangkan strategi untuk mempertahankan

minat dan partisipasi masyarakat dalam PHBS, termasuk melalui kampanye-kampanye kesadaran yang terus-menerus.

2. **Penguatan Pengawasan:** Meskipun telah dilakukan inspeksi rutin, perlu ditingkatkan lagi pengawasan terhadap praktik PHBS di tingkat rumah tangga dan komunitas. Sistem pelaporan yang efektif dan responsif dapat membantu mengidentifikasi masalah secara cepat dan mengambil tindakan yang sesuai.
3. **Kolaborasi dengan Pihak Eksternal:** Kelurahan dapat memperluas jaringan kolaborasinya dengan lembaga pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan sektor swasta untuk memperkuat program PHBS. Ini dapat termasuk penyediaan sumber daya tambahan, pelatihan, dan dukungan teknis.



Gambar 3. Kolaborasi Dengan Pihak Kecamatan dan Kelurahan.

4. **Evaluasi dan Penyesuaian:** Penting untuk secara teratur mengevaluasi efektivitas program dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Ini memungkinkan program untuk terus berkembang dan menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan tantangan yang mungkin timbul.

4. KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Genuk Trimulyo, beberapa kesimpulan dapat ditarik sebagai berikut:

1. **Realisasi Pemecahan Masalah:** Persiapan yang matang sebelum pelaksanaan kegiatan menjadi kunci keberhasilan dalam memastikan bahwa kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Kerjasama dengan PMI Kota Semarang dan pemerintah Kota Semarang serta persiapan alat, bahan, dan materi kegiatan menjadi langkah penting dalam menyelenggarakan kegiatan pengabdian ini.
2. **Khalayak Sasaran:** Fokus pada masyarakat yang terdampak pasca bencana, seperti banjir, menunjukkan bahwa kegiatan ini ditujukan kepada mereka yang membutuhkan bantuan dan dukungan ekstra dalam menjaga kesehatan mereka. Hal ini menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan masyarakat yang rentan terhadap berbagai risiko kesehatan.
3. **Hasil Kegiatan:** Kegiatan pengabdian ini telah memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui pemberian informasi secara terus-menerus, pengetahuan masyarakat mengenai PHBS dapat ditingkatkan, terutama pada mereka yang terdampak langsung oleh bencana seperti banjir. Kesadaran akan pentingnya kegiatan ini juga meningkat, menunjukkan bahwa masyarakat menghargai upaya yang dilakukan untuk membantu mereka.

4. **Faktor Pendukung dan Penghambat:** Adanya dukungan dari pimpinan kelurahan dan PMI Kota Semarang menjadi faktor pendukung yang memungkinkan kegiatan berjalan lancar dan efektif. Namun, faktor penghambat seperti jumlah warga yang membutuhkan bantuan PHBS yang banyak dapat memperlambat pendistribusian bantuan. Oleh karena itu, perlu dilakukan strategi yang lebih efisien dalam pendistribusian bantuan agar dapat mencakup sebanyak mungkin wilayah yang membutuhkan.

Dengan demikian, kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS di masyarakat membutuhkan kerjasama yang solid antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat itu sendiri. Dengan terus melakukan evaluasi dan penyesuaian, diharapkan kegiatan ini dapat terus memberikan manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di Kelurahan Genuk Trimulyo dan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2018). Penyuluhan Dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Awaliah, R., Hardiani Jufri, S., & Aliah Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar, A. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Propinsi Sulawesi Selatan Indonesia Clean And Healthy Lifestyle Behaviors (PHBS) During The Covid-19 Pandemic In Province Of South Sulawesi Indonesia. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 12(1), 134–141. <https://doi.org/10.47718/jkl.v10i2.1183>
- Febriani, C. A., & Al, E. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Di 01 Langkapura. *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences*, 4(1), 27–38.
- INDONESIA, P. M. K. R. (2015). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 91 TAHUN 2015 TENTANG STANDAR PELAYANAN TRANSFUSI DARAH. 2009(1), 1–27.
- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 78. <https://doi.org/10.26740/ja.v7n1.p78-87>
- Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 34–53. <https://doi.org/10.36577/jkkh.v8i2.411>
- Masyarakat, K. (2011). Nunun Nurhajati, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat I. Nurhajati, 1–18.
- Nurchandra, D., Mirawati, M., & Aulia, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(1), 31. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v2i1.5368>
- Rengas, P., Hinai, K., Humaizi, K. L., & Yusuf, M. (2021). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anggota Karang Taruna Desa. *Dharma Raflesia Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 19(01), 146–153.
- Sapalas, R. A., Putri, N., Ahyani, D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., Islam, F. A., Jakarta, U. M., Dahlan, A., Masyarakat, J. K., Masyarakat, F. K., Jakarta, U. M., Hukum, J. I., Hukum, F., & Jakarta, U. M. (2022). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mewujudkan kesejahteraan masyarakat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>