

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA RUMAH TAHFIDZ DESA BANDAR KLIPPA, KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG SUMATERA UTARA

Oleh

Desy Herawaty Harahap¹, Dewi Kartika², Mia Afrianti Harahap³, Nurhamidah⁴, Priska Dwi Jayanti⁵

^{1,2,3,4,5}**Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia**

Email: herawaty@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan hal yang harus dilakukan oleh setiap orang. Untuk menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah dan murah jika dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami masalah dalam kesehatan. Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat tersebut, banyak manfaat yang akan didapatkan seperti terhindar dari berbagai penyakit, meningkatkan produktivitas, sampai dengan keharmonisan keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tahfidz Desa Bandar Klippa, Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan jumlah keseluruhan anak-anak yang mengikuti kelas Tahfidz serta pembina dari kelas tahfidz tersebut sehingga didapatkan 20 orang. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner PHBS di Rumah Tahfidz. Data dianalisis kuantitatif dimana dalam penelitiannya menggunakan rancang study potong lintang (cross sectional). Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan pembina yang ada di Rumah Tahfidz tersebut memiliki perilaku yang baik dalam berperilaku hidup bersih dan sehat, namun dalam beberapa kategori Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), anak-anak dan Pembina yang ada di Rumah Tahfidz tersebut masih belum memiliki perilaku yang baik dalam PHBS.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Rumah Tahfidz, Penyakit, Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Rumah tahfidz merupakan gabungan dari kata rumah dan tahfidz. Menurut Mahardika (2003), rumah berarti bangunan untuk tempat tinggal, sedangkan tahfidz berasal dari kata hafadzo yang artinya menjaga. Adapun yang dimaksud disini adalah menjaga dengan menghafal Al- qur'an. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa rumah tahfidz Alqur'an merupakan rumah yang dipergunakan sebagai tempat menghafal Al-qur'an. Rumah tahfidz yang sama juga halnya dengan pondok pesantren yang juga memiliki permasalahan yang sama dalam bidang

kesehatan, seperti masalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Adapun permasalahan PHBS yang seringkali muncul dalam pondok pesantren diantaranya sarana pembuangan sampah, kepadatan hunian kamar, sarana jamban sehat yang kurang memadai dan penyediaan air bersih santri, sering menggantung pakaian di kamar, saling bertukar benda pribadi seperti pakaian, sisir dan handuk (Nugraheni & Nurlina, 2008).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan

masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes, 2010).

Menurut teori Lawrence Green (1980) dalam buku Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa perilaku seseorang termasuk kedalam melaksanakan PHBS serta dapat dipengaruhi oleh tiga faktor. Faktor yang pertama yaitu faktor predisposing yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, dan nilai-nilai. Faktor tersebut merupakan dasar seseorang dalam berperilaku maupun menjadi motivasi bagi seseorang akibat dari kebiasaan yang dilakukan, tradisi pada lingkungannya, serta kepercayaan yang dianut, dan tingkat pendidikan juga sosial ekonominya. Faktor kedua yaitu faktor enabling yang meliputi faktor pendukung yang terwujud dalam tersedia atau tidak tersedia fasilitas atau sarana dan akses. Faktor yang ketiga faktor reinforcing yaitu faktor pendorong yang terwujud dalam sikap dan perilaku. Faktor ini merupakan perwujudan yang dimunculkan dalam bentuk sikap seseorang atau petugas, perilaku petugas kesehatan, maupun tokoh agama dan tokoh masyarakat. Pihak-pihak tersebut dijadikan tokoh panutan bagi masyarakat dalam melakukan suatu tindakan pada lingkungan masyarakat. Contohnya, ada seorang kader kesehatan yang sedang memberikan penyuluhan atau informasi mengenai PHBS pada masyarakat sekitar. Tindakan ini biasanya akan menjadi sebuah penguat atau pendorong bagi masyarakat untuk melakukan kebiasaan pola hidup sehat (Green, 1980).

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal

bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan

komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal.

Ada sepuluh indikator PHBS yang harus dicapai dalam rumah tangga (Kemenkes RI, 2011). Sepuluh indikator tersebut yakni:

1. Kelahiran yang dibantu oleh bidan
2. Pemberian ASI eksklusif pada anak hingga usia 2 tahun
3. Melakukan penimbangan rutin setiap kali ada posyandu
4. Penggunaan air bersih untuk memasak dan mencuci baju
5. Selalu membiasakan mencuci kedua tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan
6. Mempunyai dan menggunakan jamban sehat pada tiap rumah tangga
7. Melakukan pemberantasan jentik dalam waktu seminggu sekali
8. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sehat secara seimbang
9. Olahraga atau jalan-jalan setiap hari
10. Tidak menghisap asap rokok di sekitar tempat tinggal atau rumah.

Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam merealisasikan PHBS serta keadaan masyarakat Desa Bandar Klippa Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara

yang masih minim kepeduliannya akan kesehatan, maka program Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan serta kemampuan masyarakat untuk melakukan Perilaku Hidup sehat dalam meningkatkan mutu hidup serta meningkatnya derajat kesehatan masyarakat.

Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kemenkes RI, 2015). Penerapan dari perilaku di tingkat rumah tangga merupakan bentuk pemberdayaan semua anggota keluarga agar mereka mengetahui, mau, dan dapat menerapkan PHBS pada kehidupan sehari-hari. Anggota keluarga juga diharapkan ikut berperan aktif didalam gerakan kesehatan pada lingkungan masyarakat. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu melalui kegiatan promosi kesehatan yang terintegrasi. Upaya tersebut bertujuan agar PHBS dapat tercapai dan nantinya diharapkan masyarakat akan lebih paham mengenai masalah kesehatan yang terjadi pada individu dan di lingkungan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dimana dalam penelitiannya menggunakan rancang study potong lintang (cross sectional). Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang ada di rumah tahfidz Desa Bandar Klippa yakni sebanyak 20 responden. Penelitian ini dilakukan dengan

penyuluhan kepada anak- anak serta Pembina yang ada di Rumah

Tahfidz Desa Bandar Klippa. Dan instrumen yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini yaitu angket tanya jawab untuk mengetahui bagaimana karakteristik responden dan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, serta PHBS dalam keluarga.

Dari hasil pengolahan data yang diperoleh dikelompokkan berdasarkan variabel bebas yaitu tingkat pengetahuan dan sikap, serta variabel terikat yaitu tindakan hidup bersih dan sehat. Data kemudian dianalisis untuk melihat apakah terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan PHBS, serta sikap dengan PHBS pada masyarakat. Kemudian dari data yang didapatkan, dilakukan pengolahan data dengan menggunakan bantuan Google From. Data yang telah diolah kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Berikut merupakan angket yang digunakan dalam penelitian untuk melihat karakteristik responden dan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Gambar 1.1 Instrumen Kuesioner PHBS

Kuesioner

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

A. Identitas Responden

1. Nama : _____
 2. Umur : _____ tahun
 3. Suku : _____
 4. Pendidikan : a. SD b. SMP c. SMA d. Perguruan Tinggi
 5. Berat Badan : _____ Kg
 6. Tinggi Badan : _____ Cm

B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

No	Perilaku Cuci Tangan	YA	TIDAK
1	Apakah [NAMA] biasa mencuci tangan??		
2	Apakah [NAMA] selalu mencuci tangan pakai sabun?		
3	Apakah [NAMA] selalu mencuci tangan menggunakan air bersih mengalir?		
4	Sebelum menyiapkan makanan/ sebelum makan mencuci tangan pakai sabun?		
5	Setiap kali tangan kotor (memegang uang, binatang, berkebab mencuci tangan pakai sabun?) Setelah buang air besar mencuci tangan pakai sabun?		
6	Minum Alkohol		
7	Apakah [NAMA] mengonsumsi minuman beralkohol dalam 1 bulan terakhir?		

No	Perilaku Higienis dalam 7 hari terakhir	Ya	Kadang-Kadang	Tidak
1	Menyikat Gigi Sebelum Makan Pagi			
2	Menyikat Gigi Setelah Makan Pagi			
3	Menyikat Gigi saat mandi Pagi			
4	Menyikat Gigi saat mandi Sore			
5	Menyikat Gigi sebelum tidur malam			

Perilaku Penggunaan Helm				
No		Ya	Kadang-Kadang	Tidak
1	Apakah [NAMA] biasa menggunakan helm saat mengendarai atau membonceng sepeda motor?			
2	Menggunakan Helm standar terkancing			
3	Menggunakan Helm standar tidak terkancing			
4	Memakai helm tidak standar (helm: sepeda, proyek, tentera)			

Merokok dan Penggunaan Tembakau				
No		Ya	Kadang-Kadang	Tidak
1	Apakah [NAMA] pernah merokok?			
2	Menghisap rokok Kretek			
3	Menghisap rokok putih			
4	Menghisap rokok elektrik/vape			
5	Menghisap rokok shisha			

Konsumsi Buah dan Sayur				
No		Ya	Kadang-Kadang	Tidak
1	Biasanya dalam 1 minggu, berapa hari [NAMA] makan buah-buahan segar?hari		
2	Berapa porsi rata-rata [NAMA] mengkonsumsi buah-buahan segar dalam satu hari dari hari-hari tersebut?porsi		
3	Biasanya dalam 1 minggu, berapa hari [NAMA] mengkonsumsi sayur-sayuran?hari		
4	Berapa porsi rata-rata [NAMA] mengkonsumsi sayur-sayuran dalam satu hari dari hari-hari tersebut?porsi		

Konsumsi Makanan Berisiko				
Dalam satu bulan terakhir, berapa kali [NAMA] biasanya mengonsumsi makanan berikut:				
a)	> 1 kali per hari			
b)	1 kali per hari			
c)	3 – 6 kali per minggu			
d)	1 – 2 kali per minggu			
e)	< 3 kali per bulan			
f)	Tidak pernah			
	Makanan manis			
	Minuman manis			
	Makanan asin			
	Makanan berlemak/ berkolesterol/ gorengan			
	Makanan yang dibakar			
	Makanan daging/ ayam/ ikan olahan dengan pengawet			
	Bumbu penyedap			
	Soft drink atau minuman berkarbonasi			
	Minuman berenergi			
	Mie instant/ makanan instant lainnya			

Merokok dan Penggunaan Tembakau				
No		Ya	Kadang-Kadang	Tidak
1	Apakah [NAMA] merokok selama 1 bulan terakhir? (
2	Rata-rata berapa batang rokok kretek/putih/linting yang [NAMA] hisap perhari atau per minggu?batang/minggu		
3	Umur Pertama sekali merokoktahun		
4	Umur sering sekali merokoktahun		

Aktifitas Fisik dalam 7 Hari Terakhir				
No		Ya	Kadang-Kadang	Tidak
1	Biasanya berapa hari dalam seminggu, [NAMA] melakukan olahraga?hari		
2	Biasanya berapa hari dalam seminggu, [NAMA] melakukan olahraga?Jam		
3	Biasanya berapa hari dalam seminggu, [NAMA] melakukanMenit		

Akses Air Rumah Tangga				
No		Ya	Kadang-Kadang	Tidak
1	Apakah jenis sarana air yang UTAMA digunakan oleh rumah tangga untuk keperluan minum saat ini ??			
A	Air Kemasan			
B	Air Isi Ulang			
C	Air Ledeng			
D	Sumur bor			
2	Dimanakah lokasi sarana air minum tersebut?			
A	Dalam Rumah			
B	Kawasan dalam pagar rumah			
C	Luar kawasan pagar rumah			

Jamban				
No		Ya	Kadang-Kadang	Tidak
1	Dimana [NAMA] biasa buang air besar?			
A	Jamban			
B	Sungai			
C	Pantai/ tanah lapang/ kebun/ halaman			
D	Kolam/sawah/selokan			
E	Lubang tanah			

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada masyarakat di Rumah Tahfidz Desa Bandar Klippa, Kecamatan Percut Sei Tuan

Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara ini dilakukan dengan penyuluhan kepada 20 responden. Penyuluhan tersebut dilakukan dengan mengisi kuesioner dan kemudian diisi oleh responden tersebut. Kuesioner tersebut menggunakan jenis kuesioner tertutup. Jawaban dari pertanyaan kuesioner sudah disediakan oleh peneliti, sehingga responden cukup memilih salah satu dari pilihan jawaban yang paling sesuai/paling mendekati dengan menambahkan tanda check list (√).

Tabel 1.1 Jenis kelamin, pendidikan dan suku responden

Variabel									
Jenis Kelamin		Pendidikan				Suku			
Perempuan	Laki-Laki	SD	SMP	SMA	Perguruan Tinggi	Jawa	Mandailing	padang	Melayu
7 Orang	13 Orang	15	4	-	1	11	4	1	2

Dari jumlah reponden yaitu 20 responden dari tabel diatas diketahui bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 13 orang sedangkan jumlah responden perempuan 7 orang. Sebagian besar jumlah responden dengan tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 15 responden, untuk tingkat SMP sebanyak 4 orang, dan perguruan tinggi hanya 1 orang. Dari kelompok suku sebagian besar bersuku jawa.

Tabel 1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

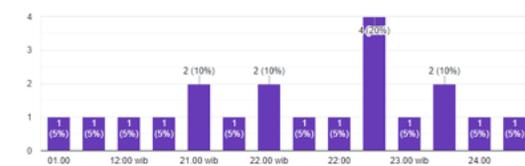
No	PERILAKU CUCI TANGAN DI RUMAH TAHFIDZ	Ya	Tidak	Kadang-Kadang
1.	Biasa Mencuci Tangan	17	3	-
2.	Selalu Mencuci Tangan Pakai Sabun	17	3	-
3.	Selalu Mencuci Tangan Menggunakan Air Bersih Mengalir	17	3	-
4.	Sebelum Menyajikan Makanan/Sebelum makan mencuci tangan Pakai sabun	16	4	-
5.	Setiap kali tangan kotor (memegang uang, binatang, berkebum) mencuci tangan pakai sabun	13	7	-
MINUM ALKOHOL				
1.	Mengonsumsi alkohol	-	20	-
PERILAKU HIGIENIS DALAM 7 HARI				
1.	Menyikat gigi sebelum Makan Pagi	8	6	6
2.	Menyikat gigi sesudah Makan pagi	6	9	5
3.	Menyikat Gigi saat Mandi Pagi	17	-	3
4.	Menyikat Gigi saat Mandi Sore	13	1	6
5.	Menyikat Gigi sebelum Tidur malam	7	8	5
PERILAKU PENGGUNAAN HELM				
1.	Biasa menggunakan helm saat mengendarai atau membonceng sepeda motor	2	17	1
2.	menggunakan helm standart terkancing	2	17	1
3.	menggunakan helm standart tidak terkancing	-	20	-

4.	memakai helm tidak standart (helm sepeda, proyek, tentara)	-	19	1
MEROKOK DAN PENGGUNAAN TEMBAKAU				
1.	Apakah Pernah Merokok	1	19	-
2.	Menghisap rokok kretek	1	19	-
3.	menghisap rokok putih	1	19	-
4.	Menghisap rokok elektrik/vape	1	19	-
5.	Menghisap Rokok Shisha	2	18	-
6.	Apakah Merokok selama 1 bulan terakhir	-	20	-
7.	Rata-rata berapa batang rokok kretek/putih/linting yang dihisap selama perhari atau perminggu ? (jika tidak pernah buat tidak ada)	1 (1 Batang)	19	-
8.	Umur Pertama sekali merokok (jika tidak pernah buat tidak ada)	10 tahun (2 orang) ⁹ Tahun (1 orang)	17	-
9.	Umur Berapa sering kali Merokok (jika tidak pernah buat tidak ada)	10 tahun (2 orang) ⁹ Tahun (1 orang)	17	-
AKTIVITAS FISIK DALAM 7 HARI TERAKHIR				
1.	Biasanya Berapa kali seminggu melakukan olahraga	7 hari ada 7 orang	1	Ada 7 orang Yaitu 4 hari (1), 3 Hari (4) dan 1 hari (2)

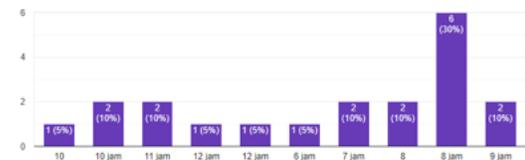
2.	Biasanya Berapa jam dalam sehari melakukan olahraga	18 Orang melakukan olahraga dengan waktu bervariasi terdiri : 30 menit sampai 3 jam	2	-
3.	Biasanya Berapa menit dalam sehari melakukan olahraga	18 Orang melakukan olahraga dengan waktu bervariasi terdiri : 30 menit sampai 300 menit	2	-
4.	Jenis Olahraga	18 orang, badminton, jalan kaki, bersepeda dan lari	2	-
PELAYANAN KESEHATAN TRADISIONAL				
1.	pernah memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dalam satu tahun terakhir	7	13	-
2.	jenis pelayanan kesehatan tradisional ramuan jadi yang dimanfaatkan	7	13	-
3.	Jenis pelayanan kesehatan tradisional ramuan buatan sendiri yang dimanfaatkan	6	14	-
4.	Jenis pelayanan kesehatan tradisional keterampilan manual (cth: pijit, tusuk jarum)	12	8	-

yang dimanfaatkan				
5.	Jenis Pelayanan kesehatan tradisional keterampilan olah pikir/hipnoterapi yang dimanfaatkan	1	19	-
6.	Jenis Pelayanan kesehatan tradisional keterampilan energi/tenaga dalam yang dimanfaatkan	17	3	-
KESEHATAN GIGI DAN MULUT				
No		Ya	Tidak	Kadang-Kadang
1.	Dalam 1 tahun terakhir apakah mempunyai masalah gigi rusak, berbulang atau sakit	10	10	
2.	Dalam 1 tahun terakhir apakah mempunyai masalah gigi hilang karena dicabut atau tanggal sendiri	8	12	
3.	Dalam 1 tahun terakhir mempunyai masalah gigi telah ditambal, atau ditumpat karena berbulang	3	17	
4.	Dalam 1 tahun terakhir apakah mempunyai gigi goyah	12	8	
5.	Dalam 1 tahun Terakhir apakah mempunyai masalah sariawan	16	4	
6.	Dalam 1 Tahun terakhir apakah mempunyai masalah gusi berdarah	10	10	
7.	Dalam 1 tahun terakhir apakah mempunyai masalah gusi bengkak	5	15	
AKSES AIR RUMAH TANGGA				
No		Air Kemasan	Air Isi Ulang	Sumur Bor
1.	Apakah jenis sarana air yang UTAMA digunakan oleh rumah tangga untuk minum saat ini ?	1	15	4
2.	Dimanakah lokasi sarana air minuman tersebut	20 orang menjawab didalam Rumah		
JAMBAN				
3.	Dimana biasa buang air besar	20 Orang Jawab Jamban		

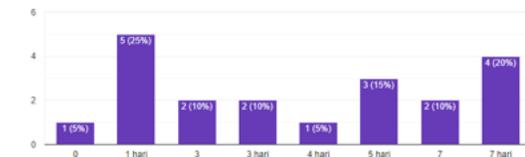
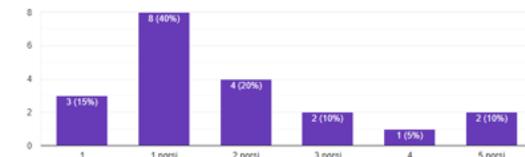
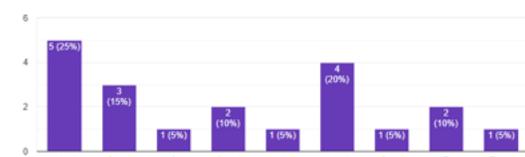
WAKTU TIDUR



WAKTU JAM TIDUR



KONSUMSI BUAH DAN SAYUR



No.	Konsumsi makanan beresiko	>1 kali per hari	1 kali per hari	3-6 kali per minggu	1-2 kali per minggu	<3 kali per bulan	Tidak Pernah
1.	Makanan Manis	2	9	7	2		
2.	Minuman Manis	3	7	5	4	1	
3.	Makanan Asin						
4.	Makanan berlemak/berkolesterol/gorengan		4	4	3	1	8
5.	Makanan yang dibakar		3	6	4	4	5
6.	Makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet		2	4	5	6	3
7.	Bumbu Penyedap	1	1	4	2	6	6
8.	Soft Drink atau minuman berkarbonasi	1	7	3		4	5
9.	Minuman berenergi	1	3	3	2	7	4
	Mie Instant/ makanan Instant lainnya		2	7	6	5	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden di Rumah Tahfidz Desa Bandar Klippa memiliki Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang cukup baik. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku seorang individu yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara baik dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Sebagaimana pernyataan dari Dinas Kesehatan (2010), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah budaya hidup perorangan, keluarga dan masyarakat yang berorientasi sehat, serta bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental maupun sosial. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku

Dari jumlah respondennya itu sebanyak 20 responden dari rumah tahfidz di desa Bandar Klippa kecamatan Percut Sei Tuan tersebut diketahui bahwa perilaku cuci tangan yang diterapkan oleh anggota kelompok rumah tahfidz sebagian besar telah menerapkan perilaku cuci tangan yang baik. Perilaku konsumsi alkohol sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Dari hasil kuesioner yang telah diisi didapat kan hasil dari jumlah responden yang ada bahwa tidak ada satupun dari responden yang mengkonsumsi alkohol.

Perilaku higienis seperti menyikat gigi adalah salah satu faktor kebersihan diri. Diketahui dari 20 responden bahwa perilaku menyikat gigi dari banyaknya responden hanya 8 orang menyikat gigi sebelum makan pagi, 6

orang menyikat tidak menyikat gigi sebelum makan pagi dan ada 6 orang juga yang hanya kadang-kadang menyikat gigi sebelum makan pagi. Dari sekian responden yang mengisi kuesioner PHBS ini lebih banyak responden yang menerapkan perilaku menyikat gigi mandi pagi hari dibandingkan menyikat gigi sore hari. Untuk perilaku penggunaan helm dari 20 responden masih banyak responden sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih.

Yang tidak menerapkan perilaku penggunaan helm dengan baik. Bahkan sebagian besar responden tidak menggunakan helm saat berpergian baik itu membawa kendaraan pribadi ataupun berboncengan. Begitupun dengan perilaku merokok hanya beberapa orang yang berperilaku merokok karena sebagian besar responden masih pada tahap pendidikan tingkat SD.

Aktifitas fisik yang dilakukan dari sebagian besar responden baik, karena dari hasil diketahui sebagian besar responden setiap harinya melakukan aktifitas fisik baik itu aktifitas fisik sehari-hari atau beberapa hari sekali. Seperti bersepeda, berlari, bermain bola, dll. Pelayanan kesehatan tradisional hanya sedikit dari responden yang menjalankan dan pernah menjalininnya yaitu seperti pelayanan pijat/kusuk dan meminum minuman tradisional seperti jamu.

Kesehatan gigi dan mulut dari 20 responden yang ada sebagian besar responden tidak mengalami kesehatan gigi dan mulut yang serius hanya saja ada sebagian kecil yang pernah menderita sariawan, gusi berdarah dan gigi rusak/berlubang. Untuk akses air rumah tangga 15 responden dari 20 menggunakan air isi ulang dan untuk jamban seluruh respondeng membuang air besar menggunakan jamban.

Waktu tidur dari 20 responden sebanyak 20% responden dari rumah tahfidz tidur di jam 23.00 Wib den waktu tidur 8jam yang ada masih sangat kurang mengkonsumsi buah segar dimana dari hasil diketahi bahwasebagian besar responden hanya makan buah segar 1 hari

dalam 1 minggu. Untuk konsumsi buah-buahan sudah baik yaitu sebanyak 1 porsi satu harinya. Sedangkan untuk konsumsi sayur sebanyak 30% responden atau setara dengan 6 orang.

Sayuran 25% responden hanya konsumsi sayur 1 hari dalam seminggu dan 20% 7 hari dalam 1 minggu. Dan bias dikaakan untuk konsumsi sayur dari responden sudah stabil walaupun masih banyak dari responden yang konsumsi sayur hanya sedikit.

PENUTUP

Kesimpulan

Kondisi sehat dapat dicapai melalui perilaku sehat, seperti menciptakan lingkungan yang sehat di rumah atau sekolah. Hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat dicapai dengan kebutuhan dan kemampuan individu, masyarakat, pengambil keputusan, dan semua sektor. PHBS merupakan program prioritas dan merupakan bagian dari Agenda Pembangunan Kabupaten/Kota (Proverawati & Rahmawati, 2012). Pemberian edukasi PHBS di sekolah dapat mengurangi ancaman berbagai kecacatan dan penyakit yang dapat ditimbulkan oleh lingkungan yang kotor, sehingga meningkatkan kesehatan siswa dan mewujudkan sekolah yang bersih dan sehat (Kemenkes RI, 2008). Hal tersebut dapat diterapkan di lingkungan pondok pesantren dimana para santri dalam jumlah yang sangat banyak berkumpul dan bermukim.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masyarakat di Rumah Tahfidz Desa Bandar Klippa memiliki kriteria tinggi pada aspek perilaku cuci tangan dirumah, perilaku menyikat gigi, aktivitas fisik, akses air rumah tangga, jamban, mengkonsumsi buah dan sayur, olah raga secara teratur, menghindari aktivitas merokok, dan tidak mengkonsumsi alkohol. Kemudian untuk perilaku penggunaan helm, pelayanan kesehatan tradisional, dan mengkonsumsi makanan yang mengandung resiko penyakit memiliki kriteria sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Departemen Kesehatan RI. 2010. Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Depkes RI
- [2] Mahardika, Esan Bayu. 2013. Peran Rumah Tahfidz Zulfa Qurrotaayun dalam Pemberdayaan Masyarakat di Desa Purbayan Kota Gede Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.
- [3] Mangemba, Musaidah, N. (2021). Mewujudkan Masyarakat Desa Sehat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Creating A Healthy Village Community Through. 1(1), 23–26.
- [4] Notoatmodjo, S. (2014). Kesehatan masyarakat ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta
- [5] Nugraheni, Dwi Nurlina. 2008. Pengaruh Tentang Kebersihan diri terhadap timbulnya Skabies (Gudik) pada santriwati dipondok Pesantren Al- Muayyad Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Jurnal Volume 05 No. 4, Desember 2012.
- [6] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011
- [7] tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- [8] Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020).
- [9] Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 8(1), 47-58.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN