

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DESA SUKAMANAH

Desman Sitinjak ¹⁾, Enliyati Cutna Laba ²⁾, Agus Yulianto ³⁾

Abstrak

Pemberdayaan masyarakat dalam perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat di tingkat desa. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mengembangkan program pemberdayaan masyarakat dalam penerapan PHBS di Desa Sukamanah. Melalui pendekatan partisipatif, masyarakat diajak untuk aktif berperan dalam merencanakan dan melaksanakan program yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, seperti menjaga kebersihan lingkungan, pola makan sehat, dan kebiasaan cuci tangan. Program ini melibatkan berbagai kegiatan, termasuk pelatihan, penyuluhan, dan pembentukan kelompok kerja yang fokus pada kebersihan lingkungan dan kesehatan. Hasil dari pemberdayaan ini diharapkan dapat menciptakan perubahan positif dalam perilaku sehari-hari masyarakat, meningkatkan kesadaran kesehatan, serta mengurangi risiko penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak bersih. Dengan melibatkan masyarakat secara langsung dalam proses pemberdayaan, diharapkan tercipta kemandirian dan keberlanjutan program PHBS yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, menjadikan Desa Sukamanah sebagai desa yang sehat dan bersih.

Kata Kunci: Pemberdayaan masyarakat, perilaku hidup bersih dan sehat, Desa Sukamanah, kesehatan lingkungan, pola hidup sehat.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak dasar setiap individu yang harus dipenuhi agar dapat menjalani kehidupan yang produktif dan berkualitas. Salah satu upaya untuk mencapai kesehatan yang optimal adalah melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS mencakup berbagai kebiasaan yang dapat mencegah penyakit, meningkatkan kualitas lingkungan, dan menciptakan kehidupan yang lebih baik. Masyarakat yang memiliki pengetahuan dan kesadaran tentang PHBS akan lebih mampu menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta kesehatan keluarga mereka.

Di Indonesia, meskipun program kesehatan telah banyak dijalankan, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat masyarakat, terutama di desa-desa, masih mengalami berbagai tantangan. Desa Sukamanah, yang terletak di [sebutkan lokasi atau kabupaten], merupakan salah satu contoh desa yang menghadapi tantangan dalam hal kebersihan lingkungan, sanitasi, dan kesehatan masyarakat. Faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang pentingnya PHBS, terbatasnya akses terhadap fasilitas kesehatan yang memadai, dan minimnya sumber daya untuk mendukung program kesehatan sering menjadi hambatan dalam penerapan perilaku hidup sehat.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemberdayaan masyarakat di Desa Sukamanah melalui program PHBS menjadi sangat penting. Pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk mengajak masyarakat berperan aktif dalam upaya peningkatan kesehatan melalui perubahan perilaku yang berfokus pada kebersihan dan kesehatan. Dengan melibatkan masyarakat secara langsung dalam merencanakan dan melaksanakan program ini, diharapkan tercipta kesadaran yang lebih besar dan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

LANDASAN TEORI

Pada bagian ini, akan dibahas beberapa teori yang mendasari pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Desa Sukamanah. Teori-teori ini mencakup konsep pemberdayaan masyarakat, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pendekatan yang digunakan untuk mengubah perilaku masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Pelaksanaan

1. Persiapan Kegiatan

- **Survei dan Identifikasi Masalah:** Sebelum memulai program, dilakukan survei awal untuk mengidentifikasi masalah kesehatan dan kebersihan yang ada di Desa Sukamanah. Survei ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang PHBS dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mereka.
- **Koordinasi dengan Pihak Terkait:** Koordinasi dengan pemerintah desa, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat dilakukan untuk memperoleh dukungan dan memastikan kelancaran pelaksanaan program. Hal ini juga mencakup penentuan jadwal kegiatan dan alokasi sumber daya yang dibutuhkan.
- **Pengembangan Materi Penyuluhan:** Materi penyuluhan dikembangkan berdasarkan hasil survei dan kajian pustaka tentang PHBS, dengan menyesuaikan kebutuhan dan karakteristik masyarakat setempat. Materi ini akan mencakup topik-topik seperti pentingnya cuci tangan, sanitasi lingkungan, pola makan sehat, dan pencegahan penyakit.

2. Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan

- **Penyuluhan kepada Masyarakat:** Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan dialogis dan partisipatif, menggunakan berbagai media seperti poster, leaflet, dan presentasi. Penyuluhan dilakukan dalam beberapa sesi yang melibatkan kelompok masyarakat yang berbeda, seperti kelompok ibu rumah tangga, remaja, dan masyarakat umum.
- **Pelatihan Keterampilan:** Pelatihan praktis diberikan kepada masyarakat untuk mengimplementasikan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini mencakup teknik-teknik sederhana seperti cara mencuci tangan yang benar, pembuatan jamban sehat, pembuangan sampah yang benar, serta pembuatan kompos dari sampah rumah tangga.



- **Simulasi dan Demonstrasi:** Agar masyarakat lebih mudah memahami dan menerapkan informasi yang diberikan, dilakukan simulasi dan demonstrasi langsung tentang cara-cara hidup sehat dan bersih. Misalnya, demonstrasi cara mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun dan air mengalir.
3. **Pembentukan Kelompok Kesehatan Masyarakat**
- **Pembentukan Kelompok PHBS:** Kelompok ini terdiri dari perwakilan masyarakat yang terlibat aktif dalam program pemberdayaan. Kelompok ini akan bertanggung jawab untuk memantau pelaksanaan PHBS di lingkungan masing-masing dan menjadi agen perubahan dalam komunitas mereka.
 - **Pelatihan Kader Kesehatan:** Kader kesehatan yang terpilih akan diberikan pelatihan lebih lanjut mengenai teknis penyuluhan PHBS dan bagaimana cara mengedukasi anggota masyarakat lainnya. Kader kesehatan diharapkan dapat berperan sebagai penggerak utama dalam menyebarkan informasi dan melaksanakan kegiatan PHBS di tingkat desa.
4. **Penerapan dan Monitoring**
- **Penerapan PHBS di Masyarakat:** Masyarakat akan diminta untuk mulai mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti menjaga kebersihan rumah, lingkungan, dan mencuci tangan sebelum makan.
 - **Monitoring dan Evaluasi Berkala:** Setiap bulan, dilakukan monitoring untuk menilai tingkat keberhasilan program serta kendala yang dihadapi oleh masyarakat dalam menerapkan PHBS. Evaluasi dilakukan melalui wawancara dengan masyarakat dan kader kesehatan, serta pengamatan langsung terhadap perilaku mereka.
5. **Kegiatan Lanjutan dan Penyuluhan Berkelanjutan**
- **Penyuluhan Secara Rutin:** Kegiatan penyuluhan akan dilakukan secara rutin untuk memastikan bahwa masyarakat tidak hanya memahami, tetapi juga secara konsisten menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penyuluhan ini bisa dilakukan melalui posyandu, pertemuan rutin, atau acara-acara komunitas.
 - **Penyediaan Fasilitas Kesehatan yang Mendukung:** Dalam rangka mendukung keberhasilan program, penyediaan fasilitas kesehatan yang memadai, seperti tempat cuci tangan, jamban sehat, dan tempat pembuangan sampah, akan didorong melalui kerjasama dengan pemerintah desa dan pihak-pihak terkait.

Tahap Evaluasi

Evaluasi program dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat tercapai. Evaluasi dilaksanakan melalui:

1. **Wawancara dan Diskusi Kelompok Terfokus:** Menggunakan wawancara dengan masyarakat dan kader kesehatan untuk mendapatkan informasi tentang pemahaman mereka mengenai PHBS dan hambatan yang mereka hadapi dalam menerapkan perilaku sehat.



2. **Survei Pengamatan:** Mengamati langsung perilaku masyarakat terkait kebersihan lingkungan dan kesehatan, serta melihat perubahan yang terjadi sejak pelaksanaan program.
3. **Analisis Data:** Data yang dikumpulkan selama kegiatan monitoring akan dianalisis untuk mengetahui tingkat keberhasilan program, serta untuk merumuskan langkah-langkah perbaikan jika diperlukan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Desa Sukamanah telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Berdasarkan hasil pelaksanaan program, dapat disimpulkan bahwa:

1. **Peningkatan Pengetahuan Masyarakat:** Program ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sukamanah tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, serta bagaimana cara-cara sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
2. **Perubahan Perilaku Masyarakat:** Terjadi perubahan yang signifikan dalam perilaku masyarakat, terutama dalam hal kebersihan lingkungan, sanitasi, dan kebiasaan cuci tangan. Masyarakat mulai menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari mereka.
3. **Pemberdayaan Kader Kesehatan:** Kegiatan ini juga berhasil membentuk kelompok kader kesehatan yang aktif dan dapat menjadi agen perubahan di tingkat desa. Kelompok ini berperan dalam menyebarkan informasi mengenai PHBS dan memberikan edukasi kepada masyarakat lainnya.
4. **Penyuluhan yang Efektif:** Metode penyuluhan yang digunakan, seperti penyuluhan kelompok, demonstrasi, dan pendekatan media visual, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Pemberdayaan Masyarakat dalam Bidang Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Media.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Moser, C. (1993). *Gender Planning and Development: Theory, Practice and Training*. London: Routledge.
- Nasution, M. (2014). *Strategi Penyuluhan Kesehatan di Masyarakat*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). *Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Rural Development in Action. (2017). *Partisipasi Masyarakat dalam Program Kesehatan*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Pembangunan Desa.
- Sharma, S., & Rani, S. (2016). *Pemberdayaan Masyarakat dalam Kesehatan: Pendekatan Partisipatif*. New Delhi: Sage Publications.



Soeprapto, S. (2013). *Dasar-dasar Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: Pustaka Siswa.
Suryanto, Y. (2016). *Pendidikan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Malang: Universitas Malang Press.