

Pemberdayaan Psikologis Penerapan Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Keputih Timur Pompa Air

Nisha Ainy Zuhro^{1*}, Pradipta Nilam Ayu¹, Vivilia Citra Ningrum¹, Berliana Shafa Verina Aprilianti¹, Firly Dinar Azhardin¹, Nisrina Nurisa Nazifah¹, Yoena Febilia Pramesti¹, Dwi Rukma Santi¹

¹*Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jl. Dr. Ir. H. Soekarno No.682, Gn. Anyar, Kec. Gn. Anyar, Surabaya, Jawa Timur 60294*
Email penulis korespondensi: 11040121147@student.uinsby.ac.id

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is the main focus in the efforts to improve the health status of the community, especially among school-age children. This community service is carried out in Keputih Timur Pompa Air Village, Surabaya, East Java. The aim is to enhance understanding and awareness of CHLB. This community engagement adopts a Community Based Participatory Research (CBPR) approach by involving the local community in discussions about issues and desired targets. The subjects of community service consist of 25 elementary school children in Keputih Timur Pompa Air Village. The community service program is implemented through CHLB socialization activities with the focus on handwashing, tooth brushing, and healthy eating patterns using methods such as counseling, games, and question-and-answer sessions. The program aims to improve the quality of environmental and individual cleanliness in the Keputih Timur Pompa Air Village, Surabaya. By involving children as agents of change, it is hoped to instill clean and healthy living behaviors from an early age. This program is also expected to serve as a model for similar efforts in other communities or fostered villages.

Keywords: Empowerment, Psychology, Implementation of Clean and Healthy Living Behavior (CHLB)

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan fokus utama dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama pada anak usia sekolah. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kampung Keputih Timur Pompa Air, Surabaya, Jawa Timur. Dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan PHBS. Pendampingan ini menggunakan pendekatan Community Based Participatory Research (CBPR) dengan melibatkan masyarakat setempat dalam diskusi permasalahan dan target yang diinginkan. Subjek pengabdian kepada masyarakat terdiri dari 25 anak usia sekolah dasar di Kampung Keputih Timur Pompa Air. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui kegiatan sosialisasi PHBS dengan fokus pada cuci tangan, sikat gigi, dan pola makan sehat melalui metode penyuluhan, game, dan tanya jawab. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kebersihan lingkungan dan individu di Kampung Keputih Timur Pompa Air, Surabaya. Dengan melibatkan anak-anak sebagai agen perubahan, diharapkan dapat membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Program ini juga diharapkan dapat menjadi model bagi upaya serupa di masyarakat maupun kampung binaan yang lain.

Kata kunci: Pemberdayaan, Psikologi, Penerapan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

1. PENDAHULUAN

Meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat menjadi suatu aspek penting untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik. Salah satu langkah yang dapat diambil dalam upaya tersebut adalah melalui program perilaku hidup bersih dan sehat. Keberhasilan mencapai taraf hidup yang lebih baik dapat terwujud melalui menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, yang memberikan kondisi yang mendukung bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat secara keseluruhan. Pendekatan ini melibatkan memberikan pemahaman, pengetahuan, serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memulai gaya hidup bersih dan sehat, baik mulai dari diri sendiri, keluarga, lingkungan sekolah, maupun lingkungan tempat tinggal. Kesadaran diri, keluarga, lingkungan sekolah serta lingkungan tempat tinggal adalah hal terpenting dan awal untuk memulai perilaku hidup sehat maka kami, tim penulis melakukan program pengabdian Masyarakat dengan memberikan sosialisasi pada Masyarakat khususnya pada anak-anak untuk menyadarkan hidup bersih dan sehat sedini mungkin. Tim Penulis melakukan pengabdian masyarakat di Kampung *Keputih Timur Pompa Air*, Kec. Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur. Di kampung Pompa Air ini merupakan lingkungan yang berhubungan langsung dengan laut. Hal ini membuat anak-anak yang berada di lingkungan yang kurang sadar dengan perilaku hidup bersih dan sehat banyak yang mengalami gatal-gatal di kulit mereka hingga menyebabkan luka. Adanya anak-anak yang merasakan hal seperti itu maka tim penulis melakukan sosialisasi terkait PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) pada anak-anak umur 7-12 tahun. Sosialisasi yang dilakukan pada anak-anak bertujuan untuk menyadarkan anak-anak untuk berperilaku hidup bersih dan sehat agar meminimalisir terjadinya penyakit kulit yang dialami beberapa anak di sana (Riskiya et al., 2020).

Anak-anak di usia sekolah umumnya menghadapi masalah kesehatan yang berkaitan dengan aspek kebersihan pribadi dan lingkungan, seperti teknik menyikat gigi yang benar, menjaga kebersihan tubuh, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, serta membersihkan kuku dan rambut. Menurut laporan WHO yang disitir oleh Listiadești et al. (2020), sekitar 80% anak mengalami masalah kesehatan, terutama terkait dengan penyakit infeksi. Risiko tinggi bagi anak-anak di

Indonesia termasuk infeksi saluran pernapasan, diare, cacangan, dan penyakit serupa (Sinaga et al., 2023). Menurut hasil penelitian Ana Utami (2021) Saat melakukan pengamatan di SD Negeri Pekayon 18 Jakarta Timur, terlihat bahwa siswa-siswa di sana masih memiliki keterbatasan dalam partisipasi mereka dalam menjalankan praktik cuci tangan secara efektif dengan menggunakan sabun, meskipun fasilitas wastafel sudah tersedia di dalam kelas dan di depan sekolah. Selain itu, kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya memilih jajanan yang sehat dan bernutrisi, serta mengonsumsi makanan harian dengan keseimbangan gizi, juga turut berkontribusi pada masalah tersebut (Zainal, 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Andissa Listya dan Nurjanti Takarini menunjukkan bahwa Banyak pelajar yang kurang memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, dan pengetahuan mereka tentang perilaku hidup bersih dan sehat masih tergolong rendah. Bahkan, pemahaman mereka mengenai teknik mencuci tangan yang efektif juga kurang optimal (Quatatita & Takarini, 2023). Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Amalia Nur Mila, terungkap bahwa ketidakpatuhan siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Beberapa faktor tersebut mencakup tingkat pengetahuan yang rendah tentang PHBS, indikator PHBS, manfaat PHBS, dan risiko tidak mengamalkan PHBS. Tidak menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit seperti cacangan, diare, sakit gigi, masalah kulit, gizi buruk, dan penyakit lainnya. Akibatnya, hal ini dapat menyumbang pada rendahnya derajat kesehatan dan kualitas hidup masyarakat Indonesia. Dampak tambahan dari ketidakpatuhan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat adalah tingginya angka kematian anak akibat penyakit diare, yang mencapai 100.000 anak setiap tahunnya menurut data WHO. Hal ini disebabkan oleh ketidakpatuhan terhadap PHBS di sekolah, seperti konsumsi jajanan yang tidak sehat dan kurangnya kebiasaan mencuci tangan. Temuan ini menunjukkan bahwa masih banyak anak yang belum mengadopsi praktik PHBS. Selain itu, masih terdapat anak usia sekolah yang mengalami cacangan karena kurangnya kebiasaan mencuci tangan dengan sabun. Dalam hasil pengabdian, Sofia juga menyoroti dampak lingkungan sekolah yang tidak bersih, termasuk penurunan kenyamanan

dalam suasana belajar, penurunan prestasi belajar siswa, dan potensi merusak citra sekolah secara keseluruhan (Putra et al., 2021).

Melalui Kementerian Kesehatan, pemerintah telah memperkenalkan konsep PHBS sejak tahun 1996, tetapi diketahui bahwa implementasi PHBS masih belum mencapai cakupan yang memadai. Dalam panduan pembinaan PHBS yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan, dijelaskan bahwa rendahnya tingkat kesehatan masyarakat pada dasarnya disebabkan oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat, dan sistem pelayanan kesehatan yang belum mencapai standar optimal. Proses pembangunan kesehatan dianggap sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, dan kapabilitas individu dalam mengadopsi gaya hidup sehat, dengan tujuan akhir mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal (Suprpto et al., 2020). Berdasarkan berbagai laporan riset kesehatan pada tahun 2019 dihasilkan rumusan masalah yang mengungkapkan bahwa hanya 38.7% dari rumah tangga yang telah menerapkan PHBS, dimana angka tersebut menunjukkan angka yang masih jauh dari optimal. Situasi serupa juga dialami oleh institusi pendidikan, tempat umum dan fasilitas masyarakat dimana praktik PHBS belum mencapai standar yang diharapkan (Suprpto et al., 2020). Dengan hasil analisis dari data-data tersebut, tim penulis merancang program ini dengan tujuan memperkuat ketertiban masyarakat dalam menerapkan PHBS terutama dalam lingkup rumah tangga dan pendidikan khususnya di Sekolah Dasar.

Kegiatan sosialisasi PHBS ini dilaksanakan guna meningkatkan pemahaman serta pengetahuan bagi anak-anak daerah Keputih mengenai pentingnya menjaga kesehatan lingkungan, dengan memberikan penyuluhan bagaimana cara mencuci tangan dengan benar, menggosok gigi, serta selalu menjaga pola makan hidup sehat yang menjadi salah satu cara agar terhindar dari penyakit menular. Serta anak-anak mampu meningkatkan derajat kesehatan di lingkungan keluarganya dengan menjaga kebersihan diri satu sama lain. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan berdasarkan analisis situasi, dimana peneliti sebelumnya memberikan sebuah tes yang menunjukkan bagaimana kondisi kebersihan di wilayah tersebut. Desa Keputih berada di wilayah pinggiran Surabaya yang dimana rata-rata mata pencaharian masyarakat di sana adalah

seorang nelayan. Berada di gang kecil menjadikan wilayah tersebut sedikit kurang tertata. Kondisi anak-anak di wilayah tersebut dapat dikatakan kurang awas akan kebersihan masing-masing. Dimana tidak sedikit dari anak-anak tersebut yang memiliki aroma tubuh tidak mengenakan, serta terdapat salah satu anak yang mengalami gatal akibat tidak menjaga kebersihan diri sendiri. Banyak dari mereka yang mengatakan tidak pernah berpikir untuk mencuci tangan sebelum makan, mencuci tangan setelah melaksanakan kegiatan luar, serta tidak menggosok gigi saat hendak tidur. Kurangnya perhatian orang tua mereka mengenai kebersihan lingkungan, membuat anak-anak tersebut sedikit menyepelekan bagaimana pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dari hal-hal kecil tersebut. Maka dari itu, Sosialisasi PHBS ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas akan kebersihan lingkungan maupun diri sendiri di wilayah Keputih.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *Community Based Participatory Research* (CBPR) sebagai pendekatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat *mixed method* untuk mengkaji berbagai aspek yang diinginkan oleh masyarakat atau suatu komunitas. Sarah Banks dari *Center For Social Justice and Community Action* mengemukakan bahwa CBPR merupakan bentuk pendampingan yang melibatkan keterlibatan komitmen masyarakat sebagai dukungan dalam segi kekuatan, sumber daya, dan keterkaitan dalam proses pengabdian kepada masyarakat. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan produk pengabdian yang bermanfaat bagi masyarakat yang terlibat serta memberikan manfaat kepada pelaksana yang terlibat dalam proses tersebut. Pendekatan CBPR dalam pendampingan masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kejadian tertentu dan menggabungkan wawasan atau pengetahuan yang diperoleh melalui keterlibatan langsung dalam merancang strategi atau transformasi sosial yang bermanfaat bagi semua elemen masyarakat.

Mengapa kami memilih PHBS sebagai fokus pengabdian masyarakat ini? Hal ini disebabkan oleh rendahnya perilaku serta minimnya pengetahuan tentang hidup sehat dan bersih di

daerah tersebut. Selain itu, lingkungan tersebut berdekatan dengan pompa air, di mana kondisi ini meningkatkan risiko paparan bakteri dan potensi terkena penyakit yang berasal dari air kotor. Pengabdian ini melibatkan kegiatan penyuluhan langsung di kelas mengenai PHBS, yang disertai dengan kegiatan game dan tanya jawab bersama anak-anak. Materi penyuluhan, dengan tema "Penyuluhan PHBS dalam Mewujudkan Generasi Peduli Sehat Sedari Dini," disampaikan oleh anggota tim.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kampung Pompa Air Keputih, Kecamatan Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur, pada Sabtu, 28 Oktober 2023, mulai pukul 09.00 WIB. Sebanyak 25 anak berpartisipasi dalam kegiatan ini, yang mencakup pembelajaran cara mencuci tangan yang benar, pengetahuan tentang makanan bergizi, dan strategi menjaga kebersihan.

Alat dan Bahan:

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini memanfaatkan beberapa peralatan dan materi, termasuk bahan presentasi, perangkat media seperti infocus dan layar, sistem suara sebagai alat presentasi, dan panduan buku yang disediakan untuk mempermudah pemahaman masyarakat terkait konsep PHBS.

Langkah Pelaksanaan

Kegiatan ini mengikuti empat tahapan, yang **pertama adalah Observasi**. Survey awal dilakukan untuk mengevaluasi situasi kesehatan di Kampung Pompa Air Keputih, Kecamatan Sukolilo, Surabaya. Hasilnya menunjukkan kebutuhan informasi mengenai program PHBS di kalangan anak-anak Kampung Pompa Air. Tingkat pemahaman anak-anak di wilayah tersebut masih perlu ditingkatkan. Persiapan kegiatan lanjutan dilakukan setelah mengecek peralatan dan bahan materi penyuluhan.

Tahap Kedua, Pemetaan Pengetahuan tentang PHBS, melibatkan penyuluhan kesehatan di Kampung Pompa Air Sukolilo dengan 25 anak sebagai peserta. Materi dimulai dengan salam perkenalan, maksud, tujuan, dan kontrak penyuluhan. Peserta diminta untuk berbagi pengetahuan tentang PHBS. Sebanyak 85% peserta mengungkapkan belum mendapatkan informasi tentang PHBS dari sekolah, lingkungan, atau petugas kesehatan.

Tahap Ketiga, Penguatan Pemahaman PHBS, melibatkan penyampaian materi melalui penyuluhan, pengamatan implementasi praktek pemahaman PHBS oleh peserta. Materi melibatkan cara mencuci tangan, sikat gigi, pengetahuan tentang makanan bergizi, dan strategi menjaga kebersihan. Media presentasi termasuk PowerPoint dengan ilustrasi gambar dan video, juga menggunakan metode ceramah dan game tanya jawab dengan pemberian hadiah.

Tahap Keempat, Evaluasi, dilakukan pada akhir kegiatan dengan menggali informasi dari peserta tentang sejauh mana pemahaman PHBS yang mereka terima. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman, namun perlu evaluasi lebih lanjut untuk memahami bagian mana yang sudah dipahami dengan baik dan bagian mana yang masih memerlukan perhatian lebih lanjut dalam implementasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program perilaku hidup bersih dan sehat yang kami lakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta pengetahuan bagi anak-anak Kampung Pompa Air Keputih, Kecamatan Sukolilo, mengenai pentingnya menjaga kesehatan lingkungan dan juga anak-anak mampu untuk meningkatkan derajat kesehatan di lingkungan keluarganya dengan menjaga kebersihan diri satu sama lain. Program ini kami laksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan atau psikoedukasi tentang cuci tangan, sikat gigi, dan makanan bergizi yang dilakukan secara bersamaan dengan adanya praktek cuci tangan dan sikat gigi.

Tim pelaksana selalu melakukan koordinasi dan memulai program dengan melaksanakan observasi awal yang dilakukan pada 30 September 2023 di Kampung Pompa Air Keputih, Kecamatan Sukolilo, Surabaya. Kami menemukan masih adanya permasalahan yang tentunya berkaitan dengan kebersihan lingkungan di area sekitar rumah, seperti kondisi depan rumah yang tidak ditata dengan rapi, penempatan barang yang tidak sesuai, kemudian karena terdapat di sekitar sungai, terkadang terdapat bau yang tidak sedap dari area tersebut. Dari hal sekecil ini saja banyak dari mereka yang tidak memperdulikan bagaimana lingkungan disekitarnya yang tentu saja akan mempengaruhi kontrol anak dalam merespons, berpikir kritis, serta bertingkah laku.



Gambar 1. Observasi awal

Setelah pelaksanaan observasi awal, satu bulan kemudian, tim pelaksana melakukan penyuluhan kepada anak-anak di Kampung Pompa Air Keputih, Kecamatan Sukolilo, Surabaya. Materi yang dipaparkan dalam pelaksanaan program tersebut adalah “Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat”, pemberian materi dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Oktober 2023.

Penyuluhan dilaksanakan di Aula Pertemuan Sentra Kampung Pompa Air Keputih yang dihadiri oleh 25 anak dengan rentang usia 6-12 tahun. Masyarakat menyambut dengan baik kegiatan sosialisasi terkait PHBS. Salah satu Masyarakat yang merupakan Ketua RT setempat, yang juga orang tua dari salah satu partisipan memberikan tanggapan serta harapan agar kegiatan ini dapat membantu memberi pemahaman kepada anak-anak terkait pentingnya hidup bersih dan sehat. Setelah melaksanakan penyuluhan, tim pelaksana kemudian melakukan pendampingan kepada anak-anak untuk mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menggosok gigi yang benar.

Untuk mengetahui efektivitas penyelenggaraan edukasi dan simulasi, dilakukan evaluasi berupa tanya jawab tentang pemahaman materi PHBS yang telah dipaparkan. Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan bahwa para partisipan sosialisasi Penerapan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat memahami cara Pembiasaan Hidup Bersih Dan Sehat yang ditunjukkan dengan banyaknya peserta yang menjawab dengan tepat. Selain itu para peserta dapat memahami bagaimana cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar.



Gambar 2. Sosialisasi PHBS

4. SIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat di Kampung Pompa Air Keputih, Surabaya dilakukan dengan berbagai macam kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, dilakukan dengan media elektronik yaitu video dan *powerpoint* yang menarik sehingga mudah dipahami. Melalui evaluasi tanya-jawab peserta pengetahuan tentang PHBS mengalami kenaikan dan peningkatan pernyataan sikap untuk melaksanakan PHBS.

Untuk para pelaksana kegiatan selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan materi yang diberikan, jumlah serta usia subjek yang dituju dalam melakukan pemberdayaan agar pemberdayaan yang dilaksanakan lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini disusun berdasarkan implementasi Program Pemberdayaan Psikologis Masyarakat yang didukung oleh Seribu Senyum Volunteer (SSV). Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada para petugas di Kampung Pompa Air Keputih, Kecamatan Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur, yang telah mendukung kelancaran pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

Putra, R. P. A., Supinganto, A., & Hardani. (2021). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Generasi Peduli Sehat Di Masa Pandemi Covid-19.

- JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, vol 5(no 3), 1105–1112.
- Quatatita, A. L., & Takarini, N. (2023). Dampak Penyuluhan Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Tentang Makanan Sehat Dan Phbs Pada Siswa Sdn Kalisalam Ii Di Probolinggo. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 6(1), 115. <https://doi.org/10.24198/focus.v6i1.47730>
- Riskiyya, Y., Jelita, H., & Batubara, S. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Rumah Tangga di Kelurahan Teladan Barat Lingkungan VIII. *Jurnal Implementa Husada*, 3(No 3). <https://doi.org/10.23960/j>
- Sinaga, S., Br Barus, L., Singarimbun, N. B., Zega, D. F., Simanjuntak, H. A., Purba, H., Program,), Radiodiagnostik, S., Radioterapi, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Pendidikan, S., Bidan, P., Studi, P., Kebidanan, S., & Farmasi, S. S. (2023). Penyuluhan Program Phbs Cuci Tangan Di Sd Negeri 106165 Marindal I Deli Serdang. *Community Development Journal*, 4(1), 149–153.
- Suprpto, Herman, H., & Syamsinar Asmi, A. (2020). Kompetensi Perawat dan Tingkat Keterlaksanaan Kegiatan Perawatan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9, 680–685. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.386>
- Zainal, A. U. (2021). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Mewujudkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini di SDN Pekayon 18 Jakarta Timur. *Jurnal SOLMA*, 10(1), 8–13. <https://doi.org/10.22236/solma.v10i1s.4109>