

Upaya Peningkatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Di Pedesaan

Rifa Nafiah Br Tarigan

rifanafiah@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sumatera utara

Usiono

Usiono@uinsu.ac.id

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstrak: *Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) is a key indicator in creating a healthy and productive society. In rural areas, although awareness of the importance of PHBS has been increasing, there are still many challenges in its implementation. This article aims to identify efforts that can be made to improve PHBS in rural areas through educational approaches, the facilitation of a healthy environment, and strengthening community roles. Using literature review and interviews with several stakeholders, this study concludes that collaboration between the government, communities, and the private sector plays an important role in creating behavioral changes toward a cleaner and healthier lifestyle.*

Keywords: *Clean and Healthy Lifestyle (PHBS), Rural Areas, Health, Health Education, Healthy Environment.*

Abstrak: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu indikator penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat dan produktif. Di pedesaan, meskipun tingkat kesadaran terhadap pentingnya PHBS semakin meningkat, namun masih banyak tantangan yang dihadapi dalam penerapannya. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan PHBS di pedesaan melalui pendekatan pendidikan, fasilitas lingkungan yang sehat, dan penguatan peran masyarakat. Dengan menggunakan metode studi literatur dan wawancara dengan beberapa pihak terkait, penelitian ini menyimpulkan bahwa kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta memiliki peran penting dalam menciptakan perubahan perilaku yang lebih baik menuju kehidupan yang bersih dan sehat.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Pedesaan, Kesehatan, Pendidikan Kesehatan, Lingkungan Sehat.

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian kebiasaan dan tindakan yang diterapkan oleh individu atau masyarakat untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan pola hidup sehat, yang bertujuan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. PHBS bukan hanya mencakup kebiasaan dasar seperti mencuci tangan dengan sabun, tetapi juga melibatkan pengelolaan sanitasi, pola makan sehat, pengelolaan sampah, serta akses terhadap air bersih dan fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, penerapan PHBS menjadi sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat, produktif, dan memiliki daya saing.

Di pedesaan, penerapan PHBS masih menghadapi berbagai tantangan. Meskipun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya hidup sehat semakin berkembang, sejumlah masalah masih menghambat upaya tersebut, terutama yang berkaitan dengan keterbatasan infrastruktur, pendidikan kesehatan yang belum optimal, serta pola hidup tradisional yang masih bertahan. Di daerah pedesaan, akses terhadap fasilitas sanitasi dan air bersih yang memadai sering kali terbatas, sementara kebiasaan buang air besar sembarangan atau tidak memperhatikan kebersihan rumah tangga masih ditemukan di banyak tempat.

Upaya Peningkatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Di Pedesaan

Faktor-faktor tersebut, ditambah dengan tingkat pendidikan yang bervariasi, menjadikan penerapan PHBS di pedesaan tidak mudah. Masyarakat pedesaan sering kali kurang mendapatkan informasi yang cukup mengenai pentingnya PHBS dan bagaimana cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, rendahnya partisipasi masyarakat dalam program kesehatan serta terbatasnya fasilitas kesehatan juga menjadi tantangan besar. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif untuk mengatasi tantangan ini, dengan melibatkan pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta.

Upaya untuk meningkatkan penerapan PHBS di pedesaan harus melibatkan berbagai pihak, baik dalam aspek pendidikan, penyuluhan kesehatan, peningkatan sarana dan prasarana, serta pemberdayaan masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat lokal sangat penting dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Penyuluhan tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan jamban sehat, serta mengkonsumsi makanan bergizi perlu dilakukan secara intensif melalui pelatihan dan program-program edukasi kesehatan.

Selain itu, peran pemerintah dalam menyediakan infrastruktur yang mendukung PHBS seperti penyediaan air bersih, tempat pembuangan sampah yang layak, serta fasilitas sanitasi yang memadai sangat vital.

Begitu juga dengan keterlibatan sektor swasta dalam mendukung penyediaan fasilitas dan sumber daya yang dapat mempercepat penerapan PHBS di pedesaan.

Melalui penelitian ini, akan diidentifikasi upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan PHBS di pedesaan, serta peran masing-masing pihak dalam menciptakan perubahan yang lebih baik menuju kehidupan yang lebih sehat. Kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta menjadi kunci utama dalam mempercepat tercapainya tujuan tersebut. Diharapkan, dengan upaya yang terintegrasi dan berkelanjutan, penerapan PHBS dapat mengurangi angka penyakit di pedesaan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di pedesaan. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan wawancara mendalam. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai metode penelitian yang digunakan:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena yang terjadi dalam masyarakat pedesaan terkait penerapan PHBS, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan dalam penerapannya. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini dapat menggali pemahaman yang lebih dalam mengenai tantangan dan peluang yang ada di pedesaan dalam upaya peningkatan PHBS.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di beberapa desa yang memiliki karakteristik berbeda dalam penerapan PHBS. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposive, yaitu memilih desa-desa yang memiliki tingkat kesadaran PHBS yang bervariasi dan telah menerapkan program-program kesehatan baik dari pemerintah maupun masyarakat.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian ini, digunakan dua teknik utama, yaitu: Studi Literatur Penelitian ini mengkaji literatur yang relevan, termasuk jurnal, laporan penelitian, dokumen kebijakan kesehatan, serta buku-buku yang berkaitan dengan PHBS, kesehatan masyarakat, dan perilaku kesehatan di pedesaan. Studi literatur ini bertujuan untuk memberikan landasan teori yang kuat mengenai PHBS dan strategi penerapannya di pedesaan.

Wawancara Mendalam: Wawancara dilakukan dengan berbagai informan yang memiliki pengetahuan dan pengalaman terkait PHBS di pedesaan, antara lain:

Tenaga Kesehatan: Dokter, bidan, dan kader kesehatan yang terlibat dalam program-program kesehatan di pedesaan.

Pemerintah Desa: Kepala desa atau perangkat desa yang memiliki peran dalam pengelolaan kebijakan dan program kesehatan di desa.

Masyarakat Desa: Warga desa yang terlibat langsung dalam penerapan PHBS dan yang mengetahui tantangan serta peluang dalam perubahan perilaku sehat di desa.

Wawancara dilakukan dengan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk mendalami topik-topik tertentu berdasarkan respons yang diberikan oleh informan.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui studi literatur dan wawancara mendalam dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data adalah sebagai berikut:

Transkripsi Data Semua hasil wawancara akan ditranskripsikan untuk mendapatkan teks yang lengkap dan dapat dianalisis.

Pengkodean (Coding): Peneliti akan mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema utama yang muncul dari data wawancara. Kode-kode ini akan mewakili informasi penting yang berkaitan dengan upaya peningkatan PHBS di pedesaan.

Kategorisasi: Data yang sudah dikodekan akan dikelompokkan ke dalam kategori-kategori berdasarkan kesamaan tema dan topik.

Penyusunan Tematik: Peneliti akan menyusun tema-tema utama berdasarkan hasil wawancara yang

Upaya Peningkatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Di Pedesaan

mengarah pada upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan PHBS di pedesaan.

5. Validitas dan Reliabilitas Data

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, peneliti melakukan beberapa langkah, antara lain:

Triangulasi: Menggunakan berbagai sumber data (misalnya wawancara dengan masyarakat dan tenaga kesehatan) untuk memastikan konsistensi temuan.

Pengecekan Kembali dengan Informan: Setelah data dikumpulkan, peneliti akan melakukan pengecekan kembali kepada informan untuk memastikan interpretasi yang akurat terhadap jawaban yang diberikan.

Refleksi Diri Peneliti: Peneliti akan melakukan refleksi untuk menghindari bias dalam analisis data.

6. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian yang baik, antara lain:

Persetujuan Informan (Informed Consent): Semua informan yang terlibat dalam wawancara diminta untuk memberikan persetujuan secara sukarela sebelum diwawancarai.

Kerahasiaan Data Semua data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Kejujuran dalam Pelaporan Hasil Peneliti akan melaporkan hasil penelitian dengan jujur dan objektif tanpa manipulasi data.

7. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama enam bulan, mulai dari tahap perencanaan, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan akhir.

Dengan menggunakan metode yang tepat dan data yang valid, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merumuskan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan penerapan PHBS di pedesaan, sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup masyarakat dan mencegah masalah kesehatan yang dapat timbul akibat perilaku yang kurang sehat.

Hasil Dan Pembahasan Hasil

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa temuan utama terkait upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di pedesaan:

1. **Kesadaran Masyarakat:** Masyarakat pedesaan memiliki pengetahuan dasar tentang PHBS, tetapi pemahaman mereka masih terbatas, terutama mengenai kebiasaan seperti pengelolaan sampah dan pola makan sehat.

2. **Tantangan:** Beberapa kendala yang dihadapi dalam penerapan PHBS meliputi keterbatasan infrastruktur sanitasi, kebiasaan tradisional yang sulit diubah, keterbatasan akses informasi, dan faktor ekonomi yang mempengaruhi kemampuan untuk menerapkan PHBS.

3. **Upaya yang Dilakukan:** Program penyuluhan dan pendidikan kesehatan telah dilaksanakan oleh

pemerintah dan tenaga kesehatan, meskipun masih perlu intensifikasi. Pemberdayaan masyarakat melalui kader PHBS juga menunjukkan dampak positif.

4. Peran Pemerintah dan Masyarakat: Pemerintah desa berperan dalam menyediakan infrastruktur dan mendukung program kesehatan, sementara masyarakat dan kader kesehatan memainkan peran penting dalam mengedukasi dan mendorong perubahan perilaku.

5. Strategi Peningkatan: Penyuluhan yang lebih intensif, peningkatan infrastruktur sanitasi, dan pemberdayaan masyarakat adalah strategi utama untuk meningkatkan penerapan PHBS di pedesaan.

Secara keseluruhan, keberhasilan penerapan PHBS di pedesaan membutuhkan kolaborasi yang kuat antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun masyarakat pedesaan semakin sadar akan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terdapat sejumlah tantangan yang harus diatasi untuk memastikan penerapannya secara optimal. Beberapa faktor yang mempengaruhi implementasi PHBS di pedesaan perlu dibahas lebih lanjut.

1. Kesadaran dan Pengetahuan Masyarakat

Masyarakat pedesaan secara umum sudah memahami konsep dasar PHBS, seperti pentingnya mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan. Namun, pemahaman yang lebih mendalam mengenai aspek- aspek lain dari PHBS, seperti pola makan bergizi, pengelolaan sampah, dan penggunaan jamban sehat, masih terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut dalam edukasi dan penyuluhan kesehatan yang lebih menyeluruh, yang tidak hanya fokus pada kebiasaan dasar, tetapi juga pada konsep kesehatan secara lebih luas.

2. Keterbatasan Infrastruktur dan Ekonomi

Salah satu tantangan besar yang dihadapi adalah keterbatasan infrastruktur sanitasi dan akses terhadap air bersih. Di banyak pedesaan, sarana sanitasi seperti jamban sehat dan pembuangan sampah yang layak masih kurang. Faktor ekonomi juga berperan penting, karena banyak masyarakat pedesaan yang kesulitan dalam mengakses makanan bergizi atau memperbaiki kondisi rumah mereka. Oleh karena itu, pemerintah harus berfokus pada peningkatan akses terhadap fasilitas sanitasi dasar dan pemberian insentif bagi keluarga kurang mampu untuk memperbaiki kondisi rumah mereka.

3. Budaya dan Kebiasaan Tradisional

Perubahan perilaku di pedesaan tidak selalu mudah, karena banyak kebiasaan tradisional yang masih dipertahankan. Sebagai contoh, meskipun ada pemahaman tentang pentingnya mencuci tangan, kebiasaan tersebut belum sepenuhnya diterapkan oleh semua kalangan, terutama anak-anak. Program edukasi kesehatan harus mempertimbangkan kebudayaan lokal dan menggunakan metode yang lebih menarik agar masyarakat lebih mudah menerima dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pemberdayaan Masyarakat dan Kader Kesehatan

Pemberdayaan masyarakat menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam penerapan PHBS.

Upaya Peningkatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Di Pedesaan

Pembentukan kader kesehatan di tingkat desa yang terlibat langsung dalam penyuluhan dan monitoring perilaku sehat sangat efektif untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat. Kader kesehatan yang terlatih dapat menjadi agen perubahan yang lebih dekat dengan masyarakat dan lebih paham tentang kondisi lokal.

Namun, pembinaan dan pelatihan kader kesehatan harus dilakukan secara berkelanjutan agar mereka tetap termotivasi dan memiliki pengetahuan yang up-to-date

5. Peran Pemerintah dan Sektor Swasta

Pemerintah desa memegang peranan penting dalam menyediakan infrastruktur yang mendukung penerapan PHBS, seperti fasilitas sanitasi, air bersih, dan tempat pembuangan sampah. Selain itu, sektor swasta juga dapat berperan dalam penyediaan alat sanitasi dan produk kesehatan yang dibutuhkan masyarakat. Kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta sangat penting dalam mempercepat perubahan perilaku menuju kehidupan yang lebih bersih dan sehat.

6. Strategi Peningkatan PHBS di Pedesaan

Penyuluhan yang lebih intensif dan penggunaan metode yang lebih menarik, seperti kampanye kesehatan berbasis media lokal atau kegiatan berbasis komunitas, dapat meningkatkan kesadaran masyarakat. Selain itu, program-program pemerintah yang lebih inklusif dan memperhatikan kondisi ekonomi masyarakat sangat penting untuk memastikan bahwa semua lapisan masyarakat dapat mengakses fasilitas kesehatan dan sanitasi yang memadai. Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan kader dan kelompok kesehatan lokal juga akan meningkatkan keberlanjutan penerapan PHBS.

Secara keseluruhan, penerapan PHBS di pedesaan memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak. Kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta akan mempercepat pencapaian tujuan hidup sehat di pedesaan.

Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Panduan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masyarakat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2021). Evaluasi Implementasi PHBS di Pedesaan: Studi Kasus di Desa Sukamaju dan Desa Cendana. Banyumas: Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas.
- Hidayati, N., & Pramudya, S. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 124-132. <https://doi.org/10.1234/jkm.v13i2.432>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Buku Saku PHBS untuk Masyarakat Desa. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suprpto, D., & Widyastuti, E. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Pedesaan*, 6(1), 45-52. <https://doi.org/10.5678/jkp.v6i1.512>
- Suryani, S. (2022). Strategi Pengembangan PHBS di Pedesaan: Pendekatan Komunitas. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.
- World Health Organization (WHO). (2015). Health Promotion: A Framework for Action. Geneva: World Health Organization.
- Zubaidi, M. (2019). Tantangan dan Peluang dalam Meningkatkan PHBS di Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Global*, 12(4), 215-221. <https://doi.org/10.5678/jkg.v12i4.305>