

Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak, *personal hygiene*, Nutrisi Dan KIA di Kampung Malawor Distrik Makbon Kabupaten Sorong

Julya Ratulohoren*¹, Irfandi Rahman², Prisilya Prety Ruhukail³, M Faizal Arianto⁴, Susanti Debora Kadiwaru⁵, Suci Khairunnisa⁶, Victor Maikel Pieter Asyerem⁷, Novalia Patrisia Ngamelubun⁸

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Papua, Indonesia

^{3,4,5,6,7,8}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Papua, Indonesia

*e-mail: jevon070798@gmail.com¹, irfandirahman477@gmail.com², prisilyaruhukail@gmail.com³, faizal.arianto@gmail.com⁴, susantidebora180@gmail.com⁵, sckhrnns@gmail.com⁶, victor.asyerem@gmail.com⁷, novaliang22@5gmail.com⁸

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Anemia dapat meningkatkan peluang terjadinya AKI (Angka Kematian Ibu), AKB (Angka Kematian Bayi), kelahiran premature dan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah). Survey awal yang dilakukan di Kampung Malawor memiliki potensi untuk diberdayakan, terutama dari aspek kesehatan yang dilakukan secara terintegrasi. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Ibu dan anak hal ini dikarenakan masyarakat kampung Malawor masih memiliki pengetahuan yang kurang. Tujuan diharapkan dengan edukasi PHBS anak dan juga Nutrisi KIA dapat meningkatkan pengetahuan bagi Ibu dan anak di Kampung Malawor Distrik makbon. Hasil Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak, Personal hygiene dan Nutrisi KIA di kampung Malawor Distrik Makbon memberikan dampak positif bagi masyarakat di kampung Malawor agar meningkat pengetahuan.

Kata kunci: Nutrisi KIA, Pengetahuan, Personal Hygiene, PHBS anak.

Abstract

Clean and healthy living behavior or Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) is an effort to strengthen the culture of a person, group, or community so that they care and prioritize health to create a higher quality of life. Anemia can increase the chance of AKI (Maternal Mortality Rate), IMR (Infant Mortality Rate), premature birth, and LBW (Low Birth Weight). The initial survey conducted in Malawor Village has the potential to be empowered, especially from the health aspect which is carried out in an integrated manner. Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) for mothers and children, this is because the people of Malawor village still have less knowledge. It is hoped that by educating children about PHBS and KIA Nutrition, they can increase knowledge for mothers and children in Malawor Village, Makbon District. The results of the education on Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) for Children, personal hygiene and KIA Nutrition in Malawor Village, Makbon District, have a positive impact on the community in Malawor Village to increase knowledge.

Keywords: Child PHBS, KIA Nutrition, Knowledge, Personal Hygiene.

1. PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas.[1] Masalah anemia ibu hamil masih cukup tinggi walaupun telah dilakukan berbagai upaya untuk menguranginya, namun komplikasi yang ditimbulkan oleh anemia dapat meningkatkan peluang terjadinya AKI (Angka Kematian Ibu), AKB (Angka Kematian Bayi), kelahiran premature dan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bersalin yang mengalami kejadian perdarahan postpartum primer dikarenakan mengalami anemia pada kehamilan sebesar 85,3%.[2]

Indonesia memiliki lebih dari 250.000 sekolah negeri, swasta maupun sekolah agama dari berbagai tingkatan. Jumlah anak sekolah diperkirakan mencapai 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang. Besarnya jumlah anak usia sekolah merupakan aset atau

modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis, karena pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Selain rentan terhadap masalah kesehatan, anak usia sekolah juga berada pada kondisi yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, termasuk kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat.[3] Menurut Kemenkes (2017) prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 31,25%. Sedangkan pada tahun 2018, prevalensi ibu hamil anemia mengalami peningkatan sebesar 48,9% dengan klasifikasi usia 15-24 tahun sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun 33,7%, usia 35-44 tahun sebesar 33,6%, usia 45-54 tahun sebesar 44%.[2]

Masyarakat Kampung Malawor berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam survei awal menggambarkan kondisi yang kurang dalam hal kebersihan baik secara pribadi maupun lingkungan, hal ini timbul karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang PHBS. Kampung Malawor merupakan kampung pemekaran dari Kampung Batu Lubang Pantai, Distrik Makbon, Kabupaten Sorong dan diresmikan pada tahun 2009. Kepala Kampung Malawor adalah Bapak Rudi Mili. Kampung Malawor sendiri memiliki potensi konflik yang cukup kecil namun pernah terjadi, utamanya dipicu oleh batas wilayah adat masyarakat setempat.

Kampung Malawor berada pada lokasi yang cukup strategis, dimana Kampung ini cukup dekat dengan berbagai destinasi wisata. Mata pencaharian masyarakat Kampung Malawor adalah petani sayur-mayur. Kampung Malawor selain itu juga merupakan area tanaman mangrove dan sagu sehingga kegiatan atau aktivitas utama masyarakat adalah tokok sagu, hal ini dianggap memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan, Kampung Malawor memiliki potensi untuk diberdayakan, terutama dari aspek kesehatan yang dilakukan secara terintegrasi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Ibu dan anak hal ini dikarenakan masyarakat kampung Malawor masih memiliki pengetahuan yang kurang. Apabila pengetahuan masyarakat sudah lebih baik dan mereka mampu melakukan secara mandiri, maka kesehatan masyarakat di kampung Malawor akan meningkat dan hal ini akan berpengaruh terhadap aspek lainnya seperti: Pendidikan, Sosial dan Ekonomi. Potensi kesehatan lainnya yang bisa dikembangkan di kampung Malawor meliputi: Mengedukasi PHBS dan Nutrisi pada anak dan KIA agar dapat meningkatkan pengetahuan di kampung Malawor.

2. METODE

Metode yang dilakukan, melalui sosialisasi kepada Masyarakat Kampung Malawor Distrik Makbon Kabupaten Sorong, yaitu :

a. Peserta

Peserta dalam pengabdian ini adalah KIA dan Siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 14 Malawor Distrik Makbon.

b. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Lokasi Kegiatan Edukasi telah di laksanakan di SDN 14 Malwor dan Pustu Malawor Distrik Makbon Kabupaten sorong. kegiatan Berlangsung dua kali di tanggal 23 September 2021 kegiatan PHBS dan personal *hygiene* pada anak, dan pada tanggal 18 Oktober 2021 kegiatan Nutrisi dan KIA, Pukul 09.00- 12.00 WIT.

c. Prosedur Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan dilakukan dengan cara memberikan edukasi terhadap Siswa/siswi Sekolah Dasar Negeri 14 Malawor, dan KIA di Pustu Malawor Distrik Makbon dengan metode Ceramah, Video, dan *leaflet*, sehingga Siswa/siswi Sekolah Dasar Negeri 14 Malawor, Nutrisi dan KIA dapat mengerti dan memahami pentingnya pengetahuan tentang PHBS, personal *hygiene* meliputi (cuci tangan, gosok gigi, keramas rambut, mandi dan kebersihan telinga) dan penting pengetahuan tentang Nutrisi seimbang untuk pencegahan gizi buruk. Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan terhadap Ibu dan anak yang diharapkan dapat menjadi Masyarakat yang mandiri.

d. Solusi Permasalahan

Solusi permasalahan yang dilakukan yaitu mengajarkan kepada Ibu dan Anak tentang pentingnya PHBS, Personal *hygiene* dan nutrisi yang seimbang.

e. Luaran Dan Target Capaian

Target luaran dari kegiatan ini adalah Tercapainya Tujuan Pengabdian dimana masyarakat mampu menerapkan pola hidup bersih, sehat dan Nutrisi KIA yang seimbang & Laporan Pengabdian Masyarakat yang dapat di baca oleh masyarakat luas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi PHBS anak, Personal *hygiene* dan nutrisi KIA ini telah di laksanakan di Sekolah Dasar Negeri 14 Malawor dan Pustu Malawor Distrik Makbon. Kegiatan ini berlangsung dua kali di tanggal 23 september 2021, kami melakukan edukasi terhadap Siswa/siswi Sekolah Dasar Negeri 14 Malawor, dan pada tanggal 18 September 2021 kami kembali melakukan edukasi kepada ibu dan anak tentang nutrisi dan KIA, kegiatan ini kami melakukan kerja sama lintas sektor untuk mengupayakan kesadaran akan pentingnya kebersihan sejak dini pada anak sekolah dasar dan gizi seimbang pada ibu dan anak. Berikut terdapat beberapa foto yang berhasil didokumentasikan pada saat kegiatan ini berlangsung yaitu.

a. Lokasi Sosialisasi Program dan Penerimaan TIM PHP2D di Balai Kampung Malawor di Distrik Makbon Kabupaten Sorong



(a)

(b)

Gambar 1. (a) Pemaparan awal Program PHP2D dan (b) foto dokumentasi bersama perwakilan kepala Distrik, Kepala Kampung, Kepala Puskesmas Makbon, dan Masyarakat

b. Lokasi Edukasi Perilaku Hidup dan Sehat (PHBS) dan Personal *hygiene* di Sekolah Dasar Negeri 14 Malawor di Distrik Makbon Kabupaten Sorong

(a)

(b)

(c)

Gambar 2. (a) pemaparam materi PHBS anak (b) dan (c) pembagian alat Personal *Higyen*

c. Bahan Materi Edukasi Perilaku Hidup dan Sehat (PHBS) Anak, Personal *hygiene* di Sekolah Dasar Negeri 14 Malawor di Distrik Makbon Kabupaten Sorong

PHBS
(PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT)
DI SEKOLAH

Oleh :
STIKES PAPUA

PENGERTIAN :

- PHBS di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

8 INDIKATOR/MACAM PHBS DI SEKOLAH

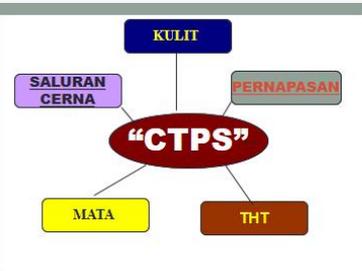
- 1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
- 2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- 3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- 4. Olahraga yang teratur dan terukur
- 5. Memberantas jentik nyamuk
- 6. Tidak merokok di sekolah
- 7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- 8. Membuang sampah pada tempatnya

1 CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS)

Mengapa kita harus cuci tangan ?



- CTPS Adalah salah satu tindakan Sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun untuk memutuskan mata rantai kuman
- Salah satu upaya Pencegahan penyakit karena tangan menjadi agen kuman, (kontak langsung atau tidak langsung)
- Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, atau cairan tubuh lain terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun
- Memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain
- PBB mencanangkan **15 Oktober, Hari Mencuci Tangan dengan Sabun Sedunia** (20 negara berpartisipasi aktif, termasuk Indonesia)



Syarat melakukan Cuci Tangan Pakai Sabun:

- Cuci kedua tangan
- Pakai sabun
- Dengan air mengalir / dituang
- Dari sumber air yang aman
- Tersedia sistem pembuangan air limbah (SPAL)

Jenis sabun untuk mencuci tangan

- Segala jenis sabun
- Sabun antiseptik/ anti bakteri sering dipromosikan pada publik, belum ada penelitian membuktikan sabun tertentu lebih baik (tidak seefektif diiklan)
- Perbedaan antara sabun antiseptik dan sabun biasa adalah, mengandung zat anti bakteri umum seperti Triklosan

Syarat-syarat Air bersih :

1. Tidak berwarna, tidak keruh, bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa
2. Tidak berasa
3. Tidak berbau
4. Tidak mengandung bakteri

Cuci tangan harus dilakukan

- Setelah buang air kecil/besar
- Setelah menyentuh binatang/ kotorannya
- Sebelum/sesudah menyiapkan makanan
- Sebelum makan
- Sebelum memegang bayi
- Sebelum /sesudah Mengganti popok bayi
- Sesudah membersihkan hidung
- Sesudah batuk dan bersin di tangan
- Sebelum dan sesudah mengobati luka
- Sebelum/sesudah menangani orang sakit atau merawat luka
- Setelah menangani sampah
- Sebelum/sesudah memasang contact lens
- Setelah menggunakan toilet umum

Biasa Bersih, Hidup Jadi Sehat

5 WAKTU BENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Logos: USAID, Mercy Corps, HSP, E, and others.

6 langkah mencuci tangan

2 JAJAN DIKANTIN SEKOLAH YANG SEHAT

Mengapa kita harus jajan di kantin sekolah...?

1. Makanan dan Minuman yang dijual cukup bergizi, terjamin kebersihannya
2. penjaja makanan berpenampilan bersih dan sehat.
3. Makanan yang bergizi akan meningkatkan kesehatan dan kecerdasan siswa , sehingga siswa menjadi lebih berprestasi disekolah.
4. Tersedianya air bersih yang mengalir dan memakai sabun untuk mencuci tangan dan peralatan makanan.
5. Tersedianya tempat sampah yang tertutup dan saluran pembuangan air kotor
6. Adanya pengawasan terhadap kantin sekolah scr teratur oleh guru, siswa, dan komite sekolah .

3 MEMBUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA

-Sampah adl suatu bahan yg terbuang / dibuang dr sumber hasil aktivitas manusia maupun alam. Membuang sampah pd tempatnya menghindari tubuh supaya tdk tertular dari peny, juga menjaga kebersihan lingk sekolah.

Sampah dibedakan menjadi 3 jenis;

1. **sampah anorganik/ kering** , yg tdk dpt mengalami pembusukan scr alami contoh ; logam besi, kaleng dll
2. **sampah organik / basah**, yg dpt mengalami pembusukan scr alami contoh ; sisa sayuran, sampah dapur dll.
3. **sampah berbahaya**, contoh; botol obat nyamuk, jarum suntik bekas dll.



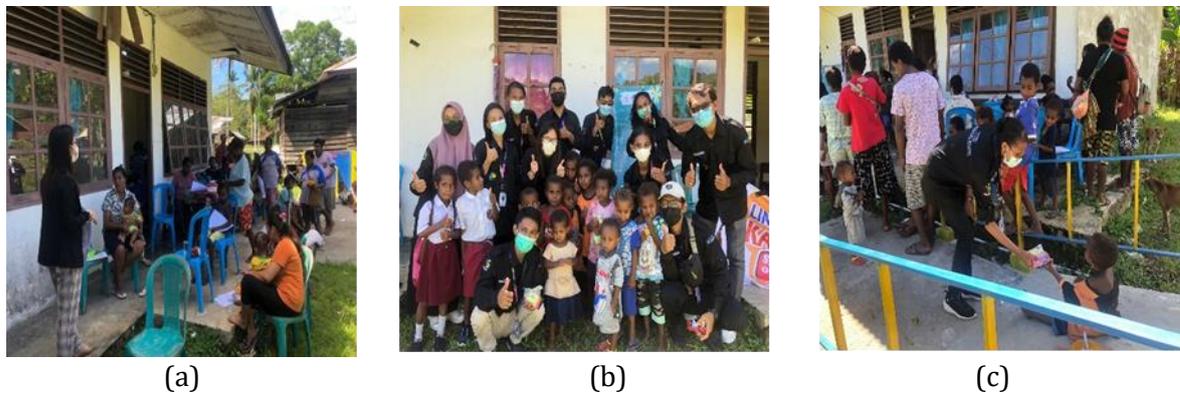
Gambar 3. Contoh Bahan Materi Edukasi Perilaku Hidup dan Sehat (PHBS)

PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai upaya agar dirinya sehat dan aktif membantu kesehatan lingkungan di sekitarnya. PHBS pada usia dini sangat baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan.[4]

Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif.[4]

Saat anak berada di lingkungan sekolah bisa mengalami penularan penyakit dari teman sebaya, dari lingkungan sekolah atau bisa saja mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan. Anak sekolah juga merupakan kelompok usia yang mudah untuk diberikan pengetahuan tentang PHBS untuk membentuk perilaku yang sehat.[5]

d. Lokasi Edukasi Nutrisi KIA di Pustu Malawor di Distrik Makbon Kabupaten Sorong



Gambar 4. (a) dan (b) pemaparan materi nutrisi KIA dan (c) Pembagian Makanan Tambahan

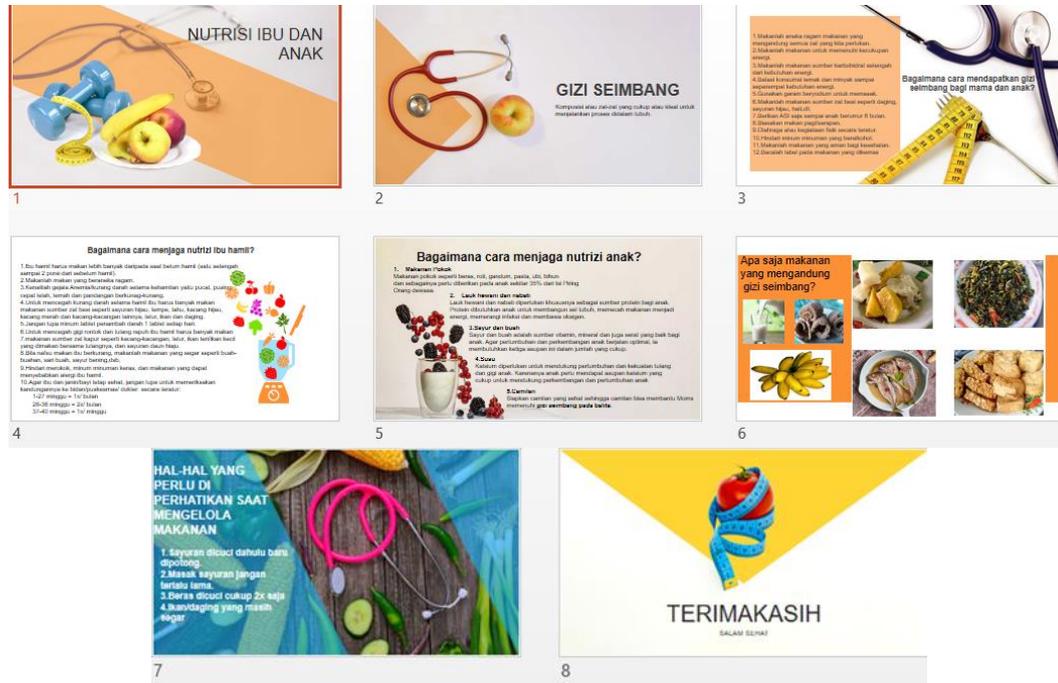
e. Bahan Materi Edukasi Nutrisi KIA di Pustu Malawor Distrik Makbon Kabupaten Sorong

Kebutuhan gizi nutrisi ibu hamil wajib dicukupi karena kebutuhan ibu hamil harus bisa menutrisi janin yang ada di dalam kandungannya. Jangan sampai ibu hamil kekurangan nutrisi sebab jika sampai kekurangan nutrisi janin yang dikandungnya tidak sehat dan juga terkena komplikasi. Pengetahuan Nutrisi KIA sangat penting pertumbuhan anak dan kesehatan Ibu untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang.[6]

Status kekurangan gizi dapat mengakibatkan anemia pada Ibu hamil, dampak lain kekurangan gizi pada Ibu hamil adalah bayi lahir cacat. Maka pemahaman tentang nutrisi KIA akan membantu meningkatkan pengetahuan Ibu hamil akan mengurangi resiko anemia pada Ibu hamil.[7]

Status gizi pada Ibu dan Anak merupakan faktor penting yang wajib menjadi perhatian besar bagi petugas kesehatan. Keadaan kurang gizi pada Ibu hamil dan balita penyebab terbesar

yaitu dipengaruhi oleh kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang baik. PMT (Pemberian Makanan Tambahan) sangat memengaruhi untuk status gizi nantinya pada Ibu Hamil dan Anak. Pemberian Makanan Tambahan tujuannya yaitu untuk memperbaiki keadaan gizi untuk mencapai status gizi yang Optimal. Padahal kondisi status gizi yang kurang baik Ibu dan Anak akan mengakibatkan bertambahnya Stunting.[8]



Gambar 5. Bahan Materi Edukasi Nutrisi KIA

4. KESIMPULAN

Pemberian Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) anak, personal *Hygiene* dan Nutrisi KIA di Kampung Malawor Distrik bertujuan agar masyarakat dapat hidup sehat secara mandiri dan menjadi kampung percontohan dalam bidang kesehatan khususnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) anak, personal *Hygiene* dan Nutrisi KIA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, kepala Kampung, kepala Sekolah, dan Masyarakat setempat serta seluruh TIM PHP2D Malawor dan Dosen yang ikut serta dalam PHP2D STIKES Papua yang telah memberi dukungan dan saling kompak terhadap terlaksananya pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] I. Rahman, E. H. Hukum, and M. Simon, "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Kelurahan Kampung Baru Kota Sorong," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, vol. 1, pp. 173-178, 2021.

[2] F. R. Apriliani, I. Avianty, and H. A. Nauli, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Tegal Gundil Tahun 2020," *Promotor*, Vol. 4, pp. 312-321, 2021.

[3] A. D. Puteri and D. Yuristin, "Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Binuang Kecamatan Bangkinang," *Covit*

- (*Community Service of Health*), vol. 1, pp. 1-5, 2021.
- [4] E. Nurmahmudah, T. Puspitasari, and I. Agustin, "Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah," *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, pp. 46-52, 2018.
- [5] I. Sugiritama, I. Wiryawan, I. Ratnayanthi, I. Arijana, N. Linawati, and I. Wahyuniari, "Pengembangan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan."
- [6] I. Y. Darma, S. Zaimy, and M. Idaman, "Pengabdian Masyarakat Tentang Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Dikelurahan Surau Gadang Kec. Nanggalo," *Jurnal Abdimas Saintika*, Vol. 2, Pp. 54-56, 2020.
- [7] N. Ainy, "Hubungan Status Nutrisi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Buntan Barat Kecamatan Ketapang," *Stikes Insan Cendekia Medika Jombang*, 2020.
- [8] D. C. Rosyida, N. Hidayatunnikmah, and Y. Marliandiani, "Pendampingan Penerapan Pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk Ibu dan Balita Guna Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak," *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, pp. 187-195, 2021.