
Penyuluhan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Remaja

Nur Arifatus Sholihah¹, Asri Reni Handayani², Yunita Lestari³, Desy Fadilah Adina Putri⁴,
Lies Githa Mentari⁵, Muhammad Syahid⁶

^{1,2,3,4,6}Stikes Griya Husada Sumbawa

⁵SMK 1 Sumbawa

E-mail: arifatus93@gmail.com

Article History:

Received: 20 September 2023

Revised: 27 September 2023

Accepted: 30 September 2023

Keywords: *Penyuluhan, PHBS, Penyakit Degeneratif, Remaja*

Abstract: *Pengabdian ini bertujuan untuk penyuluhan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif pada remaja. Hasil dari kegiatan ini bagi Para remaja hendaknya lebih aktif dalam mencari informasi tentang kesehatan melalui media lain selain penyuluhan dan leaflet (media cetak), baik dari media cetak yang lain seperti koran, tabloid, majalah maupun media elektronik lainnya seperti televisi dan radio. Kegiatan ini diharapkan dapat berjalan dalam kehidupan sehari hari masyarakat secara kontinyu.*

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis” sehat adalah kehendak semua pihak, tidak hanya di dominasi oleh perorangan, akan tetapi juga harus dimiliki oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat. Dalam UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009, “Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Bloom (1974) menyatakan bahwa derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat.

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.

Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah Kesehatan pada anak. Permasalahan Kesehatan pada anak usia sekolah dasar masih banyak ditemukan, karena rentannya anak terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan penceraan anak seperti diare, kecacingan dan gangguan pencernaan lainnya. Permasalahan ini muncul kebanyakan disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai PHBS pada anak. Anak usia sekolah dasar dan anak juga masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive agar anak sekolah memiliki pengetahuan, sikap dan Tindakan PHBS yang baik agar mencegah terjadinya beberapa masalah Kesehatan.

Penyuluhan sebagai bentuk dari Pendidikan Kesehatan bagi anak usia sekolah bertujuan menambah kebiasaan hidup sehat agar dapat bertanggung jawab terhadap Kesehatan diri sendiri dan lingkungannya serta ikut aktif dalam usaha-usaha Kesehatan sebagai upaya mencegah penyakit degenerative apada remaja.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan atau sosialisasi. Pengabdian ini melibatkan mahasiswa sebagai pelaksana teknis. Adapun program dalam pengabdian ini adalah :

1. Tahap Persiapan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali pendekatan dengan guru wali kelas sebagai penanggung jawab kegiatan belajar mengajar disekolah tempat pengabdian masyarakat dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya meminta ijin kepada kepala sekolah dengan menyerahkan surat permohonan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Masing-masing pelaksana kegiatan diberi tugas untuk menyiapkan tempat pelaksanaan, menyiapkan materi penyuluhan, menyiapkan konsumsi pelaksanaan kegiatan dan menyiapkan sarana pelaksanaan (LCD proyektor, Laptop, spanduk kegiatan).

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan tanggal 20 Maret 2023. Pengabdian Masyarakat dengan Edukasi berupa penyuluhan ini dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut :

- a. T
 tahap Penentuan Sasaran Penyuluhan
 Sasaran pada penyuluhan ini adalah siswa/siswi kelas 5 dan kelas 6, sehingga berdasarkan hasil diskusi dengan wali kelas 5 disepakati pelaksanaan dihadiri kurang lebih 35 orang siswa.
- b. P
 penyuluhan dilaksanakan di ruang kelas Tata kecantikan dan tata busana Sumbawa Besar dengan penyampaian materi menggunakan ms.power point (ppt) melalui media LCD Proyektor dengan penyampaian materi selama 40 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PHBS Di Sekolah

a. Pengertian PHBS di Sekolah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan Sekolah atas dasar Kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Kemenkes, 2014).

PHBS di Sekolah adalah upaya untuk memperdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup Bersih dan Sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan Sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan Sehat (Depkes RI, 2007).

b. Tujuan PHBS di Sekolah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah mempunyai tujuan yakni:

a) Tujuan Umum

Memperdayakan setiap siswa, guru dan masyarakat lingkungan Sekolah agar tahu, mau dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif mewujudkan Sekolah sehat.

b) Tujuan Khusus

- Meningkatkan Pengetahuan tentang PHBS bagi setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan Sekolah.
- Meningkatkan peran serta aktif setiap siswa, guru, dan
- Masyarakat lingkungan Sekolah ber PHBS di Sekolah. Memandirikan setiap siswa, Guru, dan Masyarakat sekolah

c. Manfaat PHBS di Sekolah

• Manfaat Bagi siswa:

- a) Meningkatkan kesehatannya dan tidak sakit
 - b) Meningkatkan semangat belajar
 - c) Meningkatkan Produktifitas belajar
 - d) Menurunkan angka absensi karena sakit
- e) Manfaat bagi warga Sekolah:
- f) Meningkatnya semangat belajar siswa berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan.
 - g) Menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh orang tua
 - h) Meningkatnya citra Sekolah yang Positif.
- Manfaat bagi Sekolah:
- a) Adanya bimbingan teknis pelaksanaan pembinaan PHBS di Sekolah
 - b) Adanya dukungan buku pedoman dan media promosi PHBS di Sekolah
- Manfaat bagi Masyarakat
- a) Mempunyai lingkungan sekolah yang sehat
 - b) Dapat mencontoh perilaku hidup Bersih dan Sehat yang diterapkan oleh sekolah

B. Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa (Mubarak, 2011). WHO menetapkan batas usia 10-19 tahun sebagai batasan usia remaja. Sementara *United Nations* (UN) atau PBB menyebutnyasebagai anak muda (*youth*) untuk usia 15-24 tahun, kemudian disatukan dalam batasan kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun (Unpad, 2008). Usia yang tergolong remaja berkisar antara 12 – 24 tahun (Mubarak, 2011).

C. Penyakit Degeneratif

Penyakit Degeneratif adalah suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk dan merupakan penyakit tidak menular yang berlangsung kronis seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan lainnya. Pada penelitian ini penyakit degeneratif yang diteliti yaitu penyakit jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi.

a) Penyakit Jantung

Penyakit jantung adalah penyakit yang mengganggu sistem pembuluh darah, dalam hal ini adalah jantung dan urat-urat dalam darah.

Gejala-Gejala Dari Serangan Jantung yaitu : Rasa nyeri atau nyeri dada, Sesak nafas, Kelelahan atau kepenatan, Mudah terkejut dan jantung berdebar – debar, Pusing dan Merasa akan pingsan (Sutanto, 2009). Ada empat faktor utama penyebab penyakit jantung, yaitu : Merokok terlalu berlebihan selama bertahun-tahun, Kadar lemak darah (kolesterol) yang tinggi, Tekanan darah tinggi dan Penyakit kencing manis (Putri, 2009).

Upaya Pencegahan Penyakit Jantung dengan Hidup Sehat, yaitu Menghindari makanan dan minuman beralkohol, Mengutamakan makan buah dan sayuran, Membatasi asupan makanan tinggi kolesterol, Mempertahankan tekanan darah normal, Tidak merokok karena Zat beracun dalam rokok dapat menurunkan fungsi kerja jantung, Makan dengan gizi seimbang, Mengindari stress

Faktor psikologis berdampak besar pada kesehatan. Untuk mencegahnya dilakukan beberapa cara yaitu : Olah raga teratur dan beraktifitas fisik merupakan Olah raga dapat memperkuat otot jantung. Olah raga yang teratur dapat memacu tubuh mencapai detak jantung optimal 60 sampai 70% dari detak jantung maksimal yang dapat membuat jantung berdetak secara lebih efisien, memperkuat pembuluh arteri dan melancarkan sirkulasi darah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu, menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol

b) Diabetes

Diabetes melitus adalah penyakit yang disebabkan kadar gula darah lebih tinggi dari kondisi biasa/normal (60 mg/dl – 145 mg/dl). Gejala – gejala penyakit diabetes yaitu antara lain: Rasa haus yang berlebihan, *Poliuria* (sering kencing), Tubuh sering terasa lemah dan mengantuk, Mudah lelah, Luka yang sulit sembuh, Penglihatan kurang baik dan Peningkatan kadar gula darah. Upaya pencegahan penyakit diabetes dengan hidup sehat yaitu :

- Tidak merokok
- Olah raga teratur

c) Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan tekanan darah *systolic* > 140 mmHg dan tekanan *diastolic* > 90 mmHg (Farmacia,2007 dalam

Jurnal Kedokteran Yarsi, 2007). Xara yang efektif terhindar dari penyakit hipertensi adalah Menghindari *junk food*, Menurunkan tekanan darah (jika sekiranya tinggi), Mengurangi stress.

D. Kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakan di SMK1 Sumbawa, yang lokasinya terletak di Jlm. Durian No.3, Uma Sima, Kecamatan Sumbawa, Kabupaten **Sumbawa** Provinsi Nusa Tenggara Barat . peserta penyuluhan terdiri atas siswa – siswi kelas XI di SMK 1 Sumbawa sebanyak 30 siswa dari kelas tata kecantikan dan tata busana. Rentang usia siswa – siswi yang menjadi responden penelitian antara 15 – 18 tahun.

Peserta penyuluhan merupakan dalam kategori umur remaja. Terdapat kaitan yang erat antara pendidikan dengan kondisi Riwayat degeneratif. Penyakit degeneratif memberikan dampak negatif terhadap akses dan kualitas pendidikan yang mungkin didapatkan oleh seorang anak (Sutrisna, 2009). Penyuluhan tentang penyakit degeneratif pada anak dan remaja sangat penting untuk diberikan. Tindakan ini dilakukan sebagai cara mencegah terjadinya degeneratif sejak dini, yang nantinya bisa anak terapkan hingga dewasa kelak. Sayangnya, masih banyak yang menganggap bahwa edukasi terkait pencegahan penyakit degeneratif pada remaja adalah sebuah hal yang tabu untuk dibicarakan. Padahal, dengan memberikan edukasi pada remaja dengan cara yang tepat, ini bisa menjadi langkah tepat untuk memutus rantai penyakit degenerati di lingkungan tempatnya tinggal dan bergaul.

Penggunaan media juga sangat mempengaruhi terkait dengan jumlah paparan informasi yang didapatkan oleh remaja dalam *selfeducation* tentang penyakit degenerative. Menurut (Solehati d.kk., 2019), Media sosial yang sering mereka gunakan seperti text messaging, Internet, mobile applications, dan social networking memungkinkan pengguna mendapatkan informasi yang penting tentang topik-topik kesehatan. Pengguna media tersebut dapat menjadi komponen kunci pada intervensi kesehatan dan dapat memfasilitasi perilaku berisiko.

Penyuluhan ini diikuti peserta dengan sangat antusias karena baru pertama kali mereka semua mengenali tentang PHBS dalam upaya pencegahan penyakit degenerative. Dan saran dari wali kelas guru untuk kembli kesana dengan memberikan informasi terkait dengan penyakit lainnya agar bisa dipahami dan mebrikan informasi terhadap masyarakat lainnya juga. Berikut dokumntasi kegiatan yang telah dilakukan.



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan 2023

KESIMPULAN

Bagi Para remaja hendaknya lebih aktif dalam mencari informasi tentang kesehatan melalui media lain selain penyuluhan dan *leaflet* (media cetak), baik dari media cetak yang lain seperti koran, tabloid, majalah maupun media elektronik lainnya seperti televisi dan radio. Dan bagi Bagi Dinas Kesehatan diharapkan dapat bekerjasama dengan Puskesmas untuk lebih mengefektifkan kegiatan penyuluhan tentang penyakit degeneratif kepada para siswa SMA maupun yang sederajat. Harapannya, penyuluhan dan contoh praktik yang disosialisasikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari hari masyarakat secara kontinyu.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarwati, 2008. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas purwantoro II Kabupaten Wonogiri. *Skripsi*. Surakarta : IKP
- Departemen Kesehatan RI. 2005. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Indonesia*. Jakarta.
- Dwi Jayanti, Linda. 2011. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Vol 6(3). Hal: 192-199.