

SOSIALISASI MEDIA EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BERBASIS DIGITAL PLATFORM BAGI MASYARAKAT DESA BOJONG KONENG, KECAMATAN BABAKAN MADANG, KABUPATEN BOGOR, PROVINSI JAWA BARAT

Marlinda Budiningsih, Nofi Marlina Siregar, Muhamad Arif
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
mbudiningsih@unj.ac.id

Abstract

Clean and healthy living behavior in household settings is important to improve family health. This is so that children can grow up healthy and smart. In addition, the ability to work for each family member increases and household expenses can be used to fulfill family nutrition, education, and increase income. For the community, a healthy environment will be created and able to prevent and overcome health problems. Healthy households are the main assets and capital for future development. Illness and death due to infectious and non-infectious diseases can be prevented by practicing clean and healthy living. The lack of attention from the village community is one of the factors in the decline in the degree of public health. Therefore, the service tries to disseminate the results of the research in the form of educational applications for clean and healthy living behavior for the community, the socialization was held in Bojong Koneng Village, Babakan Padang District, Bogor Regency, West Java. The activity was held on Tuesday 7 September 2021. The socialization delivered was in the form of knowledge of clean and healthy living behavior activities and their application using the android application. Participants welcomed the socialization because the majority are young people who are close to devices and applications.

Keywords: Clean and healthy living behavior, digital platform, people activity

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga penting dilakukan untuk meningkatkan Kesehatan keluarga. Ini bertujuan agar anak dapat tumbuh dengan sehat dan cerdas. Di samping itu, kemampuan bekerja setiap anggota keluarga meningkat serta pengeluaran biaya rumah tangga dapat digunakan untuk pemenuhan gizi keluarga, pendidikan, dan peningkatan pendapatan. Bagi masyarakat, akan tercipta lingkungan yang sehat dan mampu mencegah serta menanggulangi masalah-masalah kesehatan. Rumah tangga sehat merupakan aset dan modal utama pembangunan di masa depan. Kesakitan dan kematian karena penyakit infeksi dan non infeksi dapat dicegah dengan berperilaku hidup bersih dan sehat. Kurangnya perhatian masyarakat desa menjadi salah satu factor menurunnya derajat Kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, pengabdian berupaya mensosialisasikan hasil dari penelitian berupa aplikasi edukasi perilaku hidup bersih dan sehat bagi masyarakat, sosialisasi diselenggarakan di Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Padang Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Kegiatan diselenggarakan pada Selasa 7 September 2021. Sosialisasi yang disampaikan berupa pengetahuan terhadap aktifitas perilaku hidup bersih dan sehat serta peng-aplikasiannya dengan menggunakan aplikasi android. Peserta menyambut baik sosialisasi tersebut karena mayoritasnya adalah anak muda yang dekat dengan gawai dan aplikasi.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, platform digital, aktifitas masyarakat

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*advokasi*), bina suasana (*social support*), serta pemberdayaan masyarakat (*empowerman*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-

masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013)

Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, hingga pada kesejahteraan hidup anggota keluarga. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain. Sayangnya belum semua orang memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya, salah satu contoh yaitu ketika seorang anak selesai melakukan suatu pekerjaan di luar rumah, orang tua tidak membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kakinya ketika masuk rumah dan anak dibiarkan melakukan kegiatan yang baru begitu saja, contoh lain yaitu ketika kebersihan kamar mandi kurang diperhatikan dan dibiarkan begitu saja terlebih pada kebersihan bak mandi. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat sepele namun berdampak besar ketika menjadi kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat demi kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah program pemerintah yang diluncurkan pada tahun 2006 yang bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat tidak sehat menjadi sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dilaksanakan di masyarakat, rumah tangga, dan sekolah. Dalam rangka mengoperasionalkan paradigma sehat khususnya yang berkaitan dengan promosi kesehatan di Indonesia, Menteri Kesehatan Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri turut berperan aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Meskipun upaya tersebut bukanlah suatu hal yang mudah karena berkaitan dengan masalah perilaku, sedangkan perilaku merupakan masalah yang khas dan kompleks karena berkaitan dengan privasi seorang individu, untuk itu harus dilakukan pendekatan kepada masyarakat terlebih dulu guna memberikan kepercayaan dan menginformasikan manfaat-manfaat yang akan didapatkan Ketika menerapkan PHBS tersebut, mengingat pemberdayaan masyarakat

sebaiknya dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena berawal dari keluarga yang sehat timbullah generasi-generasi masa depan yang cemerlang.

Saat ini dikalangan masyarakat, teknologi informasi telah melahirkan fitur-fitur baru yang menarik dalam penyebarluasan informasi. System berbasis multimedia (teknologi yang melibatkan teks, gambar, suara dan video) dapat menyajikan materi lebih menarik tidak monoton dan mempermudah penyampaian pesan. Dengan adanya teknologi informasi membuat masyarakat tidak gagap dalam menyerap informasi. Oleh karena itu, penyampaian materi dengan metode media edukasi khususnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berbasis digital platform diselenggarakan bagi masyarakat di Desa Bojong Koneng Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Penyampaian materi diselenggarakan dengan sosialisasi, menurut (Mac Iver, 2013), sosialisasi adalah proses mempelajari norma, nilai, peran, dan semua persyaratan lainnya yang diperlukan untuk memungkinkan berpartisipasi yang efektif dalam kehidupan social, Adapun manfaat adanya sosialiasi dalam masyarakat terbagi menjadi dua tahap, Bagi individu, sosialisasi berfungsi sebagai pedoman dalam belajar mengenal dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik nilai, norma, dan struktur sosial yang ada pada masyarakat di lingkungan tersebut. Bagi masyarakat, sosialisasi berfungsi sebagai alat untuk melestarikan, penyebaran, dan mewariskan nilai, norma, serta kepercayaan yang ada pada masyarakat. pembelajaran yang dilakukan individu dalam mengenal lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun sosial.

Sedangkan pengertian sosialisasi dalam arti luas adalah suatu proses interaksi dan pembelajaran yang dilakukan seseorang sejak ia lahir hingga akhir hayatnya di dalam suatu budaya masyarakat. Melalui proses sosialisasi maka seseorang dapat memahami dan menjalankan hak dan kewajibannya berdasarkan peran status masing-masing sesuai budaya masyarakat. Dengan kata lain, individu mempelajari dan mengembangkan polapola perilaku sosial dalam proses pendewasaan diri. Dengan begitu, nilai, norma, dan kepercayaan tersebut dapat dijaga oleh semua anggota masyarakat.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi dan menjelaskan hal hal yang terkait dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat yang sedang dilaksanakan serta memberikan contoh dengan mempraktikkannya dalam masyarakat. Hal ini dilakukan supaya masyarakat tidak hanya mengetahui cara melakukannya saja tetapi masyarakat juga mengetahui manfaat dengan menerapkannya di kehidupan sehari-hari serta mengetahui bahayanya jika tidak menerapkannya.

Masyarakat diminta mengunduh aplikasi dalam gawai basis android dengan system apk. Pemateri melakukan sosialiasi dan praktik langsung mengenai cara penggunaan program media edukasi perilaku hidup bersih dan sehat berbasis digital

tersebut. Di dalam aplikasi tersebut terdapat fitur pengukuran indeks masa tubuh, pengabdian menjelaskan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supriasa, 2013). Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Aulia Nur Atikah et al., 2019). Penggunaan rumus ini hanya dapat diterapkan pada seorang dengan usia 18 hingga 70 tahun, dengan struktur tulang belakang normal, bukan atlet atau binaragawan, dan bukan ibu hamil atau menyusui. Pengukuran IMT dapat digunakan terutama jika pengukuran tebal lipatan kulit tidak dapat dilakukan atau nilai bakunya tidak tersedia. Komponen dari Indeks Massa Tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan diarahkan ke depan. Lengan tergantung relaks di samping badan dan bagian pengukur yang dapat bergerak disejajarkan dengan bagian teratas kepala (vertex) dan harus diperkuat pada rambut kepala yang tebal, sedangkan berat badan diukur dengan posisi berdiri diatas timbangan berat badan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan dengan tujuan mengedukasi masyarakat untuk dapat dengan mudah mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat melalui aplikasi berbasis digital platform. Selanjutnya, perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan di tempatnya masing-masing seperti; 1) Persalinan yang ditolong oleh tenaga Kesehatan; 2) Pemberian ASI eksklusif; 3) Menimbang bayi dan balita secara berkala; 4) Cuci tangan dengan sabun dan air bersih; 5) Menggunakan air bersih; 6) Menggunakan jamban sehat; 7) Memberantas jentik nyamuk; 8) konsumsi buah dan sayur; 9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari; 10) Tidak merokok di dalam rumah.

Melalui kegiatan sosialisasi ini mampu menyadarkan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dibuktikan dengan pengakuan dari beberapa masyarakat bahwa sebelum diadakannya sosialisasi terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat ini mereka sama sekali tidak mengerti bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar, namun setelah dilakukannya kegiatan tersebut, masyarakat menjadi lebih paham serta mengerti bagaimana cara melakukannya dengan tepat dan sepakat untuk selalu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat juga lebih mengetahui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan mudah karena media edukasi berbasis digital platform tersebut memuat informasi dan video terkait poin-poin penting penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Sebagian besar masyarakat berharap kegiatan ini rutin dilaksanakan dan lebih banyak lagi pembahasan mengenai cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 1. Sosialisasi dan penyampaian materi



Gambar 2. Peserta mempelajari media edukasi berbasis digital platform

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions*)

Melalui kegiatan yang diadakan oleh pengabdi dapat ditarik kesimpulan bahwa sebuah pengetahuan tidak akan dapat difahami secara menyeluruh bila tidak disertai dengan contoh, untuk itu dalam hal penerapan perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat memberi contoh kepada anak-anaknya supaya tertanam pula dalam diri mereka bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya, supaya tercipta suasana yang indah, asri, damai, serta sehat sehingga akan berdampak pada kesejahteraan kehidupan masyarakat di Desa Bojong Koneng, Babakan Madang, Kabupaten Bogor.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Aulia Nur Atikah, A. N. A., Ta'adi, T., & Aryani Widayati, A. W. (2019). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN STATUS PERIODONTAL PADA PEMUDA-PEMUDI DUKUH PENEGAR KEBUMEN*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Mac Iver, M. A. (2013). Early warning indicators of high school outcomes. *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*, 18(1), 1–6.
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*.
- Supriasa, I. D. N. (2013). *Penilaian Status Gizi*. edited by Monica Ester. *Jakarta: EGC*.

