Volume 2 Nomor 2, Juni 2024, hal: 118-125 P-ISSN 3031-5778 E-ISSN 3025-129X
https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpmp https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i2.12629

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Apotek Alnoor Kuala Kapuas

Hansel Hens Tangkas[1], Luis Figo Gultom[1], Satrio Wibowo Rahmatullah[2]*, Riskan Noor[3]

[1]Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
[2]Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
[3]Apotek Alnoor, Kuala Kapuas, Kalimantan Tengah, Indonesia
Email: satrio.rahmatullah@ulm.ac.id

ABSTRAK

Hidup sehat termasuk salah satu gaya hidup yang perlu diterapkan pada semua orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia. Hidup sehat dapat mempengaruhi konsentrasi saat beraktivitas pada kehidupan sehari-hari. Kawasan kumuh di Kota Kuala Kapuas terletak di kawasan bantaran sungai yang tidak dilengkapi sarana dan prasarna utilitas (jalan, air bersih, air limbah, *drainase* dan sisten persampahan) yang baik. Oleh sebab itu, perlu upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap masyarakat di Kuala Kapuas. Lokasi promosi kesehatan di Apotek Alnoor Kuala Kapuas. Apotek Alnoor berdiri selama 11 tahun dan terletak di sekitar pasar Kuala Kapuas sehingga memudahkan untuk menjangkau pasien. Media yang digunakan pada yaitu media cetak berupa *leaflet* dan penyampaian secara lisan secara *face to face* kepada dengan teknik *accidental sampling* kepada masyarakat yang menunggu antrean pemeriksaan. Hasil menunjukkan nilai *pretest* sebesar 65,47% yang bermakna belum memahami Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan nilai *posttest* dengan sebesar 94,04% yang bermakna masyarakat sudah memahami Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan terdapat peningkatan pengetahuan sejumlah 28,57%. Kegiatan promosi kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dinilai berhasil dengan adanya peningkatan nilai *posttest* sebesar 28,57% dan diharapkan dapat mengubah perilaku pasien untuk menerapkan hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Pengetahuan, Promosi Kesehatan

ABSTRACT

The Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) health promotion activities carried out are expected to change patient behavior. Healthy living is one of the lifestyles that needs to be applied to everyone, given the very important health benefits for every human being., it is necessary to improve the Clean and Healthy Living Behavior of the community in Kuala Kapuas. The location of the health promotion was at Alnoor Pharmacy Kuala Kapuas. Alnoor Pharmacy has been established for 11 years and is located around the Kuala Kapuas market making it easier to reach patients. The media used are printed media

in the form of leaflets and oral delivery face to face to the accidental sampling technique. The results showed a pretest value of 65.47% which means that they do not understand Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and a posttest value of 94.04% which means that the community already understands Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and there is an increase in knowledge of 28.57%. Health promotion activities for Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) are considered successful with an increase in posttest scores of 28.57% and are expected to change patient behavior to implement clean and healthy living.

Keywords: Health Promotion, Knowledge, Mental Health, Physical Health

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan setiap orang, mulai dari konsentrasi di tempat kerja, kesehatan pribadi serta kesehatan anak dan keluarga, hingga aktivitas kehidupan sehari-hari (Daniyanti & Maduratna, 2021). Gerakan reformasi sektor kesehatan di Indonesia memiliki paradigma pemberian layanan yang berfokus pada upaya promotif dan preventif. Kesehatan lingkungan merupakan faktor penting dalam kehidupan sosial suatu masyarakat, bahkan merupakan faktor penting dalam menentukan kesejahteraan masyarakat. Salah satu faktor kunci kesejahteraan masyarakat adalah lingkungan yang bersih dan sehat. Tujuannya adalah untuk mendorong pengembangan lintas disiplin, termasuk di bidang kesehatan, dengan membangun sistem medis regional (Sapalas *et al*., 2022).

Meskipun faktor pencapaian PHBS rumah tangga sehat di Indonesia menjadi salah satu indikator dalam renstra Kementerian Kesehatan, namun tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai. Pada tahun 2014, hanya 56,6% dari target 70% yang tercapai. Keberhasilan tersebut belum mencapai tujuan yang diharapkan pemerintah. Pengelolaan rumah tangga dalam program PHBS merupakan upaya agar anggota rumah tangga memahami dan mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam melaksanakan gerakan kesehatan di komunitasnya (Sapalas *et al*., 2022).

Permasalahan kesehatan pada masyarakat Indonesia menjadi tantangan tidak hanya bagi pemerintah namun juga bagi masyarakat itu sendiri. Faktanya, Indonesia memiliki banyak penyakit seperti Infeksi Saluran Pernafasan (ISPA) dan TBC yang dalam beberapa kasus dapat menyebabkan angka kematian yang sangat tinggi. Beberapa penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit jantung, dan diabetes menempati sebagian besar fasilitas dan layanan kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kegiatan dan perilaku yang secara sadar dilakukan untuk mendorong perilaku sehat tidak hanya oleh individu tetapi juga oleh kelompok masyarakat termasuk keluarga (Kartika *et al*., 2021).

Perilaku hidup bersih dan sehat menjadi hal yang penting untuk mencegah penyakit, kontaminasi makanan serta penyehatan lingkungan. Tiga penyakit yang dapat ditimbulkan karena kurang PHBS antara lain: diare, DBD, kolera dan lain-lain. Hidup di lingkungan yang berbahaya sering menimbulkan banyak kerugian pada kesehatan fisik anak jalanan. Mereka rentan sekali terkena infeksi bakteri, parasit, gangguan pernafasan, kulit dan penurunan kondisi pencernaan (Vitriani & Suryani, 2019).

Kota Kuala Kapuas terletak tak jauh dari persimpangan Jalan Trans Kalimantan Selatan yang menghubungkan kota Palangkaraya dan Banjarmasin sehingga kota Kuala Kapuas dimanfaatkan sebagai pusat komersial dan layanan untuk wilayah Kapuas serta pusat layanan pemerintahan. Hal ini tentunya juga berdampak pada kebutuhan lahan perumahan dan infrastruktur perkotaan yang lebih baik dan sehat.

Permukiman kumuh Kota Kuala Kapuas sebagian besar terletak di bantaran sungai. Menurut standar kawasan kumuh, kawasan tersebut memiliki pola pemukiman yang tidak beraturan dan padat, kualitas pembangunan tidak layak untuk perumahan, serta belum tersedianya sarana dan prasarana umum yang baik (jalan, air bersih, saluran air limbah, drainase, sistem pengelolaan sampah) tidak tersedia (Amiany, 2017). Pencemaran air dapat menjadi faktor munculnya penyakit yang ditularkan melalui air (*waterborne* diseases), seperti diare, tifoid dan leptospirosis. Air sungai yang tercemar parameter biologi, seperti *fecal coliform* dari kegiatan limbah domestic/ rumah tangga dapat menyebabkan diare (Salsabila *et al*., 2023). Oleh sebab itu, sangat perlu pengenalan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap masyarakat di Kuala Kapuas.

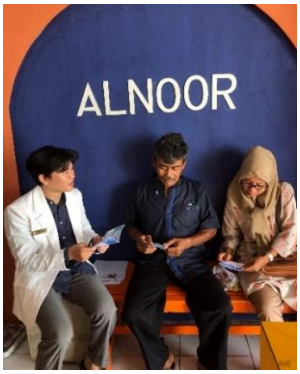
METODE PELAKSANAAN

Kegiatan promosi kesehatan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilakukan di Apotek Alnoor. Apotek Alnoor merupakan salah satu apotek yang sudah berdiri selama 13 tahun yang lalu. Apotek Alnoor berdomisili di Jalan Seroja dimana apotek mudah diakses oleh masyarakat karena berdekatan dengan pasar. Apotek Alnoor juga berbatasan dengan Sungai Kapuas sehingga masyarakat cukup sering beraktivitas di sekitar sungai Kapuas. Oleh sebab itu, lokasi kegiatan promosi kesehatan dilakukan di Apotek Alnoor karena mudah dijangkau oleh masyarakat. Metode yang digunakan pada promosi kesehatan di Apotek Alnoor Kapuas yaitu media cetak berupa *leaflet* dan penyampaian secara lisan secara *face to face* kepada masyarakat yang menunggu antrean pemeriksaan. *Leaflet* dirancang semenarik mungkin, dilengkapi dengan gambar dan sedikit tulisan agar minat literasi responden lebih

tinggi. Manfaat menggunakan *leaflet* untuk meningkatkan kesehatan adalah mudah dibawa kemana saja, dapat mempelajarinya sendiri, serta dapat berbagi informasi dengan keluarga dan teman. Media leaflet memudahkan masyarakat mengingat apa yang diajarkan atau disampaikan melalui media sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik dan inovatif. Kriteria sampel dari kegiatan promosi kesehatan ini adalah masyarakat yang sedang menunggu antrean pemeriksaan dokter. Adapun metode pemilihan sampel menggunakan *accidental sampling* dimana masyarakat yang sedang menunggu pemeriksaan dokter di Apotek Alnoor akan menjadi sasaran kegiatan promosi kesehatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Promosi kesehatan merupakan kegiatan promotif yang bertujuan untuk menambah dan memperluas wawasan masyarakat dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya dengan menggunakan media promotif berupa media cetak, seperti leaflet, brosur, poster, dan sebagainya (Utami *et al*., 2024). Promosi kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilaksanakan di ruang tunggu pasien Apotek Alnoor Kapuas dimana sasaran dari kegiatan promosi kesehatan ini yaitu pasien dan/atau keluarga pasien yang sedang menunggu antrean ke dokter. Kegiatan promosi kesehatan ini memperoleh 12 sampel yang diperoleh secara *accidental* (mendadak). Kegiatan ini berjalan dengan baik dan peserta kegiatan juga turut aktif bertanya pada saat sesi diskusi berlangsung. Media promosi kesehatan yang digunakan berupa *leaflet*. *Leaflet* yang dibuat memuat informasi terkait definisi, pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta beberapa contoh *tindakan* Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang sering digunakan. *Leaflet* juga memuat gambar dan desain menarik agar pembaca tidak jenuh untuk membaca informasi pada *leaflet*. Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan pembagian *leaflet* kepada peserta yang dilanjutkan dengan penyampaian materi yang dilakukan selama ± 5 menit, setelah dilakukan penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi jika ada pertanyaan dari peserta.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan promosi kesehatan

Pasien dianggap memahami Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berdasarkan 7 soal yang diuji sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Adapun hasil penyuluhan dapat diamati pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikator Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

No	Pertanyaan	Kunci Jawaban
1	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat hanya dilakukan oleh nakes saja (dokter, perawat, apoteker, dll)	Tidak Setuju
2	Menggunakan air bersih termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Setuju
3	Rajin Aktivitas Fisik termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Setuju
4	Konsumsi Buah dan Sayuran termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Setuju
5	Mencegah penyakit termasuk pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Setuju
6	Tidak Cuci Tangan termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Tidak Setuju
7	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menghambat perkembangan anak	Tidak Setuju

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dinilai berhasil jika nilai *posttest* lebih tinggi daripada nilai *pretest.* Peningkatan tersebut menyatakan bahwa pasien lebih memahami terkait pola perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hasil Nilai *Pretest* dapat diamati pada Tabel 2 dan hasil nilai *Posttest* dapat diamati pada Tabel 3.

Tabel 2. Tabulasi Hasil *Pretest*

No	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
1	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat hanya dilakukan oleh nakes saja (dokter, perawat, apoteker, dll)	9	3
2	Menggunakan air bersih termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	9	3
3	Rajin Aktivitas Fisik termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	10	2
4	Konsumsi Buah dan Sayuran termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	8	4
5	Mencegah penyakit termasuk pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	8	4
6	Tidak Cuci Tangan termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	4	8
7	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menghambat perkembangan anak	3	9
Ket.		= Jawaban Benar	

Perhitungan Persentase Benar:

$$= \frac{\text{Total responden yang menjawab benar x 100}}{84}$$

$$= \frac{(3+9+10+8+8+8+9) \text{ x } 100}{84}$$

$$= \frac{55 \text{ x } 100}{84}$$

= 65,47%

Tabel 3. Tabulasi Hasil *Posttest*

No	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
1	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat hanya dilakukan oleh nakes saja (dokter, perawat, apoteker, dll)	1	11
2	Menggunakan air bersih termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	12	0
3	Rajin Aktivitas Fisik termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	12	0
4	Konsumsi Buah dan Sayuran termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	12	0
5	Mencegah penyakit termasuk pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	10	2
6	Tidak Cuci Tangan termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	0	12
7	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menghambat perkembangan anak	2	10
Ket.		= Jawaban Benar	

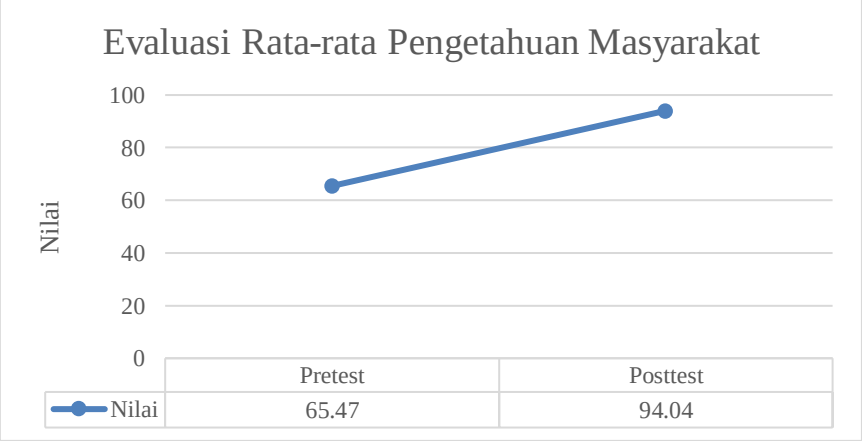
Perhitungan Persentase Benar:

$$= \frac{\text{Total responden yang menjawab benar x 100}}{84}$$

$$= \frac{(11+12+12+12+10+12+10) \text{ x } 100}{84}$$

$$= \frac{79 \text{ x } 100}{84}$$

= 94,04%



Gambar 2. Grafik peningkatan pengetahuan masyarakat

Kegiatan ini menjadi upaya promotif yang berkaitan erat dengan proses perubahan perilaku pada masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan dengan melakukan tindakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Masyarakat dianggap paham jika persentasi rata-rata berada >75% Hasil yang diperoleh menunjukkan terdapat perbedaan nilai *pretest* dengan persentase jawaban benar sebesar 65,47%. Nilai *pretest* yang diperoleh menyatakan masyarakat belum memahami terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selanjutnya, nilai *posttest* dengan persentase jawaban benar sebesar 94,04%. Hasil *posttest* menyatakan bahwa masyarakat sudah memahami terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Selanjutnya, terdapat peningkatan pengetahuan sejumlah 28,57% berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut menyatakan terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan diharapkan masyarakat mengimplementasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi hal yang penting karena dapat mencegah penyakit, mencegah kontaminasi makanan serta penyehatan lingkungan. Hasil dari promosi kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan pasien sebesar 28,57%. Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan diharapkan dapat mengubah perilaku pasien untuk menerapkan hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Amiany. (2017). Penanganan Fisik Permukiman Kawasan Kumuh Di Kota Kuala Kapuas. *Jurnal Teknika*, *1*(1), 70–77. https://doi.org/10.52868/jt.v1i1.1377

Daniyanti, Eka S., & Maduratna, Enggal S. (2021). Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Pencegahan Penularan Covid 19 Pada Dosen Stikes Ngudia Husada Madura. *Nursing Update Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, *12*(1), 65–72. https://doi.org/10.36089/nu.v12i1.325

Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(1), 78-87. https://doi.org/10.26740/ja.v7n1.p78-87

Salsabila, N. F., Raharjo, M., & Joko, T. (2023). Indeks Pencemaran Air Sungai dan Persebaran Penyakit yang Ditularkan Air (Waterborne Diseases): Suatu Kajian Sistematis. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, *4*(1), 24-34. https://doi.org/10.24853/eohjs.4.1.24-34

Sapalas, R. A., Ahyan, N. P. D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., & Rosfiani, O. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5.

https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/15592

Utami, G. A. P. M., Putri, H., Wathan, N., & Yulita, R. (2024). Edukasi Mengenai Tanda Gejala, Penyebab dan Pencegahan Kolesterol di Apotek Syifa Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, *2*(1), 37-42. https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i1.11884

Vitriani, E., & Suryani, D. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Jalanan di Yayasan Rumah Impian Yogyakarta. *Jurnal Berkala Kesehatan*, *5*(2), 45-52. https://doi.org/10.20527/jbk.v5i2.6987