

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENINGKATAN PROMOSI KESEHATAN MELALUI PENYULUHAN  
PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT RUMAH TANGGA**

**Diusulkan oleh:**

**Ketua Tim**

dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked (10410006)

**Anggota:**

dr. Ria Buana, M. Biomed (10410010)

dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed (10401003)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**Periode I / Tahun 2021**

1. Judul : Peningkatan Promosi Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Sehat Rumah Tangga
2. Nama Mitra : Warga Kelurahan Tomang
3. Nama Tim Pengusul
  - a. Nama dan gelar : dr. Enny Irawaty, MPd. Ked
  - b. NIK/NIDN : 10410006/0307058004
  - c. Jabatan/Golongan : Ketua Unit Assessment/-
  - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
  - e. Fakultas : Kedokteran
  - f. Bidang keahlian : Ilmu Faal
  - g. Alamat kantor : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat
  - h. Nomor HP/Telpon : 08128298823Email : [ennyi@fk.untar.ac.id](mailto:ennyi@fk.untar.ac.id)
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 2 orang
  - b. Nama Anggota I/Keahlian : dr. Ria Buana, M. Biomed/Ilmu Parasitologi
  - c. Nama Anggota II/Keahlian : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed / Ilmu Faal
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
  - a. Jumlah Mahasiswa : 2 orang
  - b. Nama Mahasiswa/NIM : Darlene Zanetta / 406190232
  - c. Nama Mahasiswa/NIM : Alexander Axel / 406190236
6. Lokasi Kegiatan Mitra
  - a. Wilayah mitra : Tomang
  - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra : ± 2 km
7. Luaran yang dihasilkan : Modul, Publikasi dan Poster
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Maret-Juni
9. Biaya Total
  - a. Biaya yang diusulkan : Rp 8.500.000, -

Menyetujui,  
Ketua LPPM

Jap Tji Beng, Ph.D.  
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Jakarta, 04 Juni 2021

Ketua Tim



dr. Enny Irawaty, MPd. Ked  
NIDN/NIK: 0307058004/10410006

## RINGKASAN

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat menjadi modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut perlu adanya kepedulian dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Menerapkan PHBS di rumah tangga merupakan suatu upaya menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan sehingga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Namun kesadaran masyarakat mengenai PHBS masih rendah. Maka perlu dilakukan suatu kegiatan bakti kesehatan untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya PHBS. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara daring dikarenakan kondisi saat ini yang masih dalam masa pandemi. Peningkatan pengetahuan dinilai dengan melalui pretes dan postes. Kegiatan bakti kesehatan edukasi dilakukan pada tanggal 07 Mei 2021 dengan diikuti oleh 30 orang peserta. Hasil kegiatan bakti kesehatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 24.14% dari hasil pretes dan postes. Peningkatan pengetahuan ini dinilai cukup baik karena meskipun peningkatan tidak terlalu besar, namun tetap dapat memberikan manfaat kepada masyarakat. Dengan kegiatan bakti kesehatan ini diharapkan terciptanya kesadaran pada masyarakat bahwa betapa pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya dalam meningkatkan standar kesehatan baik bagi diri sendiri, keluarga maupun masyarakat luas.

**Kata Kunci:** PHBS Rumah Tangga, Promosi Kesehatan, Derajat Kesehatan

## PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya atas terlaksananya kegiatan “**Peningkatan Promosi Kesehatan Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat Rumah Tangga**” terlaksana dengan baik dan lancar serta sampai terselesaikannya laporan akhir. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh DPPM Universitas Tarumanagara periode 1 tahun 2021.

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Untar
- b. Rektor Universitas Tarumanagara
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, PhD
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Dr. dr. Meilani Kumala, MS, SpGK (K) beserta Wakil Dekan
- e. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Warga Kelurahan Tomang yang berpartisipasi
- g. Pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu terwujudnya kegiatan bakti kesehatan .

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta, Juni 2021

Tim Bakti Kesehatan

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Ringkasan.....	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar.....	vii
Bab 1. Pendahuluan.....	1
1.1. Analisa Situasi.....	1
1.2. Permasalahan Mitra.....	3
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	4
2.1. Solusi Permasalahan.....	4
2.2. Luaran Kegiatan.....	5
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	6
3.1. Tahapan/Langkah – Langkah Solusi Bidang.....	6
3.2. Partisipasi Mitra.....	7
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing – Masing Anggota Tim.....	7
Bab 4. Luaran dan Target Capaian.....	10
4.1. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	10
4.2. Luaran dan Target Capaian.....	10
Bab 5. Kesimpulan dan Saran.....	17
5.1. Kesimpulan.....	17
5.2. Saran.....	17
Daftar Pustaka.....	18
Lampiran.....	19

## **Daftar Tabel**

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	5
Tabel 2. Susunan Acara Kegiatan.....	10
Tabel 3. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	16

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Flyer Kegiatan Bakti Kesehatan.....	11
Gambar 2. Rapat Persipan.....	12
Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Narasumber.....	13
Gambar 4. Senam Peregangan di Tempat Kerja.....	14
Gambar 5. Peserta yang Sedang Menyampaikan Pertanyaan.....	14
Gambar 6. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan.....	15
Gambar 7. Tim Bakti Kesehatan.....	15

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisa Situasi**

Salah satu tujuan pembangunan Indonesia 2020-2024 adalah membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing, sehingga terdapat sumber daya manusia yang sehat dan cerdas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas anak (Bappenas, 2020). Kesehatan ibu perlu diperhatikan sehubungan dengan anak yang akan dilahirkan karena anak sebagai investasi untuk masa depan bangsa Indonesia. Perawatan kesehatan bagi ibu khususnya ibu hamil berperan terhadap kondisi anak yang dikandung dan dilahirkannya kelak.

Tahun 2020, prevalensi ibu yang merokok setiap hari dan dalam sebulan terakhir meningkat sebesar 0,78 persen sedangkan pada tahun 2019 prevalensi ibu yang merokok setiap hari sebanyak 0,75 persen. Pada tahun 2020, persentase ibu yang merokok di perkotaan sedikit lebih tinggi dibandingkan di pedesaan yaitu 0,82 persen berbanding 0,72 persen. Kebiasaan merokok perempuan di perkotaan sudah menjadi trend dalam kehidupan sehari-hari keadaan dikaitkan dengan gaya hidup serta pergaulan sosial di lingkungan sesama perokok. Sementara itu, di pedesaan seiring perkembangan jaman kebiasaan merokok perempuan disebabkan gaya hidup dan pengaruh lingkungan yang mereka tempati serta pengaruh iklan rokok yang ada di televisi maupun yang ada di jalanan. Ibu di daerah perkotaan lebih banyak yang merokok dibandingkan dengan yang di pedesaan, tetapi rata-rata jumlah rokok yang dihisap oleh ibu di pedesaan lebih banyak dibandingkan dengan yang di perkotaan (9 batang berbanding 7 batang rokok). (Martiana, Wardhana, dan Pratiwi 2017).

Gerakan PHBS merupakan langkah awal yang bertujuan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagai informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Dengan melakukan PHBS maka dapat dilakukan sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. (Kemenkes, 2016).

Langkah kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat untuk berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses peningkatan pengetahuan dan kesadaran penerapan PHBS menjadi awal dari kontribusi individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.(Kemenkes,2016).

PHBS sebagai perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sendiri yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mampu mewujudkan kesehatan masyarakat. Tujuan umum PHBS adalah meningkatnya rumah tangga sehat di kota dan desa seluruh Indonesia. Tujuan khususnya adalah: meningkatnya pengetahuan, kemauan, dan kemampuan anggota rumah tangga untuk melaksanakan PHBS; dan berperan aktif dalam gerakan PHBS di masyarakat. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan PHBS di rumah tangga yaitu upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan PHBS serta berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kemenkes, 2011).

PHBS merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan- kegiatan kesehatan. Tidak hanya memfokuskan pada sumber makanan sehat namun juga terkait dengan kebiasaan sehat dalam menjalani kehidupan serta tidak kalah pentingnya adalah kepemilikan pola pikir positif. Manusia yang memandang kehidupan dengan lebih optimis diyakini sangat memengaruhi kondisi kejiwaan yang pada akhirnya membebaskannya dari beban pikiran yang mungkin dialaminya sehingga mampu menghindarkan penyakit (Proverawati, 2012). Sepuluh Indikator PHBS di Tatanan Rumah Tangga meliputi (Kemenkes, 2012).

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberikan bayi ASI eksklusif
3. Menimbang bayi dan balita setiap bulan
4. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
5. Menggunakan air bersih.
6. Menggunakan jamban sehat.
7. Memberantas jentik di rumah.
8. Makan sayur dan buah setiap hari
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok di dalam rumah.

## **1.2. Permasalahan Mitra**

PHBS merupakan suatu upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan asset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah. Menerapkan PHBS di rumah tangga berusaha menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi.

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan**

Dengan dilakukan promosi kesehatan maka dilakukan proses pemberdayaan masyarakat agar dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pelaksanaan program Promosi Kesehatan secara bertahap untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat mengidentifikasi masalah kesehatannya, mencari solusi serta menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat rumah tangga sehingga derajat kesehatannya semakin meningkat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) suatu upaya menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerment) sehingga membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan. Berdasarkan situasi pandemi, angka stunting yang meningkat serta pola merokok semakin naik baik di daerah perkotaan dan pedesaan maka pentingnya diadakan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat rumah tangga. Kurang sadarnya kesehatan, memperhatikan kebersihan lingkungan serta kurangnya kesadaran masyarakat akan bahaya yang ditimbulkan akibat dari perilaku mereka yang tidak memperhatikan kebersihan dan berbagai aspek yang memiliki keterkaitan dengan masalah tersebut. Rumah tangga sehat merupakan modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Angka kesakitan dan kematian yang disebabkan penyakit infeksi dan non infeksi dapat dicegah dengan menerapkan PHBS rumah tangga.

## 2.2. Luaran Kegiatan

**Tabel 1. Luaran Kegiatan**

No.	Jenis Luaran	Keterangan
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Minimal draft
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
<b>Luaran Tambahan (boleh ada)</b>		
3	Pintar Untar	Minimal draft pendaftaran
4	Buku ber ISBN	Minimal draft daftar isi

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Tahapan/langkah-langkah solusi bidang**

Pelaksanaan penyuluhan kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga dengan cara memberikan edukasi, gambaran serta kiat kiat penting terkait PHBS sehingga memberdayakan individu, keluarga dan masyarakat dalam bidang kesehatan untuk memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya sendiri dan lingkungannya menuju masyarakat yang sehat, mandiri, dan produktif. Sasaran umum program ini adalah keberdayaan individu, keluarga, dan masyarakat dalam bidang kesehatan yang ditandai oleh peningkatan perilaku hidup sehat dan peran aktif dalam memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatan diri dan lingkungan sesuai sosial budaya setempat, khususnya pada masa kehamilan, masa bayi dan kanak-kanak, remaja perempuan dan usia produktif, dan kelompok-kelompok lain dengan kebutuhan kesehatan yang khusus.

Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan dengan cara memberikan pelayanan kesehatan langsung melalui penyuluhan.
- 2) Memberikan motivasi kepada orang tua dan anak serta anggota keluarga tentang pentingnya kesadaran dalam peningkatan wawasan di bidang kesehatan
- 3) Memberikan pelayanan promosi kesehatan melalui penyuluhan dan pembagian sarana media informasi agar terjadi peningkatan pengetahuan, sikap perilaku yang menunjang kesehatan

Manfaat kegiatan:

- Menambah wawasan kesehatan terutama tentang pencegahan kutu rambut pada semua kelompok umur sehingga muncul kemauan merubah perilaku yang salah
- Melakukan salah satu fungsi Tridharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian masyarakat
- Berkontribusi dalam kegiatan kepedulian bagi sesama di bidang kesehatan terutama penerapan pelaksanaan upaya promotif dan preventif.

### **3.2.Partisipasi Mitra**

Berdasarkan survey didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Maka dilakukan persiapan yaitu menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan dan tanya jawab. Tim pengabdian membuat kuisioner penilaian dengan memberikan pretest dan post test, pelaksanaan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi: efektivitas pelaksanaan dilihat dari: manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman terkait materi penyuluhan.

### **3.3.Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim**

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen-dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang berasal dari berbagai disiplin ilmu: dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked dari bagian Ilmu Pendidikan Kedokteran; dr. Ria Buana, M. Biomed dari Ilmu Parasitologi, dan dr. Susy Olivia Lontoh, M. BIomed dari bagian Ilmu Fisiologi. Dengan kompetensi sebagai dokter dengan keahlian yang berbeda-beda diharapkan dapat saling melengkapi dalam terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan.

Dengan kompetensi sebagai dokter dengan keahlian yang berbeda-beda diharapkan dapat saling melengkapi dalam terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan yaitu peserta yang mengikuti kegiatan bakti kesehatan dapat menambah wawasan pengetahuan dibidang kesehatan. Kegiatan bakti kesehatan akan dilakukan oleh tenaga medis yaitu dokter-dosen FK UNTAR dibantu mahasiswa serta partisipasi karyawan FK UNTAR untuk membantu sarana dan prasarana agar kegiatan ini dapat berlangsung.

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke DPPM.
6. Menyerahkan proposal ke DPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.

8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke DPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke DPPM.
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Senapenmas ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota 1 bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
4. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
5. Menyiapkan konsumsi saat pelaksanaan.
6. Bersama dengan anggota 2 memberikan pembekalan kepada Mitra.
7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
8. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper.

Anggota 2 bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
4. Bersama dengan anggota 1 membuat daftar perlengkapan apa saja yang diperlukan saat pelaksanaan dan untuk pelaporan kegiatan.
5. Mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra.
6. Bersama dengan anggota 1 memberikan pembekalan kepada Mitra.
7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi serta membuat modul, laporan pertanggungjawaban keuangan, dan poster.

## BAB 4

### LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

#### 4.1 Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan

##### 1. Susunan Acara Kegiatan

Susunan acara pada kegiatan bakti kesehatan dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Susunan acara kegiatan**

Waktu (WIB)	Kegiatan
07.30 – 08.00	Persiapan
08.00 – 08.20	Pembukaan dan Pretes
08.20 – 08.50	Penyampaian materi pencegahan penyakit kutu rambut oleh dr. Ria Buana
08.50 – 09.00	Sesi tanya jawab
09.00 – 09.30	Penyampaian materi mengenai PHBS oleh dr. Novendy dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab
09.30 – 09.40	Sesi tanya jawab
09.40 – 10.00	Postes

##### 2. Skema Alur Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan pada periode ini masih dilakukan secara daring, hal ini dikarenakan masih dalam kondisi pandemi penyakit Covid-19. Pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan diawali dengan penyebaran informasi kepada calon peserta melalui flyer yang telah disediakan. Calon peserta yang ingin mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, dapat melakukan pendaftaran terlebih dahulu melalui formulir elektronik yang telah tertera di dalam flyer. Hanya peserta yang telah melakukan pendaftaran yang diijinkan untuk mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini.

#### 4.2. Luaran dan Target Pencapaian

##### 1. Mekanisme Pendaftaran Kegiatan Bakti Kesehatan

Sebelum mengikuti kegiatan bakti kesehatan, calon peserta harus melakukan pendaftaran terlebih dahulu. Dikarenakan kondisi sekarang dalam masa pandemi Covid-19, maka pendaftaran dilakukan dengan menggunakan formulir pendaftaran elektronik. Tautan untuk melakukan pendaftaran telah tercantum di dalam flyer informasi mengenai kegiatan bakti kesehatan untuk mempermudah calon peserta untuk melakukan pendaftaran.



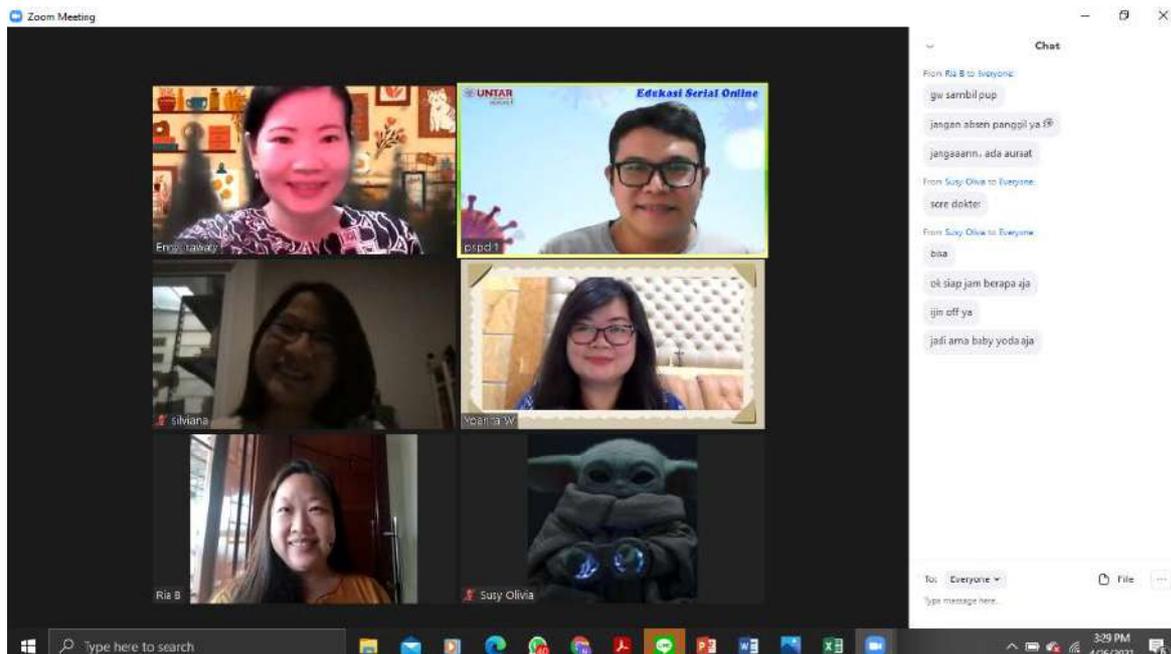
**Gambar 1. Flyer kegiatan bakti kesehatan**

## **2. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan**

Rangkaian pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dibagi menjadi 2 bagian, yaitu persiapan pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan bakti kesehatan. Keterangan lebih lanjut mengenai persiapan dan hasil kegiatan dapat dilihat pada keterangan di bawah ini.

### **A. Persiapan Pelaksanaan Kegiatan**

Persiapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan dilakukannya rapat oleh tim pelaksana. Tim melakukan rapat persiapan pada tanggal 26 April 2021 dengan membahas beberapa persiapan seperti penentuan waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan, desain flyer, besar biaya penggantian kuota internet peserta, moderator serta proses jalannya pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan nantinya. Dalam rapat tersebut, tim menyepakati pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2021 pukul 08.00 – 10.00 WIB, sebelum libur lebaran. Serta yang akan memoderatorin kegiatan kali ini adalah dr. Enny Irawaty. Karena kesibukan dari masing-masing anggota tim, beberapa diskusi dilakukan dengan melalui media komunikasi yang tersedia.



**Gambar 2. Rapat persiapan**

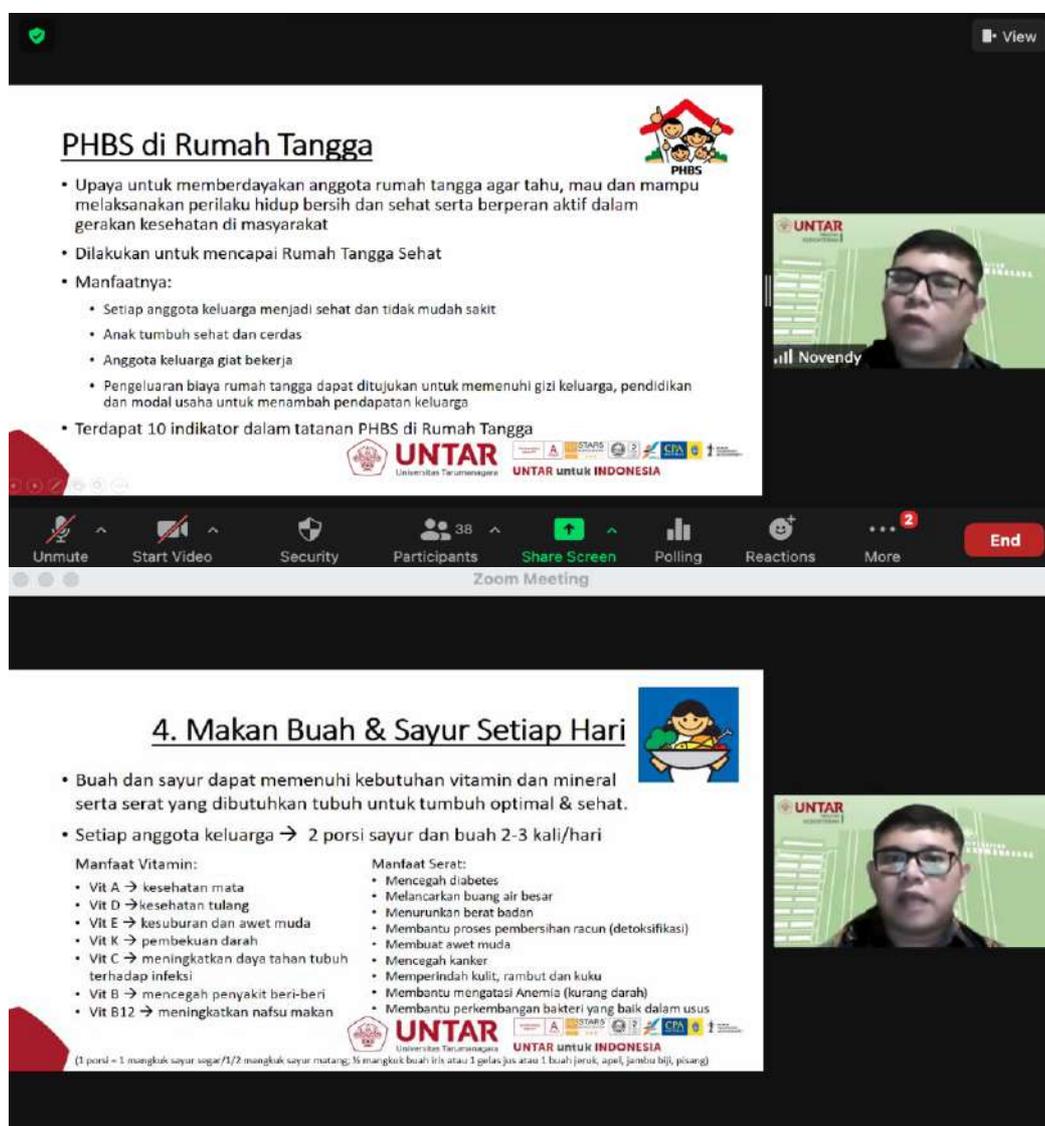
## **B. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dilakukan pada tanggal 07 Mei 2021 dengan pertimbangan sebelum libur lebaran. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB, namun tim pelaksana sudah mulai bergabung dalam *zoom meeting* pada pukul 07.30 WIB. Hal ini dilakukan untuk melakukan persiapan terakhir sebelum kegiatan di mulai. Tepat pukul 08.00 WIB, seluruh peserta yang telah melakukan pendaftaran diijinkan masuk ke dalam *zoom meeting*. Kemudian kegiatan bakti kesehatan dibuka oleh dr. Enny Irawaty yang bertugas sebagai moderator. Setelah dilakukan Pembukaan acara, seluruh peserta diminta untuk mengisi daftar hadir beserta soal pretes yang telah disiapkan tim. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai kutu rambut yang dibawakan oleh dr. Ria Buana dari tim bakti kesehatan lain.

Setelah materi mengenai penyakit kutu rambut selesai dibawakan dan kegiatan dilanjutkan penyampaian materi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dibawakan oleh dr. Novendy. Dalam penyuluhan ini, tim mengusung tema “PHBS Pedoman Hidup Ku” dikarenakan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu perwujudan dari pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Selain penyampaian edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, disela penyuluhan narasumber juga memutarakan video mengenaikan senam peregangan sebagai salah satu

indikator dalam PHBS rumah tangga. Awalnya ingin memutar video senam sehat di tempat kerja dari Kementerian Ketenagakerjaan, namun dikarenakan saat pelaksanaan kegiatan sedang dalam masa bulan puasa, maka diputuskan memutar video senam peregangan di tempat kerja dari Kementerian Kesehatan. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti senam peregangan tersebut. Setelah materi penyuluhan disampaikan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pertanyaan dapat disampaikan secara langsung atau ditulis di *chat room* yang telah disediakan dalam aplikasi *zoom meeting*. Kemudian acara ditutup dengan peserta kembali mengisi soal postes yang telah disediakan.



Gambar 3. Penyampaian materi oleh narasumber

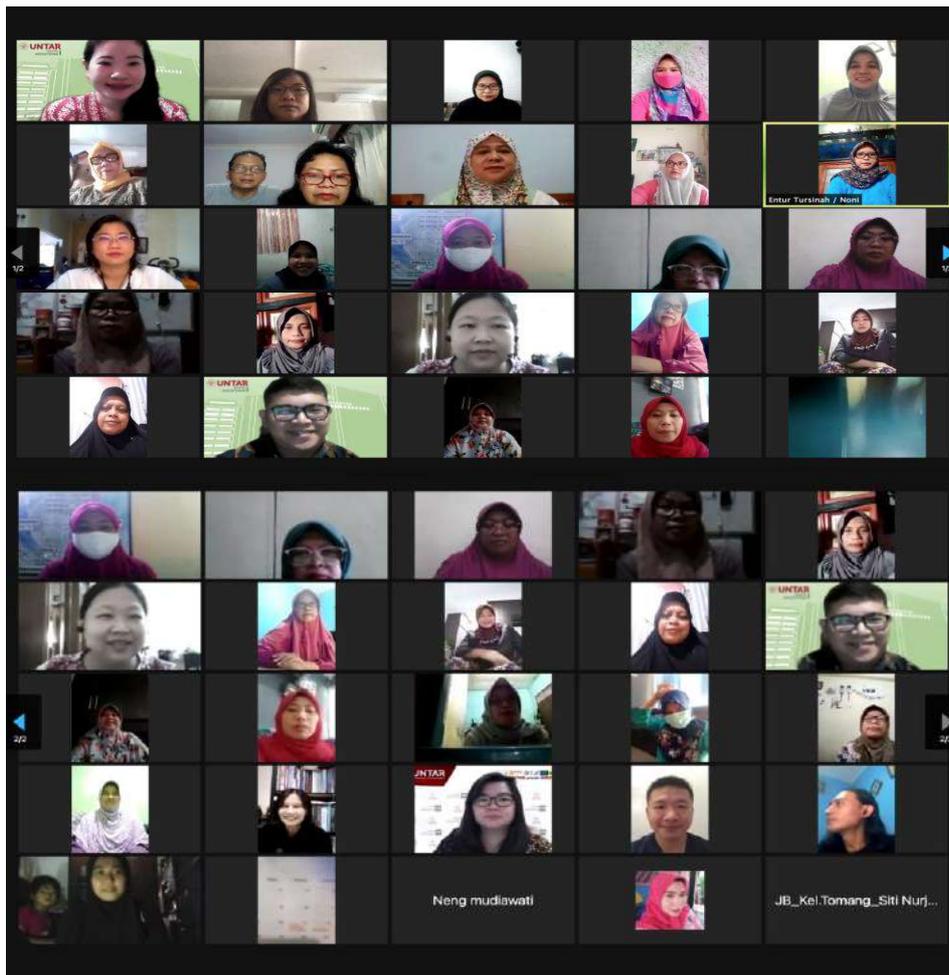


**Gambar 4. Senam Peregangan di Tempat Kerja**

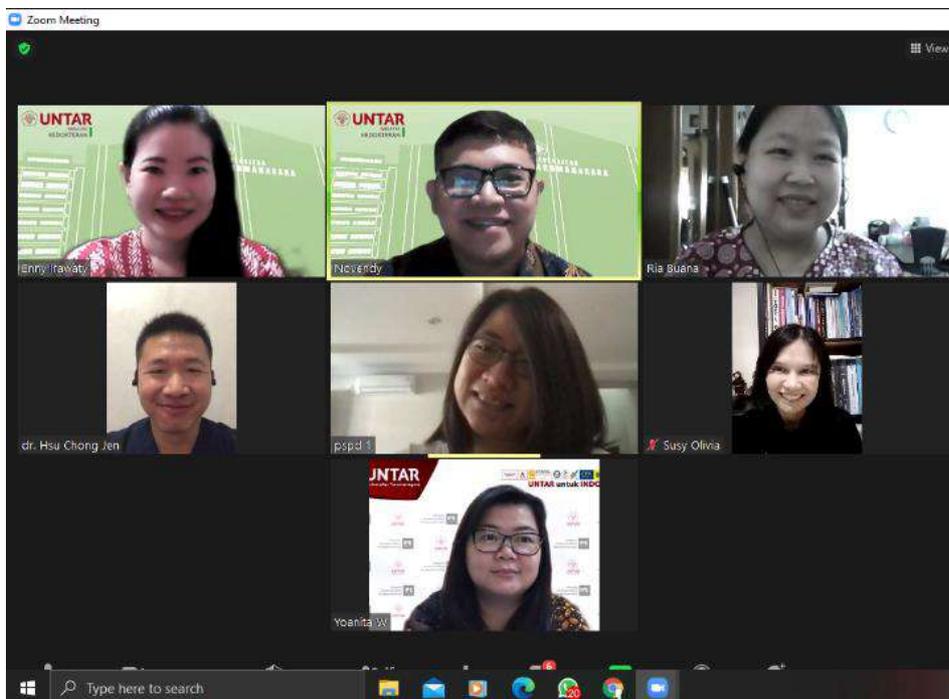


**Gambar 5. Peserta mengajukan pertanyaan**

Total sebanyak 34 orang yang melakukan pendaftaran dan mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini. Namun hanya 30 orang peserta yang telah mengisi soal pretes dan postes secara lengkap. Hampir seluruh peserta adalah perempuan dan hanya 1 peserta adalah laki-laki. Hal ini mungkin dikarenakan pada saat pelaksanaan adalah di hari kerja, sehingga kegiatan bakti kesehatan diikuti oleh ibu rumah tangga. Beberapa peserta merupakan kader dan staf Puskesmas. Rata-rata usia peserta dalam kegiatan bakti kesehatan ini adalah 44.78 tahun dengan rentang 25-62 tahun. Hasil pretes didapatkan nilai rata-rata sebesar 58 poin dan hasil postes didapatkan nilai rata-rata sebesar 72 poin. Sehingga didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 24.14%.



Gambar 6. Peserta kegiatan bakti kesehatan



Gambar 7. Tim bakti kesehatan

Pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan periode ini secara lengkap dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

**Tabel 3 : Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan**

No	Kegiatan	Waktu/Tempat	Tujuan dan Target	Hasil
1	Penyusunan proposal-DPPM	Maret 2021	Menyusun proposal	Draft proposal
3	Acc proposal	Maret 2021	Acc proposal	Rp. 8.500.000
4	Koordinasi dengan TIM	April-Mei 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemberitahuan acara kegiatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua tim Menyusun sarana dan prasarana dengan baik</li> </ul>
5	Pelaksanaan	Mei 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua tim menyiapkan keperluan acara penyuluhan</li> <li>• Kegiatan Penyuluhan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua tim dapat menyiapkan sarana dan prasarana dengan baik</li> <li>• Semua tim dapat saling berkoordinasi dengan baik</li> <li>• Target Kegiatan Tercapai</li> </ul>
6	Rekapan data-data	Mei 2021	Merekap data, formulir pendaftaran, kwitansi	Data terekap
8	Penyelesaian laporan kegiatan	Juni 2021	Laporan akhir	Laporan akhir

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dapat dipraktikkan oleh masyarakat dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan dengan menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Kegiatan bakti kesehatan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai PHBS sangat diperlukan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan hingga menyadarkan masyarakat betapa pentingnya dalam perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil kegiatan bakti kesehatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 24.14% dari hasil pretes dan postes. Peningkatan pengetahuan ini dinilai cukup baik karena meskipun peningkatan tidak terlalu besar, namun tetap dapat memberikan manfaat kepada masyarakat. Dengan kegiatan bakti kesehatan ini diharapkan terciptanya kesadaran pada masyarakat bahwa betapa pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya dalam meningkatkan standar kesehatan baik bagi diri sendiri, keluarga maupun masyarakat luas.

#### **5.2 Saran**

1. Menindak lanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan serta membuat rancangan strategi bakti kesehatan selanjutnya.
2. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara multidisplin dengan menjalin kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu baik di dalam fakultas kedokteran maupun dengan fakultas lain masyarakat setempat untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2020. Profil Kesehatan Ibu Dan Anak 2020 available from : <https://www.bps.go.id/publication/2020/12/31/b9a9aa33ab5a3cc23311d0a1/profil-kesehatan-ibu-dan-anak-2020.html>
- Badan Pusat Statistik. 2020. Buku 4 Konsep dan Definisi Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2020. Jakarta: Badan Pusat Statistik [http://sirusa.bps.go.id/webadmin/pedoman/2019\\_14\\_ped\\_Konsep%20dan%20Definisi%20Seusenas%20MKP%202019.pdf](http://sirusa.bps.go.id/webadmin/pedoman/2019_14_ped_Konsep%20dan%20Definisi%20Seusenas%20MKP%202019.pdf)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. PHBS. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Kementerian Kesehatan RI. 2011 Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011. Jakarta: Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2011.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/Menkes/ Per/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup dan Sehat (PHBS). Pusat Promosi Kesehatan Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI. [https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files13583Pedoman\\_umum\\_PHBS.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files13583Pedoman_umum_PHBS.pdf)
- Martiana, A., Wardhana, A., dan Pratiwi, P.H. 2017. Merokok sebagai Simbol Interaksi Bagi Perokok Perempuan Urban. Fakultas Ilmu Sosiologi. UNY <https://journal.uny.ac.id/index.php/informasi/article/download/14904/pdf>
- Proverawati A. 2012. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika P2PTM Kemenkes RI. 2018. 1 dari 3 Balita Indonesia Derita Stunting. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/1-dari-3-balita-indonesia-derita-stunting>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: SPK



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**PERJANJIAN PELAKSANAAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
PERIODE I TAHUN ANGGARAN 2021  
NOMOR : 428-Int-KLPPM/UNTAR/III/2021**

Pada hari ini Senin tanggal 22 bulan Maret tahun 2021 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI, Ph.D  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440  
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked  
Jabatan : Dosen Tetap  
Fakultas : Kedokteran  
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440  
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat:
  - a. Nama : dr. Ria Buana, M. Biomed  
Jabatan : Dosen Tetap
  - b. Nama : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed  
Jabatan : Dosen Tetapselanjutnya disebut **Pihak Kedua**

**Pihak Pertama** dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

#### **Pasal 1**

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan judul "**Peningkatan Promosi Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Sehat Rumah Tangga**"
- (2). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilaksanakan berdasarkan perjanjian ini dan Perjanjian Luaran Tambahan PKM.
- (3). Perjanjian Luaran Tambahan PKM pembiayaannya diatur tersendiri.

#### **Pasal 2**

- (1). Biaya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud Pasal 1 di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanagara.
- (2). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 8.500.000,- (delapan juta lima ratus ribu rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (3). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah **Pihak Kedua** melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan

laporan akhir, *logbook*, laporan pertanggungjawaban keuangan dan luaran/draf luaran.

- (5). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (3) terlampir dalam Lampiran Rencana dan Rekapitulasi Penggunaan Biaya yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.

#### **Pasal 3**

- (1). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan pembiayaan dari **Pihak Pertama**.
- (2). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan dalam Periode I, terhitung sejak Januari-Juni Tahun 2021

#### **Pasal 4**

- (1). **Pihak Pertama** mengadakan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh **Pihak Kedua**.
- (2). **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama**.
- (3). Sebelum pelaksanaan monitoring dan evaluasi, **Pihak Kedua** wajib mengisi lembar monitoring dan evaluasi serta melampirkan laporan kemajuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan *logbook*.
- (4). Laporan Kemajuan disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (5). Lembar monitoring dan evaluasi, laporan kemajuan dan *logbook* diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

#### **Pasal 5**

- (1). **Pihak Kedua** wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran/draf luaran.
- (2). Laporan Akhir disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3). *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh **Pihak Kedua** dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
- (4). Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan **Pihak Kedua** memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5). Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikumpulkan kepada **Pihak Kedua** berupa luaran wajib dan luaran tambahan.
- (6). Luaran wajib hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan di *Serina Untar*, jurnal ber-ISSN atau prosiding nasional/internasional.

- (7). Selain luaran wajib sebagaimana disebutkan pada ayat (6) di atas, Pihak Kedua wajib membuat poster untuk kegiatan *Research Week*.
- (8). Draft luaran wajib dibawa pada saat dilaksanakan Monitoring dan Evaluasi (*Money*) PKM.
- (9). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran adalah Juni 2021

#### Pasal 6

- (1). Apabila Pihak Kedua tidak mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran sesuai dengan batas akhir yang disepakati, maka Pihak Pertama akan memberikan sanksi.
- (2). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) proposal pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

#### Pasal 7

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangka 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

Pihak Kedua

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Enny Irawaty'.

dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA  
(Rp)**

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Honorarium	Rp 1.700.000,-
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 6.800.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA  
(Rp)**

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Honorarium	Rp 850.000,-	Rp 850.000,-	Rp 1.700.000,-
2	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 3.400.000,-	Rp 3.400.000,-	Rp 6.800.000,-
	<b>Jumlah</b>	Rp 4.250.000,-	Rp 4.250.000,-	Rp 8.500.000,-

Jakarta, 22 Maret 2021  
Pelaksana PKM



(dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked)

## Lampiran 2. Materi penyuluhan

**PHBS**  
**Pedoman Hidupku**

UNTAR untuk INDONESIA

dr. Novandy, MSc  
Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara  
07 Mei 2021

### Pendahuluan

- Kesehatan merupakan hak atas manusia dan kesejahteraan untuk kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia
- Namun:
  - Angka kesakitan, angka kematian bayi / anak masih tinggi
  - Masalah gizi masyarakat masih tinggi → tinggi kasus stunting, gawat gizi, pembesaran otot leher yang membesar
  - Lakune kesehatan yang masih kurang
  - Tingginya angka kejadian penyakit tidak menular: Diabetes Mellitus, Hipertensi
  - Demografi yang terus berubah: angka kelahiran, daya angkut kesehatan seperti IAK, IAK, Malara, Demam berdarah, Hanta, Virus, dll yang mengakibatkan masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar

### Pendahuluan

- Derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal ini pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat, pelayanan kesehatan dan genetika.
- Salah satu cara meningkatkan derajat kesehatan → mempraktikkan PHBS
- Riskindas 2013 → Rumah tangga yang melakukan PHBS dengan baik 32,3% → Turun dibandingkan dgn tahun 2007 → 38,7%
- Perlu dilakukan edukasi mengenai PHBS sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan

### Definisi

Sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

### Tujuan dan Manfaat

**Tujuan**

- Meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran/ahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalankan perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat.

**Manfaat**

- Terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalan perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan

### Tatanan PHBS

Terdapat 5 Tatanan PHBS:

- PHBS di Rumah Tangga ←
- PHBS di Sekolah
- PHBS di Tempat Kerja
- PHBS di Sarana Kesehatan
- PHBS di Tempat Umum

### Tatanan PHBS di Rumah Tangga

### PHBS di Rumah Tangga

- Upaya untuk membentangkan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat
- Dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat
- Manfaatnya:
  - Setiap anggota keluarga menyadari arti dan pentingnya sehat
  - Siak hasil baik sehat dan cerdas
  - Anggota keluarga got royong
  - Penghasilan biaya rumah tangga dapat ditugaskan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk memantapkan pendapatan keluarga
- Terdapat 10 indikator dalam tatanan PHBS di Rumah Tangga

### Tatanan PHBS di Rumah Tangga

- Persalinan di Fasilitas Kesehatan
- Memberikan ASI Eksklusif
- Menimbang Bayi & Balita Setiap Bulan
- Makan Buah & Sayur Setiap Hari
- Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari
- Menggunakan Air Bersih
- Mencuci Tangan dengan Air Bersih & Sabun
- Memerantas Nyamuk
- Menggunakan Jamban Sehat
- Tidak Merokok

### 1. Lakukan Persalinan Ke Fasilitas Kesehatan

- Persalinan yang mendapat pertolongan dari pihak tenaga kesehatan baik itu dokter, bidan ataupun perawat memiliki standar dalam penggunaan peralatan yang bersih, steril dan juga aman.
- Langkah tersebut dapat mencegah infeksi dan bahaya lain yang berisiko bagi keselamatan ibu dan bayi yang dilahirkan.



## 10. Tidak Merokok di dalam Rumah



- Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif.
- Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat menghindarkan keluarga dari berbagai masalah kesehatan.



## Take Home Messages

- Masih banyaknya masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia.
- Salah satu cara yang dapat meningkatkan derajat kesehatan adalah dengan mempraktikkan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- Namun masih rendahnya masyarakat dalam mempraktikkan Perilaku Bersih dan Sehat.
- Ayo mari kita jadikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai salah satu pedoman hidup dalam meningkatkan derajat kesehatan kita dan keluarga.



## Daftar Rujukan

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Riset Kesehatan Dasar 2012*.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Available at [www.dinkes.go.id/dinkes/index.php](http://www.dinkes.go.id/dinkes/index.php)
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *PHBS*. Available at [www.dinkes.go.id/dinkes/index.php](http://www.dinkes.go.id/dinkes/index.php)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Rakutaku PHBS*. Available at <http://www.rakutaku-phbs.com/>

## Sumber Gambar

- [www.dinkes.go.id/dinkes/index.php](http://www.dinkes.go.id/dinkes/index.php)
- [www.dinkes.go.id/dinkes/index.php](http://www.dinkes.go.id/dinkes/index.php)
- [www.dinkes.go.id/dinkes/index.php](http://www.dinkes.go.id/dinkes/index.php)
- [www.dinkes.go.id/dinkes/index.php](http://www.dinkes.go.id/dinkes/index.php)



# TERIMA KASIH



**PHBS**  
AYO !!! MARI JADIKAN  
PHBS SEBAGAI PEDOMAN HIDUP KU



### Lampiran 3: Data Wilayah



## Lampiran 4. Biodata Pengusul

**Biodata Ketua Tim: dr. Enny Irawaty**

### CURRICULUM VITAE

Nama : dr. Enny Irawaty, M.Pd. Ked  
NIDN : 0307058004  
NIK : 10410006  
Tempat/ Tanggal lahir : Medan, 7 Mei  
1980  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Buddha  
Status Pernikahan : Menikah  
Alamat Rumah : Jl. Pluit Karang Utara Blok A3 Utara No. 131  
Jakarta Utara 14450  
Nomor HP / Telepon : 08128298823 / (021)  
6684175  
Email : [ennyi@fk.untar.ac.id](mailto:ennyi@fk.untar.ac.id)



### RIWAYAT PENDIDIKAN

- 2013 – 2016 : Magister Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- 2003 – 2005 : Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Untar
- 1998 – 2003 : Sarjana Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

### RIWAYAT PEKERJAAN

- 2010 – sekarang : Dosen Tetap Fakultas Kedokteran Untar Tarumanagara  
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440  
Telp (021) 5671781
- 2006 – 2017 : Dokter Umum Balai Pengobatan Jivaka  
Alamat : Jl. Mangga I Blok F No. 15, Jakarta Barat
- 2006 – 2009 : Dokter Umum Klinik dan Rumah Bersalin Harapan Ibu  
Alamat : Jl. Cikabon Raya, Parung Panjang Bogor

### RIWAYAT PENUGASAN SELAMA MENJADI DOSEN

- 2019 – sekarang : Ketua Unit *Assessment*
- 2016 – 2019 : Anggota Unit *Assessment* OSCE
- 2016 – sekarang : Koordinator Blok Etika Kedokteran, Hukum Kedokteran dan Forensik
- 2016 – 2017 : Panitia OSCE sebagai Koordinator Soal
- 2011 – 2014 : Panitia OSCE sebagai Koordinator Pelatih Pasien Simulasi

### RIWAYAT PELATIHAN

- 2017 : Workshop Pengembangan Soal Try-Out Uji Kompetensi CBT AIPKI
- 2016 – 2017 : Certified Courses on Bioethics for Health Professionals – HELP (Humanity, Ethics, Legal, & Professionalism) – FK UGM

- 2012 : Workshop Pembentukan dan Pengelolaan Bank Pasien Simulasi sebagai Persiapan Uji Kompetensi Nasional – FK UGM
- 2011 : Workshop Nasional Penguji dan Pelatih Pasien Simulasi OSCE Uji Kompetensi Nasional – FK Untar
- 2010 : Pelatihan tutorial di Fakultas Kedokteran Untar

## PENELITIAN

Tahun	Judul	Peneliti
2016	Hubungan Tingkat Stres terhadap Ujian dengan Hasil Belajar Keterampilan Klinis Dasar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara	Enny Irawaty Retno W Soebaryo Estivana Felaza
2012	Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Profil Lipid Karyawan Laki-Laki Universitas Tarumanagara di Jakarta	Yoanita Widjaja Donatila Mano S Enny Irawaty Octavia Dwi Wahyuni

## PUBLIKASI

Judul Artikel Ilmiah	Jurnal	Penulis
Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Klinis	Ebers Papyrus Vol. 22 No.1, Juni 2016 ISSN 0854-8862	Enny Irawaty (penulis pertama) Retno W Soebaryo Estivana Felaza
Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara	Tarumanagara Medical Journal ( <i>e-journal</i> ) Vol 1, No 2. April 2019 ISSN: 2654-7155	Stefanie (penulis pertama) Enny Irawaty

## PENGABDIAN MASYARAKAT

Periode	Kegiatan Pengabdian
15-18 Januari 2019	Penerapan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat di Kalangan Sekolah Play Group dan Taman Kanak Atisa Dipamkara Villa Permata Karawaci
27 Juli 2018	Usaha Meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Bunda Mulia International School Jakarta
19 Juli 2018	Peningkatan Pengetahuan Kesehatan & Kesadaran Hidup Sehat pada Masyarakat – Kegiatan TMMD (TNI Manunggal Membangun Desa)
5 – 6 Oktober 2016	Bakti Kesehatan FK Untar "Peduli Kesehatan Jantung" di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

## RIWAYAT ORGANISASI

- 2017 – sekarang : Anggota Perhimpunan Pengkaji Ilmu Pendidikan Kedokteran Indonesia (PERPIPKI)
- 2005 – sekarang : Anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI)

## **Biodata Anggota: dr. Ria Buana**

### **CURRICULUM VITAE**

Nama : dr. Ria Buana, M.Biomed  
Tempat/TanggalLahir : Jakarta, 25 Oktober 1982  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat Rumah : Puri Gardena Blok F3 No. 3 RT 005/014. Kelurahan Pegadungan,  
Kecamatan Kalideres. Jakarta Barat  
Alamat Kantor : Jl. Letjen S.Parman No. 1. Grogol. Jakarta Barat  
HP : 08129657508  
No Telp Kantor : 021-5671781  
Email : riab@fk.untar.ac.id

### **Riwayat Pendidikan**

Tahun 2005 : Lulus Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara  
Tahun 2008 : Lulus Program Profesi Kedokteran Fakultas Kedokteran  
Universitas  
Tarumanagara  
Tahun 2015 : Lulus Magister Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas  
Indonesia

### **Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat**

Tahun 2015 : Bakti Kesehatan berupa penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan  
Sehat  
(PHBS) kepada masyarakat di Desa Lenggang, Belitung.  
Tahun 2016 : Bakti Kesehatan untuk Mahasiswa Kedokteran Universitas  
Tarumanagara  
Tahun 2017-sekarang : Dokter jaga poliklinik Universitas Tarumanagara

## Biodata Anggota: dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

### A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. Susy Olivia Lontoh M.Biomed
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli 100
4.	NIK	10401003
5.	NIDN	0325107504
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 25 Oktober 1975
7.	E-mail	g25olivia@yahoo.co.id
8.	Nomor Telepon/HP	(021) 5662054/ 0818813286
9.	Alamat Kantor	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jl. S. Parman No. 1, Grogol
10.	Nomor Telepon/Faks	(021) 5671781
12.	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 = 45 orang; S2 = 0 orang; S3 = 0 orang
13.	Mata Kuliah yang Diampu	Fisiologi Kedokteran

### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
<b>Nama Perguruan Tinggi</b>	Universitas Tarumanagara	Universitas Indonesia
<b>Bidang Ilmu</b>	Kedokteran	Biomedik
<b>Tahun Masuk-Lulus</b>	1993-2001	2010-2014
<b>Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi</b>	-	Pengaruh latihan fisik anaerobik dan detrain terhadap otot jantung tikus wistar
<b>Nama Pembimbing/ Promotor</b>	-	Dr. dr Minarma Siagian, MS dr. Dewi Irawati, MS Dra Puspita

### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian
1	2014	Pengaruh latihan fisik anaerobik dan detrain terhadap otot jantung tikus wistar
2	2016	Pengaruh minum kopi dan teh hijau terhadap tekanan darah dan denyut nadi pada mahasiswa kedokteran universitas tarumanagara
2.	2018	Perbandingan Pengaruh Minuman Kopi Hitam Dan Kopi Hijau Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara

### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat
1	2013	Bakti kesehatan FK UNTAR “Peduli Terhadap Sesama”: Penyuluhan “Kiat Sehat dan Bugar di Hari Tua” dan Pengobatan Gratis di Poliklinik Tarumanagara Kampus 4 Legok-Tangerang
2	2014	Bakti kesehatan UNTAR Dari hati Berbagi dan Peduli Terhadap Sesama “Ayo Tingkatkan Hidup Sehat Melalui Makanan-Minuman Bersih dan Sadar Sehat-Bersih Lingkungan dan Pengobatan gratis Di RW 14 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
3	2015	Bakti kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara: FK UNTAR berbagi Ayo Tingkatkan Hidup Sehat dan Bersih Untuk Umur muda di Dusun Lenggang (kampung Nelayan/ kampung bugis Desa Lenggang) Belitung Timur.
4	2016	Pelayanan tekanan darah dan jantung
5	2017	Ayo Tingkatkan Hidup Sehat penyuluhan kesehatan diabetes melitus.

6	2017	Penyuluhan kesehatan upaya meningkatkan kesehatan kerja di Desa Pagedangan Ilir Kecamatan Kronjo
7	2017	Pengenalan hidup sehat Sekolah Bunda Mulia Jakarta
8	2018	Meningkatkan kesadaran atas kesehatan mata dengan melakukan penyuluhan pemeriksaan mata dilingkungan mahasiswa

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Effect of Long Term Physical Training and Detraining on Myocyte Structure and Connective Tissue of Wistar Rat's Ventricle : preliminary experiment in rats"	Medical Journal of Indonesia"	Volume 20, Number 4 November 2011 ISSN 0853-1773
2.	Pengaruh Latihan Fisik Anaerobik Intermiten Selama 4 Minggu dan 12 Minggu Terhadap kadar Laktat Darah Tikus Wistar Jantan	Ebers Papyrus Jurnal Kedokteran dan Kesehatan	Vol 20 No1 Juni 2014 ISSN 0854-8862

F. Pengalaman Penulisan Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Modul Belajar Sepanjang Hayat ISBN 978-602-0911-02-1	2017	83	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
2	Buku pedoman sistem respirasi untuk mahasiswa (978-602-0911-47-2 dan ISBN:978-979-19601-3-7	2017	56 dan 55	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

## **Biodata Mahasiswa**

### **Data Diri**

Nama : Darlene Zaneta  
NIM : 405190232  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen  
TTL : Jakarta, 22 – 11 – 2000  
Tempat tinggal: Apartemen Taman Anggrek  
Alamat email : [darlenepangkey@yahoo.com](mailto:darlenepangkey@yahoo.com)

### **Data Diri**

Nama : Alexander Axel  
NIM : 406190236  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Agama : Katolik  
TTL : Jakarta, 09 – 07 – 2001  
Tempat tinggal: Green Garden Blok I6 No.&  
Alamat email: [axel.alexander9701@gmail.com](mailto:axel.alexander9701@gmail.com)

## Lampiran 5: Manuskrip

### PENINGKATAN PROMOSI KESEHATAN MELALUI PENYULUHAN PERILAKU HIBUP BERSIH SEHAT RUMAH TANGGA

**Enny Irawaty<sup>1</sup>, Ria Buana<sup>2</sup>, Susy Olivia Lontoh<sup>3</sup>, Novendy<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Bagian Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Surel: [ennyi@fk.untar.ac.id](mailto:ennyi@fk.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Parasitologi, Fakultas Kedokteran Universitas Traumanagara, Jakarta  
Surel: [riab@fk.untar.ac.id](mailto:riab@fk.untar.ac.id)

<sup>3</sup>Bagian Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Surel: [susyo@fk.untar.ac.id](mailto:susyo@fk.untar.ac.id)

<sup>4</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Surel: [novendy@fk.untar.ac.id](mailto:novendy@fk.untar.ac.id)

#### ABSTRAK

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat menjadi modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut perlu adanya kepedulian dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Menerapkan PHBS di rumah tangga merupakan suatu upaya menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan sehingga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Namun kesadaran masyarakat mengenai PHBS masih rendah. Maka perlu dilakukan suatu kegiatan bakti kesehatan untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya PHBS. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara daring dikarenakan kondisi saat ini yang masih dalam masa pandemi. Peningkatan pengetahuan dinilai dengan melalui pretes dan postes. Kegiatan bakti kesehatan edukasi dilakukan pada tanggal 07 Mei 2021 dengan diikuti oleh 30 orang peserta. Hasil kegiatan bakti kesehatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 24.14% dari hasil pretes dan postes. Peningkatan pengetahuan ini dinilai cukup baik karena meskipun peningkatan tidak terlalu besar, namun tetap dapat memberikan manfaat kepada masyarakat. Dengan kegiatan bakti kesehatan ini diharapkan terciptanya kesadaran pada masyarakat bahwa betapa pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya dalam meningkatkan standar kesehatan baik bagi diri sendiri, keluarga maupun masyarakat luas.

Kata Kunci: PHBS Rumah Tangga, Promosi Kesehatan, Derajat Kesehatan

#### I. PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pembangunan Indonesia 2020-2024 adalah membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing, sehingga tercipta sumber daya manusia yang sehat dan cerdas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas anak (Bappenas, 2020).

Tahun 2020, prevalensi ibu yang merokok setiap hari dan dalam sebulan terakhir meningkat sebesar 0,78 persen sedangkan pada tahun 2019 prevalensi ibu yang merokok setiap hari sebanyak 0,75 persen. Pada tahun 2020, persentase ibu yang merokok di perkotaan sedikit lebih tinggi dibandingkan di perdesaan yaitu 0,82 persen berbanding 0,72 persen. Kebiasaan merokok perempuan di perkotaan sudah menjadi trend dalam kehidupan sehari-hari keadaan dikaitkan dengan gaya hidup serta pergaulan sosial di lingkungan sesama perokok. Sementara itu, di perdesaan seiring perkembangan jaman kebiasaan merokok perempuan disebabkan gaya hidup dan pengaruh lingkungan yang mereka tempati serta pengaruh iklan rokok yang ada di televisi maupun yang ada di jalanan. Ibu di daerah perkotaan lebih banyak yang merokok dibandingkan dengan yang di perdesaan, tetapi rata-rata jumlah rokok yang dihisap oleh ibu di perdesaan lebih banyak dibandingkan dengan yang di perkotaan (9 batang berbanding 7 batang rokok). (Martiana, Wardhana, dan Pratiwi 2017)

Gerakan PHBS merupakan langkah awal yang bertujuan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Dengan melakukan PHBS maka dapat dilakukan sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. (Kemenkes,2016)

Langkah kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat untuk berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses peningkatan pengetahuan dan kesadaran penerapan PHBS menjadi awal dari kontribusi individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. (Kemenkes,2016)

PHBS sebagai perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sendiri yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mampu mewujudkan kesehatan masyarakat. Tujuan umum PHBS adalah meningkatnya rumah tangga sehat di kota dan desa seluruh Indonesia. Tujuan khususnya adalah: meningkatnya pengetahuan, kemauan, dan kemampuan anggota rumah tangga untuk melaksanakan PHBS; dan berperan aktif dalam gerakan PHBS di masyarakat. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan PHBS di rumah tangga yaitu upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan PHBS serta berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kemenkes, 2011).

PHBS merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan. Tidak hanya memfokuskan pada sumber makanan sehat namun juga terkait dengan kebiasaan sehat dalam menjalani kehidupan serta tidak kalah pentingnya adalah kepemilikan pola pikir positif. Manusia yang memandang kehidupan dengan lebih optimis diyakini sangat memengaruhi kondisi kejiwaan yang pada akhirnya membebaskan diri dari beban pikiran yang mungkin dialaminya sehingga mampu menghindarkan penyakit (Proverawati, 2012).

Sepuluh Indikator PHBS di Tatanan Rumah Tangga: a. Persalinan ditolong oleh Tenaga Kesehatan. b. Memberi bayi ASI eksklusif. c. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun. d. Menggunakan air bersih. e. Menggunakan jamban sehat. f. Memberantas jentik di rumah. g. Makan sayur dan buah setiap hari. h. Melakukan aktivitas fisik setiap hari. i. Tidak merokok di dalam rumah. (Kemenkes, 2012).

PHBS merupakan suatu upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan asset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah.

Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi. PHBS rumah tangga dapat mencegah stunting, stunting menjadi masalah kurang gizi kronis yang ditandai dengan tubuh pendek. Penderita stunting umumnya rentan terhadap penyakit, memiliki tingkat kecerdasan di bawah normal serta produktivitas rendah. Tingginya prevalensi stunting dalam jangka panjang akan berdampak pada kerugian ekonomi bagi Indonesia. Prevalensi stunting Indonesia berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) 2016 mencapai 27,5 persen. Menurut WHO, masalah kesehatan masyarakat dapat dianggap kronis bila prevalensi stunting lebih dari 20 persen. Rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS.

## **II. METODE PELAKSANA**

Pelaksanaan penyuluhan kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga dengan cara memberikan edukasi, gambaran serta kiat kiat penting terkait PHBS sehingga memberdayakan individu, keluarga dan masyarakat dalam bidang kesehatan untuk memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya sendiri dan lingkungannya menuju masyarakat yang sehat, mandiri, dan produktif. Sasaran umum program ini adalah keberdayaan individu, keluarga, dan masyarakat dalam bidang kesehatan yang ditandai oleh peningkatan perilaku hidup sehat dan peran aktif dalam memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatan diri dan lingkungan sesuai sosial budaya setempat, khususnya pada masa kehamilan, masa bayi dan kanak-kanak, remaja perempuan dan usia produktif, dan kelompok-kelompok lain dengan kebutuhan kesehatan yang khusus. Berdasarkan survey didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Maka dilakukan persiapan yaitu menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan dan tanya jawab. Tim pengabdian membuat kuisioner penilaian dengan memberikan pretest dan posttest, pelaksanaan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi: efektivitas pelaksanaan dilihat dari: manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman terkait materi penyuluhan.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan pada periode ini masih dilakukan secara daring, hal ini dikarenakan masih dalam kondisi pandemi penyakit Covid-19. Pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan diawali dengan penyebaran informasi kepada calon peserta melalui flyer yang telah disediakan. Calon peserta yang ingin mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, dapat melakukan pendaftaran terlebih dahulu melalui formulir elektronik yang telah tertera di dalam flyer. Hanya peserta yang telah melakukan pendaftaran yang diijinkan untuk mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini.

Sebelum mengikuti kegiatan bakti kesehatan, calon peserta harus melakukan pendaftaran terlebih dahulu. Dikarenakan kondisi sekarang dalam masa pandemi Covid-19, maka pendaftaran dilakukan dengan menggunakan formulir pendaftaran elektronik. Tautan untuk melakukan pendaftaran telah tercantum di dalam flyer informasi mengenai kegiatan bakti kesehatan untuk mempermudah calon peserta untuk melakukan pendaftaran.



Gambar 1. Flyer kegiatan bakti kesehatan

Rangkaian pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dibagi menjadi 2 bagian, yaitu persiapan pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan bakti kesehatan. Persiapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan dilakukannya rapat oleh tim pelaksana. Tim melakukan rapat persiapan pada tanggal 26 April 2021 dengan membahas beberapa persiapan seperti penentuan waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan, desain flyer, besar biaya penggantian kuota internet peserta, moderator serta proses jalannya pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan nantinya. Dalam rapat tersebut, tim menyepakati pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2021 pukul 08.00 – 10.00 WIB, sebelum libur lebaran. Serta yang akan memoderatorin kegiatan kali ini adalah dr. Enny Irawaty. Karena kesibukan dari masing-masing anggota tim, beberapa diskusi dilakukan dengan melalui media komunikasi yang tersedia.

Pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dilakukan pada tanggal 07 Mei 2021 dengan pertimbangan sebelum libur lebaran. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB, namun tim pelaksana sudah mulai bergabung dalam *zoom meeting* pada pukul 07.30 WIB. Hal ini dilakukan untuk melakukan persiapan terakhir sebelum kegiatan di mulai. Tepat pukul 08.00 WIB, seluruh peserta yang telah melakukan pendaftaran diijinkan masuk ke dalam *zoom meeting*. Kemudian kegiatan bakti kesehatan dibuka oleh dr. Enny Irawaty yang bertugas sebagai moderator. Setelah dilakukan Pembukaan acara, seluruh peserta diminta untuk mengisi daftar hadir beserta soal pretes yang telah disiapkan tim. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai kutu rambut yang dibawakan oleh dr. Ria Buana dari tim bakti kesehatan lain.

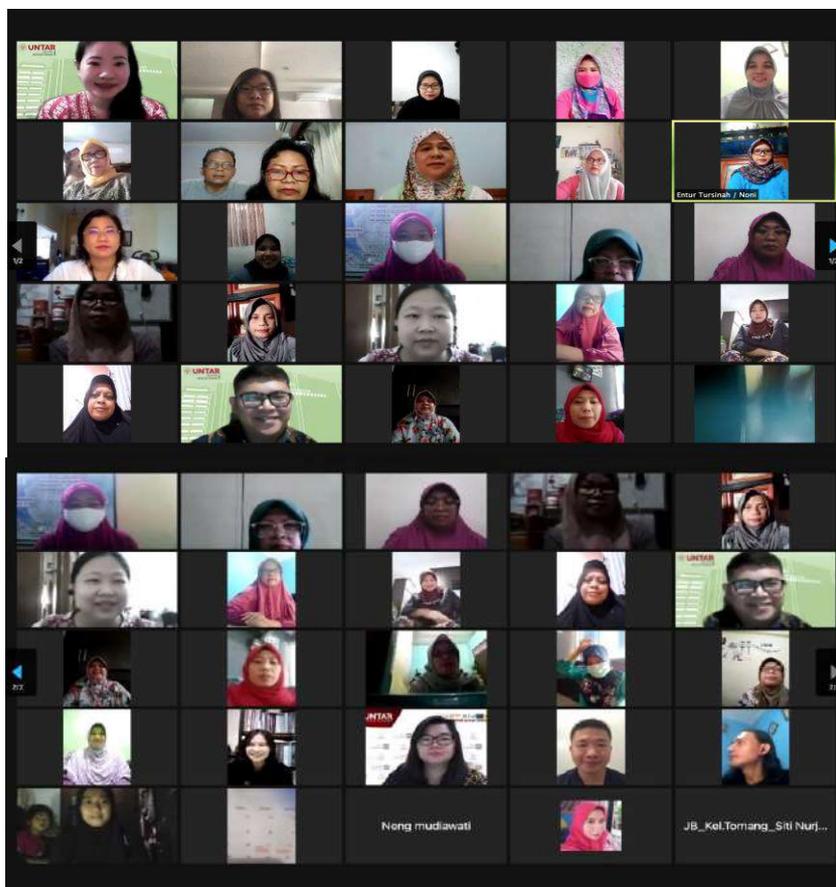
Setelah materi mengenai penyakit kutu rambut selesai dibawakan dan kegiatan dilanjutkan penyampaian materi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dibawakan oleh dr. Novendy. Dalam penyuluhan ini, tim mengusung tema “PHBS Pedoman Hidup Ku” dikarenakan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu perwujudan dari pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Selain penyampaian edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, disela penyuluhan narasumber juga memutar video mengenai senam peregangan sebagai salah satu indikator dalam PHBS rumah tangga. Awalnya ingin memutar video senam sehat di tempat kerja dari Kementerian Ketenagakerjaan, namun dikarenakan saat pelaksanaan kegiatan sedang dalam masa bulan puasa, maka diputuskan memutar video senam peregangan di tempat kerja dari Kementerian Kesehatan. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti senam peregangan tersebut. Setelah materi penyuluhan disampaikan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pertanyaan dapat disampaikan secara langsung atau ditulis di *chat room* yang telah disediakan dalam aplikasi *zoom meeting*. Kemudian acara ditutup dengan peserta kembali mengisi soal postes yang telah disediakan.



**Gambar 2. Penyampaian materi oleh narasumber**

Total sebanyak 34 orang yang melakukan pendaftaran dan mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini. Namun hanya 30 orang peserta yang telah mengisi soal pretes dan postes secara lengkap. Hampir seluruh peserta adalah perempuan dan hanya 1 peserta adalah laki-laki. Hal ini mungkin dikarenakan pada saat pelaksanaan adalah di hari kerja, sehingga kegiatan bakti kesehatan diikuti oleh ibu rumah tangga. Beberapa peserta merupakan kader dan staf Puskesmas. Rata-rata usia peserta dalam kegiatan bakti kesehatan ini adalah 44.78 tahun dengan rentang 25-62 tahun. Hasil pretes didapatkan nilai rata-rata sebesar 58 poin dan hasil postes didapatkan nilai rata-rata sebesar 72 poin. Sehingga didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 24.14%.



**Gambar 3. Peserta kegiatan bakti kesehatan**

#### IV. KESIMPULAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dapat dipraktikkan oleh masyarakat dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan dengan menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Kegiatan bakti kesehatan dengan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai PHBS sangat diperlukan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan hingga menyadarkan masyarakat betapa pentingnya dalam perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil kegiatan bakti kesehatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 24.14% dari hasil pretes dan postes. Peningkatan pengetahuan ini dinilai cukup baik karena meskipun peningkatan tidak terlalu besar, namun tetap dapat memberikan manfaat kepada masyarakat. Dengan kegiatan bakti kesehatan ini diharapkan terciptanya kesadaran pada masyarakat bahwa betapa pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya dalam meningkatkan standar kesehatan baik bagi diri sendiri, keluarga maupun masyarakat luas.

#### Ucapan Terima Kasih

Kesempatan ini tim mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat atas pendanaan dalam kegiatan ini. Tim juga menyampaikan banyak terima kasih kepada seluruh peserta dan bakti kesehatan yang telah mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara dan Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara atas dukungannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. 2020. Profil Kesehatan Ibu Dan Anak 2020 available from : [https://www.bps.go.id/publication/2020/12/31/b9a9aa33ab5a3cc23311d0a1/\\_profil-kesehatan-ibu-dan-anak-2020.html](https://www.bps.go.id/publication/2020/12/31/b9a9aa33ab5a3cc23311d0a1/_profil-kesehatan-ibu-dan-anak-2020.html)

Badan Pusat Statistik. 2020. Buku 4 Konsep dan Definisi Survei Sosial Ekonomi Nasional(Susenas) Maret 2020. Jakarta: Badan Pusat Statistik [http://sirusa.bps.go.id/webadmin/pedoman/2019\\_14\\_ped\\_Konsep%20dan%20Definisi%20Seusenas%20MKP%202019.pdf](http://sirusa.bps.go.id/webadmin/pedoman/2019_14_ped_Konsep%20dan%20Definisi%20Seusenas%20MKP%202019.pdf)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. PHBS. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>

Kementerian Kesehatan RI. 2011 Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011. Jakarta: Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2011.pdf>

Kementerian Kesehatan RI. 2012. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor:2269/Menkes/Per/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup dan Sehat (PHBS). Pusat Promosi Kesehatan Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI. [https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files13583Pedoman\\_umum\\_PHBS.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files13583Pedoman_umum_PHBS.pdf)

Martiana, A., Wardhana, A., dan Pratiwi, P.H. 2017. Merokok sebagai Simbol Interaksi Bagi Perokok Perempuan Urban. Fakultas Ilmu Sosiologi. UNY <https://journal.uny.ac.id/index.php/informasi/article/download/14904/pdf>

Proverawati A. 2012. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika P2PTM  
Kemenkes RI. 2018. 1 dari 3 Balita Indonesia Derita Stunting. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/1-dari-3-balita-indonesia-derita-stunting>