

Original Research Paper

Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

Annisa Widya Amalia¹, Putu Ayu Puji Laksmi Dewi², Luqyandini Rifqih Salsabilla³, I Gusti Agung Ngurah Rai Kusuma Wardana⁴, Hasbuandi Firman Sakti⁵, Yunus T. Yanseda⁶, Nilam Puspitasari⁷, Aena Haviana⁸, Nisa Suriani⁹, Andini Putri¹⁰, Siti Laelatul Azizah¹¹, Baik Mardiaty¹², Deasy Irawati¹³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

³Fakultas Peternakan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁴Fakultas Teknik, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁵Fakultas Hukum, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁶Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁷Fakultas Peternakan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁸Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁹Fakultas Hukum Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

¹⁰Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

¹¹Fakultas Teknik, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

¹²Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

¹³Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

<https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i4.2524>

Sitasi : Amalia, A. W., Dewi, P. A. P. L., Salsabilla, L. R., Wardana, I. G. A. N. R. K., Sakti, H. F., Yanseda, Y. T., Puspitasari, N., Haviana, A., Suriani, N., Puti, A., Azizah, S. L., Mardiaty, B., & Irawati, D. (2022). Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4)

Article history

Received: 20 Oktober 2022

Revised: 30 November 2022

Accepted: 8 Desember 2022

*Corresponding Author:

Annisa Widya Amalia,
Fakultas Kedokteran, Mataram,
Indonesia;

Email:

annisyamalia17@gmail.com

Abstract: Pola Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi masalah kesehatan seperti stunting yang terjadi pada anak. Kondisi lingkungan yang tidak bersih, keterbatasan sarana mencuci tangan, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya penggunaan masker serta kurangnya pengetahuan akan penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan beberapa faktor yang menyebabkan adanya permasalahan stunting di Desa Eyat Mayang, Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat. Metode penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dilakukan dengan penempatan area mencuci tangan dan sosialisasi dengan tujuan untuk mengimplementasikan indikator PHBS sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Eyat Mayang. Kegiatan pengabdian ini juga diupayakan agar dapat membantu penurunan angka stunting yang terjadi di Desa Eyat Mayang dan menekankan partisipasi dari masyarakat dan siswa sekolah dasar di Desa Eyat Mayang. Kegiatan pengabdian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan PHBS sebagai pencegahan stunting.

Keywords: PHBS, Stunting, Desa Eyat Mayang

Pendahuluan

Desa Eyat Mayang merupakan salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat dengan jumlah penduduk

sebanyak 3.233 jiwa. Masyarakat desa eyat mayang tersebar di 6 dusun yaitu Dusun Eyat Mayang Selatan, Peyeleng, Jelateng Barat dan Lendang Kuyit Hubbal Khaer, dan Eyat Mayang Utara (Profil Desa Eyat Mayang, 2016). Desa Eyat

Mayang diketahui memiliki beberapa permasalahan kesehatan yang ada salah satunya yaitu kejadian stunting. Stunting merupakan suatu kondisi dimana terdapat gangguan terhadap tumbuh kembang anak yang diakibatkan oleh kurangnya asupan gizi yang menyebabkan tinggi badan anak menjadi lebih pendek dari tinggi badan pada seusianya (Saadah, 2020). Permasalahan gizi pada anak dapat menjadi masalah yang serius dan akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM) di Indonesia. Masalah kurangnya asupan gizi dapat terjadi dimulai sejak bayi berada dalam kandungan dan dapat terjadi pada awal setelah anak dilahirkan. Dampak dari kekurangan gizi baru nampak saat anak berusia 2 tahun, dimana keadaan gizi ibu dan anak merupakan faktor penting dalam pertumbuhan anak (Rahayu, 2018).

Stunting pada anak di Desa Eyat Mayang merupakan salah satu konsekuensi dari penyebab lingkungan yang tidak bersih dan kurangnya pengetahuan akan penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Berdasarkan survey yang telah dilakukan, penerapan pola hidup bersih dan sehat menjadi salah satu indikator penyebab stunting di Desa Eyat Mayang, hal ini dapat dilihat dari keterbatasan sarana mencuci tangan di fasilitas umum, kurangnya pengetahuan akan pentingnya menjaga lingkungan, keterbatasan dan ketersediaan sumber air bersih dan kurangnya kesadaran akan pentingnya penggunaan masker. PHBS merupakan upaya yang dilakukan atas kesadaran dengan memberikan pengalaman pembelajaran dan menciptakan suatu kondisi untuk perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan cara memberikan edukasi dan informasi terkait sikap dan perilaku dalam menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, kesehatan diri dan lingkungan (Devhy, 2021).

Permasalahan terkait penyebab stunting tersebut tentunya perlu ditanggulangi untuk menurunkan angka kejadian stunting di Desa Eyat Mayang. Oleh karena itu perlu adanya upaya-upaya yang harus dilakukan untuk menurunkan angka kejadian stunting di Desa Eyat Mayang seperti penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Penerapan PHBS ini dilakukan dengan cara menempatkan area cuci tangan di fasilitas umum dan melakukan penyuluhan akan pentingnya pengetahuan PHBS pada anak sekolah dasar yang meliputi penyampaian materi terkait indikator penting dalam penerapan PHBS di Sekolah serta

demonstrasi cara mencuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan baik dan benar (Muhani, dkk., 2022).

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilakukan menggunakan pendekatan melalui penyuluhan yang bertempat di Desa Eyat Mayang yang ditujukan agar masyarakat dapat menjaga kesehatan dengan upaya selalu menerapkan PHBS dikehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, meliputi: 1). Perencanaan dan Penentuan target sasaran pelatihan, 2). Pembuatan surat undangan dan pengantaran surat ke Sekolah Dasar yada terdapat di Desa Eyat Mayang, 3). Persiapan alat dan bahan yang akan digunakan, 4). Pelaksanaan pelatihan terkait penerapan PHBS pada siswa dan siswi di Sekolah Dasar Eyat Mayang, 5)Penempatan area cuci tangan di kawasan fasilitas umum di Desa Eyat Mayang.

Hasil dan Pembahasan

Stunting diketahui sebagai salah satu permasalahan gizi dimana kondisi anak mengalami kegagalan pertumbuhan dikarenakan faktor kekurangan gizi yang terjadi dalam waktu yang cukup lama, sehingga berdampak terhadap keterlambatan anak dalam berfikir dan menyebabkan anak terlihat lebih pendek dari anak normal yang memiliki usia sama (Purwanti, 2020). Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih dialami oleh salah satu Desa yang berada di Lombok Barat yaitu Desa Eyat Mayang. Salah satu penyebab terjadinya stunting di daerah tersebut yaitu kurang pengetahuan akan pentingnya hidup bersih dan sehat.

PHBS merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dan masyarakat dapat menolong dirinya sendiri pada bidang kesehatan serta dapat berperan aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan kesehatan yang dilakukan. PHBS meliputi berbagai macam permasalahan, seperti pentingnya asupan gizi

antara lain makan beraneka ragam makanan seperti sayuran, protein dan karbohidrat, konsumsi tablet penambah darah, dan pemenuhan vitamin untuk bayi dan balita. Selain itu, terkait dengan kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, selalu mencuci tangan menggunakan sabun dan membersihkan lingkungan sekitar (Yulianthi, 2019).

Selaras dengan salah satu penyebab stunting di Desa Eyat Mayang, maka dilakukan penerapan pola hidup bersih dan sehat guna menjadi salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian stunting di Desa Eyat Mayang. Penerapan pola hidup bersih dan sehat di Desa Eyat Mayang dilakukan dengan menempatkan area mencuci tangan di fasilitas umum yang sering dikunjungi masyarakat dan mensosialisasikan terkait PHBS pada anak sekolah di SDN 1 dan SDN 2 Eyat Mayang. Adapun penempatan area cuci tangan ini bertujuan agar masyarakat dapat menjaga kesehatan dengan selalu mencuci tangan sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit yang dapat berakibat pada penurunan kualitas hidup. Area cuci tangan ini ditempatkan di fasilitas umum yang berada di Desa Eyat Mayang seperti Posyandu. Selain menempatkan area mencuci tangan di posyandu, terdapat pula panduan dalam melakukan cuci tangan yang baik dan benar, dengan harapan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai cara mencuci tangan menggunakan sabun yang baik dan benar (Bahtiar, dkk., 2021).

Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan masalah stunting yang berada di Desa Eyat Mayang, juga terdapat pada peran anak sekolah yang masih belum mengetahui pentingnya menjaga hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekitar rumah dan sekolah. Maka dari itu, tim KKN mengadakan penyuluhan terkait penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di SDN 1 dan 2 Eyat Mayang. Tujuan diadakannya penyuluhan terkait PHBS di Sekolah ini yaitu untuk memberdayakan setiap peserta didik, guru, dan

masyarakat yang berada di lingkungan sekolah agar mengetahui, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Adapun indikator PHBS di Sekolah yang disampaikan yaitu:

1. Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Memakai Sabun

Mencuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu cara yang dapat digunakan sebagai pencegahan dan perlindungan diri terhadap kuman penyebab penyakit. Masyarakat yang ada di Sekolah dapat melakukan cuci tangan saat sebelum dan sesudah makan, sesudah buang air besar maupun sesudah buang air kecil, sesudah melakukan aktivitas, dan atau setiap kali tangan kotor. Saat mencuci tangan, air bersih yang mengalir berfungsi untuk membuang kotoran yang terdapat pada tangan, sedangkan fungsi sabun yaitu selain membersihkan kotoran juga dapat membunuh kuman yang ada di tangan. Adapun manfaat cuci tangan dengan sabun dan air mengalir antara lain; a) Membersihkan tangan, b) Membunuh virus dan bakteri penyebab penyakit yang menempel di tangan dan c) Mencegah penularan penyakit. Perlunya media untuk mencuci tangan di Sekolah menjadi salah satu indikator agar masyarakat sekolah dapat menerapkan kegiatan mencuci tangan tersebut.

2. Mengkonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi

Mengkonsumsi makanan sehat yang mengandung banyak zat gizi tentunya sangat diperlukan oleh tubuh. Kandungan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral serta serat yang cukup dapat membantu tumbuh kembang anak usia sekolah menjadi lebih optimal. Masyarakat sekolah terutama peserta didik tentu harus lebih selektif dalam mengonsumsi makanan yang sehat, hal ini dapat menjadi pekerjaan untuk orang tua dan guru dalam memberikan pengetahuan dan pembinaan

kepada anak untuk memilih jajanan yang sehat ketika berbelanja di kantin sekolah.

3. Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat

Kebersihan jamban tentunya harus dijaga untuk mencegah dan meminimalisir penularan bakteri serta virus penyebab penyakit diantara warga sekolah yang menggunakannya. Siswa dan siswi tentunya harus memiliki tekad untuk selalu menjaga kebersihan jamban di Sekolah. Sekolah juga harus menyediakan jamban yang memenuhi syarat kesehatan serta harus memiliki sarana alat pembersih untuk mendukung kegiatan PHBS di Sekolah. Jamban yang bersih dan tidak berbau selain menunjukkan kebersihan juga membuat angka penularan bakteri dan kuman penyebab penyakit menjadi berkurang.

4. Olahraga Teratur

Olahraga merupakan aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan diri. Selain untuk membuat badan terasa bugar dan sehat, olahraga juga dapat membantu sistem kekebalan tubuh meningkat guna untuk melindungi diri terhadap paparan bakteri dan virus penyebab penyakit, sehingga dengan melakukan olahraga secara teratur masyarakat sekolah diharapkan mampu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi diri sendiri. Kegiatan olahraga dapat dilakukan di halaman secara bersama-sama maupun di ruangan olahraga khusus (bila tersedia). Selain itu, olahraga tidak hanya dilakukan saat di sekolah saja. Olahraga juga dapat dilakukan disekitar lingkungan rumah dengan melakukan olahraga yang sederhana seperti senam.

5. Membuang Sampah pada Tempatnya

Sampah merupakan sisa material yang tidak diinginkan setelah berakhirnya suatu proses. Selain kotor dan tidak sedap dipandang, sampah juga mengandung

berbagai macam kuman penyakit. Membiasakan membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu peserta didik dan masyarakat sekolah agar terhindar dari berbagai kuman penyakit. Dengan membuang sampah pada tempatnya peserta didik dapat mengembangkan nilai karakter cinta lingkungan dan disiplin (Taryatman, 2016).



Gambar 1. Demonstrasi Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar



Gambar 2. Penyuluhan PHBS

Upaya yang dilakukan oleh tim KKN Universitas Mataram dalam menyampaikan materi terkait PHBS dengan tidak membuang sampah sembarangan, mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar, menggunakan jamban dengan baik, mengkonsumsi makanan sehat serta berolahraga secara teratur selaras dengan peran guru dalam memberikan pembelajaran terkait PHBS, selain itu pihak sekolah juga dapat berkontribusi dalam menyediakan sarana mencuci tangan yang baik, kantin sekolah sehat dan ketersediaan alat pengukur tinggi badan dan penimbang berat badan agar siswa/siwi di Sekolah lebih

memperhatikan kesehatan (Hendrawati, dkk., 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan pola hidup bersih dan sehat guna menjadi salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian stunting di Desa Eyat Mayang. Penerapan pola hidup bersih dan sehat di Desa Eyat Mayang dilakukan dengan menempatkan area mencuci tangan di fasilitas umum yang sering dikunjungi masyarakat. Area cuci tangan ini ditempatkan di fasilitas umum yang berada di Desa Eyat Mayang seperti Posyandu. Selain menempatkan area mencuci tangan di posyandu, terdapat pula langkah-langkah dalam melakukan cuci tangan yang baik dan benar, agar masyarakat dapat mengetahui dan menerapkan cara mencuci tangan menggunakan sabun yang baik dan benar.

Ucapan Terima Kasih

Tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) tematik Universitas Mataram dalam kegiatan pengabdian ini mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Eyat Mayang beserta jajarannya karena telah memfasilitasi lokasi-lokasi tempat meletakkan area cuci tangan. Kemudian, kami ucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Eyat Mayang atas antusiasnya mengenai salah satu program kerja yang tim pengabdian lakukan dan telah sepenuhnya mendukung kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Bahtiar, R., Ramadhan, M.M., Filindo, A. A. T., dan Permatasari, T. A. E. 2021. Upaya Pencegahan Paparan Covid-19 Melalui Pembuatan Tempat Cuci Tangan Di Desa Poncol, Kota Tangerang Selatan. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. Jakarta, Oktober 28.
- Devhy, N. L. P., Putu, D. P. K. D., Dewa, A. R., Elfirida, N. F., Sudarwati, N., Yohanes, P. P. R., Ikhsan, F., Kadek, Y. A., G. Nur, W. P., dan Wihelmus, N. B., 2021. *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 1(4), 295–307.
- Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. E., Rahmah, A., Rafika, E., Sari, F. A., Yusuf, G. G., Rudi, R. O., & Pratiwi, Y. A. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah di SDN 01 Langkapura. *Jurnal Loyalitas Sosial*, 1(4), 27–38.
- Profil Desa Eyat Mayang. 2020. Profil Desa Eyat Mayang Kecamatan Lembar (Asal Mula). <https://eyatmayangdesa.blogspot.com/2020/09/profil-desayaat-mayang-2011-2018>. diakses tanggal 21 Februari 2022.
- Purwanti, D., dan Rias, E. R. 2020. Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1), 10-13.
- Rahayu, A., Fahrini, Y., Andini, O.P., dan Lia, A. 2018. *Study Guide-Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : CV Mine.
- Saadah, N., 2020. *Modul Deteksi Dini Pencegahan dan Penanganan Stunting*. Surabaya : Scopindo Media Pustaka.
- Taryatman. 2016. Budaya Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Untuk Membangun Generasi Muda Yang Berkarakter. *Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 1(3), 8-13.
- Yulianthi. 2019. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Yogyakarta : Deepublish.