

**HEALTH INITIATIVE PROGRAM EDUKASI DALAM MENINGKATKAN PHBS DAN
PEMERIKSAAN KESEHATAN DASAR BAGI MASYARAKAT
DI BANJAR BATAN ANCAK DESA MAS UBUD GIANYAR**

Ni Wayan Desi Bintari¹, I Dewa Gede Candra Dharma², Putu Gede Subhaktiyasa³, Sang Ayu Ketut Candrawati²

¹ Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Diploma Tiga, STIKES Wira Medika Bali, 80239

² Program Studi Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali, 80239

³ Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Sarjana Terapan, STIKES Wira Medika Bali, 80239

desibintari@gmail.com

ABSTRAK

"Health Initiative Program" merupakan inisiatif yang merupakan kerjasama anatar STIKES Wira Medika Bali dengan Bali Institute yang diadakan di Banjar Tarukam, Desa Mas, Ubud, Gianyar, dengan tujuan utama mengedukasi masyarakat tentang perilaku hidup sehat (PHBS) dan memberikan layanan pemeriksaan kesehatan dasar. Edukasi kesehatan yang difokuskan pada aspek PHBS, termasuk menjaga kebersihan diri, sanitasi lingkungan, pola makan sehat, dan gaya hidup aktif, bertujuan mengajak masyarakat untuk mengadopsi praktik kesehatan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga melibatkan pemeriksaan kesehatan dasar sebagai bagian dari pendekatan yang holistik. Pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan pemeriksaan gula darah menjadi bagian penting dalam membantu masyarakat memahami kondisi kesehatan mereka secara lebih baik. Hasil program menunjukkan antusiasme tinggi dari masyarakat dalam mengikuti acara edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Partisipasi aktif ini mencerminkan kebutuhan masyarakat untuk mendapatkan informasi dan layanan kesehatan yang bermanfaat. Melalui pendekatan ini, diharapkan kesadaran kesehatan masyarakat akan meningkat, dan masalah kesehatan dapat diidentifikasi lebih awal. Program "Health Initiative Program" berpotensi memberikan dampak positif jangka panjang terhadap kesejahteraan masyarakat di Banjar Tarukam dan sekitarnya. Dengan mengedukasi dan memberikan layanan kesehatan dasar, program ini mengarah pada perubahan perilaku berkelanjutan menuju gaya hidup lebih sehat dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan secara aktif.

Kata Kunci: PHBS, Masyarakat, Edukasi

ABSTRACT

"HEALTH INITIATIVE PROGRAM": HEALTH EDUCATION BASED ON PHBS AND BASIC HEALTH EXAMINATION FOR THE COMMUNITY IN BANJAR TARUKAN, MAS VILLAGE, UBUD, GIANYAR

The "Health Initiative Program" is an initiative that is a collaboration between STIKES Wira Medika Bali and Bali Institute, held in Banjar Tarukan, Mas Village, Ubud, Gianyar. The primary objective of this program is to educate the community about healthy living behaviors (PHBS) and provide basic health examination services. Health education, focused on aspects of PHBS including personal hygiene, environmental sanitation, healthy eating patterns, and an active lifestyle, aims to encourage the community to adopt better health practices in their daily lives. The program also involves basic health examinations as part of a holistic approach. Blood pressure, weight, height, and blood sugar measurements are important components to help the community better understand their health conditions. The program's outcomes reflect high enthusiasm from the community in participating in the education and health examination events. This active participation reflects the community's need for valuable health information and services. Through this approach, it is expected that community health awareness will increase, and health issues can be identified earlier. The "Health Initiative Program" has the potential to provide long-term positive impacts on the well-being of the community in Banjar Tarukan and its surroundings. By educating and providing basic health services, this program leads to sustained behavioral changes towards a healthier lifestyle and an awareness of the importance of actively maintaining one's health.

Keywords: PHBS, community, educations

PENDAHULUAN

Pengabdian masyarakat di bidang kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit. Upaya dalam penguatan masyarakat dalam menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai usaha seperti penyuluhan terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pemeriksaan kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan memberikan informasi dan edukasi yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam berperilaku bersih sehari-hari. Aktivitas PHBS bermanfaat dalam menciptakan masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan serta memiliki bekal pengetahuan untuk selalu memenuhi standar kesehatan dalam perilaku sehari-hari (Inayah *et al.*, 2022).

Pemeriksaan kesehatan berkala dapat membantu mendeteksi dini penyakit atau kondisi kesehatan yang mungkin belum menunjukkan gejala secara nyata. Hal ini memungkinkan intervensi lebih awal sehingga dapat meningkatkan efektivitas pengobatan dan mengurangi risiko komplikasi. Pemeriksaan kesehatan juga memiliki peran penting dalam edukasi kesehatan, di mana masyarakat dapat memperoleh informasi tentang gaya hidup sehat, deteksi dini penyakit, dan tindakan pencegahan yang dapat diambil untuk menjaga kesehatan (Herniwanti *et al.*, 2020).

Banyak penyakit memiliki tahap awal yang tidak menimbulkan gejala yang jelas. Melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin, masalah kesehatan dapat diidentifikasi sejak awal, memungkinkan intervensi yang lebih baik sebelum penyakit berkembang menjadi lebih parah (Amirah & Safrizal Ahmaruddin, 2020). Pemeriksaan kesehatan juga dapat memberikan informasi mengenai faktor risiko penyakit tertentu. Individu dapat menerima edukasi dan saran untuk mengubah gaya hidup mereka guna mengurangi risiko terkena penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Kardina *et al.*, 2021). Dengan mendeteksi dini dan mencegah penyakit, pengabdian masyarakat dalam pemeriksaan kesehatan dapat membantu mengurangi beban sistem kesehatan. Pencegahan lebih murah daripada pengobatan penyakit yang sudah berkembang menjadi parah (Kurniawidjadja *et al.*, 2021).

Kegiatan masyarakat ini merupakan kolaborasi STIKES Wira Medika Bali dengan Bali Institute. Lembaga Bali Institute berfokus pada program wisata edukasi untuk mengenal budaya Indonesia khususnya Bali secara implementatif. Peserta umumnya didominasi oleh siswa dan atau mahasiswa dengan latar belakang akademik berbeda-beda yang berasal dari berbagai negara. Kegiatan *Health*

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

Initiative ini diwujudkan melalui pemeriksaan dasar terkait riwayat kesehatan masyarakat secara gratis dengan mekanisme kunjungan ke rumah atau *home visit* melalui pendekatan *Primary Health Care* (PHC). Metode pendekatan PHC dinilai akan lebih efektif dilakukan di masyarakat karena bersifat holistic (fisik, mental, sosial budaya dan ekonomi), partisipatif, komprehensif dan lintas sectoral dalam memberikan pelayanan terhadap kesehatan dasar.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat *Health Initiative Program* dilakukan di Banjar Batan Ancak Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar Bali. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 3 hari yaitu 5-7 Juli 2023. Metode pelaksanaan HPL adalah dengan pendekatan *Primary Health Care* (PHC) melalui *home visit*. Pelaksanaan kegiatan HIP dibagi menjadi 3 tahapan yaitu *technical meeting*, pelaksanaan pengabdian masyarakat dan evaluasi. Kegiatan *technical meeting* diadakan pada 4 Juli 2023 bersama dengan tim pengabdian, mahasiswa STIKES Wira Medika serta Tim Bali Institute yang terdiri dari murid Sekolah Menengah Atas dari beberapa negara. Kegiatan HIP dilaksanakan dengan melakukan kunjungan ke rumah dimana fokus utama kegiatan adalah edukasi PHBS serta pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran indeks masa tubuh, kadar gula darah dan tekanan darah. Tahap evaluasi diikuti oleh semua tim pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Karakteristik Masyarakat berdasarkan jenis kelamin dan usia

No	Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
1	Jenis kelamin		
	Laki – laki	50	40,3%
	Perempuan	74	59,7%
	Total	125	100%
2	Usia		
	Remaja Akhir (17-25 tahun)	2	1,6%
	Dewasa Awal (26-35 tahun)	9	7,2%
	Dewasa Akhir (35-45 tahun)	7	5,6%
	Lansia Awal (46-55 tahun)	32	25,6%
	Lansia Akhir (56-65 tahun)	35	28,0%
	Manula (> 65 tahun)	40	32,0%
	Total	125	100%

Karakteristik masyarakat peserta pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 74 orang dengan persentase 59,7%. Sementara itu peserta dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 50 orang (40,3%). Berdasarkan kategori usia diketahui bahwa peserta sasaran kegiatan paling banyak adalah manula (32,0%) dan lansia akhir (28,0%). Kategori usia paling sedikit adalah remaja akhir yang berusia 17-25% yaitu sebanyak 1,6%.

Tabel 2. Indeks masa tubuh (IMT) masyarakat

No	Indeks Masa Tubuh (IMT)	Frekuensi	Persentase
1	Underweight	4	3,2%
2	Normal	78	62,4%
3	Overweight	26	20,8%
4	Obesitas	17	13,6%
	Total	125	100%

Berdasarkan tabel 2, indeks masa tubuh (IMT) masyarakat sebagian besar berada dalam kategori normal yaitu sebanyak 78 orang (62,4%). Meskipun demikian sebanyak 20,8% masyarakat masuk dalam kategori overweight dan 13,6% termasuk dalam kategori obesitas.

Tabel 3. Tekanan darah masyarakat

No	Tekanan Darah (TD)	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	19	15,2%
2	Normal	106	84,8%
3	Rendah	0	0%
	Total	125	100%

Hasil pemeriksaan tekanan darah masyarakat (Tabel 3) diketahui bahwa dari 125 orang yang melakukan pemeriksaan sebagian besar memiliki tekanan darah normal (84,8%) sedangkan. Sementara itu berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu pada Tabel 4. diketahui bahwa cukup banyak masyarakat dengan kadar gula darah sewaktu tinggi dengan persentase 41,6%. Sementara itu masyarakat dengan kadar gula darah sebanyak 73 orang atau 58,4%.

Tabel 4. Gula Darah Sewaktu

No	Gula Darah Sewaktu	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	52	41,6%
2	Normal	73	58,4%
3	Rendah	0	0%
Total		125	100%

Tabel 5

Indikator Pencapaian PHBS Rumah Tangga

Indikator PHBS	Frekuensi		Presentase (%)	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Pesalinan ditolong oleh tenaga kesehatan	125	0	100	0
Memberi bayi ASI eksklusif	125	0	100	0
Menimbang bayi dan balita setiap bulan	125	0	100	0
Menggunakan air bersih dan sabun	125	0	100	0
Menggunakan jamban sehat	125	0	100	0
Memberantas jentik di rumah	102	23	81,6	18,4
Makan buah dan sayur setiap hari	97	28	77,6	22,4
Melakukan aktivitas fisik setiap hari	125	0	100	0
Tidak merokok di dalam rumah	74	51	59,2	40,8

Berdasarkan tabel indikator pencapaian PHBS di rumah tangga pada 125 responden yang dikunjungi diketahui secara umum telah menerapkan perilaku PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut diketahui dari keseluruhan masyarakat yang dilakukan pengukuran telah melakukan persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi ASI secara eksklusif, menimbang bayi dan balita setiap bulan, menggunakan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat serta telah melakukan aktivitas fisik setiap hari. Menurut Warsini (2022) penerapan PHBS di lingkungan rumah tangga merupakan salah satu upaya untuk mencegah penyakit infeksi. Salah satu infeksi yang berkaitan dengan PHBS yang buruk adalah diare. Tidak melakukan indikator PHBS seperti tidak memberikan ASI eksklusif pada balita, tidak melakukan cuci tangan dengan sabun, tidak menggunakan air bersih serta tidak menggunakan jamban sehat menurut Nawalia et al., (2022) berkorelasi dengan kejadian diare pada balita. Selain itu perilaku

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

PHBS melalui pemberian ASI secara eksklusif menurut Dewi et al. (2023) dapat membantu anak-anak untuk tumbuh dengan sehat. Pemberian ASI pada bayi akan membantu membangun antibodi tubuh secara alami, meningkatkan inteligensi serta menurunkan resiko obesitas dan kelebihan berat badan pada anak.

Hasil wawancara terhadap penerapan PHBS pada masyarakat diketahui bahwa telah lebih dari 70% masyarakat peserta edukasi juga telah melakukan aktivitas pemberantasan jentik nyamuk di rumah secara berkala serta mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Meskipun demikian sebanyak 40,8% masyarakat peserta edukasi menyatakan masih melakukan aktivitas merokok di dalam rumah. Perilaku ini nantinya perlu mendapatkan perhatian khususnya bagi masyarakat yang tinggal serumah dengan bayi, anak-anak dan manula. Menurut Dewi et al. (2023) tidak merokok di dalam rumah merupakan salah satu 10 indikator program PHBS di lingkungan rumah tangga. Merokok di dalam rumah disebut juga dengan *third-hand* smoke, yaitu asap yang dihasilkan oleh perokok yang menembus ruangan tertutup. Perokok pasif menimbulkan sekitar 1,2 juta kematian dini dan penyakit kardiovaskuler dan pernafasan yang signifikan pada anak-anak dan bayi. Paparan asap rumah di dalam rumah menyebabkan rumah menjadi sangat sensitif terhadap paparan asap rokok yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan telah berjalan dengan baik, namun masih ada beberapa indikator dari PHBS rumah tangga yang belum dilakukan dengan baik. Diharapkan kepada warga agar selalu menjalankan pola hidup yang sehat (PHBS) rumah tangga sehingga bisa terhindar dari penyakit hipertensi, diabetes melitus dan gout arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirah, A., & Safrizal Ahmaruddin, S. K. M. (2020). *Konsep Dan Aplikasi Epidemiologi*. Deepublish.
- Dewi, A. P. S., Kusumastuti, & Astuti, D. P. (2023). Hubungan Perilaku Menyusui, Pola Hidup Sehat Dan Kondisi Kesehatan Dengan Pemberian ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 154–160. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/download/1629/1009>
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA)

<http://journal.unas.ac.id/pmn/index>

article

Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363–372. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i5.82>

Kardina, R. N., Nuriannisa, F., Mutiarani, A. L., & Yuliani, K. (2021). Provision of Vitamin C and Vitamin D Foodstuffs Against the Reduction of Blood Glucose Levels in Diabetes Mellitus Type 2 Indicated Respondents. *Journal of Health Community Service*, 1(2), 49–54.

Kurniawidjadja, L. M., Ok, S., Martomulyono, S., Susilowati, I. H., KM, S., & KKK, M. (2021). *Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan di Tempat Kerja Meningkatkan Produktivitas*. Universitas Indonesia Publishing.

Nawalia, C., Ningsih, F., & Tambunan, L. N. (2022). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Diare pada Balita: Relationship Between Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) with the Incidence of Diarrhea in Toddlers. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(2), 78–85. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/3858>

Warsini, R. I. (2022). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dengan Kejadian Diare Pada Anak Balita. *Ilmu Kesehatan*, 10(1), 21–32.