

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)  
DI PERUMAHAN LAVENDER MLAJAH BANGKALAN**



**OLEH:**

**A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H**

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
TAHUN 2020**

## LEMBAR PENGESAHAN

**Judul : Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Perumahan Lavender Mlajah Bangkalan**

**Pengusul:**

Nama : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H  
NIDN : 0027058001  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Jurusan/Fakultas : Kebidanan / Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Bidang Keahlian : Ilmu Kebidanan  
Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : Jln. Sutorejo No 59 Surabaya / 031-3811966  
Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : Perumahan Lavender Blok O No 20 Mlajah Bangkalan / 081331021102 / [aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id](mailto:aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id)  
Lokasi Kegiatan : Perumahan Lavender Mlajah Bangkalan  
Luaran yang dihasilkan : Peningkatan Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)  
Tanggal Pelaksanaan : 08 November 2020

Surabaya, 13 November 2020

Pengusul,



A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Mengetahui,  
Dekan FIK,



Dr. Mundakir, S.Kep.Ns., M.Kep

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **“Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)”**.

Laporan ini merupakan perwujudan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh civitas akademika Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari keterlibatan berbagai pihak, perkenankanlah penulis pada kesempatan ini untuk menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. dr. Sukadiono, M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian melalui LPPM.
2. Dr. Mundakir, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan pengabdian.
3. Dr. Dra. Sujinah, M.Pd, selaku Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.
4. Aryunani, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan pengabdian.
5. Bapak Gita Pawana, selaku Ketua RT.02 / RW.07 Perumahan Lavender Mlajah Bangkalan, yang telah memberikan ijin dan dukungan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan.
6. Semua pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian penulisan laporan hasil pengabdian ini.

Semoga Allah SWT memberikan berkah, hidayah dan karunia-Nya atas jasa Bapak/Ibu semua dan semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua terutama bagi Ibu. *Aamiin ya Robbil' alamin.*

Surabaya, 13 November 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	<b>ii</b>
<b>PRAKATA</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Pelaksanaan Kegiatan	1
B. Tujuan Penyuluhan	1
C. Sub Pokok Bahasann	1
D. Kegiatan Penyuluhan	1
E. Evaluasi	2
<b>BAB II MATERI</b>	<b>3</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>7</b>
<b>BERITA ACARA</b>	<b>8</b>
<b>DAFTAR HADIR</b>	<b>9</b>

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**  
**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)**

**A. Pelaksanaan Kegiatan**

Topik	: <b>Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)</b>
Sasaran	: Ibu-ibu PKK (Warga Perumahan Lavender)
Metode	: Ceramah
Tempat	: Perumahan Lavender RT. 02 / RW.07
Waktu	: <u>±</u> 45 menit
Tanggal	: 08 November 2020

**B. Tujuan**

**1. Tujuan umum**

Setelah mengikuti penyuluhan ini masyarakat dapat memahami dan mengerti tentang pentingnya kesehatan lingkungan dalam bentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

**2. Tujuan khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan masyarakat mampu:

- a. Mengetahui apa itu perilaku hidup bersih dan sehat.
- b. Mengetahui 10 PHBS
- c. Masyarakat dapat menyadari tentang pentingnya menggunakan air bersih.
- d. Masyarakat dapat menyadari tentang pentingnya menggunakan jamban sehat.
- e. Masyarakat dapat menyadari tentang pentingnya rumah bebas jentik nyamuk.
- f. Masyarakat dapat menyadari tentang pentingnya rumah bebas asap rokok.

**C. Sub Pokok Bahasan**

1. Pengertian Kesehatan Lingkungan
2. Pengertian PHBS
3. Ruang lingkup PHBS
4. Tujuan PHBS

#### D. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta	Metode
Pendahuluan	5 menit	1. Memberi salam. 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan dan pokok materi yang akan disampaikan. 4. Menggali pengetahuan tentang PHBS	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Menjawab pertanyaan	Ceramah dan Tanya Jawab
Penyajian	30 menit	Menjelaskan materi: 1. Pengertian Kesehatan Lingkungan 2. Pengertian PHBS 3. Ruang lingkup PHBS 4. Tujuan PHBS	1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Mengajukan pertanyaan	Ceramah dan Tanya Jawab
Penutup	10 menit	1. Penegasan materi 2. Meminta peserta untuk menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan dengan singkat menggunakan bahasa peserta sendiri 3. Memberikan pertanyaan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan 4. Menyimpulkan 5. Menutup acara dan mengucapkan salam	1. Menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh 2. Membalas salam	Tanya Jawab

#### E. Evaluasi

1. Proses, diharapkan :
  - a. Berjalan dengan baik tanpa hambatan karena penyampaian tepat waktu sesuai kontrak.
  - b. Peserta memperhatikan selama kegiatan penyuluhan dilakukan.
2. Hasil, diharapkan :
  - a. Peserta mampu menjawab pertanyaan dari penyuluh dan menjelaskan ulang tentang materi yang disampaikan.
  - b. Peserta menyatakan telah mengerti tentang materi yang telah disampaikan.

#### F. Kriteria hasil:

1. Ibu mengetahui apa itu perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Ibu mengetahui 10 PHBS.
3. Ibu menyadari tentang pentingnya menggunakan air bersih
4. Ibu menyadari tentang pentingnya menggunakan jamban sehat
5. Ibu menyadari tentang pentingnya rumah bebas jentik nyamuk.

6. Ibu menyadari tentang pentingnya rumah bebas asap rokok.

## **Materi**

### **A. Latar Belakang**

Masalah Kesehatan lingkungan merupakan masalah kompleks yang untuk mengatasinya dibutuhkan integrasi dari berbagai sector terkait. Di Indonesia permasalahan dalam kesehatan lingkungan antara lain: Air Bersih, Pembuangan Kotoran/Tinja, Kesehatan Pemukiman, Pembuangan Sampah, Serangga dan Binatang Pengganggu, Makanan dan Minuman, Pencemaran Lingkungan.

Masalah di atas sangat banyak faktor penyebabnya, salah satunya adalah kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Dasar Pemikiran dilakukan penyuluhan tentang PHBS ini adalah karena faktor perilaku secara teoritis memiliki andil 30 – 35 % terhadap derajat kesehatan, sedangkan dampak dari perilaku terhadap derajat kesehatan cukup besar, maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat, salah satunya melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

### **B. Pengertian Kesehatan Lingkungan.**

Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan lingkungan adalah suatu keseimbangan ekologi yang harus ada antara manusia dan lingkungan agar dapat menjamin keadaan sehat dari manusia.

Menurut HAKLI (Himpunan Ahli Kesehatan Lingkungan Indonesia) kesehatan lingkungan adalah suatu kondisi lingkungan yang mampu menopang keseimbangan ekologi yang dinamis antara manusia dan lingkungannya untuk mendukung tercapainya kualitas hidup manusia yang sehat dan bahagia.

### **C. Pengertian Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS)**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS. Dalam hal ini ada 5 program prioritas yaitu KIA, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Gaya Hidup, Dana Sehat / Asuransi Kesehatan / JPKM. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan



Sedangkan penyuluhan PHBS itu adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (Advokasi), bina suasana (Social Support) dan pemberdayaan masyarakat (Empowerment).

Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, terutama dalam tatanan masing-masing, dan masyarakat dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

#### **D. Manfaat PHBS**

1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit
2. Anggota keluarga giat bekerja
3. Anak bisa tumbuh sehat dan cerdas

#### **E. Indikator PHBS**

Indikator PHBS ada 10, yaitu :

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

#### **Keterangan indikator PHBS:**

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan  
Pertolongan pertama pada persalinan balita termuda dalam rumah tangga dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan)
2. Memberi bayi ASI Eksklusif

- Bayi termuda umur 0 – 6 bulan diberi ASI saja sejak lahir sampai dengan 24 jam terakhir.
3. Menimbang balita setiap bulan  
Balita (0 – 59 bln) ditimbang berat badannya secara rutin setiap bulan dan dicatat dalam KMS. Penimbangan ke posyandu, puskesmas, pustu, RS, bidan dan sarana kesehatan lainnya minimal 8 kali setahun
  4. Menggunakan Air Bersih  
Rumah tangga menggunakan air bersih untuk keperluan sehari-hari. Syarat fisik air bersih adalah tidak berwarna, tidak berbau dan tidak berasa. Jarak sumber air bersih dengan tempat penampungan limbah minimal 10 m.
  5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun  
Kebiasaan anggota rumah tangga untuk mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum dan sesudah makan, sesudah buang air besar (BAB)
  6. Menggunakan jamban sehat  
Rumah tangga memiliki atau menggunakan jamban leher angsa dengan septik tank/lubang penampung kotoran sebagai tempat pembuangan akhir. Jamban/kakus adalah bangunan yang dipergunakan untuk membuang tinja atau kotoran manusia. tinja bagi keluarga. Manfaat jamban adalah untuk mencegah penularan penyakit dan pencemaran dari kotoran manusia.

**Syarat jamban sehat adalah :**

- a) Tidak mencemari sumber air minum (jarak sumber air minum dengan lubang penampungan minimum 10 m, bila tidak memungkinkan perlu konstruksi kedap air).
- b) Tidak berbau dan tinja tidak dijamak oleh serangga dan tikus
- c) Tidak mencemari tanah di sekitarnya
- d) Mudah dibersihkan
- e) Aman digunakan
- f) Dilengkapi dinding dan atap pelindung
- g) Cukup penerangan
- h) Lantai kedap air
- i) Luas ruangan cukup
- j) Ventilasi cukup baik

- k) Tersedia air dan alat pembersih
7. Memberantas jentik di rumah
- Tidak ditemukan jentik di semua tempat yang dapat menampung air baik di dalam atau di lingkungan rumah, yakni dengan cara 3M, menguras menutup menimbun. Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik berkala tidak terdapat jentik nyamuk.

### **Cara Pencegahan Jentik Nyamuk**

- a. Menguras bak mandi, paling tidak seminggu sekali. Mengingat nyamuk tersebut berkembang biak dari telur sampai dewasa dalam kurun waktu 7-10 hari.
  - b. Menutup tempat penyimpanan air
  - c. Mengubur sampah
  - d. Menghindari kebiasaan menggantung pakaian dalam kamar
  - e. Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi memadai.
  - f. Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk misalnya : obat nyamuk bakar, semprot, oles atau usap ke kulit, dll.
  - g. Memelihara ikan pemakan jentik di kolam atau bak
  - h. Pengasapan atau fogging
8. Makan sayur dan buah setiap hari
- Anggota rumah tangga umur hendaknya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.
9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari
- Anggota keluarga umur > 10 th melakukan aktifitas fisik setiap hari minimal 30 menit dalam 1 minggu terakhir. Aktifitas fisik yang dimaksud adalah kegiatan olah tubuh yang membuat tubuh menjadi lebih sehat : lari, jalan, bersepeda kayuh, menimba air, dan lain sebagainya.
10. Tidak merokok di dalam rumah
- Anggota keluarga tidak merokok di dalam rumah ketika berada bersama anggota keluarga lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Syaugi Al-Fanjari Dr, Ahmad. *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam*, Bumi Aksara; Desember 1996.

Budihardjo Ir, Eko, Prof. M.S.C, *Kota dan Lingkungan*, United Nation, University Pers Jakarta, LP3ES, 2003.

Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Rumah Tangga*, 2006

<http://wafiqhisyam.blogspot.com/2007/10/pola-hidup-sehat>

<http://mediaindonesia.com/index>



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN  
KECAMATAN BANGKALAN- KELURAHAN MLAJAH

**RT.02/RW.07**

Graha Chandra Land Lavender Blok Q-9 Bangkalan

BERITA ACARA  
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada hari Minggu tanggal 08 Nopember 2020 di Perumahan Lavender RT 02 / RW 07 Kelurahan Mlajah Kec. Bangkalan pada Pukul 15.30-17.00 telah dilaksanakan kegiatan "Penyuluhan Kesehatan" dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat  
Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, SsiT., M.P.H

Adapun jumlah peserta sebanyak 16 orang ibu.

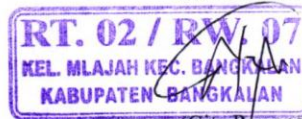
Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Dibuat : di Bangkalan  
Tanggal : 08 Nopember 2020

Pemateri,

(A'im M. Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

Penanggung Jawab  
Ketua RT 02/ RW 07



(Gita Pawana)



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN  
KECAMATAN BANGKALAN- KELURAHAN MLAJAH

**RT.02/RW.07**

Graha Chandra Land Lavender Blok Q-9 Bangkalan

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat  
Hari, tanggal : Minggu, 08 Nopember 2020  
Tempat : Perumahan Lavender RT.02/RW.07 Kelurahan Mlajah Bangkalan

No	NAMA	ALAMAT	TTD
1.	Bu Jarwo	Lavender	
2.	Bu Rudi	Lavender	
3	Bu Anis	---	
4	Ujiye	---	
5	Bu Sahri	---	
6	Bu fatimah	---	
7	Ely	Lav Blok 0/17	
8	Bu santi'	Lavender	
9	Bu Ria	---	
10	Bu Huda	Perum Lavender	
11	Bu wahyuni	---	
12	Bu wakti	---	
13	Bu Hari,	Blok 0/22	
14	Bu Burung	Perum Lavender	
15	BU NISA'	---	
16	BU ERK	---	

Bangkalan, 08 Nopember 2020  
Penanggung Jawab  
Ketua RT 02/ RW 07 Mlajah



(Gita Pawana)