



Edukasi Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Menerapkan Konsep 3R, Pencegahan Penyakit Tidak Menular, Pintar dengan Obat dan PHBS di Nagari Paninggahan

Sri Siswati^{1*}, Ghina Azaria Shalda¹, Seftiando Tehira Ago Vijay², Devina Rahmadayanthi Suhendri³, Natashya Aurellia. R³, Jennifer³, Mawazinal Khisti⁴, Azarine Sidqi Najla⁵, dan Gusrina Fauziah⁶

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163, Indonesia

²Fakultas Pertanian, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163, Indonesia

³Fakultas Teknik, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163, Indonesia

⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163, Indonesia

⁵Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163, Indonesia

⁶Fakultas Farmasi, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163, Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: siswati@ph.unand.ac.id

Keywords:

disease,
garbage,
medicine,
PHBS,
washing hands

ABSTRACT

Environmental factors primarily influence the degree of public health. However, what is happening in today's society in improving the degree of health is even higher in health services. Many people receive curative treatment in health facilities but pay little attention to personal and environmental hygiene. The problems in Nagari Paninggahan are the need for more knowledge and awareness of the Paninggahan community in waste management, non-communicable diseases, rational use of drugs, and personal hygiene. This activity aims to increase public knowledge and awareness to improve the health status of the Paninggahan community. This activity was carried out using health promotion methods and practices and through leaflets. The results were that people could use used goods to make new, more valuable goods, understand that diseases such as hypertension must be appropriately handled with routine checks, know how to use the right medicines and practice proper hand washing to avoid various diseases. This activity hopes to increase public knowledge and awareness to avoid disease and improve the health status of the Paninggahan community.

Kata Kunci:

cuci tangan,
obat,
penyakit,
PHBS,
sampah

ABSTRAK

Derajat kesehatan masyarakat sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Namun yang terjadi di masyarakat saat ini, dalam meningkatkan derajat kesehatan justru lebih tinggi pada pelayanan kesehatan. Artinya banyak masyarakat yang memperoleh pengobatan di fasilitas kesehatan tapi kurang perhatian terhadap kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini akibat dari kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pengelolaan sampah, penyakit tidak menular, rasional penggunaan obat, dan perilaku hidup bersih. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Paninggahan yang berkorelasi positif terhadap peningkatan derajat kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode promosi kesehatan dan praktek serta melalui leaflet. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat memanfaatkan barang bekas untuk dijadikan barang baru yang lebih bermanfaat, masyarakat paham bahwa penyakit seperti hipertensi harus ditanggulangi dengan benar dengan pemeriksaan rutin, masyarakat tahu bagaimana penggunaan obat yang benar dan mampu mempraktekkan cuci tangan yang benar agar terhindar dari berbagai macam penyakit.

PENDAHULUAN

Dalam sebuah studi *peer-review* yang dipublikasikan di jurnal *The Lancet*, menunjukkan bahwa derajat kesehatan masyarakat Indonesia pada umumnya mengalami kemajuan besar atau meningkat. Namun, sayangnya masih ada kesenjangan dalam beberapa indikator kesehatan antar provinsi (Oktaria and Mahendradhata, 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok, maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas (Promkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus-menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan. Keterlibatan seluruh anggota keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung bagi terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat. Anak-anak lebih berpotensi meniru perilaku orang dewasa daripada melakukan perintah (suara) ataupun instruksi dari orang dewasa. Orang dewasa harus mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara terus-menerus (konsisten) dan benar baik saat di rumah maupun di luar rumah. Dengan begitu, maka anak-anak akan mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat yang akan dipraktikkan sepanjang hidupnya. Berperilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan dimana pun kita berada. Berperilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup serta ketahanan dari serangan berbagai penyakit (Kemensos RI, 2020).

Hal-hal penting untuk membangun budaya PHBS di keluarga dan masyarakat antara lain meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya, menyiapkan akses terhadap sarana yang diperlukan untuk praktik PHBS baik di tempat tinggal maupun di lingkungan sekitar, sekolah, dan lingkungan kerja, mengidentifikasi kebiasaan keluarga dan masyarakat yang menghalangi mereka dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, merubah pandangan tentang PHBS dengan melibatkan berbagai tokoh di masyarakat, menyediakan informasi tentang praktik-praktik perilaku PHBS yang tepat (Proverawati and Rahmayanti, 2015; Promkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Rendahnya tingkat pengelolaan sampah dan kesadaran masyarakat untuk pengelolaan sampah mengakibatkan banyaknya terjadi permasalahan kesehatan dan lingkungan sekitar. Kebiasaan masyarakat sekitar adalah membuang sampah sembarangan ke sungai/danau, membakar sampah, dan menumpuk sampah hingga berserakan. Upaya pencegahan dan penanggulangan penyakit menular dan tidak dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Tidak hanya itu, pengenalan penggunaan obat-obatan rasional juga diperlukan sejak dini agar terhindar dari penyalahgunaan obat.

Panningahan adalah sebuah nagari yang berada di Kecamatan Junjung Sirih, Kabupaten Solok, Sumatera Barat. Nagari ini terletak di pinggir Danau Singkarak bagian barat dan berbatasan dengan Bukit Barisan. Nagari Panningahan memiliki luas daerah 95,50 km² atau 93,7 persen dari luas wilayah Kecamatan Junjung Sirih yang merupakan daerah berbukit yang terbentang dari sisi barat Danau Singkarak, Nagari Panningahan berada pada 0,3957 LS dan 100,3227 BT pada ketinggian 404 meter di atas permukaan laut (Badan Pusat Statistik Kabupaten Solok, 2019).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari Kuliah Kerja Nyata mahasiswa Universitas Andalas untuk Membantu Nagari. Kuliah Kerja Nyata (KKN) juga merupakan bentuk suatu pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat dan merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. KKN juga berupaya mewujudkan pendidikan yang lebih efektif yaitu pendidikan nyata yang langsung dialami oleh mahasiswa di lapangan, jadi tidak hanya sekedar materi, tetapi yang lebih ke arah

implementasi di lapangan. Sesuatu ilmu yang diterima oleh mahasiswa di bangku kuliah, akan diimplementasikan di lapangan. Kegiatan ini dilakukan selama satu bulan dari bulan Juli - Agustus 2022.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Paninggahan yang berkorelasi positif terhadap peningkatan derajat kesehatan. Pencapaian tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), upaya mencegah penyakit menular maupun tidak menular, dan dapat memanfaatkan metode 3R dalam kehidupan untuk barang-barang yang digunakan, sehingga terciptanya Nagari Paninggahan yang sehat dan bersih.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di 4 sekolah tingkat dasar hingga menengah pertama di Nagari Paninggahan, Kabupaten Solok. Adapun materi yang diberikan yaitu pengenalan konsep 3R dilakukan di SDN 04 Paninggahan dengan sasaran siswa/i kelas 6, pencegahan penyakit tidak menular dilakukan di MTI Paninggahan dengan sasaran siswa/i kelas X, penggunaan obat yang benar dilakukan di SDN 10 Paninggahan dengan sasaran siswa/i kelas 6, dan materi serta praktek PHBS dilakukan di SDN 11 Paninggahan dengan sasaran siswa/i kelas 4, 5 dan 6. Pemberian materi dilakukan oleh mahasiswa KKN Paninggahan tahun 2022. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah Puskesmas Paninggahan. Kegiatan diadakan selama satu hari di setiap sekolah pada tanggal 2, 3, 4 dan 5 Agustus 2022. Metode yang digunakan adalah metode tatap muka berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta simulasi dan praktek lapangan yang mampu menumbuhkan semangat anak-anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengenalan Konsep 3R

Pentingnya untuk melakukan pemilahan sampah dan mengelola sampah menggunakan konsep 3R, yakni *Reduce, Reuse, and Recycle*. Selain itu, didemonstrasikan kepada siswa/i salah satu contoh aplikasi 3R yang dibuat dari barang bekas. Demonstrasi ini menunjukkan bahwa barang bekas yang sudah tidak terpakai, masih bisa dimanfaatkan menjadi barang yang bernilai guna. Salah satu aplikasi pemanfaatan barang bekas adalah membuat mainan anak yang kreatif dan edukatif, contohnya adalah roket air.

Kegiatan ini dilakukan dengan pemaparan materi menggunakan PPT dan spanduk berisikan klasifikasi sampah dan konsep 3R. Hal ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan oleh Kadaria, dkk, 2021 dengan tema Penyuluhan Pengolahan Sampah, kegiatan ini merupakan bentuk sosialisasi dan pemberian materi mengenai cara pemilahan sampah dan cara pengolahan sampah. Kegiatan ini dilaksanakan agar nantinya remaja masjid mampu menjadi penggerak pengelolaan sampah di lingkungan tempat tinggalnya (Kadaria *et al.*, 2021). Kegiatan lain dilakukan oleh Bestari dan Taufil, 2021 mengenai penyuluhan pemilahan sampah di Kelurahan Kampung Jawa, Kota Solok. Hasil kegiatan ini adalah bahwa siswa dapat menjelaskan dan berhasil memilah sampah serta membuangnya pada tempat sampah sesuai peruntukannya (Bestari *et al.*, 2021).



Gambar 1. Pengenalan Konsep 3R

Output yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah siswa/i mampu memahami dan mempraktikkan cara melakukan pengolahan sampah dan mampu mempraktikkan cara mengolah barang bekas menjadi barang yang bernilai guna seperti membuat roket air, pot bunga, dll. Kedepannya pihak sekolah dapat menerapkan konsep 3R ini lebih banyak lagi di mata pelajaran seni budaya dengan membuat kerajinan dari barang bekas. Tidak ada kendala dalam kegiatan ini.

Edukasi Penyakit Tidak Menular

Salah satu penyakit tidak menular yang terbanyak penderitanya di Nagari Paninggahan adalah hipertensi. Hipertensi dapat menyerang siapa saja, tidak hanya orang dewasa. Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan penjangkaran kesehatan yang dilakukan oleh Puskesmas Paninggahan. Berdasarkan hasil pemeriksaan ini, diketahui bahwa terdapat siswa/i MTI Paninggahan yang memiliki penyakit hipertensi yang juga berasal dari riwayat penyakit orang tua. Kegiatan ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan oleh Triana, dkk 2021 dengan tema "Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular". Pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi serta dilakukan penyebaran media promosi kesehatan berupa spanduk, poster, dan *booklet* (Triana *et al.*, 2021). Kegiatan yang dilakukan Nasution, dkk 2021 juga bertemakan penyakit tidak menular dimana di sekolah dibuat Pos Terpadu penyakit tidak menular yang berfungsi sebagai sarana untuk pemeriksaan kesehatan bagi guru dan siswa (Nasution, Nurhasanah and Yuni, 2021).



Gambar 2. Edukasi Hipertensi

Output dari kegiatan ini adalah siswa/i dapat memahami mengenai hipertensi, penyebab, gejala, pencegahan serta perawatan diri mengenai hipertensi. Telah dilakukan juga kegiatan pemeriksaan tensi untuk guru. Kedepannya diharapkan sekolah dan Puskesmas Paninggahan bekerjasama dalam penjangkauan siswa untuk mengecek tekanan darah secara berkala agar terhindar dari risiko hipertensi. Tidak ada kendala dalam kegiatan ini karena sudah direncanakan dengan baik dan peralatan yang lengkap.

Pintar dengan Obat

Kegiatan ini dilatarbelakangi karena anak sebagai pelaku yang selama ini dianggap sebagai pengguna pasif, tanpa disadari dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta media sosial seperti saat ini, secara perlahan telah bergeser menjadi pelaku aktif dalam menggunakan obat. Perilaku yang berkaitan dengan obat-obatan anak ini akan dimulai pada tahap awal kehidupan anak dan akan terus berkembang berjalan seiring pertambahan usia mereka. Beberapa studi menunjukkan bahwa pada awalnya anak-anak tidak diajarkan menggunakan obat, karena asumsi orang tua yang membuat keputusan dan anak-anak harus mengikuti arahan orang tua. Namun, dalam perjalanan waktu ternyata anak-anak berlatih untuk menggunakan keterampilan negosiasi dan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam hal penggunaan obat-obatan. Kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syofyan, dkk dengan tema Persepsi, Pengetahuan, dan Sikap Tentang Obat Pada Siswa SMA di Kota Pariaman. Persepsi siswa terhadap keamanan obat dikategorikan tinggi (95,5%), siswa bersikap positif terhadap obat (60,3%) namun memiliki pengetahuan yang kurang (74,8%). Terdapat hubungan antara persepsi dengan sikap ($P < 0,05$), namun tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat persepsi ($P > 0,05$) dan antara pengetahuan dengan sikap ($P > 0,05$). Oleh sebab itu, perlu diberikan pendidikan obat kepada siswa sejak dini terutama untuk siswa SMA (Syofyan, Ghiffari and Zaini, 2017).



Gambar 3. Edukasi Pintar Obat

Output dari kegiatan ini yaitu peserta dapat mengetahui jenis obat, manfaat obat-obatan, bahaya dari penyalahgunaan obat dan cara menggunakan dengan baik. Peserta berperan aktif dalam mengajukan pertanyaan. Tidak ada kendala dalam kegiatan ini. Kedepannya peserta tidak sembarangan dalam membeli obat dan menggunakan sesuai dengan ketentuan yang ada.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 11 Nagari Paninggahan yang berada di Jorong Subarang. Agenda kegiatan ini di antaranya adalah pemaparan materi mengenai konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), manfaat dan tujuan Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS), dampak jika tidak melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), 7 indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan praktik salah satu indikator PHBS yang mudah dan harus sering dilakukan oleh setiap orang yaitu Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Peserta disugahi materi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mulai dari pengertian, tujuan, manfaat, indikator, dampak, menonton video Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan praktik Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Kegiatan ini sejalan dengan kegiatan yang pernah dilakukan oleh Ananda, 2020 dengan tema peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cuci tangan terkait Pandemi Covid-19. Pada kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan link *google form* yang diberikan kepada masyarakat, form berisi 10 pertanyaan dengan bahasa yang mudah dimengerti. Sebelum masyarakat mengisi form diberikan dahulu edukasi mengenai manfaat cuci tangan untuk pencegahan Covid-19 (Ananda *et al.*, 2020).



Gambar 4. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Output dari kegiatan ini adalah peserta mampu menyebutkan pengertian, tujuan, manfaat PHBS. Peserta mempraktikkan cuci tangan pakai sabun dengan baik dan benar. Kedepannya peserta diharapkan dapat mempraktikkan cuci tangan dalam kehidupan sehari-hari seperti sebelum makan, sesudah buang air besar dan kecil, dan lain-lain. Tidak ada kendala dalam kegiatan ini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengenalan konsep 3R, edukasi penyakit tidak menular, pintar obat dan PHBS merupakan kegiatan yang penting dilakukan di Nagari Paninggahan mengingat masih banyaknya sampah yang dibuang sembarangan, masyarakat yang masih belum paham tentang penggunaan obat, penyakit tidak menular dan PHBS. Kegiatan yang telah dilaksanakan di atas berjalan sesuai dengan rencana. Diharapkan kegiatan yang telah dilakukan dapat diimplementasikan oleh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih dihaturkan kepada semua mahasiswa yang telah melaksanakan kegiatan ini dengan baik selanjutnya kepada pemerintahan Nagari Paninggahan yang telah mengizinkan melaksanakan kegiatan. Kami ucapkan terima kasih juga atas partisipasi dan kerjasama yang baik dari semua siswa selaku peserta kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program KKN ini terlaksana dibawah koordinasi dosen Pendamping Lapangan dengan UPT Pembelajaran di Luar Kampus Universitas Andalas, Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Y. *et al.* (2020) 'Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Cuci Tangan Terkait Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang', *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 27(3), pp. 157–164. doi: 10.25077/jwa.27.3.157-164.2020.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Solok (2019) *Kecamatan Junjung Sirih Dalam Angka 2019*. ISBN : 978-623-7048-16-9. Kabupaten Solok: Sumatera Barat.
- Bestari, W. *et al.* (2021) 'PENYULUHAN PEMILAHAN SAMPAH DI KELURAHAN KAMPUNG JAWA KOTA SOLOK', 4(1), pp. 50–56.
- Kadaria, U. *et al.* (2021) 'Penyuluhan Pengelolaan Sampah di Masjid Raudhatul Islamiyah Desa Jawa Tengah, Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya', *Warta Pengabdian Andalas*, 28(3), pp. 239–246.
- Kemensos RI (2020) 'Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga', *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*, pp. 1–14.
- Nasution, S. M., Nurhasanah, S. and Yuni, H. (2021) 'Sosialisasi Pos Pembinaan Terpadu Terhadap Penyakit Tidak Menular Pada Institusi Di Sekolah Dasar It Cendekia Andalas Kota Padang', *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 4(1), pp. 35–42. doi: 10.25077/bina.v4i1.280.
- Oktaria, V. and Mahendradhata, Y. (2022) 'The health status of Indonesia's provinces: the double burden of diseases and inequality gap', *The Lancet Global Health*. The Author(s). Published by Elsevier Ltd. This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license, 10(11), pp. e1547–e1548. doi: 10.1016/S2214-109X(22)00405-3.
- Promkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Proverawati, A. and Rahmayanti, E. (2015) *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Syofyan, S., Ghiffari, H. D. and Zaini, E. (2017) 'Persepsi, Pengetahuan, dan Sikap tentang Obat pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Pariaman, Sumatera Barat', *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 4(1), p. 83. doi: 10.29208/jsfk.2017.4.1.202.
- Triana, V. *et al.* (2021) 'Upaya Penguatan Peran Puskesmas dalam Program Promosi

Kesehatan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi', *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 28(4), pp. 495–501. doi: 10.25077/jwa.28.4.495-501.2021.