

**PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT**  
**MASYARAKAT KELURAHAN TAMBELAN SAMPIT, KECAMATAN**  
**PONTIANAK TIMUR, KOTA PONTIANAK**

**<sup>1)</sup>Arif Parabi, <sup>2)</sup>Muji Listyo Widodo, <sup>3)</sup>Syarifah Melly Maulina**

<sup>1,2,3)</sup>Universitas Panca Bhakti

Arifparabiupb123@gmail.com

**ABSTRAK**

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kasadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dan bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karna itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Pentingnya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada masyarakat adalah meningkatnya rumah tangga ber-PHBS di Kelurahan Tambelan Sampit, Kecamatan Pontianak Timur, Kota Pontianak dan meningkatnya pengetahuan, kemauan dan kemampuan anggota rumah tangga untuk melaksanakan PHBS Berperan aktif dalam gerakan PHBS di masyarakat. Bentuk Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah, pelatihan peningkatan kebersihan rumah dan lingkungan, sosialisasi dan penyuluhan kesehatan, serta gerakan penataan lingkungan yang bersih dan sehat. Kegiatan ini akan dilaksanakan di Kelurahan Tambelan Sampit, Kecamatan Pontianak Timur, Kota Pontianak dengan berbagai pertimbangan, diantaranya belum adanya IPAL (Instalasi Pengolahan Limbah) yang sesuai dimana limbah langsung di buang ke sungai kapuas. Kelurahan Tambelan sampit merupakan daerah pinggiran sungai sehingga banyak masyarakat yang langsung membuang limbah tanpa melalui pengolahan terlebih dahulu. Kebiasaan masyarakat melakukan aktivitas MCK di sungai juga menjadi permasalahan. Pelaksanaan PHBS ini diharapkan mampu menanggulangi permasalahan kesehatan dan kebersihan di Kelurahan Tambelan Sampit, Kecamatan Pontianak Timur, Kota Pontianak sehingga membantu masyarakat dalam meningkatkan kebersihan dan kesehatan mereka baik bagi keluarga maupun lingkungan masyarakat.

**Kata kunci:** PHBS; Kelurahan Tambelan Sampit; Kebersihan dan kesehatan

### I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia, sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945. Berkaitan dengan hal itu, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dicapai melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Visi pembangunan kesehatan Indonesia saat ini adalah Indonesia Sehat 2010. Berdasarkan paradigma sehat ditetapkan visi Indonesia Sehat 2010, di mana ada 3 pilar yang perlu mendapat perhatian khusus, yaitu lingkungan sehat, perilaku sehat serta pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merta. Mengingat dampak dari perilaku terhadap derajat kesehatan cukup besar (30-35% terhadap derajat kesehatan), maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Salah satunya melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Diffah, 2011). Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk menciptakan dan melestarikan perilaku hidup yang berorientasi kepada kebersihan dan kesehatan di masyarakat, agar masyarakat dapat mandiri dalam mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Terdapat 10 indikator Pola Hidup Bersih dan Sehat PHBS tatanan rumah tangga yang ditetapkan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, yaitu; (1) Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, (2) Bayi diberi ASI ekslusif, (3) Mempunyai jaminan pemeliharaan kesehatan, (4) Ketersediaan air bersih, (5) Ketersediaan jamban sehat, (6) Kesesuaian luas lantai dengan jumlah penghuni, (7) Lantai rumah bukan lantai tanah, (8) Tidak merokok di dalam rumah, (9) Melakukan aktifitas fisik setiap hari, dan (10) Makan buah dan sayur setiap hari. (Depkes RI, 2006). Pengamatan kali ini digunakan 5 indikator saja saat di lapangan yaitu Menggunakan air bersih, Mencuci tangan pakai sabun, Menggunakan jamban sehat, Memberantas jentik di rumah sekali seminggu dan Tidak merokok di dalam rumah (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Menurut World Health Organization (WHO), setiap tahunnya sekitar 2,2 juta negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang

disebabkan oleh kurangnya air minum yang aman, sanitasi dan hygiene yang buruk. Pencapaian Rumah Tangga Sehat atau Rumah Tangga berPHBS ini sejak diluncurkan terus mengalami peningkatan. Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2001 dan 2004 melaporkan bahwa persentase Rumah Tangga berPHBS di Indonesia berturut-turut adalah 19,5 % dan 24,38%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2010 secara nasional, penduduk yang telah memenuhi criteria PHBS baik sebesar 38.7%. Terdapat lima provinsi dengan pencapaian di atas angka nasional yaitu D Yogyakarta (59.4%), Bali (53.7%), Kalimantan Timur (52.4%), Jawa Tengah (51,2%) dan Sulawesi Utara (50.4%) (Departemen Kesehatan RI, 2011).

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Kelurahan Tambelan Sampit, Kecamatan Pontianak Timur , Kota Pontianak dengan berbagai pertimbangan, diantaranya belum adanya IPAL (Instalasi Pengolahan Limbah) yang sesuai dimana limbah langsung di buang ke sungai kapuas. Kelurahan Tambelan sampit merupakan daerah pinggiran sungai sehingga banyak masyarakat yang langsung membuang limbah tanpa melalui pengolahan terlebih dahulu. Kebiasaan masyarakat melakukan aktivitas MCK di sungai juga menjadi permasalahan. Pelaksanaan PHBS ini diharapkan mampu menanggulangi permasalahan kesehatan dan kebersihan di Kelurahan Tambelan Sampit, Kecamatan Pontianak Timur , Kota Pontianak sehingga membantu masyarakat dalam meningkatkan kebersihan dan kesehatan mereka baik bagi keluarga maupun lingkungan masyarakat. Sudah menjadi karakteristik yang umum jika penduduk memilih lokasi bermukim pada wilayah-wilayah yang memiliki aksesibilitas tinggi ke tempat kerja dan pusat pelayanan (fasilitas umum dan fasilitas sosial), kemudahan memperoleh air bersih, kelengkapan infrastruktur dan faktor keamanan. Selain itu, dengan latar belakang historisnya, masyarakat Kota Pontianak seperti memiliki ‘jiwa’ yang sudah menyatu dengan sungai. Kegiatan dan kehidupan kesehariannya sulit dipisahkan dengan sungai. Sehingga perkembangan permukiman di Kota Pontianak cenderung lebih mengarah pada wilayah-wilayah di pinggiran dan sekitar sungai, jaringan jalan, parit dan dekat pusat-pusat kegiatan. Apabila dilihat perbandingannya untuk setiap kecamatan, maka perkembangan permukiman lebih terkonsentrasi di Kecamatan Pontianak Barat, Kecamatan Pontianak Kota dan Kecamatan Pontianak Selatan serta beberapa kelurahan (Kelurahan Tanjung Hilir, Kelurahan Dalam Bugis dan Kelurahan Tambelan Sampit) di Kecamatan

# **JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT IRON (sipil, elektro, mesin)**

## **Vol 03. No. 02 Desember 2020**

Pontianak Timur, khususnya di sekitar Mesjid Jami dan Kraton Kadariah yang merupakan cikal bakal Kota Pontianak. Permukiman yang dibangun secara pribadi oleh penduduk berpendapatan rendah cenderung berkembang di sekitar dan pinggiran sungai dan parit. Umumnya permukiman tersebut kurang baik penataannya dan prasarana permukimannya juga kurang memadai. Orientasi bangunan yang tidak menghadap ke sungai (bagian depan rumah tidak menghadap ke sungai tapi malah membelaangi, dengan bangunan untuk MCK yang berbatasan langsung dan merupakan pemandangan langsung dari arah sungai) dinilai merupakan salah satu faktor awal (dari sudut penataan bangunan) yang menyebabkan terjadinya kekumuhan. Faktor lain yang berpengaruh adalah kebiasaan penduduk yang karena keterbatasan pengetahuan (tentang kesehatan, pentingnya fungsi kelestarian ekosistem sungai) dan kemampuan ekonominya sehingga masih membuang sampah dan limbahnya ke badan sungai atau parit. Secara umum perumahan dan permukiman kumuh di Kota Pontianak berada di tepi Sungai Kapuas dan Landak, baik yang ada di sisi utara dan selatan sungai kecuali kelurahan yang tidak mempunyai batas wilayah sungai. Adanya permukiman yang merupakan ciri khas/tradisional Kota Pontianak adalah di atas sungai/air yang terbanyak di pinggir sungai terutama delta Sungai Kapuas.

## **II. METODE KEGIATAN**

### **2.1. Survei kelompok sasaran**

Pada tahap pertama untuk mendapatkan informasi tentang lokasi dan aspek lain di wilayah sasaran.

### **2.2. Persiapan Sarana dan Prasarana**

Tahap ini merupakan tahap yang mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan ini. Persiapannya adalah mengenai tempat dan lokasi yang akan kami gunakan untuk kegiatan. Sarana yang lainnya akan dipersiapkan secara bertahap dengan mempertimbangkan tingkat kebutuhan.

### **2.3. Pelaksanaan kegiatan aksi**

Muatan program yang paling penting dalam program ini adalah memberikan motivasi kepada masyarakat meliputi orang tua, remaja dan anak-anak usia sekolah dasar tentang pentingnya menuntut ilmu.

#### **2.4.Evaluasi**

Pada tahap evaluasi, anak-anak akan diberikan feedback tentang program yang telah dilaksanakan. Hal ini akan menjadi pertimbangan bagi kegiatan kami agar bermanfaat lagi untuk masyarakat.

### **III. HASIL KEGIATAN**

Pada tahap pertama untuk mendapatkan informasi tentang lokasi dan aspek lain di wilayah sasaran. Wilayah sasaran merupakan kelurahan tambelan sampit dengan Permukiman yang dibangun secara pribadi oleh penduduk berpendapatan rendah cenderung berkembang di sekitar dan pinggiran sungai dan parit. Umumnya permukiman tersebut kurang baik penataannya dan prasarana permukimannya juga kurang memadai. Orientasi bangunan yang tidak menghadap ke sungai (bagian depan rumah tidak menghadap ke sungai tapi malah membelaangi, dengan bangunan untuk MCK yang berbatasan langsung dan merupakan pemandangan langsung dari arah sungai) dinilai merupakan salah satu faktor awal (dari sudut penataan bangunan) yang menyebabkan terjadinya kekumuhan. Faktor lain yang berpengaruh adalah kebiasaan penduduk yang karena keterbatasan pengetahuan (tentang kesehatan, pentingnya fungsi kelestarian ekosistem sungai) dan kemampuan ekonominya sehingga masih membuang sampah dan limbahnya ke badan sungai atau parit.



**Gambar 1. Tampak Sungai Kapuas di kecamatan tambelan sampit**



**Gambar 2.Persiapan lokasi serta survey masyarakat yang mendapat fasilitas IPAL**

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka permasalahan-permasalahan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Keterbatasan pemahaman masyarakat terkait konsep perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Tipikal daerah permukiman yang berada di pinggiran sungai kapuas
3. Tingkat Pendidikan Masyarakat yang masih rendah
4. Belum memadainya akses MCK serta air bersih.

Selanjutnya tahap persiapan sarana dan prasarana serta sosialisasi terhadap masyarakat. Pada sosialisasi dijelaskan mengenai manfaat PHBS, Tujuan serta apa yang akan diperoleh masyarakat dengan mendukung perilaku PHBS dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 3. Penyampaian Materi tentang Sanitasi Oleh Narasumber**



**Gambar 4. Penyampaian Materi PHBS**

#### **IV. PENUTUP**

##### **4.1. Kesimpulan**

Berdasarkan kesimpulan masih banyak warga pinggiran sungai yang tidak memiliki MCK serta terbiasa menggunakan air sungai baik untuk keperluan mandi cuci kakus,

sementara rumah-rumah tersebut tidak memiliki IPAL. Dengan adanya program dari pemerintah mengenai Pembangunan IPAL di kawasan tersebut maka harus didukung dengan kegiatan PHBS agar IPAL dapat di pergunakan dengan baik.

### **4.2. Saran**

Program tersebut harusnya dilakukan secara simultan terhadap masyarakat dengan didukung oleh perangkat desa. Serta diharapkan terbentuknya program atau unit khusus untuk memperhatikan PHBS pada masyarakat

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Diffah, H, 2011, Komunikasi Informasi Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Fakultas Kedokteran UNS, Solo.
- Hati, S, 2008, Pengaruh Strategi Promosi Kesehatan Terhadap Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Di kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang, Tesis, Sekolah Pascasarjana Universitas Sumatera Utara, Hlm 1-108.
- Irma, M. (2015) ‘Pengetahuan, Sikap, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Mahasiswa FKIK UIN SYARIF HIDAYATULLAH Jakarta’, Jurnal Kesehatan, pp. 56–57
- Kanro, R. (2017) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri 08 Moramo Utara Desa Wawatu Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan’, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 2(6), pp. 1–11.
- Kustantya, N. (2013) ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Lansia’,
- Kusumawati, Y., Astuti, D. and Ambarwati (2008) ‘Hubungan antara Pendidikan dan Pengetahuan Kepala Keluarga tentang Kesehatan Lingkungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)’, Jurnal Kesehatan, 1(1), pp. 47–56.
- Kweruh, H. (2016) ‘Hubungan Jenis Kelamin, Pengetahuan, Sikap, dan Peran Guru Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SD Negeri 25 Begori Kecamatan Serawai Kabupaten Sintang’, Jurnal Wawasan Kesehatan, 2(2), pp. 68–71.

**JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT IRON (sipil, elektro, mesin)**  
**Vol 03. No. 02 Desember 2020**

- Raharjo, A. (2014) 'Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Fasilitas di Sekolah Dalam Penenrapan PHBS Membuang Sampah Pada Tempatnya.', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 3(1), pp. 6–9.
- Rayhana (2016) 'Hubungan Karakteristik, Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Kebalen Kecamatan Babelan Bekasi Utara Tahun 2016', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 12(2), pp. 168–180.
- Saibaka (2016) 'Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Wawonasa Kota Manado', *Jurnal Kesehatan*, pp. 7–11.