

IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (LCHB) PENGHUNI RUMAH KOS GRADUATE HOUSE

Siti munawaroh¹⁾, Kusyogo Cahyo²⁾, Syamsulhuda BM³⁾

¹Mahasiswa Peminatan Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

²Staf Pengajar Peminatan Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

³ Staf Pengajar Peminatan Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
e-mail : sitimunawaroh523@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS. Manfaat PHBS adalah terwujudnya rumah tangga yang derajat kesehatannya meningkat dan tidak mudah sakit serta meningkatnya produktifitas kerja. Rendahnya PHBS rumah tangga di pengaruhi oleh peningkatan jumlah penduduk dikota semarang terutama di kawasan tembalang yang di dominasi oleh kaum pelajar sehingga munculnya tuntutan akan tempat tinggal atau tempat kos. Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi faktor-faktor Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Penghuni Rumah Kos Graduate House. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 5 responden dan 1 subyek triangulasi. Analisis data menggunakan Proses Induktif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit dalam 1 bulan terakhir antara lain yakni batuk, flu, pusing, diare, masuk angin dan alergi kulit. Pada point pengetahuan dan sikap sudah cukup baik, sedangkan pada tindakan responden terkait PHBS terdapat banyak penyimpangan pada total mandi salam 1 hari, menyikat gigi sebelum tidur, cuci tangan pakai sabun (CTPS), kegiatan mengkonsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, istirahat cukup, tidak merokok, dan kegiatan membuang sampah pada tempatnya. Fasilitas pendukung higiene pribadi sudah baik dan untuk fasilitas sanitasi yang mendukung PHBS di rumah kos terdapat 3 komponen yang tidak memenuhi syarat antara lain saluran pengaliran air limbah terbuka dan bau, tempat penampungan sampah yang terbuka dan pengolahan sampah yang dibakar. Dan terakhir terdapat dukungan oleh pemilik dan pengelola hunian rumah kos terkait PHBS.

Kata Kunci : PHBS, Rumah Kos, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS.¹ Manfaat PHBS adalah terwujudnya rumah tangga yang derajat kesehatannya meningkat dan tidak mudah sakit serta meningkatnya produktivitas kerja setiap anggota keluarga yang tinggal dalam lingkungan sehat dalam rangka mencegah timbulnya penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain.³

Penyakit yang muncul akibat rendahnya PHBS antara lain cacangan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain sebagainya yang pada akhirnya akan mengakibatkan rendahnya derajat kesehatan Indonesia dan rendahnya kualitas hidup sumber daya manusia.

Peningkatan jumlah penduduk yang pesat merupakan hal yang selalu mendasari munculnya tuntutan kebutuhan akan tempat tinggal di kota-kota besar. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Semarang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yang menjadi potensial menarik pendatang khususnya para peminat perguruan tinggi negeri seperti UNDIP yang berada dikawasan Tembalang yang didominasi oleh kalangan pelajar.

Hal tersebut akan menimbulkan beragam masalah baru salah satunya kebutuhan akan tempat tinggal (rumah kos).

METODELOGI PENELITIAN

Data yang hendak dikumpulkan adalah tentang gambaran terkait identifikasi faktor-faktor perilaku hidup bersih dan sehat penghuni rumah kos. Data yang dikehendaki oleh peneliti adalah suatu informasi dalam bentuk

deskriptif. Populasi dalam penelitian kualitatif adalah keseluruhan penghuni rumah kos Graduate House yang berjumlah 32 orang, Sampel pada penelitian ini diambil secara *purposive*, yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 5 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan

Keseluruhan responden memiliki pengetahuan yang baik seputar mandi pakai sabun, sikat gigi sebelum tidur, mencuci rambut menggunakan shampo, cuci tangan pakai sabun, rutin memotong kuku, istirahat cukup, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya, dan jamban sehat. Sedangkan untuk gizi seimbang, terdapat hampir tidak ada responden yang tidak memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang.

Selain itu kurangnya pengetahuan tentang pentingnya manfaat olahraga / aktifitas fisik bagi kebugaran tubuh oleh setengah responden.

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas, dan pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Dengan adanya pengetahuan yang lebih banyak diharapkan dapat diaplikasikan dalam bentuk sikap dan tindakan perilaku hidup bersih dan sehat tatanan rumah tangga yang lebih baik.³⁰

2. Sikap

Keseluruhan responden terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat secara umum baik

sikap tersebut sangat jelas diturunkan dari tingkat pengetahuan dari keseluruhan responden yang sangat baik. Dengan demikian untuk menentukan sikap harus didasari oleh pengetahuan responden.¹²

Pada penelitian ini terdapat responden setuju seputar mandi pakai sabun, mencuci rambut pakai shampo, cuci tangan pakai sabun, rutin memotong kuku, makan buah dan sayur, membuang sampah pada tempatnya dan jamban sehat.

Pada penelitian ini juga terdapat hampir tidak ada responden yang tidak setuju dengan menggosok gigi 3 kali sehari karena merasa cukup menyikatnya 2 kali sehari.

Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian oleh Fivi Melva, dkk, yakni terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap dari program pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. penelitian ini.³² Hal ini terjadi mungkin karena adanya perbedaan smapel yang diteliti dalam

3. Tindakan

Tindakan dari keseluruhan responden terkait perilaku hidup bersih dan sehat banyak di temukan penyimpangan perilaku atau tindakan yakni:

- a) Total mandi dalam sehari oleh setengah responden yang hanya mandi 1 kali perharinya
- b) Tindakan menyikat gigi sebelum tidur oleh setengah responden mengaku tidak melakukan karena malas dan

lupa karena ketiduran dan lelah

- c) Cuci tangan pakai sabun dari keseluruhan responden untuk kategori sebelum makan terhitung sebagian kecil responden, sesudah makan dan setelah BAB/BAK hanya dilakukan oleh sebagian besar responden, dan pulang kerja, bersentukan dengan orang sakit, dan setelah membersihkan kamar dilakukan oleh setengah responden yang terbagi menjadi hampir tidak ada responden per tindakan.
- d) Mengonsumsi buah oleh keseluruhan responden, hampir tidak ada responden mengaku jarang. Dan untuk kategori mengonsumsi sayur oleh keseluruhan responden, setengah responden mengaku jarang mengonsumsi sayur.
- e) Tindakan berolah raga teratur oleh keseluruhan responden, dari sebagian kecil responden yang mengaku jarang, hampir tidak ada responden mengaku sebulan sekali dan hampir tidak ada responden lainnya mengaku tidak pernah berolahraga.
- f) Jam istirahat yang cukup oleh keseluruhan responden, sebagian besar responden mengaku hanya tidur 4-6 jam perhari. Rekomendasi *National Sleep Foundation* (NFS) merekomendasikan berapa lama waktu tidur Usia 18-25 tahun dan 26-64 tahun yakni 7-9 jam per hari.³⁴
- g) Perilaku merokok pada keseluruhan responden, terdapat hampir tidak ada responden yang mengaku bahwa dirinya merupakan

perokok yang menyatakan setuju dengan rokok sebagai pereda stress dan meningkatkan semangat beraktifitas. Seseorang memiliki sikap positif terhadap perilaku merokok berbahaya terhadap kesehatannya, Secara tidak langsung sikap terhadap perilaku merokok sehingga intense berhenti merokoknya rendah.⁵²

- h) Kegiatan membuang sampah pada tempatnya oleh keseluruhan responden, sebagian besar responden masih menumpuk sampah dan diletakkan di dekat ruang tidur. sampah yang dibiarkan menumpuk, tidak hanya berpotensi menimbulkan bau yang tidak sedap, tapi juga menarik hewan seperti lalat, nyamuk, semut yang juga berpotensi menyebarkan penyakit.⁵³
- i) Tindakan menjaga jamban atau toilet tetap bersih dan sehat oleh keseluruhan responde, terdapat hampir tidak ada responden yang mengaku bahwa toilet atau jamban yang digunakan sangat jarang di ersihkan karena tidak adanya jadwal yng pasti. Penggunaan jamban di lingkungan tempat tinggal sangat berperan bagi kesehatan penghuninya, selain itu pentingnya memperhatikan kebersihan dan fasilitas terkait jamban agar nyaman dalam penggunaanya.

4. Fasilitas Yang Mendukung Higiene Dan Sanitasi PHBS Dihunian Rumah Kos Graduate House

Fasilitas pendukung higiene pribadi terkait PHBS oleh keseluruhan responden sudah memiliki fasilitas higiene pribadi seperti sabun, shampo, sikat gigi, pasta gigi, handuk dan alat pemotong kuku. Untuk tempat sampah dari keseluruhan responden, sebagian kecil responden menggunakan kantong plastik sebagai pengganti tempat sampah pribadi.

Perilaku juga harus didukung dengan ketersediaan fasilitas sebagai faktor pemungkin (*Enabling Factor*) yang memungkinkan suatu motivasi atau tindakan terlaksana perilaku hidup bersih dan sehat bagi penghuni hunian rumah kos graduate house.¹⁴

5. Fasilitas yang Mendukung Sanitasi terkait PHBS di Lingkungan Hunian Rumah Kos Graduate House

Fasilitas sanitasi yang mendukung PHBS yang terdapat dilingkungan kos yang tidak memenuhi syarat terdapat 3 komponen yakni saluran pengaliran air limbah, yang terbuka dan menimbulkan bau, tempat penampungan sampah yang terbuka dan kapasitas seringkali tidak terangkat, dan pengolahan sampah yang di bakar sehingga mencemari lingkungan sekitar rumah kos.

6. Dukungan Terkait PHBS Di Lingkungan Hunian Rumah Kos Graduate House

Keseluruhan responden mengaku mendapatkan dukungan terkait PHBS dilingkungan rumah kos. Variabel dukungan sosial mempunyai pengaruh signifikan terhadap PHBS pada masyarakat di Desa Bagan Kuala Kabupaten Serdang Bedagai yang ditunjukan oleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya dukungan sosial yang baik akan menyebabkan masyarakat mau ber-PHBS dan sebaliknya jika dukungan

sosial tidak baik akan menyebabkan masyarakat tidak ber-PHBS.⁵⁹

7. Keluhan Kesehatan Responden Dihunian Rumah Kos Graduate House

Dari keseluruhan responden, sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit yang di derita dalam 1 bulan terakhir yakni antara lain batuk dan flu, diare, sakit kepala, masuk angin, dan alergi pada kulit. jenis kegiatan PHBS. Yang pertama yakni PHBS bidang kesehatan lingkungan misalnya mencuci dengan dengan sabun dan setelah buang air besar, memiliki akses dan menggunakan jamban, memberantas jentik nyamuk, membuang sampah di tempat sampah dan mencuci tangan. Dan kedua PHBS dibidang gaya hidup sehat, misalnya : tidak merokok, melakukan aktivitas fisik atau olahraga, dan mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari.⁶⁰

KESIMPULAN

1. Riwayat yang dikeluhkan dalam 1 bulan terakhir yakni batuk dan flu, pusing, diare, masuk angin dan alergi pada kulit.
2. Pengetahuan terkait PHBS baik antara lain mandi pakai sabun, rutin menyikat gigi, menjaga kebersihan rambut, cuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan kuku, istirahat yang cukup, rokok, sampah, dan jamban sehat. Dan pengetahuan buruk yakni manfaat olahraga dan gizi seimbang.
3. Sikap terkait PHBS buruk yakni istirahat yang cukup, menyikat gigi 3 kali sehari, olahraga dan rokok.
4. Tindakan terkait PHBS yang buruk antara lain total mandi dalam sehari, menyikat gigi sebelum tidur, cuci tangan pakai

sabun, makan buah dan sayur, olahraga teratur, istirahat cukup, merokok, membuang sampah pada tempatnya dan jamban sehat.

5. Fasilitas pendukung higiene pribadi yang dimiliki sudah baik seperti sabun, shampo, sika gigi, pasta gigi, handuk, alat pemotong kuku dan tempat sampah.
6. Ketersediaan fasilitas sanitasi pendukung PHBS yang belum memenuhi standart antara lain, saluran pengaliran air limbah yang terbuka dan bau, tempat Penampungan sampah terbuka dan kapasitas tidak terangkat, dan pengolahan sampah dengan di bakar di lingkungan kos.

SARAN

1. Perlunya pendidikan kesehatan dan kampanye terkait PHBS
2. Pemilik dan pengelola penghuni rumah hendaknya lebih memperhatikan fasilitas pendukung PHBS
3. Perlunya dukungan dari sesama penghuni rumah kos untuk saling mengingatkan terkait PHBS
4. Bagi mahasiswa FKM semoga lebih tertarik untuk membuat penelitian selanjutnya terkait PHBS rumah kos.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan Daerah*. Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005

2. Kementrian Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013
3. Silviana, dkk. *Upaya Komuniaksi, Informasi, Dan Edukasi (Kie) Dalam Peningkatan Pengethuan Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tatanan Rumah Tangga Pada Ibu Nelayan Di Muara Angke*. Jakarta. 2014. Terdapat dalam : <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/journal/view/1296/1188> di akses pada tanggal 17 juli 2016.
4. Habeahan, J. *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak-anak di Yayasan Panti Asuhan Rapha-ElSimalingkar Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan*. (skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatra Utara, Medan. 2009
5. Sari, S., dkk. *Hubungan Faktor Predisposisi dengan Perilaku Higiene Anak Jalanan Bimbingan Rumah Singgah Yayasan Masyarakat Sehat Bandung*. Majalah Keperawatan Unpad, Volume 8 No. XV September 2006 – Maret 2007. Bandung : FIK Universitas Padjajaran. 2006
6. Schoemann, K. *National Sleep Foundation Complete Rigorous Study And Update Recomend Sleep Time At Each Life Stage*. National Sleep Foundation. Washington, DC. 2015 Terdapat dalam: http://www.sleephealthjournal.org/pb/assets/raw/Health%20Advantage/journals/sleh/NSF_press_release_on_new_sleep_durations_2-2-15.pdf
7. Sandek, R. dkk. *Hubungan Antara Sikap Dan Perilaku Merokok Dan Kontrol Diri Terhadap Intensi Berhenti Merokok*. 2007
8. Syahputri, D. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar (SD) Tentang Sanitasi Dasar Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Kelurahan Harjosari I Kecamatan Medan Amplas*. (skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatra Utara. 2011
9. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta. 2007
10. Sari, S. *Pengaruh Persepsi Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masyarakat Nelayan Desa Began Kuala Kecamatan Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai*. (Tesis). Pascasarjana, Universitas Sumatra Utara Medan. 2009
11. Glance, K., et al. *Health Behavior And Health Education – Teory, Research, and Practice : 4th Edition*. 2008. Retrived 18 september 2016 from <http://riskybusiness.web.unc.edu/files/2015/01/Health-Behavior-and-Healthducation.pdf#page=503>

