

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA BEBAS DARI STUNTING

Kiki Kristanto¹, Kristian Nakalelu², Silvana Ryda Marccela³, Salsa Billa M Karyadie⁴, Gress Sheilla Vlorentina Jinu⁵, An'noorhaziyah Juleha⁶, Devina Fahrissa⁷, Husna Putri Amalinda⁸, Sri Wiyanti⁹, Nursi¹⁰, Veni Theresya Fortuna Rumahorbo¹¹, Simon Yigdalya¹², Agnes Wahyunitha¹³, Yusni Wulandari¹⁴, Rahmat Nofy¹⁵, Anjeli¹⁶

kikikristanto@law.upr.ac.id¹, nakalelukristian@gmail.com², silvanarydamarccela3@gmail.com³, salsabilla.spt@gmail.com⁴, gresseilajinu@gmail.com⁵, annoorhaziyahjuleha@gmail.com⁶, devinafahrissa88@gmail.com⁷, husnaputriamalinda@gmail.com⁸, swiyanti66@gmail.com⁹, nursi7001@gmail.com¹⁰, theresyarumahorbo@gmail.com¹¹, simonyigdalya@gmail.com¹², Agneswahyunitha4@gmail.com¹³, panggilsajanamasaya@gmail.com¹⁴, rahmatnofy410@gmail.com¹⁵, anjelie1126@gmail.com¹⁶

Universitas Palangka Raya

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a series of actions and habits carried out by individuals, families, and communities to maintain the cleanliness and health of the environment and body, which plays an important role in preventing diseases, including stunting. Stunting is a condition of failure to thrive in toddlers due to malnutrition, which can have an impact on the child's physical and cognitive development. This study aims to evaluate the effect of PHBS on efforts to prevent stunting in the community. The method used is secondary data analysis from various studies and health reports related to PHBS and stunting. The results of the study showed that PHBS, which includes consuming nutritious food, providing exclusive breastfeeding, and good environmental sanitation, has a significant contribution to preventing stunting. Community-based education and interventions in promoting PHBS are considered effective in increasing public awareness and behavior for healthy living. Thus, consistent implementation of PHBS is one of the main strategies in efforts to eradicate stunting and improve the quality of life of future generations.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Stunting, Nutrition

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan dan kebiasaan yang dilakukan oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan serta tubuh, yang berperan penting dalam pencegahan penyakit, termasuk stunting. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi, yang dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh PHBS terhadap upaya pencegahan stunting di masyarakat. Metode yang digunakan adalah dengan analisis data sekunder dari berbagai studi dan laporan kesehatan terkait PHBS dan stunting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PHBS yang meliputi, konsumsi makanan bergizi, pemberian ASI eksklusif, dan sanitasi lingkungan yang baik memiliki kontribusi signifikan dalam mencegah stunting. Edukasi dan intervensi berbasis masyarakat dalam mempromosikan PHBS dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran serta perilaku masyarakat untuk hidup sehat. Dengan demikian, penerapan PHBS secara konsisten merupakan salah satu strategi utama dalam upaya pengentasan stunting dan meningkatkan kualitas hidup generasi mendatang.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Stunting, Gizi

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

PHBS Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Manfaat PHBS

- Mencegah Penyakit Infeksi: PHBS dapat mencegah penyakit infeksi dengan menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan.
- Mendukung Produktivitas: Badan yang sehat dan lingkungan yang bersih akan mendukung kelancaran proses belajar mengajar, bekerja, dan kegiatan lainnya.
- Mendukung Tumbuh Kembang Anak: PHBS yang diterapkan di rumah tangga juga turut berperan dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan mencegah stunting.

Maka dari itu kami Mahasiswa Universitas Palangka Raya bersama sama dengan Perangkat Desa Tanjung Taruna dan Tenaga Kesehatan Desa Tanjung taruna merangkul warga Desa untuk Selalu menjaga Perilaku Hidup Bersih dan sehat agar terciptanya kondisi lingkungan yang Nyaman dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit yang berakibat dari Virus yang berasal dari lingkungan yang tidak bersih, termasuk terbebas dari Stunting.

Karena Desa Tanjung Taruna termasuk kedalam prioritas penanganan stunting maka kami dari anggota KKN-T Desa Tanjung Taruna bertujuan untuk:

- 1). Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam penanggulangan stunting,
- 2). memberikan pendampingan program sosialisasi dan edukasi pola hidup sehat kepada anak-anak desa dengan cara mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar,
- 3) untuk menumbuhkan rasa sadar terhadap para orang tua agar selalu mencukupi gizi pola makan selama kehamilan, dan diharapkan bisa mengurangi dan meminimalisir pertumbuhan anak stunting.

METODE PENELITIAN

kesehatan dari Puskesmas Jabiren Raya. Metode ini berfokus pada penyampaian materi yang berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), stunting, dan gizi.

Dalam penyampaian materi, disampaikan bahwa PHBS akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga juga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Sosialisasi PHBS dilaksanakan pada hari Senin, 15 Juli 2024 di Balai Desa Tanjung Taruna. Kegiatan tersebut dibuka langsung oleh Kepala Desa Tanjung Taruna, Andi Irawan dan dilanjutkan dengan acara sosialisasi.

Pada Desa Tanjung Taruna, mengalami penurunan Stunting dari yang sebelumnya terdapat 23 anak, kini menjadi 18 anak. Hal ini terjadi karena semakin sadarnya masyarakat Desa Tanjung Taruna akan bahaya stunting. Selain itu juga, kegiatan posyandu yang rutin diadakan setiap bulannya, serta pemberian makanan sehat bagi ibu-ibu dan vitamin bagi anak-anak juga terus dilaksanakan untuk menekan angka stunting di Desa Tanjung Taruna

KESIMPULAN

Edukasi dan intervensi berbasis masyarakat dalam mempromosikan PHBS dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran serta perilaku masyarakat untuk hidup sehat. Dengan demikian, penerapan PHBS secara konsisten merupakan salah satu strategi utama dalam upaya pengentasan stunting dan meningkatkan kualitas hidup generasi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

<https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/bayi-dan-balit>.