

PERILAKU HIDUP SEHAT DAN BERSIH PADA MAHASISWARANTAU YANG TINGGAL DI KOST

Cut Ita zahara¹, Yulia Nanda Safitri², Wahyuni Dwiputri³, Aliya mawaddah
permana⁴, Nadia zahra syfana br. Bangun⁵, Nurul julita hasanah harahap⁶,
ariqa putri Ananta⁷

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Cut.itazahara@unimal.ac.id, yuliasafitri@unimal.ac.id,

wahyuni.210620145@mhs.unimal.ac.id, aliya.210620082@mhs.unimal.ac.id,

nadia.210620150@mhs.unimal.ac.id, nurul.210620143@mhs.unimal.ac.id

ariqah.210620065@mhs.unimal.ac.id

Received: 05-06-2024

Revised: 10-06-2024

Approved: 20-06-2024

ABSTRAK

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, berolahraga secara teratur, dan makan makanan sehat. Subjek ataupun sasaran dalam pengabdian ini adalah 20 mahasiswa aktif di Universitas Malikussaleh yang tinggal di tempat Kos. Metode yang dipakai pada sosialisasi ini adalah metode ceramah dan metode simulasi, kedua ini digunakan untuk menambah wawasan baru mengenai PHBS kepada para subjek yang merupakan mahasiswa yang tinggal di tempat kos. Hasil dari sosialisasi ini adalah para mahasiswa sudah mengetahui beberapa hal mengenai PHBS sebelum dimulainya sosialisasi mengenai PHBS. Namun, dari pernyataan beberapa subjek menyatakan bahwa adanya sosialisasi ini diyakini dapat menambah pemahaman-pemahaman baru mengenai PHBS.
Abstract: Mahasiswa, PHBS, Sosialisasi, Kos

PENDAHULUAN

Pada saat ini terdapat fenomena mahasiswi yang merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan ketika merantau kecenderungan mahasiswi banyak yang tinggal di tempat kost karena bagi mahasiswi tinggal di kostan merupakan alternatif terbaik untuk mendapat tempat tinggal selama masa studinya. Dibanding tinggal dirumah kontrakan para mahasiswi lebih memilih untuk tinggal di kostan bersama teman baru (Pratiwi, 2015).

Merantau merupakan suatu istilah yang digunakan masyarakat untuk menyebut seseorang yang pergi dari kampung halamannya untuk menetap pada suatu tempat di suatu daerah, serta bekerja atau mencari pendidikan dan pulang ketika ada hari besar atau kepentingan saja. Istilah lain dari merantau adalah migrasi. Fenomena ini terjadi hampir di seluruh wilayah Indonesia (Prihantini, 2013). Sedang, kost mahasiswa merupakan suatu bangunan tempat tinggal bagi mahasiswa selama menuntut ilmu yang biasa berlokasi di dekat instansi tertentu yang sesuai dengan target penghuni yang dimaksud. Tempat tinggal yang buruk dapat mendukung terjadinya penularan penyakit dan gangguan kesehatan seperti infeksi pada kulit, contohnya skabies, ring worm, dermatitis, dan lepra. (Gata, 2012).

Kesehatan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi kehidupan manusia. Namun, sehat dan sakit bukan semata hanya berurusan secara biologis, tetapi juga ditentukan oleh perilaku manusia itu sendiri. Berdasarkan pernyataan dari Hendrik L. Blum yang menyebutkan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang atau masyarakat diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari faktor-faktor

tersebut faktor yang sulit dirubah adalah faktor perilaku. Karena perilaku merupakan hal yang paling penting agar dapat terwujud status keehatan masyarakat atau individu yang semakin meningkat. Oleh sebab itu dibutuhkan upaya yang dapat merubah perilaku individu atau masyarakat tersebut, demi tercapainya peningkatan derajat kesehatan dengan upaya promosi kesehatan. Pemerintah sendiri telah membuat Program promosi kesehatan yaitu melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan Paradigma Sehat dalam budaya hidup perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental spiritual, maupun sosial. Selain itu, PHBS ini dapat dijadikan indikator dari derajat kesehatan suatu daerah tertentu. Bila PHBS di suatu daerah cukup baik maka dengan sendirinya akan memperkecil masalah-masalah kesehatan, juga memperkecil kemungkinan terjadinya suatu wabah penyakit. Dengan kata lain, PHBS ini merupakan salah satu bentuk tindakan preventif dalam bidang kesehatan (Depkes RI, 2007) (Kemenkes RI, 2011).

Setiap manusia membutuhkan tempat untuk tinggal dan berlindung yang disebut rumah atau kost. Fungsi rumah atau kost adalah sebagai tempat untuk beristirahat, melepaskan penat, dan tempat membina rasa kekeluargaan untuk setiap anggota yang ada didalamnya, baik itu saudara atau teman (Azwar, 1996; Mukono, 2000). Kenyamanan tempat tinggal baik itu rumah atau kost didukung oleh kebersihan rumah yang terkait air bersih, sanitasi pembuangan sampah, serta tersedianya pelayanan sosial (Krieger dan Higgins, 2002)

Perilaku hidup sehat mencakup antara lain makan dengan menu seimbang, olah raga secara teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras dan mengkonsumsi narkoba, istirahat cukup, mengendalikan stres, atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan. Upaya peningkatan PHBS dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Kita menyadari bahwa upaya tersebut bukanlah hal yang mudah karena berkaitan erat dengan masalah perilaku sedangkan masalah perilaku merupakan masalah yang kompleks.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan yang ditampilkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau suatu keluarga dapat menolong dirinya sendiri dan bidang kesehatan dalam berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan masyarakat. Pada kondisi yang sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat dan menciptakan lingkungan sehat dalam tatanan rumah tangga, oleh karena itu sangat penting menjaga kesehatan, dipelihara, dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta memperjuangkan untuk semua pihak. Dalam pemerintahan Indonesia menjalankan program tersebut untuk menggerakkan pada pola hidup sehat di kalangan masyarakat, yang disebut perilaku hidup sehat dan bersih (Liana Oktariani, 2021). Jenis-jenis PHBS bisa saja beragam mulai dari mencuci tangan menggunakan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi narkoba, alkohol, psikotropika dan zat aditif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarang tempat, memberantas jentik-jentik nyamuk (Simbolon & Simorangkir, 2018)

Dari hasil survey awal yang dilakukan oleh anggota kelompok di salah satu

lingkungan kost, didapatkan banyaknya nyamuk yang dikarenakan lingkungan yang kurang bersih seperti sampah yang berserakan disekitar lingkungan kos, tersumbatnya saluran pipa air yang mengakibatkan ketidaklancaran pipa saluran pembuangan air, dan penumpukan sampah yang tidak dibakar-bakar. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para mahasiswa rantau yang tinggal di kost tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), agar terhindar dari penyakit dan masalah-masalah kesehatan lainnya.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah metode ceramah dan metode simulasi. Penggunaan metode ceramah bertujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman mengenai pola hidup sehat dan bersih yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa yang tinggal di Kos dan memaparkan contoh kasus nyata akibat tidak menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari selama menjadi anak Kos. Lalu memberikan metode simulasi untuk menunjukkan bagaimana penerapan pola hidup bersih dan sehat yang baik dan benar. Sebelum kegiatan berlangsung, para peserta dibagikan poster mengenai PHBS dan setelah kegiatan selesai para peserta diberikan pertanyaan. Hal itu guna mengasah pengetahuan para peserta setelah sebelumnya sudah dipaparkan materi mengenai PHBS. Subjek atau sasaran dari pengabdian ini merupakan 20 mahasiswa aktif yang berkuliah di Universitas Malikussaleh dan tinggal di Kos.



Gambar 1.
Peserta Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. HASIL

Menurut Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Universitas Indonesia (2011:4), pengabdian kepada masyarakat atau kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang mencakup upaya-upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia antara lain dalam hal perluasan wawasan, pengetahuan maupun peningkatan keterampilan yang dilakukan oleh civitas akademika sebagai perwujudan dharma bakti serta wujud kepedulian untuk berperan aktif meningkatkan kesejahteraan dan memberdayakan masyarakat luas terlebih bagi masyarakat ekonomi lemah. Berdasarkan studi lapangan yang telah kami lakukan, setiap

responden memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai perilaku hidup sehat dan bersih seperti menyikat gigi sebelum tidur, membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan sebelum makan, mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, dll. Hanya saja pengetahuan tersebut tidak di aplikasikan dengan baik oleh beberapa responden.

Manfaat PHBS adalah terwujudnya rumah yang derajat kesehatannya meningkat dan tidak mudah sakit serta meningkatnya produktivitas kerja setiap individu yang tinggal dalam lingkungan sehat. Juga dapat mencegah timbulnya penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain. Berdasarkan hasil studi lapangan yang telah kami lakukan hampir keseluruhan responden merasa setuju bahwa kegiatan mandi dilakukan minimal dua kali sehari, hampir keseluruhan responden juga mengeluh bahwa menjadi anak rantau bukanlah hal yang mudah, sudah banyak tuntutan dari kampus yang membuat mereka merasa lelah dan jenuh, oleh karena itu sulit bagi mahasiswa rantau yang hidup mandiri untuk menerapkan pola hidup sehat dan bersih. Setelah dilakukan psikoedukasi atau penyuluhan mengenai pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih terutama pada anak kost, beberapa responden mulai setuju dan mengatakan bahwa ternyata menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih itu sangat penting untuk menjaga Kesehatan dan membuat hidup lebih nyaman.

b. PEMBAHASAN

Kosan, juga dikenal sebagai "rumah kos", adalah sebuah perusahaan yang menawarkan sebuah kamar untuk tempat tinggal sementara dengan beberapa persyaratan yang harus dipenuhi. Kosan sangat penting bagi mahasiswa yang mengikuti pendidikan jarak jauh atau dekat. Mahasiswa dari kelas menengah ke bawah biasanya tinggal di indekos karena harganya murah dan memiliki fasilitas yang cukup untuk diperantauan. Kosan tidak lagi hanya berfungsi sebagai tempat tinggal namun juga sekarang berfungsi sebagai sarana untuk membangun kepribadian, membangun pertemanan dengan siswa lain, dan membangun hubungan sosial dengan masyarakat sekitarnya.



Gambar 2.
Kegiatan sosialisasi

Hasil kegiatan psikoedukasi tentang perilaku hidup sehat dan bersih pada mahasiswa rantau yang tinggal di kos menunjukkan peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang perilaku sehat dan bersih. Hal ini tentu saja mempengaruhi perilaku dan sikap mereka yang semakin peduli terhadap kebersihan kosan yang

mereka huni. Psikoedukasi perilaku hidup bersih dan sehat ini diharapkan maha siswa bisa menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih saat berada di kos agar tidak mempengaruhi kesehatan para mahasiswa yang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Kesadaran mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat dan bersih sangat penting. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif akan lebih bertahan lama daripada perilaku. Kesadaran tinggi akan membantu mahasiswa belajar dan menjadi mandiri dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan berpartisipasi aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mahasiswa. Perilaku hidup bersih dan sehat dapat dianggap sebagai preventif (pencegahan penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (memperbaiki kesehatan seseorang).



Gambar 3.
Kegiatan sosialisasi

Faktor faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan yaitu lingkungan, pelayanan kesehatan, genetik dan perilaku. Faktor perilaku merupakan faktor yang paling sulit dikendalikan. Merubah perilaku individu agar mau menerima suatu kebiasaan baru bukanlah sesuatu yang mudah, berkaitan dengan proses intrapersonal yaitu apa keuntungan yang akan diperoleh apabila menerima suatu gagasan baru dan tidak tersisihkan dari kelompoknya. Artinya nilai yang dianut oleh seseorang bukan saja berdasarkan apa yang dialami dan dianggap baik oleh dirinya tetapi juga oleh kelompoknya atau masyarakatnya. Perubahan perilaku sangat penting untuk kesehatan (Putri, 2017). Sikap tentang perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku responden yang berkaitan dengan pola makan, olah raga, merokok, minum-minuman beralkohol, pola istirahat, pengendalian stress, dan gaya hidup. Faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berperilaku hidup sehat, yaitu: pengetahuan yang tepat, motivasi, dan ketrampilan untuk berperilaku sehat (Elder dalam Notoatmodjo, 2005).

KESIMPULAN

Hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi tentang perilaku hidup sehat dan bersih pada mahasiswa rantau yang tinggal di kos menunjukkan peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang perilaku sehat dan bersih. Hal ini tentu saja mempengaruhi perilaku dan sikap mereka yang semakin peduli terhadap kebersihan kosan yang mereka huni. Psikoedukasi perilaku hidup bersih dan sehat ini diharapkan mahasiswa bisa menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih saat berada

dikosan agar tidak mempengaruhi kehatan para mahasiswa yang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Kesadaran mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat dan bersih sangat penting.

Sikap tentang perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku responden yang berkaitan dengan pola makan, olah raga, merokok, minum-minuman beralkohol, pola istirahat, pengendalian stress, dan gaya hidup. Faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berperilaku hidup sehat, yaitu: pengetahuan yang tepat, motivasi, dan ketrampilan untuk berperilaku sehat Elder dalam Notoatmodjo, 2005).

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, L. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRAKTIK PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA MAHASISWA KOS DI PADUKUHAN KARANGMALANG YOGYAKARTA. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 8(3), 128-134.
- Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Indonesia. 2011. Panduan Pengajuan Proposal Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hikmawati, D. I., & Haqiqi, E. R. (2019, March). UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MAHASISWA MELALUI PENYULUHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI KANIGORO, KARTOHARJO, MADIUN. In Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun (pp. 361-365).
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. *Publiciana*, 8(1), 107-126
- Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4), 848-856.
- Rukaiyah, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Tatanan Rumah Tangga Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 2893-2898.
- Sani, F. N. (2011). Hubungan tingkat pengetahuan sehat-sakit dengan sikap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tentang perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Simbolon, P., & Simorangkir, L. (2018). Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(1)
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156-167.
- Wuisang, M., & Lainsamputty, F. (2023). Hubungan perilaku hidup sehat dengan distress psikologis pada mahasiswa keperawatan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(2), 142- 149.