

MENCIPTAKAN BUDAYA BARU DALAM MASYARAKAT: PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Aprillyana Rosita¹, Zidny Chairanly², Shafira Aliefia³

Email: aprillyanarositaa@gmail.com¹, zidnychairanly@gmail.com²,
shafiratzahra@gmail.com³

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Abstrak: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Namun saat ini masih banyak pula yang terserang penyakit, akibat tidak menerapkannya perilaku hidup bersih dan sehat. Penulisan ini kami buat sebagai bentuk edukasi kepada pembaca tentang pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai macam penyakit.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Kesehatan, Penyakit.

Abstract: *Clean and Healthy Living Behavior is all health behavior carried out with awareness so that family members help themselves in the field of health and play an active role in health activities in the community. The most important benefit of PHBS is the creation of people who are health conscious and have the knowledge and awareness to live a life behavior that maintains cleanliness and meets health standards. However, currently many people still suffer from disease, as a result of not implementing clean and healthy living habits. We wrote this as a form of education to readers about the importance of implementing clean and healthy living behavior in everyday life to avoid various diseases.*

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior, Health, Disease.*

PENDAHULUAN

Budaya organisasi merupakan bagian dari kurikulum mata pelajaran Sumber Daya Manusia (MSDM) serta bagian dari teori organisasi. Setiap organisasi mempunyai budayanya masing-masing yang menjadi ciri khas suatu organisasi. Budaya sebuah organisasi memegang peranan yang cukup penting dalam organisasi tersebut karena budaya yang baik akan dapat memberikan kenyamanan yang kemudian menunjang kinerja anggotanya. Sebaliknya budaya organisasi yang kurang baik atau yang kurang sesuai dengan pribadi anggotanya akan memicu penurunan kinerja setiap anggota. Dalam hal ini banyak perusahaan yang mengubah budayanya agar dapat menunjang kemajuan perusahaan tersebut dan menciptakan hidup bersih dan sehat. Hal ini akan semakin membuktikan bahwa budaya suatu organisasi dapat sedemikian mempengaruhi sebuah organisasi dan lingkungan yang sehat. Kesehatan merupakan kondisi dimana kita berada jauh atau terbebas dari penyakit. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dilaksanakan di masyarakat, rumah tangga, dan sekolah. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatankegiatan kesehatan di masyarakat. Perilaku

Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku Kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat.

LANDASAN TEORI

Budaya organisasi merupakan nilai-nilai yang seorang individu atau kelompok yakini di lingkup individu atau kelompok itu berada. Budaya organisasi juga bisa berasal dari kebiasaan yang dilakukan terus menerus sehingga menjadikannya sebuah budaya bagi lingkungannya itu sendiri. Perilaku adalah respons seseorang terhadap rangsangan eksternal dan internal. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah seperangkat perilaku berbasis pengetahuan yang memungkinkan individu atau keluarga untuk membantu diri mereka sendiri di bidang kesehatan dan memainkan peran penting dalam memastikan kesehatan masyarakat. Menurut UU Kesehatan Indonesia No. 23 tahun 1992 PHBS merupakan salah satu pilar kesehatan Indonesia, sebuah inisiatif untuk mengurangi beban kesehatan negara dan masyarakat. Kesehatan adalah kondisi fisik, mental dan kesehatan yang memungkinkan semua orang untuk hidup secara sosial dan ekonomi.

Hidup Bersih dan sehat merupakan usaha membuat kehidupan jauh dari macam-macam penyakit baik yang mematikan maupun yang tidak mematikan. Budaya organisasi bisa dikaitkan dengan hidup bersih dan sehat. Dimana ketika individu atau kelompok membiasakan kehidupan yang bersih dan sehat maka terciptalah budaya hidup yang bersih dan sehat itu. Individu atau kelompok yang membiasakan hidup bersih dan sehat akan otomatis melindungi dirinya dari penyakit, terciptanya lingkungan yang bersih, meningkatkan produktivitas, dsb.

Individu atau kelompok memiliki hubungan dengan tempat dimana ia tinggal. Menurut World Health Organization (WHO) lingkungan yang kotor mengakibatkan menurunnya kualitas kesehatan karna akan cepat terjangkitnya penyakit. Adanya kerusakan atau perubahan lingkungan mempengaruhi ketersediaan jasa, bahan pokok, dsb. Selain itu adanya kebiasaan tidak hidup bersih dan sehat dalam lingkup lingkungan mengakibatkan tumpukan sampah yang berlebih yang lama-kelamaan menimbulkan bau yang tidak sedap juga dapat mengundang hewan pembawa penyakit seperti lalat, Pencemaran udara oleh debu dan asap yang akan membuat fungsi pernapasan terganggu dan tercemarnya air yang mana salah satu elemen penting bagi manusia.

Dalam menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat tentu terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah:

a. Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), bahwa pengetahuan (knowledge) adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan dipengaruhi oleh banyak hal, misalnya informasi. Sumber informasi bisa didapat dari banyak hal, bisa dari media, keluarga maupun dari lingkungan. Notoadmodjo (2003) terdapat 6 tingkatan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

b. Sikap

Menurut Azwar (2015) sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu,

dalam kehidupan sehari-hari adalah merupakan suatu reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

Menurut Notoatmojo (2003), tindakan atau perilaku manusia dipengaruhi oleh keturunan, lingkungan, dan pengetahuan. Pemberian pendidikan kesehatan dapat membantu siswa dalam proses pencarian informasi tentang apa dan bagaimana kehidupan selanjutnya dijalani. Pada tahap selanjutnya, individu yang meyakini informasi yang diterimanya, dan dengan pengetahuan yang dimilikinya akan membentuk sikap. Melalui sikap tersebut individu akan memutuskan tindakan yang akan diambil dalam kehidupan selanjutnya.

c. Fasilitas

Green mengatakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku manusia adalah faktor pemungkin (*enabling factor*) yang digambarkan sebagai faktor-faktor yang memungkinkan (membuat lebih mudah) individu atau populasi untuk merubah perilaku atau lingkungan mereka. Faktor ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan maka faktor-faktor ini disebut faktor pemungkin. Fasilitas termasuk kedalam faktor pemungkin.

Sebagai contoh di tatanan pendidikan, jika suatu sekolah dengan ketersediaan fasilitas yang memenuhi syarat maka akan mendorong siswa untuk menerapkan PHBS membuang sampah pada tempatnya. Akan tetapi jika sekolah dengan fasilitas yang kurang dan tidak memenuhi syarat, maka akan berpengaruh dengan penerapan PHBS membuang sampah pada tempatnya. Siswa akan merasa malas menerapkannya karena kurangnya fasilitas sekolah tersebut, misalnya saja jika di sekolah tidak tersedia tempat sampah maka siswa akan membuang sampah di sembarang tempat. Hal tersebut sesuai dengan Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada tatanan sekolah, salah satunya yaitu membuang sampah pada tempat sampah (Depkes 2011).

d. Dukungan Sekolah

Pelaksanaan PHBS di tatanan pendidikan secara langsung menggabungkan potensi orang tua, guru dan tenaga kesehatan maupun dari Dinas Kesehatan setempat. Guru diarahkan untuk membantu pelaksanaan PHBS pada tatanan institusi pendidikan. Selain itu guru diharapkan dapat mendorong anak-anak mereka dalam melaksanakan kebiasaan memelihara kesehatan. Menurut Green guru mempunyai peran terhadap perilaku anak dalam memelihara kesehatannya. Guru dapat berperan sebagai konselor, pemberi instruksi, motivator, manajer, dan model dalam menunjukkan sesuatu yang baik misalnya dalam perilaku hidup bersih dan sehat.

Untuk meningkatkan pengetahuan siswa, perlu dilakukan pembinaan kepada siswa secara terus menerus, melalui penyuluhan baik oleh petugas kesehatan maupun guru di sekolah. Penyuluhan dapat dilakukan dengan cara penjelasan melalui poster, lembar balik maupun pemutaran film yang berisi pesan PHBS, sehingga melalui penyuluhan ini siswa tertarik dan cepat mengerti apa yang disampaikan. selain itu, pembuatan dan penempatan pesan-pesan PHBS di tempat-tempat yang strategis di sekolah, seperti di ruang perpustakaan, di kantin sekolah, aula kelas, dan di halaman sekolah (taman, pagar pembatas kawasan sekolah).

e. Dukungan Orang Tua

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadika

individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Dalam menciptakan hidup bersih dan sehat di lingkungan pendidikan, orang tua dan guru adalah sosok pendamping saat anak melakukan aktifitas kehidupannya setiap hari. Peranan mereka sangat dominan dan sangat menentukan kualitas hidup anak di kemudian hari. Sehingga sangatlah penting bagi mereka untuk mengetahui dan memahami permasalahan dan gangguan kesehatan pada anak usia sekolah yang cukup luas dan kompleks. Deteksi dini gangguan kesehatan anak usia sekolah dapat mencegah atau mengurangi komplikasi dan permasalahan yang diakibatkan menjadi lebih berat lagi.

Peningkatan perhatian terhadap kesehatan anak usia sekolah tersebut, diharapkan dapat tercipta anak usias ekolah Indonesia yang cerdas, sehat dan berprestasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan Budaya Organisasi Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Banyak macam tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Misalnya tentang gizi, makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Pertama, PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan PHBS di Rumah Tangga seperti (1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, (2) Memberi bayi ASI eksklusif, (3) Menimbang bayi dan balita, (4) Menggunakan air bersih, (5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, (6) Menggunakan jamban sehat, (7) Memberantas jentik di rumah, (8) Makan buah dan sayur setiap hari, (9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari, (10) Tidak merokok di dalam rumah. Manfaat PHBS di tatanan rumah tangga yaitu setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, anggota keluarga giat bekerja. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Kedua, PHBS di Sekolah. Sekolah memperkenalkan dunia kesehatan pada anak-anak di sekolah, seyogianya tidak terlalu susah karena pada umumnya tiap sekolah sudah memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pengertian UKS adalah usaha untuk membina dan mengembangkan kebiasaan serta perilaku hidup sehat pada peserta didik usia sekolah yang dilakukan secara menyeluruh dan terpadu. Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. UKS bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan

prestasi belajar peserta didik, dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta derajat kesehatan peserta didik dan menciptakan lingkungan yang sehat. Sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Ruang lingkup dan tujuan UKS tidak lain mengarah pada praktik PHBS di sekolah. Karena terdiri dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Ketiga, PHBS di Tempat Kerja. PHBS di Tempat Kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja, pemilik dan pengelola usaha/kantor, agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat. PHBS di tempat kerja antara lain (1) Tidak merokok di tempat kerja, (2) Membeli dan mengonsumsi makanan dari tempat kerja, (3) Melakukan olahraga secara teratur/aktivitas fisik, (4) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan buang air kecil, (5) Memberantas jentik nyamuk di tempat kerja, (6) Menggunakan air bersih, (7) Menggunakan jamban saat buang air besar dan kecil, (8) Membuang sampah pada tempatnya, (9) Mempergunakan alat pelindung diri (APD) sesuai jenis pekerjaan, (10) Setiap pekerja meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit, (11) Produktivitas pekerja meningkat yang berdampak pada peningkatan penghasilan pekerja dan ekonomi keluarga, (12) Pengeluaran biaya rumah tangga hanya ditujukan untuk peningkatan taraf hidup bukan untuk biaya pengobatan.

Bagi masyarakat: Tetap mempunyai lingkungan yang sehat walaupun berada di sekitar tempat kerja, dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh tempat kerja setempat. Bagi tempat kerja: Meningkatnya produktivitas kerja pekerja yang berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan, menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan, meningkatnya citra tempat kerja yang positif. Bagi pemerintah provinsi dan kabupaten/kota: Peningkatan tempat kerja sehat menunjukkan kinerja dan citra pemerintah provinsi dan kabupaten/kota yang baik, anggaran pendapatan dan belanja daerah dapat dialihkan untuk peningkatan kesehatan bukan untuk menanggulangi masalah kesehatan, dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga.

Keempat, PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit). Kebijakan pembangunan kesehatan ditekankan pada upaya promotif dan preventif agar orang yang sehat menjadi lebih sehat dan produktif. Pola hidup sehat merupakan perwujudan paradigma sehat yang berkaitan dengan perilaku perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berorientasi sehat dengan meningkatkan, memelihara, dan melindungi kualitas kesehatan baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.

Perilaku hidup sehat meliputi perilaku proaktif untuk (a) Memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan cara olah raga teratur dan hidup sehat, (b) Menghilangkan kebudayaan yang berisiko menimbulkan penyakit, (c) Usaha untuk melindungi diri dari ancaman yang menimbulkan penyakit, (d) Berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Rumah sakit merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan, tempat berkumpulnya orang sakit dan sehat, sehingga berpotensi menjadi sumber penularan penyakit bagi pasien, petugas kesehatan maupun pengunjung. Terjadinya infeksi oleh bakteri atau virus yang ada di fasilitas pelayanan kesehatan, penularan penyakit dari

penderita yang dirawat di fasilitas pelayanan kesehatan kepada penderita lain atau petugas di fasilitas pelayanan kesehatan ini disebut dengan infeksi rumah sakit.

Infeksi rumah sakit dapat terjadi karena kurangnya kebersihan fasilitas pelayanan kesehatan atau kurang higienis atau tenaga kesehatan yang melakukan prosedur medis tertentu kurang terampil. Penularan penyakit juga dapat terjadi karena tidak memadainya fasilitas sanitasi seperti ketersediaan air bersih, jamban dan pengelolaan limbah.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2004 ternyata infeksi rumah sakit merupakan salah satu penyumbang penyakit tertinggi. Persentase tingkat risiko terjangkitnya infeksi rumah sakit di Rumah Sakit Umum mencapai 93,4%, sedangkan Rumah Sakit Khusus hanya 6,6%, 1,6-80,8 % di antaranya merupakan penyakit saluran pencernaan.

PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan merupakan upaya untuk memberdayakan pasien, masyarakat pengunjung dan petugas agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan fasilitas pelayanan kesehatan yang sehat dan mencegah penularan penyakit di fasilitas pelayanan kesehatan.

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan guna efektivitas PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan yaitu, (1) Mencuci tangan pakai sabun (hand rub/hand wash), (2) Penggunaan air bersih, (3) Penggunaan jamban sehat, (4) Membuang sampah pada tempatnya, (5) Larangan merokok, (6) Tidak meludah sembarangan, (7) Pemberantasan jentik nyamuk.

Tujuan PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan adalah membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat, mencegah terjadinya penularan penyakit, menciptakan lingkungan yang sehat. Adapun sasaran PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan adalah pasien, keluarga pasien, pengunjung, petugas kesehatan, karyawan.

Manfaat PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan, sebagai berikut :

1. Bagi pasien/keluarga/pengunjung
Memperoleh pelayanan kesehatan yang aman dan sehat, terhindar dari penularan penyakit, mempercepat proses penyembuhan penyakit, dan peningkatan derajat kesehatan pasien.
2. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan/rumah sakit
Mencegah terjadinya penularan penyakit, meningkatkan citra fasilitas pelayanan kesehatan yang baik sebagai tempat untuk memberikan pelayanan kesehatan dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat.

Program PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan dapat terwujud apabila ada keinginan dan kemampuan dari para pengambil keputusan dan peran aktif semua stake holder.

2. Langkah-langkah Menciptakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Langkah-langkah menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat antara lain:

- Memberikan kesadaran tentang arti penting lingkungan yang bersih kepada masyarakat, terutama pada anak-anak agar kesadaran tersebut bisa tumbuh sejak usia dini. Membiasakan hidup bersih sejak usia anak-anak tentu lebih membuahkan hasil yang luar biasa daripada pembiasaan diri pada usia setelahnya. Alasannya berkaitan erat dengan kesadaran yang berhasil muncul melalui kebiasaan. Anak-anak tidak perlu diperintah ataupun dipaksa untuk senantiasa menjaga kebersihan diri dan lingkungannya. Anak-anak harus dibekali contoh dan pemahaman akan pentingnya kebersihan, maka hal itu akan menancap dan dilakukan dengan

maksimal dan sebaik mungkin dalam kehidupannya. Anak-anak akan terus mengingat dengan baik hal positif yang sering dilakukannya dengan kesadaran tanpa adanya rasa takut, khawatir ataupun was-was jika belum berhasil melakukan upaya menjaga kebersihan. Anak-anak akan terus belajar dan berlatih karena lingkungan sekitarnya memberikan contoh dan pemahaman dengan benar.

- Menyediakan tempat sampah yang memisahkan antara sampah organik dan non organik. Hal seperti ini sangat penting dilaksanakan dengan tujuan untuk memudahkan upaya untuk menanggulangi timbunan sampah. Jika sampah organik berhasil dipisahkan, maka akan mudah untuk merencanakan langkah positif terhadap sampah. Sampah adalah komponen yang begitu dekat dengan kehidupan manusia. Dan seringkali dalam pembuangannya menimbulkan banyak permasalahan. Untuk itu, haruslah dipikirkan cara yang paling tepat untuk dapat mengelola sampah ini termasuk dalam pembuangan mulai dari tahap di rumah tangga sampai di tempat pembuangan terakhir. Atau juga bagaimana cara untuk mendaur ulang sampah agar masih dapat untuk dipergunakan kembali.
- Membuat jadwal rutin untuk melakukan aktivitas pembersihan lingkungan secara terjadwal. Adanya jadwal akan menimbulkan kesadaran untuk menjaga kebersihan lingkungan. Tidak masalah meski ada kendala di tengah pelaksanaannya. Tapi hal penting adalah keseriusan dan keberlanjutan hidup bersih serta sehat dan tidak akan mendapatkan atau merasakan manfaat dari lingkungan yang bersih tanpa adanya kemauan dari diri kita sendiri untuk melakukan pembersihan lingkungan. Dan hal ini seharusnya dijadikan sebagai sebuah kebiasaan hidup. Bukan lagi sebagai hal yang hanya dilakukan sesekali namun haruslah dijadwal atau diagendakan secara rutin.
- Membuat suatu aktivitas yang kreatif dengan tujuan untuk mengelola sampah non organik menjadi sebuah benda yang bersifat produktif dan bisa menghasilkan uang. Hal ini dapat diketahui beragam informasinya melalui beragam media, baik cetak maupun online. Pada zaman sekarang telah banyak ditemukan ide kreatif untuk mengelola kembali sampah menjadi barang yang lebih berguna. Dalam proses pelaksanaannya dapat mencontoh ide yang sudah ada atau memikirkan ide lain yang berbeda. Poin yang terpenting adalah bahwa sampah tersebut dapat untuk kembali diolah tanpa memberikan beban yang lebih bagi alam dan lingkungan.
- Membiasakan diri sendiri atau mengajak orang lain untuk membuang sampah pada tempatnya. Hal ini akan sangat bermanfaat jika diberikan juga kepada anak-anak, sehingga akan menjadi sebuah pola perilaku yang tercipta di bawah sadar. Seperti yang telah disebutkan bahwa masalah sampah adalah masalah yang klasik. Namun dapat dipercahkan dengan banyak hal yang sederhana. Dengan membiasakan diri maupun mengajak orang lain untuk membuang sampah ke tempat sampah yang benar adalah hal awal untuk menanggulangi masalah sampah ini.
- Menjalankan langkah gerakan masyarakat hidup sehat. Gerakan-gerakan tersebut berupa melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan berkala dan sebagainya.

a. Melakukan Aktivitas Fisik

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik, baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolah raga. Kemudahan-kemudahan dalam kehidupan sehari-hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Bagian gerakan aktivitas

fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

b. Makan Buah dan Sayur

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk makan buah dan sayur yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi makanan dari buah dan sayur merupakan contoh gerakan yang dapat dilakukan oleh siapapun. Adapun salah satu gerakan makan buah dan sayur memberikan informasi betapa besarnya manfaat dan kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari. Dengan memahami pentingnya perilaku makan buah dan sayur, diharapkan masyarakat dapat dengan lebih aktif untuk meningkatkan gerakan makan buah dan sayur untuk tingkatan kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia.

c. Tidak Merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. Berhenti merokok menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok, tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Meminta bantuan ahli melalui hipnosis atau metode bantuan berhenti merokok yang lain dapat menjadi alternatif untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.

d. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok, baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang-orang di sekitarnya.

e. Melakukan Cek Kesehatan Berkala

Dalam melaksanakan gerakan masyarakat hidup sehat diantaranya adalah dengan melakukan cek kesehatan secara rutin dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini memiliki manfaat untuk dapat memudahkan mendeteksi penyakit atau masalah kesehatan lebih dini.

3. Manfaat Menciptakan Pola Hidup Bersih dan Sehat

Menciptakan pola hidup bersih dan sehat bermanfaat dalam waktu jangka panjang baik terhadap kesehatan fisik maupun mental. Beberapa manfaat dari menciptakan pola hidup bersih dan sehat adalah sebagai berikut:

a. Terhindar Dari Berbagai Macam Penyakit

Salah satu manfaat terbesar dalam menciptakan pola hidup bersih dan sehat yaitu membuat tubuh tidak mudah sakit. Mengonsumsi makanan yang sehat dengan kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh akan membuat imunitas menjadi meningkat. Ketika menerapkan pola hidup yang baik, maka tubuh akan lebih tahan terhadap penyakit. Sistem imun pun mampu melawan virus maupun bakteri yang masuk ke dalam tubuh dengan sangat baik. Hasilnya, risiko sakit pun akan lebih kecil.

b. Lebih Berenergi dan Bersemangat

Dengan mengonsumsi makanan dan minuman bernutrisi, rutin olahraga dan melakukan perubahan gaya hidup yang lebih baik, tubuh akan jadi lebih bertenaga. Penerapan pola hidup yang sehat akan membuat metabolisme meningkat. Ketika metabolisme dapat bekerja dengan lebih cepat, tubuh dapat lebih banyak menghasilkan energi secara alami.

c. Produktivitas Meningkatkan

Lingkungan rumah yang nyaman, tubuh yang sehat akan membuat produktivitas lebih meningkat. Dengan energi yang cukup, tubuh dapat menjalankan berbagai aktivitas tanpa adanya hambatan dari tubuh yang terlalu lelah atau kondisi yang rentan sakit. Mengonsumsi makanan bernutrisi ternyata dapat membuat fungsi otak lebih baik, sehingga dapat berpikir dengan lebih jernih dan melakukan banyak aktivitas.

d. Berat Badan Terjaga

Menjaga pola makan dan asupan makanan akan memberikan dampak yang baik bukan hanya untuk kesehatan namun untuk penampilan. Berat badan akan lebih ideal dan terjaga jika menerapkan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga.

e. Hidup Lebih Teratur

Manfaat selanjutnya dari perubahan perilaku menjadi lebih bersih dan sehat adalah hidup akan jauh lebih teratur. Hal ini dikarenakan tubuh menjalani rutinitas dengan lebih tertata. Sebagai contoh, istirahat yang cukup akan bangun dengan tubuh yang segar dan mood bagus.

4. Mitigasi Musim Kemarau

- Memanfaatkan sumber air yang ada secara efektif dan efisien.
- Menanam pohon sebanyak-banyaknya di lingkungan sekitar.
- Membuat dan memperbanyak resapan air dengan tidak menutup semua permukaan dengan plester semen atau ubin keramik.
- Membuat waduk (embung) disesuaikan dengan keadaan lingkungan.
- Memberikan perlindungan sumber-sumber air bersih yang tersedia, dan melakukan panen dan konservasi air.

KESIMPULAN

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat antara lain pengetahuan, sikap, fasilitas, dukungan disekolah, dan dukungan orang tua. Tatanan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu pendidikan, rumah tangga, layanan kesehatan, dan tempat kerja.

Langkah-langkah dalam menciptakan budaya organisasi hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan memberikan kesadaran kepada setiap individu maupun kelompok tentang pentingnya kebersihan lingkungan, Membuat jadwal rutin untuk melakukan aktivitas pembersihan lingkungan, Membuat suatu aktivitas yang kreatif yaitu mengubah sampah menjadi sesuatu yang bermanfaat, Membiasakan diri sendiri atau mengajak orang lain untuk membuang sampah pada tempatnya, Menjalankan langkah gerakan masyarakat hidup sehat.

Beberapa manfaat yang diperoleh ketika menciptakan hidup bersih dan sehat adalah terhindar dari berbagai macam penyakit, tubuh lebih berenergi dan bersemangat, produktivitas meningkat, berat badan terjaga, dan hidup lebih teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Indriastuti. D. R, 2021. Buku Saku Membangun Kepedulian Masyarakat Untuk Berperilaku Pola Hidup Bersih Dan Sehat.
- Munawir. A. A. 2022. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Lanjut Usia Dini Di Tatanan Rumah Tangga.

Menciptakan budaya baru dalam masyarakat: perilaku hidup Bersih dan sehat

Suryani. L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/I Sekolah Dasar Negeri 37 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
Wiyati. R. PHBS Di Tatanan Sekolah.