

Peningkatan Pemahaman Ibu PKK tentang Pola Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) Sebagai Upaya Penanganan Stunting di Desa Hamparan Perak

Oleh :

Mila Trisna Sari¹⁾, Siti Hajar²⁾, Fitria³⁾, Tenerman⁴⁾

¹⁾Fakultas Kedokteran/ Prodi Kedokteran/Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²⁾Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik/Prodi Ilmu Administrasi Publik/Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

³⁾Fakultas Pertanian/Agro Teknologi/Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

⁴⁾Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik/Prodi Ilmu Komunikasi/Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: sitihajar@umsu.ac.id (Corresponding Author)

Abstrak

Organisasi Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Desa Hamparan Perak merupakan organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan perempuan. Peran dan fungsi Ibu PKK Desa Hamparan Perak, bukan semata-mata hanya di pemerintah saja namun juga untuk seluruh komponen yang ada di Masyarakat, maka penting adanya peningkatan pemahaman dan kemampuan ibu PKK terkait mewujudkan keluarga sehat dan berkualitas sebagai upaya penanganan stunting di Desa Hamparan Perak melalui program pola hidup sehat dan bersih (PHBS). Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil, calon pengantin dan ibu yang mempunyai balita, selanjutnya sasaran ini juga termasuk sebagai anggota PKK Desa Hamparan Perak yang mengikuti kegiatan sosialisasi dan penyuluhan tentang kesehatan, kebersihan dan stunting. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK tentang pola hidup sehat dan bersih juga bagaimana penanganan stunting secara dini. Manfaat kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada pemerintah desa melalui ibu-ibu PKK nya untuk dapat memperkuat dan mengoptimalkan pola hidup sehat dan bersih sehingga dapat mewujudkan Hamparan Perak Bebas Stunting. Metode dalam kegiatan ini dilaksanakan dengan *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yang menghasilkan Gerakan hidup sehat dan bersih dalam penanganan stunting di Desa Hamparan Perak, dan peningkatan pemahaman ibu-ibu PKK tentang cara hidup sehat dan bersih melalui pemilihan dan pengolahan makanan yang baik dan bergizi.

Kata Kunci: hidup sehat dan bersih, bebas stunting, participatory rural appraisal

1. Pendahuluan

Organisasi PKK merupakan bagian dari pemerintahan desa yang bergerak di bidang pemberdayaan Perempuan, dan berperan sebagai agen perubahan dalam pencapaian tujuan pembangunan termasuk kesehatan. Maka, peran dan fungsi ibu PKK

Desa Hamparan Perak, bukan semata-mata hanya di pemerintah saja namun juga untuk seluruh komponen yang ada di Masyarakat.

Kegiatan yang dilakukan secara rutin oleh PKK Desa Hamparan Perak yang dilaksanakan bulanan meliputi arisan penyuluhan dan pendampingan pendidikan

terkait pola asuh anak, budi daya hidup bersih dan sehat, posyandu, dan kegiatan lainnya yang mendukung kemajuan desa. Namun, ibu-ibu PKK masih mengalami keterbatasan pemahaman terkait upaya penanganan stunting sehingga tujuan mewujudkan keluarga yang sehat dan berkualitas belum dapat tercapai dengan optimal. Keterbatasan kemampuan inilah yang menjadi alasan utama pentingnya peningkatan pemahaman ibu-ibu PKK terkait stunting, maka diharapkan dapat memaksimalkan peran dan fungsinya sebagai organisasi pembinaan kesejahteraan keluarga di tingkat desa.

Berdasarkan Undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menjelaskan mengenai pentingnya pembangunan kesehatan yang dipandang sebagai investasi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pembangunan kesehatan ini harus dilaksanakan seluruh komponen masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari juga dapat menjadi salah satu upaya penanganan stunting. Dengan demikian, kehidupan yang sehat dapat terwujud dengan menciptakan lingkungan yang sehat, maka sangat penting adanya kesadaran masyarakat untuk dapat

berperilaku sehat sehingga dapat mendukung penanganan stunting di Desa Hamparan Perak. (Wiratama et al., 2021) berpendapat bahwa menciptakan kehidupan yang sehat selain pemenuhan keseimbangan gizi dari keluarga dibutuhkan peran keluarga terutama peranan ibu dalam memberikan kesadaran dan pengawasan kesehatan bagi anggota keluarga. Sedangkan, (Asri et al., 2021) bahwa dalam mengubah perilaku seseorang yang berhubungan dengan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, pengetahuan dan sikap ibu yang didasarkan dengan pemahaman yang tepat dapat menumbuhkan perilaku baru yang baik tentang suatu hal, khususnya mengenai perilaku sadar gizi pada keluarganya. Kemudian, pendapat di atas juga didukung dari hasil penelitian dari (Keswara et al., 2019) bahwa upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui proram Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Berdasarkan penjelasan tersebut, sangat penting adanya peran Ibu PKK terhadap pola hidup sehat dan bersih sebagai upaya penanganan stunting khususnya di Desa Hamparan Perak. Seperti yang dijelaskan oleh (Chandra et

al., 2022) bahwa peran PKK dalam pencegahan stunting melalui bidang promosi kesehatan (Promkes) dan pemberdayaan masyarakat, karena PKK sebagai agen perubahan untuk melaksanakan pemberdayaan masyarakat agar tujuan pembangunan kesehatan dapat tercapai khususnya dalam pencegahan fenomena stunting. Peran ibu PKK dalam memberikan pentingnya pola hidup sehat dan bersih kepada masyarakat sebagai upaya penanganan stunting harus dapat dilakukan dengan sosialisasi yang tidak terlepas dari komunikasi dan pendampingan. Namun, terkait penanganan stunting di Desa Hampan Perak sangat membutuhkan optimalisasi peran ibu PKK dalam pola hidup sehat dan bersih, maka untuk mendukung program ini harus ada pendampingan khusus bagi ibu PKK terkait penanganan stunting melalui pola hidup sehat dan bersih.

Permasalahan stunting di Desa Hampan Perak sangat membutuhkan penanganan khusus, dimana kondisi stunting yang ada di Desa Hampan Perak terdapat sejumlah $\pm$ 45 kasus. Upaya menimalisir kasus stunting di Desa Hampan Perak, salah satunya adalah optimalisasi peran ibu-ibu PKK melalui program pendampingan dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat untuk berperilaku

hidup bersih dan sehat. Maka, tujuan dari kegiatan PKM ini adalah pemberian pelatihan dan pendampingan bagi ibu PKK maka dapat menciptakan pola hidup sehat dan bersih di Desa Hampan Perak sebagai upaya penanganan stunting yang sudah berada pada 45 kasus gejala stunting bagi anak-anak balita.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode partisipatory rural appraisal (PRA). (Hajar, Siti; Faustyna; Santoso, 2022) mengungkapkan bahwa metode ini bertujuan untuk mengakomodasi masyarakat untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan PKM yang meliputi persiapan, rencana, pengawasan, evaluasi dari program yang dilaksanakan. Berdasarkan, permasalahan yang telah dijelaskan, maka terdapat beberapa tahapan pelaksanaan PKM, yaitu:



Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan dengan berbagai cara yang meliputi:

1. Observasi dan wawancara kepada ibu-ibu PKK dan pemerintah desa terkait

permasalahan yang ditemui dalam pola hidup sehat dan bersih.

2. Ceramah diskusi dan tanya jawab, dilakukan untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu PKK tentang stunting.

3. Hasil Dan Pembahasan

Menciptakan kehidupan yang sehat selain pemenuhan keseimbangan gizi dari keluarga dibutuhkan peran keluarga terutama peranan ibu dalam memberikan kesadaran dan pengawasan kesehatan bagi anggota keluarga. berperilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan setiap orang dimanapun seorang berada sehingga dapat mewujudkan membangun budaya PHBS di keluarga dan masyarakat diantaranya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan setiap individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan.

Peningkatan pemahaman tentang pola hidup bersih dan sehat juga telah dilakukan oleh (Ariani & Riza, 2019) yaitu pentingnya edukasi tentang hidup sehat dan bersih sejak dini di dalam sebuah keluarga melalui edukasi cara menggosok gigi, melakukan cuci tangan, menggunakan air bersih, pengelolaan sampah organik, serta perilaku gotong royong sehingga tercipta peningkatan derajat kesehatan yang diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menghasilkan edukasi terhadap para ibu-ibu PKK juga pada sasaran peserta khususnya terkait dengan stunting yaitu ibu hamil, ibu menyusui, calon pengantin. Adapun pelaksanaannya dilakukan dengan dua tahapan, yaitu:

1. Peningkatan pemahaman tentang stunting dengan melakukan tindakan sosialisasi dan penyuluhan percepatan penanganan stunting di Indonesia.
2. Peningkatan pemahaman pola hidup sehat dan bersih dengan melakukan tindakan penyuluhan dan pemberian pengetahuan tentang pola hidup sehat dan bersih.

Pelaksanaan tahapan kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Sosialisasi dan penyuluhan tentang stunting



Gambar 2. Penyuluhan dan pemberian pemahaman pola hidup sehat dan bersih

Pemahaman tentang stunting diberikan oleh dr. Mila Trisna Sari, MKM yang menjelaskan tentang apa yang dimaksud dengan stunting, dan memberikan pengetahuan bahwa hidup sehat dan bersih itu dapat meminimalisir terjadinya stunting pada balita dan calon bayi. Stunting adalah suatu keadaan dimana panjang badan atau tinggi badan seseorang tidak sesuai atau tidak tercapai, jika dibandingkan dengan umurnya, adanya kegagalan pertumbuhan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang panjang. Maka, penting adanya hidup yang sehat dan bersih untuk mendukung pertumbuhan anak dengan meningkatkan gizinya. Salah satu yang harus dapat diperhatikan dalam hidup bersih dan sehat terutama higienitas dan sanitasi.

Higienitas dan sanitasi mempunyai peranan penting dalam pengurangan angka kejadian stunting, apalagi Desa Hampan Perak merupakan daerah yang sebagian wilayahnya adalah berbatasan dengan garis

Pantai, hal inilah yang sangat berdampak pada kebersihan lingkungan apabila masyarakat tidak dapat dengan sadar untuk menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan. (Hasibuan & Prihanani, 2022) bahwa sanitasi merupakan salah satu komponen dari kesehatan lingkungan yaitu perilaku yang disengaja untuk membudayakan hidup bersih dalam mencegah manusia bersentuh langsung dengan kotoran dan bahan buangan berbahaya lainnya. Terdapat lima pilar sanitasi bisa mencegah stunting, yaitu

- a. Mencuci tangan dengan sabun
- b. Pengelolaan sampah rumah tangga
- c. Jangan BAB sembarangan
- d. Pengelolaan air minum dan makanan rumah tangga
- e. Pengelolaan limbah cair rumah tangga

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini juga memberikan pemahaman kepada ibu-ibu bahwa memilih dan mengolah makanan juga menjadi hal penting untuk berperilaku hidup sehat dan bersih seperti yang dijelaskan oleh Fitria, SP., M.Agr sebagai berikut:

- a. Mengolah makanan itu tidak harus mahal, tetapi yang harus diperhatikan adalah bersih ketika mengolahnya, yaitu memilih dan membersihkan sayuran yang dibeli.

b. Pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui juga dapat memanfaatkan pekarangan rumah melalui penanaman sayuran yang organik dan bebas pestisida.

Kemudian, selanjutnya diberikan pemahaman terkait kebijakan kesehatan yang harus diketahui oleh ibu-ibu yang menjadi peserta kegiatan ini yang diberikan oleh Dr. Siti Hajar, S.Sos., MSP, bahwa dalam berperilaku sehat dan bersih tidak hanya urusan ibu-ibu saja tetapi juga seluruh keluarga, hal ini juga terkait pola asuh keluarga yang harus dilaksanakan secara tim yaitu suami dan istri terkait pemenuhan gizi dan nutrisi seluruh keluarga. Kerjasama seluruh keluarga dalam mewujudkan generasi yang berkualitas juga harus mementingkan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi, keamanan pangan dan ketahanan pangan sehingga terhindar dari penurunan daya tahan tubuh/sistem imun. (Febriyanti et al., 2020) juga menjelaskan bahwa mewujudkan generasi bangsa yang sehat dan berkualitas, penting adanya kepedulian terhadap nutrisi dan gizi seimbang yang dimulai dari keluarga. Pemberian informasi tentang pola hidup sehat dan bersih dalam upaya penanganan stunting di Desa Hampan Perak telah menciptakan suasana baru bagi pengetahuan ibu-ibu

PKK dan peserta terutama pada perubahan perilaku masyarakat yang ikut mendukung menimalisir angka stunting di Indonesia.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini telah memberikan warna baru bagi pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu PKK Desa Hampan Perak terkhusus tentang stunting dan bagaimana berperilaku hidup sehat dan bersih sehingga dapat memberikan nutrisi dan gizi yang seimbang bagi ibu dan calon bayi. Dampak positif yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah antusiasnya peserta dalam melakukan diskusi dan tanya jawab tentang informasi terbaru mengenai stunting dan PHBS sehingga bertambahnya wawasan mereka juga menjadi tujuan utama kegiatan ini dan sekaligus dapat menjadi agen perubahan dan menyebarkan informasi kesehatan kepada seluruh masyarakat Desa Hampan Perak.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada LPPM UMSU yang telah mendukung melalui pemberian hibah untuk terlaksananya pengabdian masyarakat, juga kepada peserta pengabdian, ibu-ibu PKK dan pemerintahan desa Hampan perak yang telah membantu dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini.

6. Daftar Pustaka

- Ariani, R., & Riza, F. V. (2019). Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sejak Dini. *Seminar Nasional Kewirausahaan*, 1(1), 319–322.
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/bdipopulika/article/view/3105>
- Chandra, B. R., Darwis, R. S., & Humaedi, S. (2022). Peran Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (Pkk) Dalam Pencegahan Stunting. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 107. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.35060>
- Febriyanti, E., Suryani, D., & Utami, R. Y. (2020). Edukasi masalah nutrisi selama pandemi coronavirus disease 2019 kepada ikatan remaja masjid al Rasyid Bandar Khalipah Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 107–116. http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/5024/pdf_9
- Hajar, Siti; Faustyna; Santoso, P. (2022). Strengthening Homestay Management Based On Local Wisdom In The Village Lumban Suhi Suhi Toruan. *Kaibon Abhinaya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 115–120. <https://doi.org/10.30656/ka.v4i2.3658>
- Hasibuan, I., & Prihanani, P. (2022). Sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Pelatihan Pembuatan Aneka Makanan Sehat Berbasis Remunggai Di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu. *Abdimas Altruist: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 151–158. <https://doi.org/10.24071/aa.v5i2.5065>
- Keswara, U. R., Wahyudi, D. A., & Sari, W. E. P. (2019). Pengetahuan, Sikap Dan Peran Tenaga Kesehatan Terhadap Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Rumah Tangga. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 37–47. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.1128>
- Wiratama, N. A., Agustin, I., & Fatimah, I. D. (2021). Pelatihan Penyuluhan Pola Hidup Bersih Sehat dan Vaksin di Masa Pandemi Covid 19 Desa Karanglo Kecamatan Kerek Kabupaten Tuban. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 61–65. <https://journal.kualitama.com/index.php/pelita>