



**MODUL DASAR-DASAR PROMOSI KESEHATAN
(KSM 112)**

**MODUL SESI 10
IMPLEMENTASI PROMOSI KESEHATAN DI MASYARAKAT**

**DISUSUN OLEH
DECY SITUNGKIR, SKM, M.K.K.K**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
TAHUN PENULISAN**

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEBAGAI PROMOSI KESEHATAN DI KELUARGA/RUMAH TANGGA

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan konsep promosi kesehatan di rumah tangs
2. Menguraikan sasaran promosi kesehatan di rumah tangga
3. Menguraikan strategi promosi kesehatan di rumah tangga

B. Uraian dan Contoh

1. Sub sub topik ke-1

Program promosi kesehatan di masyarakat pada banyak situasi berarti bekerja dengan Dinas Kesehatan setempat dan organisasi kesehatan atau non kesehatan yang ada di masyarakat. Program-programnya antara lain menyediakan akses untuk taman, program posyandu balita, program posyandu usia lanjut, program setelah sekolah, program kesehatan di mal, dijalan, dan lokasi-lokasi spesifik lainnya. Program promosi kesehatan di masyarakat lebih fleksibel dan dinamis serta menggambarkan situasi ekonomi, sosial, dan budaya masyarakat. Program promosi kesehatan di masyarakat dapat dimulai dengan bekerja dengan satu individu atau grup individu yang mempunyai perhatian terhadap kesehatan.

Pada abad ke-19, penyakit infeksi dan menular, seperti infeksi saluran pernafasan atas (ISPA), tuberkulosis, diare, dan lain-lain menjadi penyebab kematian yang paling sering dialami oleh masyarakat Indonesia. Namun, pada abad ke-21, terjadi pergeseran pola penyakit di mana penyakit jantung, kanker, stroke merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia (Kemenkes, 2015). Sejumlah inovasi di bidang kesehatan masyarakat telah dilakukan untuk menanggulangi penyakit-penyakit tersebut. Seperti program imunisasi untuk mengontrol penyakit infeksi dan menular,

mengontrol penyakit infeksi dengan sanitasi, dan terapi antimicrobial, program keselamatan dalam berkendara (peningkatan mesin dan penggunaan sabuk pengaman), keselamatan tempat kerja, pengenalan tembakau sebagai bahaya kesehatan, menurunnya angka kematian akibat penyakit jantung sebagai hasil program berhenti merokok, pengontrolan tekanan darah untuk perawatan yang lebih baik pada kasus tekanan darah tinggi, program makan sehat dan aman yang telah mengurangi defisiensi gizi, program keluarga berencana telah mewujudkan ibu dan bayi yang lebih sehat (Center for Disease Control and Prevention, 1999).

2. Sasaran Promosi Kesehatan

Sasaran promosi kesehatan di rumah tangga adalah ibu muda yang mempunyai anak bayi/balita, ibu hamil, remaja putri, kelompok perempuan dan kelompok laki-laki, karang taruna, kelompok miskin dan kelompok menengah ke atas (Kholid, 2015).

3. Jenis Kegiatan Promosi Kesehatan di Rumah Tangga

Beberapa jenis kegiatan yang dapat dilakukan dalam promosi kesehatan di rumah tangga dalam masyarakat adalah :

- (a) Penyuluhan kelompok terbatas
- (b) Penyuluhan kelompok besar (massa)
- (c) Penyuluhan perorangan (penyuluhan antar teman/peer group education)
- (d) Pemutaran film/video
- (e) Penyuluhan dengan metode demonstrasi
- (f) Pemasangan poster
- (g) Pembagian leaflet
- (h) Kunjungan/wisata kerja ke daerah lain
- (i) Kunjungan rumah
- (j) Pagelaran kesenian
- (k) Lomba kebersihan antar RT/RW/Desa
- (l) Kegiatan pemeliharaan dan membersihkan tempat-tempat umum

- (m) Kegiatan penghijauan di sekitar sumber air
- (n) Pelatihan kader, unit kesehatan

4. Promosi Kesehatan dalam Pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga

4.1 Pengertian

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia, sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Berkaitan dengan hal itu, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dicapai melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

Universitas
Esa Unggul

10 PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH TANGGA



Gambar 10.1 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

4.2 Tujuan PHBS

(a) Tujuan umum

Meningkatnya PHBS di tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan

(b) Tujuan khusus

- 1) Meningkatkan komitmen dan aliansi strategis pemangku kepentingan di tingkat pusat, provinsi, kabupaten, kota, kecamatan, desa dan kelurahan untuk pembinaan PHBS
- 2) Meningkatkan aliansi dan kemitraan dengan swasta/dunia usaha

- 3) Meningkatkan peran serta organisasi masyarakat/kelompok potensial
- 4) Mengembangkan kebijakan pembinaan PHBS di tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas kesehatan di semua tingkat administrasi pemerintahan
- 5) Memperkuat gerakan dan peran serta masyarakat melalui PHBS di tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas kesehatan.
- 6) Meningkatkan akses informasi dan edukasi kepada masyarakat di tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas kesehatan
- 7) Meningkatkan kapasitas pengelola pembinaan PHBS di tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas kesehatan

4.3 Kegiatan PHBS di tatanan rumah tangga

Di rumah tangga, sasaran primer harus mempraktikkan perilaku rumah tangga yang ber-PHBS antara lain (Kholid, 2015) :

- (a) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
- (b) Memberi ASI eksklusif
- (c) Menimbang balita setiap bulan
- (d) Menggunakan air bersih
- (e) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
- (f) Menggunakan jamban sehat
- (g) Memberantas jentik demam berdarah di rumah sekali seminggu
- (h) Makan buah dan sayur setiap hari
- (i) Melakukan aktivitas fisik setiap hari
- (j) Tidak merokok di dalam rumah

4.4 Strategi Promosi PHBS di tatanan rumah tangga

- (1) Gerakan pemberdayaan

Dalam upaya promosi kesehatan, pemberdayaan merupakan bagian yang sangat penting, dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak. Pemberdayaan merupakan proses memosisikan masyarakat agar memiliki peran yang besar (kedaulatan) dalam pengambilan keputusan dan penetapan tindakan yang berkaitan dengan kesehatannya. Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi kepada individu, keluarga atau kelompok (sasaran) secara terus-menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran, agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek knowledge), dari tahu menjadi mau (aspek attitude), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek practice). Oleh sebab itu, sesuai dengan sarannya dapat dibedakan adanya (a) pemberdayaan individu, (b) pemberdayaan keluarga, dan (c) pemberdayaan kelompok/ masyarakat.

Pemberdayaan akan lebih berhasil jika dilaksanakan melalui kemitraan serta menggunakan metode dan teknik yang tepat. Pada saat ini banyak dijumpai lembaga-lembaga swadaya masyarakat (LSM) yang bergerak di bidang kesehatan atau peduli terhadap kesehatan. LSM ini harus digalang kerjasamanya, baik di antara mereka maupun antara mereka dengan pemerintah, agar upaya pemberdayaan masyarakat dapat berdaya guna dan berhasil guna. Setelah itu, sesuai ciri-ciri sasaran, situasi dan kondisi, lalu ditetapkan, diadakan dan digunakan metode dan media komunikasi yang tepat.

(2) Bina suasana

Bina Suasana adalah upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong individu anggota masyarakat untuk mau melakukan perilaku yang diperkenalkan. Seseorang akan terdorong untuk mau melakukan sesuatu apabila lingkungan sosial dimana pun ia berada (keluarga di rumah, organisasi siswa/mahasiswa, serikat pekerja/karyawan, orang-orang yang menjadi panutan/ idola, kelompok arisan, majelis agama dan bahkan masyarakat umum) menyetujui atau

mendukung perilaku tersebut. Oleh karena itu, untuk memperkuat proses pemberdayaan, khususnya dalam upaya meningkatkan para individu dari fase tahu ke fase mau, perlu dilakukan bina suasana. Terdapat tiga kategori proses bina suasana, yaitu

(a) bina suasana individu,

Bina suasana individu dilakukan oleh individu-individu tokoh masyarakat. Dalam kategori ini tokoh-tokoh masyarakat menjadi individu-individu panutan dalam hal perilaku yang selalu diperkenalkan, yaitu dengan mempraktikkan perilaku yang sedang diperkenalkan tersebut (misalnya seorang kepala sekolah atau pemuka agama yang tidak merokok). Lebih lanjut bahkan mereka juga bersedia menjadi kader dan turut menyebarkan informasi juga menciptakan suasana yang kondusif bagi perubahan perilaku individu

(b) bina suasana kelompok,

Bina suasana kelompok dilakukan oleh kelompok-kelompok dalam masyarakat, seperti pengurus Rukun Tetangga (RT), pengurus Rukun Warga (RW), majelis pengajian, perkumpulan seni, organisasi profesi, organisasi wanita (misalnya PKK), organisasi siswa/mahasiswa, Pramuka, organisasi pemuda, serikat pekerja dan lain-lain. Bina suasana ini dapat dilakukan bersama pemuka/tokoh masyarakat yang telah peduli. Dalam kategori ini kelompok-kelompok tersebut menjadi kelompok yang peduli terhadap perilaku yang sedang diperkenalkan dan menyetujui atau mendukungnya. Bentuk dukungan dapat berupa kelompok tersebut bersedia juga mempraktikkan perilaku yang sedang diperkenalkan, mengadvokasi pihak-pihak terkait dan atau melakukan kontrol sosial terhadap individu-individu anggotanya.

(c) bina suasana publik.

Bina suasana publik dilakukan oleh masyarakat umum melalui pengembangan kemitraan dan pemanfaatan media komunikasi, seperti radio, televisi, koran, majalah, situs internet dan lain-lain, sehingga dapat tercipta pendapat umum. Dalam kategori ini media massa tersebut peduli dan mendukung perilaku yang sedang diperkenalkan. Dengan demikian, maka media massa tersebut lalu menjadi mitra dalam rangka menyebarluaskan informasi tentang perilaku yang sedang diperkenalkan dan menciptakan pendapat umum atau opini publik yang positif tentang perilaku tersebut. Suasana atau pendapat umum yang positif ini akan dirasakan pula sebagai pendukung atau "penekan" (social pressure) oleh individu-individu anggota masyarakat, sehingga akhirnya mereka mau melaksanakan perilaku yang sedang diperkenalkan.

(3) Advokasi

Advokasi adalah upaya atau proses yang strategis dan terencana untuk mendapatkan komitmen dan dukungan dari pihak-pihak yang terkait (stakeholders). Pihak-pihak yang terkait ini berupa tokoh-tokoh masyarakat (formal dan informal) yang umumnya berperan sebagai narasumber (opinion leader), atau penentu kebijakan (norma) atau penyandang dana (termasuk swasta dan dunia usaha). Juga berupa kelompok-kelompok dalam masyarakat dan media massa yang dapat berperan dalam menciptakan suasana kondusif, opini publik dan dorongan (pressure) bagi terciptanya PHBS masyarakat.

Advokasi merupakan upaya untuk menyukseskan bina suasana dan pemberdayaan atau proses pembinaan PHBS secara umum. Bahan-bahan advokasi harus disiapkan dengan matang, yaitu:

- a. Sesuai minat dan perhatian sasaran advokasi.
- b. Memuat rumusan masalah dan alternatif pemecahan masalah.
- c. Memuat peran si sasaran dalam pemecahan masalah.
- d. Berdasarkan kepada fakta atau evidence-based.

- e. Dikemas secara menarik dan jelas.
- f. Sesuai dengan waktu yang tersedia.

Sebagaimana pemberdayaan dan bina suasana, advokasi juga akan lebih efektif bila dilaksanakan dengan prinsip kemitraan, yaitu dengan membentuk jejaring advokasi atau forum kerjasama, dengan melibatkan kelompok-kelompok dalam masyarakat, seperti pengurus Rukun Tetangga (RT), pengurus Rukun Warga (RW), majelis pengajian, perkumpulan seni, organisasi profesi, organisasi wanita (misalnya PKK), organisasi siswa/ mahasiswa, Pramuka, organisasi pemuda, serikat pekerja dan lain-lain. Dengan kerjasama, melalui pemberian tugas dan saling-dukung, maka sasaran advokasi akan dapat diarahkan untuk sampai kepada tujuan yang diharapkan. Sebagai konsekuensinya, metode dan media advokasi pun harus ditentukan secara cermat, sehingga kerjasama dapat berjalan baik.

(4) Kemitraan

Kemitraan harus digalang baik dalam rangka pemberdayaan maupun bina suasana dan advokasi guna membangun kerjasama dan mendapatkan dukungan. Dengan demikian kemitraan perlu digalang antar individu, keluarga, pejabat atau instansi pemerintah yang terkait dengan urusan kesehatan (lintas sektor), pemuka atau tokoh masyarakat, media massa dan lain-lain. Kemitraan yang digalang harus berlandaskan pada tiga prinsip dasar, yaitu (Notoatmodjo, 2012) :

- (a) kesetaraan,
- (b) keterbukaan dan
- © saling menguntungkan.

4.5 Pembinaan PHBS di Rumah Tangga

Di tatanan rumah tangga, pembinaan PHBS dilaksanakan secara terintegrasi dengan kegiatan pengembangan dan pembinaan Desa Siaga dan Kelurahan Siaga Aktif (Anonim, 2011).

(1) Pemberdayaan

Pemberdayaan di tatanan rumah tangga dilakukan terhadap individu, keluarga dan kelompok masyarakat. Prosesnya diawali dengan pemberdayaan terhadap kelompok masyarakat melalui pengorganisasian masyarakat, untuk membentuk atau merevitalisasi Forum Desa/ Kelurahan (pengembangan kapasitas pengelola). Dengan pengorganisasian masyarakat, maka selanjutnya pemberdayaan individu dan keluarga dapat ditimbangterimakan kepada perangkat desa/ kelurahan, pemuka masyarakat dan anggota-anggota masyarakat yang ditunjuk sebagai kader.

Pemberdayaan individu dilaksanakan dalam berbagai kesempatan, khususnya pada saat individu-individu masyarakat berkunjung dan memanfaatkan upaya-upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat (UKBM) seperti Posyandu, Poskesdes dan lain-lain melalui pemberian informasi dan konsultasi. Sedangkan pemberdayaan keluarga dilaksanakan melalui kunjungan rumah dan konsultasi keluarga oleh para kader. Juga melalui bimbingan atau pendampingan ketika keluarga tersebut membutuhkan (misalnya tatkala membangun jamban, membuat taman obat keluarga dan lain-lain).

(2) Bina suasana

Bina suasana di tatanan rumah tangga dilakukan oleh para pemuka atau tokoh-tokoh masyarakat, termasuk pemuka agama dan pemuka adat, dalam rangka menciptakan opini publik, suasana yang kondusif, panutan di tingkat desa dan kelurahan bagi dipraktikkannya PHBS oleh rumah tangga.

Bina suasana juga dilakukan oleh para pengurus organisasi kemasyarakatan di tingkat desa dan kelurahan seperti pengurus Rukun Warga/Rukun Tetangga, pengurus PKK, pengurus pengajian, pengurus arisan, pengurus koperasi, pengurus organisasi pemuda (seperti Karang Taruna), Pramuka dan lain-lain. Para pengurus organisasi kemasyarakatan tersebut ikut memotivasi anggota- anggotanya agar

mempraktikkan PHBS. Di samping itu, bina suasana juga dapat dilakukan dengan pemanfaatan media seperti pemasangan spanduk dan atau billboard di jalan-jalan desa/kelurahan, penempelan poster di tempat-tempat strategis, pembuatan dan pemeliharaan taman obat/taman gizi percontohan di beberapa lokasi, serta pemanfaatan media tradisional.

(3) Advokasi

Advokasi dilakukan oleh fasilitator dari kecamatan/ kabupaten/kota terhadap para pemuka masyarakat dan pengurus organisasi kemasyarakatan tingkat desa dan kelurahan, agar mereka berperan serta dalam kegiatan bina suasana. Advokasi juga dilakukan terhadap para penyandang dana, termasuk pengusaha (swasta), agar mereka membantu upaya pembinaan PHBS di Rumah Tangga (desa/kelurahan).

Kegiatan-kegiatan pemberdayaan, bina suasana dan advokasi di desa dan kelurahan tersebut di atas harus didukung oleh kegiatan-kegiatan

(1) bina suasana PHBS di Rumah Tangga dalam lingkup yang lebih luas (kecamatan, kabupaten/kota, provinsi dan nasional) dengan memanfaatkan media massa berjangkauan luas seperti surat kabar, majalah, radio, televisi dan internet; serta

(2) advokasi secara berjenjang dari tingkat pusat ke tingkat provinsi dari tingkat provinsi ke tingkat kabupaten/kota, dan dari tingkat kabupaten/kota ke tingkat kecamatan.

5. Manfaat Keluarga Sehat

Bagi Rumah Tangga:

- ✓ 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.

Bagi Masyarakat:

- ✓ Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
- ✓ Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan.
- ✓ Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
- ✓ Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.

6. Peran Kader dalam Mewujudkan Rumah Tangga Sehat

- Melakukan pendataan rumah tangga yang ada di wilayahnya dengan menggunakan Kartu PHBS atau Pencatatan PHBS di Rumah Tangga pada buku kader.
- Melakukan pendekatan kepada kepala desa/lurah dan tokoh masyarakat untuk memperoleh dukungan dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga.
- Sosialisasi PHBS di Rumah Tangga ke seluruh rumah tangga yang ada di desa/kelurahan melalui kelompok dasawisma.
- Memberdayakan keluarga untuk melaksanakan PHBS melalui penyuluhan perorangan, penyuluhan kelompok, penyuluhan massa dan penggerak masyarakat.
- Mengembangkan kegiatan-kegiatan yang mendukung terwujudnya Rumah Tangga Sehat.
- Memantau kemajuan pencapaian Rumah Tangga sehat di wilayahnya setiap tahun melalui pencatatan PHBS di Rumah Tangga (FKM Universitas Airlangga, 2018).

C. Latihan

- a. Sebutkan tiga prinsip dasar kemitraan!
- b. Sebutkan bahan-bahan yang harus dipersiapkan dengan matang pada saat advokasi!
- c. Apakah yang dimaksud dengan bina suasana? Sebutkan contoh bina suasana di tatanan rumah tangga!
- d. Sebutkan kegiatan apa saja yang dapat dilakukan dalam promosi kesehatan di tatanan keluarga!

D. Kunci Jawaban

- a. Kemitraan yang digalang harus berlandaskan pada tiga prinsip dasar, yaitu
 - (a) kesetaraan,
 - (b) keterbukaan dan
 - © saling menguntungkan.
- b. Bahan-bahan advokasi harus disiapkan dengan matang, yaitu:
 - a. Sesuai minat dan perhatian sasaran advokasi.
 - b. Memuat rumusan masalah dan alternatif pemecahan masalah.
 - c. Memuat peran si sasaran dalam pemecahan masalah.
 - d. Berdasarkan kepada fakta atau evidence-based.
 - e. Dikemas secara menarik dan jelas.
 - f. Sesuai dengan waktu yang tersedia.
- c. Bina Suasana adalah upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong individu anggota masyarakat untuk mau melakukan perilaku yang diperkenalkan. Seseorang akan terdorong untuk mau melakukan sesuatu apabila lingkungan sosial dimana pun ia berada (keluarga di rumah, organisasi siswa/mahasiswa, serikat pekerja/karyawan, orang-orang yang menjadi panutan/ idola, kelompok arisan, majelis agama dan bahkan masyarakat umum) menyetujui atau mendukung perilaku tersebut.

- d. Di rumah tangga, sasaran primer harus mempraktikkan perilaku rumah tangga yang ber-PHBS antara lain :
- a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
 - b. Memberi ASI eksklusif
 - c. Menimbang balita setiap bulan
 - d. Menggunakan air bersih
 - e. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
 - f. Menggunakan jamban sehat
 - g. Memberantas jentik demam berdarah di rumah sekali seminggu
 - h. Makan buah dan sayur setiap hari
 - i. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
 - j. Tidak merokok di dalam rumah



E. Daftar Pustaka

- 1 Anonim. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 4.
- 2 FKM Universitas Airlangga. (2018). Booklet “10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga” – Promosi Kesehatan.
- 3 Kholid Ahmad. (2015). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- 4 Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

