Dinamika: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 1 Issue 2 2024 Pages 73-78
ISSN: 3064-2663 (Online)
Publisher: LPPI Yayasan Almahmudi bin Dahlan

Penyuluhan Tentang PHBS dan Kesehatan Mental di RW 01 Kelurahan Bedahan Kota Depok 2024

Cahya Arbitera[1]✉, Narendra Wirahadi Saputra[2], Balqis Hiri Bahasoan[3], Audrey Zanetha Eugenia Sibuea[4]
[1,2,3,4]Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPNV Jakarta, Depok, Indonesia

ABSTRAK

Dalam konteks PHBS, manajemen stres dan kesehatan mental sangatlah relevan. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya PHBS dan kesehatan mental melalui berbagai upaya, seperti penyuluhan, advokasi, dan pemberdayaan komunitas. Kegiatan penyuluhan melibatkan 91 keluarga dengan materi yang mencakup penerapan perilaku sehat, pengelolaan stres, serta pencegahan penyakit. Evaluasi program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, yang menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 67,9 menjadi 92,2. Uji Wilcoxon menguatkan efektivitas program ini dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Rekomendasi yang diajukan meliputi perluasan cakupan program penyuluhan, pelaksanaan pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta pelibatan masyarakat dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan. Dengan keberlanjutan program ini, diharapkan derajat kesehatan masyarakat RW 01 dapat terus meningkat.

KATA KUNCI: Intervensi kesehatan; Kesehatan mental; PHBS

ABSTRACT

In the context of PHBS, stress management and mental health are very relevant. The main objective of this activity is to increase community understanding of the importance of PHBS and mental health through various efforts, such as counseling, advocacy, and community empowerment. Counseling activities involved 91 families with materials covering the implementation of healthy behaviors, stress management, and disease prevention. Program evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results, which showed an increase in average knowledge from 67.9 to 92.2. The Wilcoxon test corroborated the effectiveness of this program in improving community understanding. Recommendations include expanding the scope of the counseling program, conducting regular health checks, and involving the community in health-related decision-making. With the continuation of this program, it is expected that the health status of the community of RW 01 Bedahan Village can continue to improve.

KEYWORD: Health intervention; Mental health; PHBS

*Correspondence:
Name of Corresponding Author
Public Health, Faculty Of Health Science, UPNV Jakarta, Jl. Raya Limo, Depok 16514, Indonesia
E-mail: cahyaarbitera@upnvj.ac.id

PENDAHULUAN

Pada rangkaian kegiatan penyuluhan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) dan Kesehatan Mental di RT 01-05/RW 01, Kelurahan Bedahan, Kecamatan Sawangan, Depok, Jawa Barat pada 27 Agustus - 5 September 2024. Berdasarkan hasil pengambilan data, ditentukan beberapa prioritas masalah kesehatan dengan perhitungan metode CARL. Penentuan prioritas masalah menggunakan metode CARL merupakan singkatan dari *Capability, Accessibility, Readiness*, dan *Leverage.* Semakin besar skor maka semakin besar masalahnya, sehingga semakin tinggi letaknya pada urutan prioritas. Penggunaan metode ini menekankan pada kemampuan pengelolaan program. Setiap kriteria dapat diberi skor 0-10 dan skor dari empat kriteria akan dikalikan sehingga terbentuklah urutan prioritas masalah (Cahyaning tyas, 2020). Melalui metode tersebut, ditemukan prioritas masalah kesehatan dengan tiga peringkat nilai tertinggi, antara lain ISPA dengan total nilai 4.032, hipertensi dengan total nilai 2.016, dan diare dengan total nilai 1.728.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah konsep yang mengutamakan upaya kesehatan secara sadar untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. PHBS mencakup berbagai tindakan yang bertujuan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Dinas Kesehatan Provinsi DIY, 2017). Dalam konteks ini, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan inisiatif nasional yang bertujuan melibatkan seluruh wilayah tanah air untuk mendorong budaya hidup sehat (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2019).

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang sering diabaikan dalam program kesehatan. Dalam konteks PHBS, manajemen stres dan kesehatan mental sangatlah relevan. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup bersih dan sehat tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, namun juga berkontribusi pada kesejahteraan mental (Isni et al., 2021). PHBS dan GERMAS merupakan inisiatif penting untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia melalui perilaku sehat. Dengan memasukkan aspek kesehatan mental ke dalam kerangka kerja ini, kita dapat menciptakan pendekatan holistik terhadap kesehatan yang tidak hanya fokus pada pencegahan penyakit tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan mental. Upaya ini memerlukan partisipasi aktif dari semua lapisan masyarakat untuk mencapai tujuan bersama dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat (Dinas Kesehatan Provinsi DIY, 2017). Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan intervensi berupa Penyuluhan kepada warga terkait meningkatkan pengetahuan seputar perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan Kesehatan Mental serta dapat memahami indikator PHBS maupun manfaat PHBS di tatanan rumah tangga.

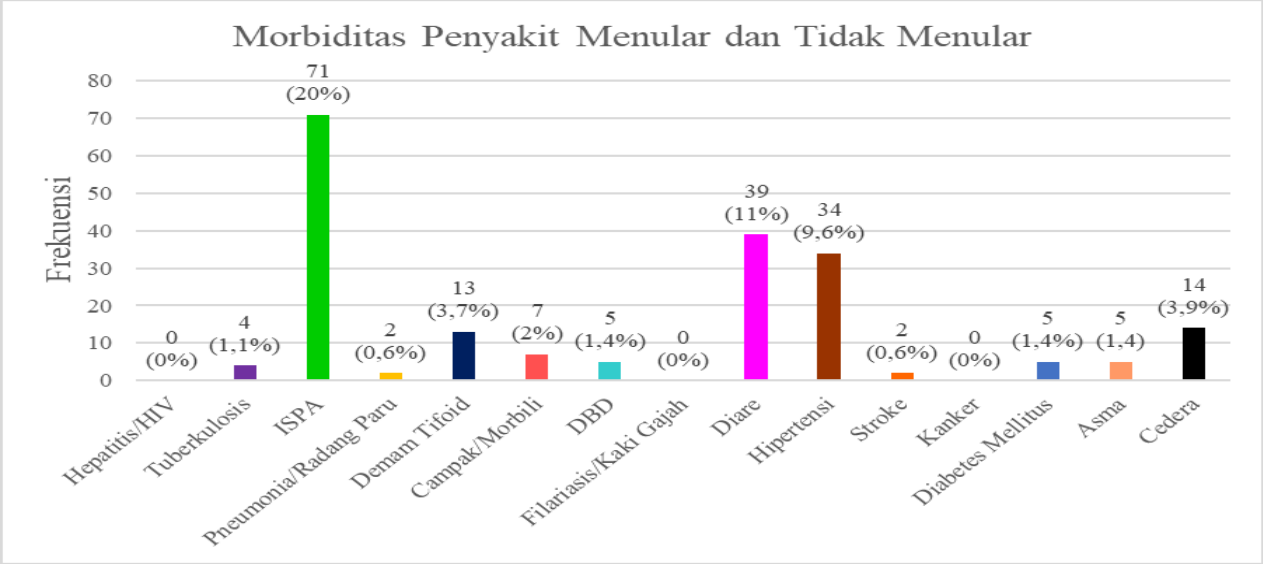
METODE

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah soal pre-test dan post-test. Pre-test digunakan saat sebelum penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan umum masyarakat terkait materi yang diberikan. Post-test digunakan setelah penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat serta melihat keberhasilan dan keefektifan dari kegiatan intervensi yang dilaksanakan kelompok. Data kemudian di uji dengan uji Wilcoxon.

Sasaran kegiatan intervensi berupa penyuluhan mengenai Penyuluhan Pola Hidup Bersih Sehat dan Kesehatan Mental pada warga RT 01-05/RW 01, Kelurahan Bedahan, Kecamatan Sawangan, Kota Depok. Jenis komunikasi yang digunakan berdasarkan cara penyampaiannya adalah komunikasi verbal (lisan) yang artinya komunikasi terjadi secara

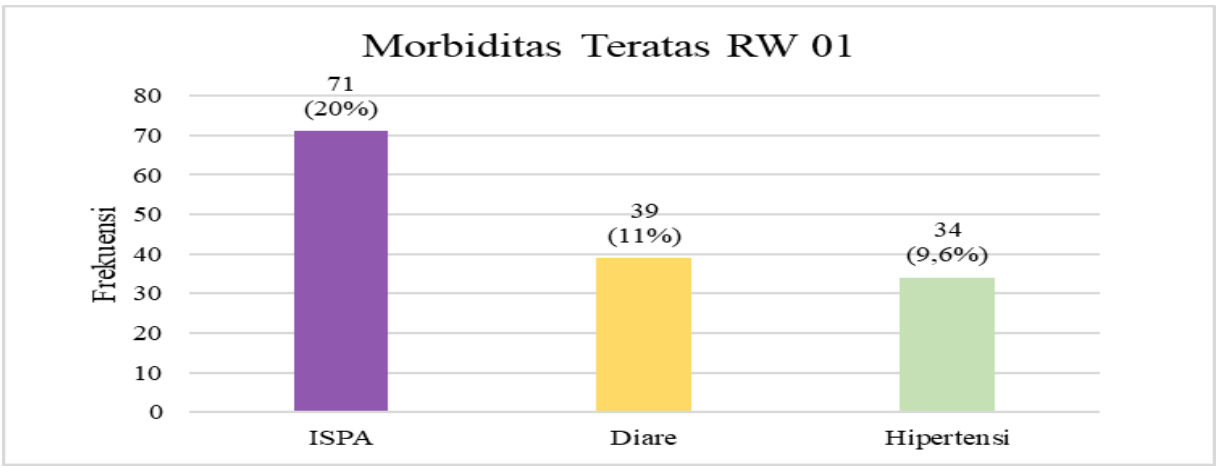
langsung, bertatap muka, dan tidak dibatasi oleh jarak. Jenis komunikasi yang digunakan berdasarkan maksudnya adalah ceramah dikarenakan tingkat pendidikan masyarakat RT 01-05?RW 01 bervariasi. Jumlah komunikasi yang dilakukan sebanyak satu kali yaitu kurang lebih selama 60 menit dengan kelompok sasaran kelompok pengajian yang merupakan warga RT 01-05/RW 01 Kelurahan Bedahan, Sawangan Depok. Media yang digunakan selama penyuluhan adalah leaflet dan lembar soal pre-test dan post-test, serta *flyer* dan *broadcast* yang disebarkan kepada warga RT 01-05/RW 01 melalui platform *Whatsapp Messenger.*

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan oleh kelompok dan selanjutnya dilakukan analisis, diperoleh hasil bahwa permasalahan kesehatan di wilayah RW 01 untuk kelompok penyakit menular dan tidak menular adalah sebagai berikut:



Grafik 1. Morbiditas Penyakit Menular dan Tidak Menular

Berdasarkan pada grafik di atas, diketahui bahwa ISPA merupakan jenis penyakit menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat sebanyak 71 (20%) responden dari total 355 responden. Sementara itu, Diare menempati posisi kedua sebanyak 39 (11%) responden, dan Hipertensi sebanyak 34 (9,6%). Maka itu, penulis membuat gambaran grafis yang berisi informasi mengenai 3 morbiditas teratas untuk dapat menentukan prioritas masalah.



Grafik 2. Tiga Morbiditas Teratas pada RW 01 Bedahan

Setelah itu, berdasarkan data tiga morbiditas teratas yang telah diperoleh maka selanjutnya penulis menentukan prioritas masalah dengan Metode CARL. Dengan metode yang digunakan diperoleh bahwa ISPA merupakan prioritas utama permasalahan yang akan dilakukan intervensi dengan skor 4.032.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menganalisis Sejauh Mana Pencapaian Tujuan Kegiatan

Setelah melakukan intervensi dan pengamatan di masyarakat RW 01, Kelurahan Bedahan, didapatkan peningkatan pengetahuan yang lebih baik mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan Kesehatan Mental di RW 01, Kelurahan Bedahan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil posttest masyarakat yang hadir di penyuluhan maupun hasil tanya jawab oleh pembawa acara di RW 01, Kelurahan Bedahan. Berikut beberapa indikator keberhasilan kegiatan intervensi, diantaranya:

a. Target minimal sasaran terpenuhi

   Kegiatan intervensi program ini memiliki minimal sasaran yaitu ½ n dari 50 peserta. Adapun yang dapat hadir di intervensi ini adalah 25 peserta, yang terdiri dari perwakilan warga tiap RT dari RT 01-05, perwakilan pengurus rumah zakat, perwakilan pengurus bank sampah, perwakilan kelurahan serta perwakilan remaja masjid RW 01 Bedahan. Sehingga, dalam hal ini, target minimal sasaran intervensi sudah terpenuhi.

b. Peningkatan pengetahuan

   Peningkatan pengetahuan dinilai dari perbandingan hasil *pretest* (sebelum intervensi) dengan hasil *posttest* (setelah intervensi). Hasil *pretest* menunjukan bahwa rata-rata pengetahuan warga RW 01 Kelurahan Bedahan memiliki rata-rata 67,9 sedangkan rata-rata hasil *posttest* adalah 92,2. Maka dari hal tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai PHBS dan Kesehatan Mental di RW 01 Kelurahan Bedahan.

Membandingkan Data Sebelum dan Sesudah Intervensi Pengetahuan

Penyuluhan kesehatan merupakan metode edukasi yang bertujuan untuk memberikan wawasan dan informasi mengenai kesehatan. Dalam penyuluhan kesehatan pengetahuan menjadi salah satu aspek penting dalam melakukan penilaian terhadap pemahaman peserta mengenai informasi yang disampaikan. Dalam penyuluhan juga diperlukan indikator dalam menilai efektivitas penyuluhan. Oleh karena itu, pada penyuluhan kesehatan ini kami melakukan evaluasi dengan membandingkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai sejauh mana pengetahuan yang telah disampaikan narasumber dapat diterima oleh peserta.

Tabel 1. Hasil Analisis Peningkatan Pengetahuan Peserta berdasarkan *Pre-test* dan *Post-test*

Pengetahuan Mengenai PHBS dan Pemilahan Sampah	N	Rata-rata	Min	Max	Std.Dev
Sebelum Intervensi	85	67,9	25	100	17,2
Sesudah Int	85	92,2	50	100	13,1

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* peserta mengalami peningkatan dari 67,9 menjadi 92,9. Selanjutnya, untuk membandingkan hasil *pre-*

test dan *post-test* dapat dilakukan dengan melakukan analisis bivariat dengan uji t dependen untuk data yang berdistribusi normal atau uji Wilcoxon data yang tidak berdistribusi normal. Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas untuk menentukan jenis uji.

Tabel 2. Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test*

Skor	N	Nilai-p
Pre-Test	85	0,000
Post-Test	85	0,000

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal dengan nilai-p = 0,000. Oleh karena itu uji analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

		N	*Mean Ranks*	*Sum of Ranks*	Nilai-p
Skor *Pre-test - Post-test*	*Negative Ranks*	5	24	120	0,000
	Positive Ranks	70	39	2.730	
	Ties	10			
	Total	85			

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa terdapat 5 peserta dengan nilai *post-test* lebih kecil daripada *pre-test*. Selanjutnya, terdapat 70 peserta dengan nilai *post-test* lebih tinggi dari pada nilai *pre-test*, serta 10 peserta dengan nilai *pre-test* dan *post-test* yang sama. Nilai-p = 0,000 menunjukan bahwa terdapat perbedaan antara nilai hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan peserta.

Rekomendasi Untuk Peningkatan Kesehatan Masyarakat

Rekomendasi yang dapat diberikan kepada warga RW 01 Kelurahan Bedahan, Depok untuk meningkatkan kualitas kesehatan di lingkungan masyarakatnya berupa:

1. Memperbanyak kegiatan penyuluhan kesehatan baik untuk penyakit menular maupun penyakit tidak menular.
2. Memperbesar cakupan atau ruang lingkup sasaran penyuluhan kesehatan ke warga selain ibu hamil, ibu yang memiliki balita, serta lansia.
3. Melakukan screening kesehatan rutin kepada masyarakat seperti pengecekan gula darah, kolesterol, tekanan darah, dll.
4. Melibatkan keaktifan masyarakat untuk menyampaikan aspirasi dan saran untuk program kesehatan yang perlu diadakan.
5. Melakukan pengambilan sampel secara rutin atau berkala setiap tahunnya kepada masyarakat RW 01 untuk dianalisis terkait penyakit terbanyak yang sedang terjadi.

KESIMPULAN

Kegiatan intervensi mencakup penyuluhan kesehatan dengan materi PHBS, GERMAS, DBD, diare, hipertensi, *mental health*, pemilahan sampah. Dari program yang dilaksanakan minat masyarakat cukup tinggi dan berdasarkan hasil post test yang dilakukan, didapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai materi yang disampaikan sudah sangat baik. Dari program yang dilaksanakan juga didapatkan susunan penanggung jawab dari masyarakat RW 01 Bedahan, Depok untuk keberlanjutan dari program intervensi yang dijalani. Berdasarkan hasil didapatkan program intervensi bersih bersama maggot mendapatkan respon positif dari masyarakat, sehingga program intervensi yang dibuat dapat menjadi solusi tepat mengenai permasalahan kesehatan yang ada dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat.

1.2 Saran

Dari kegiatan atau program Penyuluhan PHBS dan Kesehatan Mental yang dilakukan di RW 01 Bedahan, Depok dapat diajukan beberapa saran terkait keberlanjutan dari program diantaranya:1) Meningkatkan cakupan masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan terkait lainnya di lingkungan RW 01, dan 2) Menjadikan kegiatan Penyuluhan Tentang PHBS dan Kesehatan Mental sebagai program yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak bagi anggota tim yang terlibat dalam pelaksanaan penyuluhan mengenai Penyuluhan PHBS dan Kesehatan Mental di RW 01 Kelurahan Bedahan, Kecamatan Sawangan, Kota Depok. Terima kasih juga kami ucapkan kepada warga RT 01-05/RW 05 Kelurahan Bedahan telah berpartisipasi dalam acara penyuluhan.

KETERBATASAN KEGIATAN

Kegiatan intervensi yang telah dilaksanakan berupa penyuluhan PHBS dan Kesehatan Mental pada salah satu Majelis Ta'lim di RW 001 Kelurahan Bedahan. Adapun beberapa keterbatasan yang terdapat selama masa persiapan dan pelaksanaan kegiatan intervensi, yaitu sebagai berikut: 1) Adanya kegiatan eksternal yang diikuti oleh seluruh kader di RW 001 Kelurahan Bedahan, mengharuskan diundurnya kegiatan intervensi kelompok selama satu hari. 2) Keterbatasan akses untuk sosialisasi kepada golongan kepala keluarga menjadikan program intervensi lebih banyak diikuti oleh golongan ibu-ibu RW 001 Kelurahan Bedahan.

REFERENSI

Cahyaning tyas, R. (2020). Penentuan prioritas masalah kesehatan dan jenis intervensi di RW 13 dan RW 14 Kelurahan Ampel Kecamatan Semampir Surabaya tahun 2018. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, *18*(1), 10–13.

Dinas Kesehatan Provinsi DIY. (2017). *GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat): GERMAS wujud revolusi mental*.

Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2019). *Apa itu GERMAS?*

Isni, K., Kekasi, A. D., Indriani, N. S., & Sari, J. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mental Masyarakat Kalurahan Timbulharjo, Sewon, Bantul di Era New Reality Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(6), 598–603. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i6.2179