

## **PENYULUHAN PERAN IBU DALAM IMPLEMENTASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT**

**Diana Juni Mulyati<sup>1</sup>, Sri Andayani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **ABSTRAK**

Kebersihan lingkungan menjadi salah satu faktor utama demi berlangsungnya hidup yang bersih, sehat, dan nyaman. Terhindar dari berbagai macam penyakit sangat di inginkan oleh setiap orang. Dalam menjaga kebersihan lingkungan hidup tidak hanya diri kita sendiri, tetapi juga masyarakat, dan juga pemerintah. Kurangnya perhatian masyarakat terhadap lingkungan sangat familiar untuk saat ini. Kebanyakan dari mereka berfikir secara parsial dan hanya ingin menguntungkan diri sendiri, seperti masalah pembuangan sampah yang tidak pada tempatnya, pembuangan limbah pabrik, polusi udara, pencemaran air, dan lain-lain. Kasus-kasus yang menyangkut masalah kebersihan dalam lingkungan hidup yang selalu mempengaruhi kesehatan masyarakat setiap tahunnya selalu meningkat. Masyarakat juga perlu meningkatkan lingkungan hidup dan bisa terselenggaranya kegiatan pembangunan yang dapat membantu daya lahan secara serasi dan berkelanjutan. Sehingga bisa dilihat sendiri bagaimana keadaan sekitar lingkungan kita. Wabah penyakit tersebar luas di seluruh sudut-sudut kota, korban akibat dari keadaan lingkungan tersebut sangat meningkat. Oleh sebab itu, kesehatan masyarakat juga perlu di perhatikan bukan hanya berbicara atau berteori tentang penyakit dan juga bagaimana mengatasi masalah-masalah kesehatan masyarakat dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Jadi, jika kita dapat menjaga kebersihan lingkungan hidup dan menjaga kesehatan dalam lingkungan hidup, kita pasti akan terhindar dari macam-macam penyakit, sehingga lingkungan hidup yang nyaman dan tentram akan tercipta.

*Kata kunci: kebersihan lingkungan, kesehatan masyarakat, lingkungan hidup, masyarakat yang kurang memperhatikan kebersihan lingkungan hidup, dan pemerintah yang kurang memperhatikan lingkungan hidup pada masyarakat.*

### **PENDAHULUAN LATAR BELAKANG**

Kesehatan merupakan faktor utama yang penting untuk kelangsungan hidup masyarakat, Sehat yaitu sebuah rahmat yang wajib untuk mensyukurinya. Akan tetapi banyak orang yang meremehkan kesehatan dan tidak mensyukurinya. Mereka baru akan menyadari betapa pentingnya kesehatan setelah mereka telah jatuh sakit dan disitulah mereka sadar pentingnya kesehatan bagi kehidupan. Sakit adalah teguran bahwa ada pola hidup sehat dan bersih yang keliru. Setiap apa yang kita konsumsi aktifitas apa yang kita lakukan pasti akan mengalami sakit, akan tetapi dilihat dahulu makanan dan minuman apa yang kita konsumsi sudah baikkah untuk kesehatan tubuh kita ?

Pola hidup sehat adalah sebuah perilaku hidup yang memenuhi standart hidup sehat dan bersih golongan tertentu, pola hidup sehat adalah upaya untuk membangun warga dan masyarakat untuk lebih mengerti dan paham akan bahwa meningkatkan dan memelihara kesehatannya itu adalah tujuan terpenting. Maka dari itu perlunya edukasi bagi masyarakat untuk mengetahui bagaimana peranan penting pola hidup sehat dan bersih bagi masyarakat.

Desa Tulung Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik adalah salah satu desa yang pola hidup sehat dan bersih kurang diperhatikan, terlihat dari hasil posyandu terakhir yang beberapa jumlah balita mengalami penurunan pada gizi. Maka dari itu dalam proposal ini akan menjelaskan dan memberikan penyuluhan dalam "Peranan Ibu

Dan Implementasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat” dengan tujuan supaya gizi dan kesehatan masyarakat terutama pada balita untuk diperhatikan lagi dan menjadi prioritas utama.

### **RUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimana peranan Ibu-ibu dalam pola hidup sehat dan Bersih pada Desa Tulung ?
2. Bagaimana Kondisi kebersihan di Rumah terhadap Pola kehidupan di Rumah (Emosi, Komunikasi) ?

### **TUJUAN**

Tujuan dilakukannya program pada Desa Tulung Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik adalah:

1. Mengetahui Peranan Ibu- ibu dalam keadaan pola hidup sehat dan Bersih pada Desa Tulung.
2. Mendapatkan Perkembangan Kondisi Kebersihan di rumah terhadap pola kehidupan di rumah (Emosi, Komunikasi).

### **PEMBAHASAN**

#### **1. Pengertian Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita. Kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan gaya hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit baik itu karena virus penyakit ataupun karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan. Pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan yang menyehatkan serta menjauhi dari pola makanan tidak sehat yang nantinya akan menyebabkan hari-hari kita menjadi suram karena timbul penyakit. Selain dari aspek makanan yang sehat juga bergizi satu hal yang tidak boleh kita lupakan adalah menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar dengan olahraga yg teratur dan menghindari tubuh kecapekan sehingga pikiran kita

stress. Dengan selalu memperhatikan pola hidup sehat semoga kita selalu dalam keadaan sehat. Dapat menjalani kehidupan ini dengan penuh makna bersama keluarga atau lingkungan sekitar kita.

#### **2. Langkah-Langkah Pola Hidup Sehat.**

Ada beberapa langkah yang harus diperhatikan dan dijalani untuk mencapai pola hidup sehat, diantaranya adalah konsumsi makanan, olahraga, istirahat, kualitas udara lingkungan yang sehat, optimis, dan pribadi yang kuat.

##### **2.1. Mengonsumsi Makanan**

Konsumsi makanan yang memenuhi standar kesehatan adalah harus bisa memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu anda harus mengetahui tentang makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.

##### **a. Makanan Sehat**

Makanan yang dikategorikan sebagai makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Namun, makanan yang dikategorikan sehat ini sangat berhubungan dengan sikap dan pola makan setiap orang. Jadi, makanan yang mengandung unsur-unsur bergizi harus disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang mau memakannya.

- Unsur-unsur zat makanan yang sehat kita perlukan agar tubuh dapat beraktivitas dengan normal. Unsur-unsur makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air dengan takaran yang seimbang.
- Manfaat unsur-unsur makanan zat-zat yang dikandung dalam makanan mempunyai fungsi atau manfaat tersendiri bagi tubuh kita.
- Zat-zat yang dibutuhkan tubuh berfungsi sebagai zat tenaga, sebagai pembangun, sebagai pengatur, dan sebagainya.
- Zat tenaga: zat tenaga biasa berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Unsur-unsur ini biasa terdapat pada

nasi, jagung, daging, telur, dan lain sebagainya.

- Zat pembangun: dalam makanan terdapat zat yang disebut dengan zat pembangun.
- Unsur-unsur makanan yang mengandung zat pembangun adalah protein, mineral, dan air. Unsur-unsur ini harus seimbang agar kesehatan seseorang terjaga dengan baik.
- Zat pengatur: makanan yang terdapat zat pengatur adalah mineral, vitamin-vitamin, dan air. Zat-zat ini mudah diperoleh dalam makanan yang kita makan.

#### b. Minuman Sehat

Air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera, namun, sebaiknya kita tidak melupakan segi kesehatan. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman. Apakah minuman itu merupakan minuman yang dibutuhkan tubuh kita atau tidak atau apakah minuman itu termasuk minuman yang bersih dan sehat? Berikut ini ada beberapa syarat air yang bersih dan sehat.

Harus jernih tak berwarna, tak berbau, dan tak berasa (asin, manis, pahit, atau getir) atau disebut air yang memenuhi persyaratan fisis.

Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan, seperti tembaga, seng, racun, dan alcohol atau disebut air yang memenuhi persyaratan khemis (kimiaawi)

Tidak mengandung benih-benih penyakit, misalnya, tifus, dan disentri. Cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh.

#### c. Gizi Seimbang

Kita sudah membahas bersama tentang minuman yang bersih dan sehat. Ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita seperti air, kopi, jus, susu, dan lain sebagainya. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh kita. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi. Jika tidak ada keseimbangan gizi maka zat-zat yang

kelebihan akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, kita makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan. Gizi seimbang adalah susunan menu seimbang yang dapat memberikan:

- Cukup kalori/energi, guna memenuhi pengeluaran energi setiap hari.
- Cukup protein, guna memenuhi keperluan tubuh untuk pertumbuhan.
- Cukup lemak, guna keperluan tubuh akan asam lemak tak jenuh dan untuk menggunakan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak.
- Cukup vitamin dan mineral.

#### d. Berolahraga

Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya.

#### e. Istirahat yang Cukup

Istirahat yang cukup memberikan dampak bagi tubuh kita yang letih dan memberikan cukup waktu untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai.

#### f. Mengondisikan Udara yang Bersih.

Bagi yang tinggal di kota besar sulit rasanya untuk bebas dari polusi. Walaupun demikian kita harus berusaha meminimalisir hal tersebut, setidaknya tidak menambah buruk kondisi udara. Hal tersebut dapat kita lakukan dengan cara seperti menanam tanaman di pot di sekeliling rumah, dan menyisakan lahan untuk ditanami pohon walaupun lahan itu hanya cukup untuk satu pohon.

#### g. Mengondisikan Lingkungan yang Sehat.

Jika ingin menikmati kesehatan yang optimal maka selayaknya lingkungan harus dipelihara dengan baik. Lingkungan tempat kita tinggal akan menentukan kondisi kesehatan penghuninya. Apabila lingkungan bersih maka kita akan terhindar dari berbagai penyakit. Namun sebaliknya, apabila lingkungan kita tidak sehat maka kita akan mudah terserang berbagai penyakit. Untuk itu, kebersihan lingkungan sangat penting agar kita selalu terhindar dari penularan penyakit, di antaranya penyakit yang dapat ditimbulkan adalah sebagaimana berikut ini :

## **i. Penyakit Malaria**

### Penyebab penyakit :

Penyakit malaria disebabkan oleh bibit penyakit yang disebut plasmodium. Plasmodium adalah bibit penyakit yang merusak sel darah merah manusia. Hewan pembawa penyakit malaria adalah nyamuk Anopheles. Biasanya nyamuk ini hidup dan berkembang biak pada air yang tergenang, baik pada tanah, kaleng bekas, ban bekas yang berisi air. Membersihkan air yang tergenang dapat menghindari berkembang biaknya nyamuk Anopheles ini.

### Gejala Penyakit Malaria

- Demam dan menggigil.
- Badan pucat dan kepala pusing.
- Badan lemah dan mulut terasa pahit.

### Cara Penularan

- Melalui gigitan nyamuk Anopheles (nyamuk malaria).
- Melalui transfuse darah yang mengandung bibit penyakit malaria,
- Ditularkan oleh ibu yang menderita malaria kepada anaknya.
- Bibit penyakit ini hidup didalam tubuh nyamuk terutama di dalam kelenjar air liur dan juga di dalam tubuh manusia.

### Cara Pencegahan

- Membersihkan lingkungan.
- Tidak menciptakan genangan air yang menjadi tempat berkembang biak nyamuk.
- Menghindari gigitan nyamuk.
- Pengasapan (fogging) untuk mematikan nyamuk.

## **ii. Penyakit Demam Berdarah**

### Penyebab penyakit:

Penyakit demam berdarah disebabkan virus dengue (Dengue haemorrhagic fever). Penyakit demam berdarah sering disebut dengan DBD (Demam Berdarah Dengue). Bibit penyakit ini tumbuh dalam nyamuk Aedes aegypti. Seperti halnya nyamuk Anopheles, nyamuk Aedes aegypti juga menyukai tempat-tempat yang lembab terutama pada air yang tergenang.

### Gejala demam berdarah:

- Timbul demam atau panas mendadak, selama 2-7 hari terus-menerus.
- Badan lemas, rasa nyeri pada ulu hati, atau pada perut.
- Pada hari ketiga timbul bintik- bintik merah pada kulit.
- Timbul mimisan dari mulut atau hidung.
- Gusi berdarah dan muntah darah.

### Cara penularan:

- Melalui gigitan nyamuk Aedes aegypti.
- Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit demam berdarah.
- Ditularkan oleh ibu yang menderita demam berdarah kepada anaknya.
- Bibit penyakit ini hidup di dalam tubuh nyamuk terutama didalam kelenjar air liur dan juga di dalam tubuh manusia.

### Cara pencegahan:

- Membersihkan lingkungan.
- Tidak menciptakan genangan air yang menjadi tempat berkembang biak nyamuk.
- Menghindari gigitan nyamuk.
- Pengasapan (fogging) untuk mematikan nyamuk.

## **iii. Flu Burung**

### Penyebab penyakit:

Flu burung adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menyerang burung / unggas / ayam. Virus yang menyebabkan flu burung ini dikenal dengan nama virus H5N1 (H=Haemagglutinin, N=Neuramidase). Virus ini tidak hanya dapat menular dari burung ke burung, tapi ternyata dapat pula menular dari burung ke manusia.

### Gejala flu burung:

- Panas lebih dari 38 derajat celcius.
- Batuk.
- Sakit tenggorokan.
- Keluhan pernapasan.

### Cara penularan:

- Menghirup udara yang mengandung virus flu burung.
- Bersentuhan dengan unggas yang terjangkit penyakit flu burung.