



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Guna Pencegahan Penyakit DBD Pada Masyarakat Dusun Ngogak

Sang Ayu Putu Rahayu^{1✉}, Septian Akbar Noor Wahyu Hardi², Dinar Yana Hastari³,
Zamzammaimatul Zalfa Laila⁴

¹Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Negeri Semarang

²Teknik Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

³Pendidikan Geografi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Semarang

⁴Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri
Semarang

rahayufh@mail.unnes.ac.id

Abstrak. Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) merupakan salah satu penyakit endemik yang dapat menjadi ancaman besar bagi peradaban, terutama di daerah tropis seperti Indonesia. Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting dalam upaya mencegah dan mengendalikan penyebaran penyakit ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Dusun Ngogak tentang perlunya menerapkan PHBS dan metode pencegahan DBD. Sosialisasi ini dilaksanakan di balai desa dengan melibatkan 41 masyarakat Dusun Ngogak. Tujuan sosialisasi ini memberikan edukasi kepada masyarakat agar mengetahui bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sehari-hari dan juga pencegahan terhadap penyakit DBD dengan metode 3M PLUS.

Kata Kunci: Sosialisasi, PHBS, DHF Pencegahan, 3M Plus

Abstract. Dengue fever is one of the endemic diseases that can be a major threat to civilization, especially in tropical areas such as Indonesia. Socialization of clean and healthy living behavior (PHBS) is very important in an effort to prevent and control the spread of this disease. The purpose of this study was to increase the awareness and knowledge of the Ngogak Hamlet community about the need to implement PHBS and dengue prevention methods. This socialization was held at the village hall and involved 41 people from Ngogak Hamlet. The purpose of this socialization is to provide education to the community so that they know how to implement clean and healthy daily living behaviors and also the prevention of dengue disease with the 3M PLUS method.

Keywords: Socialization, PHBS, DHF Prevention, 3M Plus

Pendahuluan

Menjaga kesehatan merupakan salah satu tindakan penting untuk mencegah terjangkitnya penyakit. Oleh karena itu setiap manusia harus ilmu dasar dalam menjaga kesehatan. Ilmu ini mencakup pola makan yang seimbang dan mengonsumsi makanan bergizi, selain itu melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti senam, jogging dan lain-lain. Kegiatan ini meliputi mengelola stres serta menghindari kebiasaan buruk seperti buang sampah sembarangan dan merokok. Semua ini bertujuan untuk mencegah penyakit berbahaya, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kesejahteraan yang optimal. (Nurjamilah et al., 2023).

Koresponden: rahayufh@mail.unnes.ac.id

Submitted: 2024-08-15

Accepted: 2025-02-17

Publisher: 2025-02-28

Publisher by Pusat Pengembangan KKN, LPPM, Universitas Negeri Semarang

Demam berdarah adalah masalah kesehatan utama di Indonesia, terutama di daerah tropis dan subtropis di mana nyamuk *Aedes aegypti* adalah pembawa utama penyakit ini. Menurut data Kementerian Kesehatan, kasus demam berdarah meningkat dari tahun ke tahun, terutama pada saat musim hujan. Dusun Ngogak, sebagai salah satu lokasi endemis, tidak luput dari ancaman ini, dengan kasus demam berdarah yang terus meningkat dari tahun ke tahun (Luthfiyani Nurul Jannah, Hairil Ashadi, Shalsa Biella Rahma, 2022)

Masalah ini menyoroti pentingnya tindakan pencegahan panjang. Salah satu strategi yang efektif untuk menghindari DBD adalah dengan mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang dapat mengurangi tempat perindukkan nyamuk. Namun, pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya PHBS masih kurang, sehingga berkontribusi terhadap tingginya prevalensi DBD.

Pengabdian ini sangat penting karena dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai perilaku kebersihan dan kesehatan masyarakat, serta metode praktis untuk mencegah penyebaran DBD. Sosialisasi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman masyarakat sekaligus mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dan bersih. Hal ini sangat penting untuk menurunkan angka kejadian DBD dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara umum. (Panjaitan, 2021)(Kisanjani et al., 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendidikan dan sosialisasi PHBS meningkatkan pencegahan penyakit menular seperti DBD. Suryana dkk. (2019) (Hidayat et al., 2024) menemukan bahwa inisiatif pendidikan PHBS di berbagai lokasi meningkatkan pemahaman masyarakat sekaligus mengurangi kasus DBD secara drastis. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan PHBS melalui sosialisasi dan edukasi yang tepat bagi warga Dusun Ngogak.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Ngogak Desa Ngrapah pada hari Minggu, 14 Juli 2024 pada pukul 08.00 WIB. Sasaran dari kegiatan sosialisasi ini masyarakat Dusun Ngogak Desa Ngrapah yang diikuti oleh Ibu – ibu rumah tangga sebagai peserta dalam program kerja ini dengan jumlah peserta 30 orang. Program kerja ini terdiri dari dua kegiatan. Pada kegiatan pertama, melaksanakan senam bersama Ibu – ibu rumah tangga Dusun Ngogak sebagai bentuk perilaku hidup sehat di lapangan voli Dusun Ngogak. Pada kegiatan kedua penyampaian sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat serta pencegahan penyakit demam berdarah dengue dengan 3M Plus di balai desa lama Dusun Ngogak. Kedua materi tersebut disampaikan oleh Agnes Dev Prima dan Hidayatus Suciningtias.

Hasil Dan Pembahasan

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai demam berdarah, penyebaran, dan akibat yang ditimbulkannya, serta meningkatkan kesadaran akan perlunya Perilaku Hidup Sehat (PHBS) sebagai pendekatan pencegahan utama. Selain itu, program sosialisasi ini juga bertujuan untuk mengajarkan masyarakat bagaimana cara yang efisien untuk memberantas sarang nyamuk *Aedes aegypti*, seperti membersihkan genangan air dan membuang sampah pada tempatnya. Hal ini dimaksudkan untuk mendorong perubahan perilaku dan mengadopsi praktik hidup sehat yang akan mengurangi kejadian demam berdarah,

meningkatkan kualitas hidup masyarakat, dan memberikan pengetahuan praktis yang dapat digunakan sehari-hari.

Pelaksanaan Senam Bersama Ibu-Ibu Rumah Tangga Dusun Ngogak

Sebelum penyampaian materi, dilaksanakan senam bersama Ibu-ibu rumah tangga Dusun Ngogak, yang bertujuan untuk memperkenalkan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan sebagai sarana sosialisasi mengenai PHBS. Berikut adalah urutan kegiatan saat melaksanakan senam bersama Ibu-ibu rumah tangga di Dusun Ngogak :

a. Pembukaan

1. Salam Pembukaan

b. Pemanasan

1. Gerakan pemanasan ringan untuk meregangkan otot dan menghindari cedera.
2. Diiringi lagu dengan durasi sekitar 5-10 menit.
3. Gerakan meliputi : Gerakan pemanasan statis dengan meregangkan otot secara perlahan dari tubuh bagian atas hingga bagian bawah dan juga dibarengi dengan pemanasan dinamis dengan lari di tempat atau loncat-loncat

c. Senam Inti

1. Pelaksanaan senam dengan intensitas sedang yang melibatkan seluruh tubuh.
2. Diiringi lagu dengan durasi sekitar 30-40 menit
3. Gerakan meliputi : Senam aerobik, gerakan tangan dan kaki dinamis atau gerakan cepat, dan gerakan yang mengikuti alunan musik.

d. Pendinginan

1. Gerakan pendinginan untuk menurunkan detak jantung secara bertahap dan meregangkan otot kembali.
2. Diiringi lagu yang santai dengan durasi sekitar 5-10 menit.
3. Gerakan meliputi : peregangan otot, pernapasan dalam dan gerakan relaksi.



Gambar 1. Senam Bersama Ibu-Ibu Dusun Ngogak

Penyampaian Materi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Setelah melaksanakan kegiatan senam bersama, Ibu-ibu akan diarahkan menuju Balai Desa Lama untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi tersebut. Tidak lupa kami memberikan makanan yang sehat untuk dibagikan kepada Ibu-ibu Dusun Ngogak.

Dalam sosialisasi ini, disampaikan beberapa hal mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat agar mengetahui bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sehari-hari. Pertama, Ibu-ibu dijelaskan mengenai definisi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ini penting agar mereka memahami apa itu PHBS di kehidupan sehari-hari. Sehingga diharapkan dapat menghindari penyakit menular dan tidak tertular, serta menciptakan lingkungan yang sehat dan nyaman untuk di tinggali.

Setelah itu, Ibu-ibu diberikan edukasi mengenai tatanan kehidupan yang dapat diterapkan pada PHBS. Seperti di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas kesehatan. Di rumah tangga, kegiatan PHBS meliputi menjaga kebersihan rumah, memanfaatkan air bersih dan mengelola sampah dengan benar. Ibu-ibu juga diharapkan bisa memberikan edukasi bagaimana menerapkan PHBS untuk anak-anak mereka di sekolah. Seperti mencuci tangan sebelum makan saat di sekolah, menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan mengikuti pola makan yang sehat. Tempat kerja dapat membantu PHBS dengan menyediakan sanitasi yang baik dan mendorong kebiasaan sehat. Sangat penting untuk menjaga kebersihan di tempat-tempat umum, seperti pasar, puskesmas, dan lain-lain.

Pada akhirnya masyarakat dapat menerapkan PHBS karena memberikan banyak manfaat, termasuk pencegahan penyakit, peningkatan kualitas hidup, dan pembangunan lingkungan yang sehat. Menjaga kebersihan dan kesehatan dapat menurunkan risiko tertular penyakit menular seperti diare dan demam berdarah. PHBS juga meningkatkan kesehatan fisik dan emosional, yang dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Selain itu, penerapan PHBS dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan dengan mencegah penyakit dan meminimalkan kebutuhan untuk perawatan medis. Produktivitas juga meningkat ketika kesehatan seseorang memungkinkan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan lebih efektif. Terakhir, PHBS mempromosikan kebiasaan sehat yang dapat dibawa hingga tua, menghasilkan generasi yang lebih sadar akan nilai kesehatan dan kebersihan.



Gambar 2. Penyampaian Materi PHBS

Edukasi Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue Dengan 3M Plus

Setelah menerima kedua materi tersebut, Ibu-ibu diberikan edukasi mengenai bahaya DBD (Demam Berdarah Dengue). Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman Ibu-ibu di Dusun Ngogak akan pentingnya menghindari penyebaran nyamuk *Aedes aegypti*, yang

merupakan faktor utama DBD. Strategi “3M Plus” ditekankan sebagai tahap terpenting dalam mencegah perkembangbiakan nyamuk.

Yang pertama adalah “Menguras”. Ibu-ibu dianjurkan untuk menguras tempat penampungan air seperti bak mandi, ember, vas bunga, dan wadah lainnya secara teratur. Tujuannya adalah untuk menghilangkan jentik nyamuk yang dapat tumbuh di air yang tergenang. Pengurasan sebaiknya dilakukan minimal seminggu sekali untuk memastikan tidak ada jentik yang berkembang menjadi nyamuk dewasa. Lalu yang kedua adalah “Menutup”. Pentingnya menutup rapat berbagai tempat penampungan air. Hal ini termasuk menutup tempat air minum hewan, drum, dan wadah air lainnya untuk mencegah nyamuk bertelur. Menutup tempat penampungan air juga mencegah masuknya debu dan kotoran yang dapat menjadi tempat berkembang biaknya jentik nyamuk.

Yang terakhir adalah “Mendaur Ulang”. Para ibu diajarkan untuk menggunakan kembali atau mendaur ulang benda-benda yang mengandung air seperti kaleng, botol plastik dan ban bekas. Dengan mendaur ulang, kita dapat mencegah benda-benda tersebut menjadi sarang nyamuk. Selain ketiga proses utama ini, pendidikan memberikan tindakan pencegahan tambahan (Plus). Hal ini meliputi:

1. Memelihara ikan pemakan jentik di kolam atau tempat penampungan air yang besar.
2. Menanam tanaman pengusir nyamuk seperti lavender atau serai di sekitar rumah.
3. Menggunakan lotion atau obat nyamuk untuk melindungi diri dari gigitan nyamuk.
4. Menggunakan kelambu atau kasa nyamuk di ventilasi dan jendela untuk mencegah masuknya nyamuk.
5. Menaburkan bubuk larvasida di tempat penampungan air yang sulit dibersihkan.
6. Menghindarkan kebiasaan menggantung pakaian yang bisa menjadi tempat nyamuk beristirahat.

Pentingnya tindakan pencegahan ini ditekankan dengan menjelaskan siklus hidup nyamuk dan bagaimana mereka menyebarkan virus dengue. Sosialisasi diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman yang menyeluruh dan memungkinkan Ibu-ibu untuk berbagi pengalaman dan mengajukan pertanyaan tentang pencegahan demam berdarah.

Simpulan

Demam berdarah adalah penyakit endemik yang menimbulkan risiko yang signifikan, terutama di lokasi tropis seperti Indonesia. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting untuk menghindari dan mengendalikan penyebaran penyakit ini. Sosialisasi di Dusun Ngogak, yang melibatkan 41 warga setempat, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang PHBS dan tindakan pencegahan DBD.

Edukasi yang disampaikan meliputi deskripsi, pengaturan, tanda-tanda dan manfaat PHBS, dengan fokus pada teknik 3M Plus sebagai strategi utama untuk mencegah DBD. Proses ini meliputi menguras, menutup dan mendaur ulang, serta langkah tambahan seperti menaburkan larvasida dan menggunakan kelambu. Melalui sosialisasi ini, diharapkan masyarakat Dusun Ngogak dapat menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, membatasi tempat perindukan nyamuk dan menerapkan langkah-langkah pencegahan lainnya, sehingga dapat mengurangi

risiko DBD. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup masyarakat, tetapi juga memberikan informasi praktis tentang bagaimana menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan.

Referensi

- Hidayat, A. W., Oktaviona, N., Nurpadilah, N., Novita, R., Ramadhani, P., & Khasanah, U. (2024). 01(01), 22–27.
- Kisanjani, A., Lambi, A. B. P., Rahman, N. N., & Nurdin, I. (2023). Sosialisasi Pencegahan dan Pengendalian Demam Berdarah Dengue (DBD) di RT 001, Kelurahan Karingau, Kecamatan Balikpapan Barat. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 7(2), 290–294. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v7i2.5959>
- Luthfiyani Nurul Jannah, Hairil Ashadi, Shalsa Biella Rahma, L. S. (2022). Sosialisasi Upaya Pencegahan Demam Berdarah Di Era Pandemi. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ*, 2.
- Nurjamilah, M., Rahman, A., & Anwar, A. S. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sdn Sabajaya Ii. *Abdimas Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 457–463.
- Panjaitan, J. S. (2021). Penyuluhan Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue (Dbd) Pada Siswa/i Di Sma Negeri 1 Pangaribuan Medan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v2i1.209>
- Syahda, S., & Susanti, N. (2023). *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian Penerapan Program Phbs Dalam Penanggulangan Dbd Di Kecamatan*. 15(2).