

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DESA MAILEPPET  
KECAMATAN SIBERUT SELATAN KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI  
TENTANG POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT**

**Pudia M. Indika<sup>(1)</sup>, Elsa Yuniarti<sup>(2)</sup>,**

<sup>1)</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>2)</sup>Fakultas Matematika dan IPA, Universitas Negeri Padang

pudiamindika@gmail.com

**Abstrak**

Kabupaten Kepulauan Mentawai adalah bagian dari wilayah Propinsi Sumatera Barat yang semula menyatu dengan Kabupaten Padang Pariaman.. Desa Maileppet merupakan salah satu desa yang terdapat di Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. Secara khusus, masalah yang ditemukan di Desa Maileppet adalah 1) Rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan, 2).Kurangnya sosialisasi dari pemerintah tentang kesehatan reproduksi, 3) Masih rendahnya pengetahuan Masyarakat Desa Maileppet tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas., 4) Sumber daya manusia yang terampil di bidang kesehatan yang terbatas di Desa Maileppet. Adapun solusi dan target luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: 1) Rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan solusinya dengan mengadakan penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). 2) Kurangnya sosialisasi dari pemerintah di Desa Maileppet tentang kesehatan reproduksi dan belum dipahaminya konsep kesehatan reproduksi diberikan solusi dengan workshop dan lokakarya tentang kesehatan reproduksi, 3)Masih rendahnya pengetahuan masyarakat Desa Maileppet tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas, yang salah satunya persepsi negatif masyarakat Desa Maileppet tentang menikah di usia lebih dari 20 tahun dapat memalukan keluarga.. Diberikan solusi dengan penyuluhan kesehatan reproduksi. Hasil kegiatan ini menyimpulkan 1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang penerapan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan 2) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang tentang kesehatan reproduksi, 3) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas. Luaran kegiatan ini adalah lahirnya tenaga-tenaga penyuluh dalam gerakan masyarakat sehat (Germas), tenaga penyuluh kesehatan reproduksi dan dampak negatif pergaulan bebas. Penelitian ini juga menghasilkan artikel yang dimuat dalam jurnal Ber ISSN.

***Kata Kunci : Kesehatan Masyarakat, Pola Hidup***



## **PENDAHULUAN**

Desa Maileppet merupakan salah satu desa yang terdapat di Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. Secara umum, masyarakat Desa Maileppet masih ada yang belum menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat merupakan salah satu faktor penunjang kesehatan seseorang. Pola hidup sehat menjadi hal yang sangat penting agar masyarakat dapat mengurangi resiko terkena berbagai macam penyakit. Apalagi saat ini banyak sekali penyakit penyakit baru yang bermunculan. Namun tidak sedikit masyarakat Desa Maileppet yang kurang tahu bagaimana pola hidup sehat yang benar, bahkan remaja pun mengalami pola hidup yang tidak sehat.

Selain pola hidup yang tidak sehat, kondisi lingkungan sekarang ini di Desa Maileppet bisa dibilang cukup memprihatinkan. Beberapa tempat ada yang banyak sampah berserakan, jalan yang rusak, serpihan-serpihan bangunan sehingga lingkungan tersebut menjadi kumuh. Penyebab kumuhnya lingkungan itu sendiri karena sampah yang dibuang sembarangan, kurangnya pengawasan aparat pemerintahan, sikap acuh tak acuh masyarakat Desa Maileppet terhadap lingkungan yang ditinggalinya, dan lain sebagainya. Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program dari pemerintah, yaitu program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang dimaksud dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Dari tatanan tersebut, lingkungan rumah tangga dan sekolah dianggap sebagai pilar utama penerapan PHBS. PHBS pada tatanan Rumah Tangga meliputi perilaku : (1) Cuci Tangan Pake Sabun (CTPS), (2) Penanganan Jamban keluarga, (3) Penanganan air bersih dan (4). Perilaku BAB. Pada grafik berikut ini dapat dilihat PHBS di Kabupaten Kepulauan Mentawai. Berdasarkan hasil analisa data studi EHRA tersebut dapat digambarkan bahwa untuk perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun



di Kabupaten Kepulauan Mentawai masih sangat memprihatinkan dimana 86% responden tidak pernah melakukan CTPS pada waktu-waktu penting hanya 14 % saja responden yang sudah mencuci tangan di lima waktu penting antara lain setelah BAB, sebelum makan dan menyuapi anak, sebelum menyiapkan makanan, setelah menceboki anak dan setelah memegang hewan.

Berdasarkan hasil EHRA dapat diketahui bahwa di Kabupaten Kepulauan Mentawai kebiasaan masyarakat untuk mencuci tangan pakai sabun pada 5 waktu penting baru dilakukan 14% masyarakat selebihnya yaitu 86% masyarakat belum melakukan praktek cuci tangan pakai sabun di 5 waktu penting. Selain itu, pengolahan sampah sebagian besar daerah di Kepulauan Mentawai belum terlaksana, ada beberap desa yang memisahkan sampah itu sebatas logam dan non logam. Berdasarkan analisa EHRA yang dimaksud dengan pengolahan sampah setempat itu adalah terpisahnya antara sampah Organik dan Anorganik yang mana organik bisa dimanfaatkan untuk pupuk dan yang an organik bisa di daur ulang untuk menjadi bahan baru lagi sesuai kebutuhan. Untuk lebih jelasnya baru 18% masyarakat yang sudah mengelola sampah dan yang belum mengelola 82%.

Pencemaran karena SPAL di Kabupaten Kepulauan Mentawai, dalam EHRA pencemaran ini disebabkan karena hasil buangan air limbah rumah tangga yang kurang baik diantaranya ada yang dibuang ke sungai/kanal 4,33% sedangkan 95,68% dibiarkan tergenang disekitar halaman rumah, samping rumah atau halaman depan ini mengakibatkan lingkungan sekitar tercemar, Kondisi ini disebabkan karena masyarakat belum mempunyai saluran pembuangan limbah baik dari kamar mandi, dapur, dan tempat cuci pakaian. Sdangkan untuk pencemaran dari Wastafel berkontribusi sangat sedikit disebabkan karena masyarakat pada umumnya tidak memiliki wastafel.

Secara khusus, masalah yang ditemukan di Desa Maileppet adalah belum diterapkan pola hidup sehat dan lingkungan sehat, serta masyarakat yang melakukan pernikahan pada usia masih muda atau bahkan masih dibawah umur 18 tahun. Masyarakat Desa Maileppet beranggapan bahwa menikah muda lebih baik untuk memperbanyak keturunan. Bahkan jika pada usia 20 tahun ke atas belum menikah



maka dianggap memalukan keluarga. Selain menikah di usia muda, masih tingginya angka pergaulan bebas di Desa Maileppet.

Di Desa Maileppet Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas masih dianggap tabu di kalangan masyarakat. Pengetahuan kesehatan reproduksi juga masih dianggap sebagai suatu bentuk pengajaran tentang bagaimana melakukan hubungan seksual. Alasan ini yang membuat banyak orang tua tidak memberikan pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini. Selama ini, program yang telah dilakukan pemerintah dalam upaya pemberian pendidikan kesehatan reproduksi hanya fokus kepada kelompok remaja. Padahal, pendidikan kesehatan reproduksi juga penting diberikan kepada kelompok anak usia sekolah prapubertas.

Pentingnya pemberian pengetahuan kesehatan reproduksi kepada anak sedini mungkin didasarkan atas beberapa alasan. Usia pubertas pada anak diketahui semakin cepat dari tahun ke tahun. Selain itu, kejahatan dan pelecehan seksual pada anak semakin marak. Maraknya kekerasan dan pelecehan seksual pada anak merupakan salah satu akibat kurangnya pembekalan pengetahuan terkait kesehatan reproduksi pada anak maupun remaja. Derasnya arus informasi yang semakin terbuka juga memberikan akses kepada anak terhadap berbagai informasi terkait kesehatan reproduksi dan seksualitas yang belum pasti kebenarannya. Hal ini sangat bertolak belakang dengan tindakan orang tua yang sama sekali menutup akses informasi anak terhadap kesehatan reproduksi karena menganggap informasi tersebut adalah hal yang tabu untuk dibicarakan. Ditambah lagi, ketika rasa ingin tahu anak tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas meningkat, orang tua merasa kebingungan untuk menjawab segala pertanyaan yang diajukan oleh anak.

Permasalahan yang mitra alami adalah kurangnya sosialisasi dari pemerintah di Desa Maileppet Kecamatan Sibeut Selatan tentang pentingnya menjaga kesehatan lingkungan, kesehatan diri, terutama kesehatan reproduksi, bahaya pergaulan bebas, dan rendahnya pengetahuan orang tua, menjadikan remaja atau anak-anak semakin bebas untuk melakukan pergaulan/seks bebas. Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut system, fungsi dan proses



reproduksi yang dimiliki remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas dari penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial.

Masa remaja dalam perjalanan hidup adalah suatu periode transisi yang memiliki rentang dari masa kanak-kanak yang bebas dari tanggung jawab pada masa dewasa. Remaja secara umum dianggap mencakup individu berusia antara 10 sampai 19 tahun, sehingga kesehatan reproduksi remaja sangat memperhatikan kebutuhan fisik, sosial, dan emosional pada kaum muda. Remaja di Desa Maileppet Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja Desa Maileppet memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi.

### **Permasalahan Mitra**

Berdasarkan uraian di Latar belakang Masalah, maka dapat dirangkum permasalahan mendasar pada masyarakat di Desa Maileppet Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan
2. Kurangnya sosialisasi dari pemerintah tentang kesehatan reproduksi.
3. Masih rendahnya pengetahuan Masyarakat Desa Maileppet tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas.
4. Sumber daya manusia yang terampil di bidang kesehatan yang terbatas di Desa Maileppet.

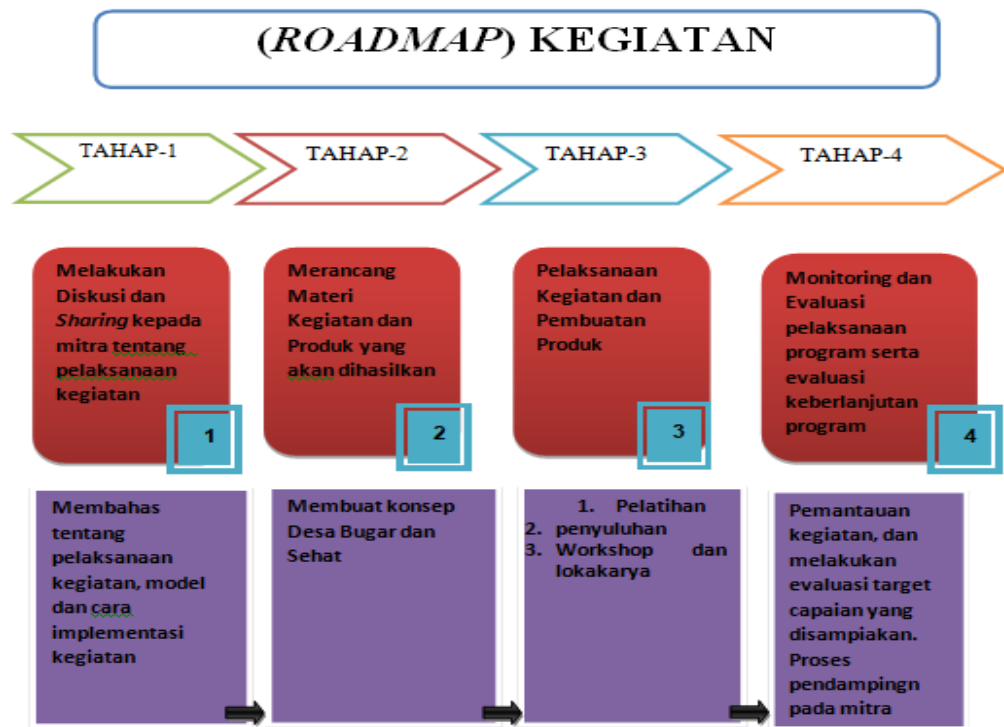
### **SOLUSI DAN TARGET DAN LUARAN**

Adapun solusi dan target luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:



1. Rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan solusinya dengan mengadakan penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
2. Kurangnya sosialisasi dari pemerintah di Desa Maileppet tentang kesehatan reproduksi dan belum dipahaminya konsep kesehatan reproduksi diberikan solusi dengan workshop dan lokakarya tentang kesehatan reproduksi.
3. Masih rendahnya pengetahuan masyarakat Desa Maileppet tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas, yang salah satunya persepsi negatif masyarakat Desa Maileppet tentang menikah di usia lebih dari 20 tahun dapat memalukan keluarga. Diberikan solusi dengan penyuluhan kesehatan reproduksi.

## **METODE KEGIATAN**



## **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul PKM Kelompok Masyarakat Desa Maileppet Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai menuju Derajat Kesehatan yang Berkualitas disajikan dalam uraian berikut ini.

### **1. Pengambilan data tentang Sikap Pemuda Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kec. Siberut Selatan Kab. Mentawai**

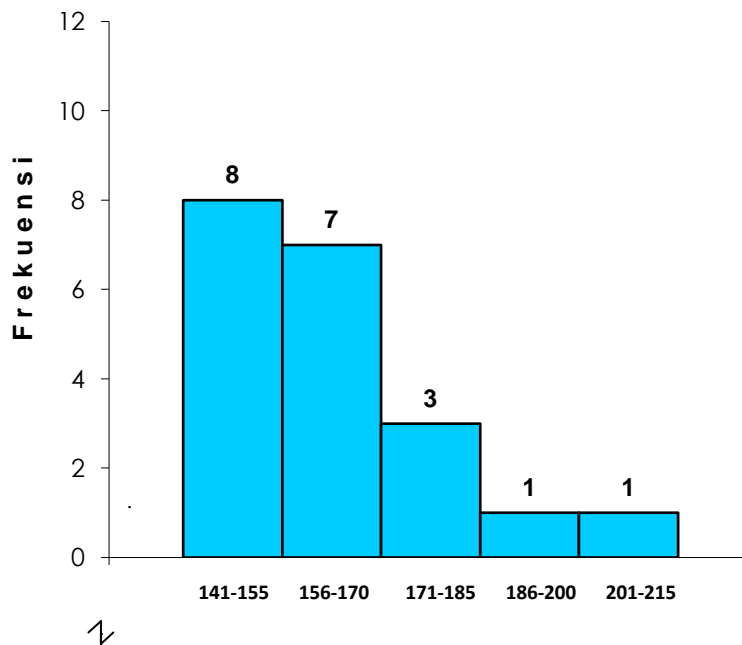
Untuk mengetahui Profil Sikap Pemuda Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kec. Siberut Selatan Kab. Mentawai dilakukan penyebaran angket dan wawancara kepada 20 orang responden. Untuk jelasnya akan diuraikan dibawah ini. Angket ini meliputi pertanyaan mengenai Pola Makan dan Minum, kebersihan diri pribadi, Pola hidup sehat, kebersihan lingkungan, dan Kesadaran diri. Berdasarkan data penelitian untuk skor Sikap Pemuda Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kec. Siberut Selatan Kab. Mentawai, diperoleh skor terendah 141 dan skor tertinggi 203. Dari analisis data didapatkan harga rata-rata sebesar 162,1, Simpangan baku 16,9, Median 156,5, Modus 179. Distribusi frekuensi Data Sikap Pemuda Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kec. Siberut Selatan Kab. Mentawai sebagaimana tampak pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Sikap Pemuda dalam penerapan PHBS

| <b>No.</b> | <b>Kelas Interval</b> | <b>Frekuensi Absolut</b> | <b>Frekuensi Relatif (%)</b> | <b>Kategori</b> |
|------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------|
| 1.         | 141 – 155             | 8                        | 40                           | Kurang Sekali   |
| 2.         | 156 – 170             | 7                        | 35                           | Kurang          |
| 3.         | 171 – 185             | 3                        | 15                           | Sedang          |
| 4.         | 186 – 200             | 1                        | 5                            | Baik            |
| 5.         | 201 - 215             | 1                        | 5                            | Baik Sekali     |
|            | <b>Total</b>          | <b>20</b>                | <b>100</b>                   |                 |



Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa Sikap Pemuda Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kec. Siberut Selatan Kab. Mentawai lebih banyak berada pada kategori kurang sekali, yaitu sebanyak 8 orang (40%), selanjutnya sebanyak 7 orang (35%) berada pada kategori kurang, 3 orang atau (15%) berada pada kategori sedang, 1 orang (5%) berada pada kategori baik, dan 1 orang atau (5%) berada pada kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor lingkungan Bermain juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



**Grafik. 1**  
**Histogram Data Sikap Pemuda dalam penerapan PHBS**

## **2. Luaran Kegiatan**

### **a) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang penerapan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan**

Peserta kegiatan yang telah mengikuti penyuluhan tentang Germas dan PHBS mendapatkan pengetahuan dan pemahaman dalam hal penerepan tentang pola hidup yang bersih dan sehat. ~~Dari kegiatan ini lahir para pemuda dan~~





masyarakat yang mampu menjadi penggerak dalam penerapan PHBS dan gerakan masyarakat sehat.

**b) Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang tentang kesehatan reproduksi,**

Peserta kegiatan yang terdiri dari pemuda dan pemudi Kecamatan Siberut Selatan Mentawai mendapatkan wadah untuk mengetahui secara detail tentang kesehatan reproduksi. Dalam kegiatan ini pemuda pemudi juga bebas untuk melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai pendidikan tentang reproduksi. Kegiatan ini melahirkan para pemuda yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi.

**c) Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas.**

Peserta kegiatan yang terdiri dari pemuda dan pemudi Kecamatan Siberut Selatan Mentawai mendapatkan wadah untuk mengetahui secara detail tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas. Dalam kegiatan ini pemuda pemudi juga bebas untuk melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai pendidikan tentang seks. Kegiatan ini melahirkan para pemuda yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas.

**Kesimpulan**

Upaya untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan dilakukan melalui program dari pemerintah, yaitu program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang dimaksud dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Berdasarkan hasil kegiatan ” PKM Kelompok Masyarakat Desa Maileppet Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai menuju Derajat



Kesehatan yang Berkualitas dan pembahasan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang penerapan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan
2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang tentang kesehatan reproduksi,
3. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang tentang dampak negatif dari pergaulan bebas/seks bebas.
4. Lahirnya tenaga-tenaga penyuluh dalam gerakan masyarakat sehat (Germas), tenaga penyuluh kesehatan reproduksi dan dampak negatif pergaulan bebas

#### **Saran**

1. Kepada masyarakat dan para pemuda di Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai untuk senantiasa menerapkan Germas dan PHBS
2. Kepada masyarakat dan para pemuda di Kecamatan Siberut Selatan Kepulauan Mentawai untuk senantiasa memerangi perilaku seks bebas
3. Pemerintah daerah Kabupaten Kepulauan Mentawai untuk dapat melengkapi insfratraktur kesehatan.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Mentawai untuk melakukan penyuluhan dan pendampingan rutin untuk penerapan Germas dan PHBS.

#### **REFERENSI**

- American Red Cross. (1981). Sandard First Aid & Personal Safety. United States Of America.
- Diktat. (1981). Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Untuk Siswa Perawat Kesehatan. Padang.
- Handayani dan Warnita.(1999). Basic Safety Training Perolongan Pertama. Pendidikan dan Latihan Ahli Pelayaran. Jakarta.



<http://ditjenpdt.kemendesa.go.id/potensi/district/70-kabupaten-kepulauan-mentawai>.

(Diakses tanggal 5 Juni 2017).

[http://demokrasi-terpimpin.karya-ilmiah.web.id/id1/2367-2248/Malleppet-Siberut-Selatan-Kepulauan-Mentawai\\_177365\\_demokrasi-terpimpin-karya-ilmiahnetesumum.html](http://demokrasi-terpimpin.karya-ilmiah.web.id/id1/2367-2248/Malleppet-Siberut-Selatan-Kepulauan-Mentawai_177365_demokrasi-terpimpin-karya-ilmiahnetesumum.html)

(Diakses tanggal 12 Juni 2017).

<http://dwindriaty.blogspot.co.id/2014/05/makalah-pola-hidup-sehat.html>

(Diakses tanggal 9 Juni 2017).

<http://erwitha.blogspot.co.id/2016/04/makalah-pola-hidup-sehat.html>

(Diakses tanggal 15 Juni 2017).

<http://srisyafitri.blogspot.co.id/2012/09/penjaskes-pola-hidup-sehat.html>

(Diakses tanggal 31 Mei 2017).

[https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten\\_Kepulauan\\_Mentawai](https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Kepulauan_Mentawai) (Diakses tanggal 12 Juni 2017).

<http://www.sukumentawai.org/id/sejarah/>(Diakses tanggal 15 Juni 2017).

<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/kunjungan-kerja/mentawai-sumatera-barat.pdf>(Diakses tanggal 9 Juni 2017).

Markas Besar PMI. 1987. *Pedoman Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)-II*. PMI: Jakarta.

Markas Besar PMI. (1991). *Pedoman Penanggulangan Penderita Gawat Darurat (PPGD)*. Jakarta: Markas Besar PMI.

McArdle, MD. Katch FI and Katch VL. (1986). *Exercise Physiologi*. USA. Lea and Fibegar.

Morris, Hendri, FCRS.(1953). *Human Anatomy*. New York. Mr Graw Hill Company.

Palang Merah Indonesia. (2003). *Pedoman Pertolongan Pertama*. Jakarta: Markas Besar PMI.

Rahardjo, Budi. (1992). *Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Jakarta: Depdikbud Dikti.

Wibowo, Hardianto. (2001). *Cedera Olahraga*. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta:EGC

