

BUKU SAKU

KESEHATAN

PASAR RAKYAT SEHAT

**"Pasarnya Bersih, Rezekinya Bagus, Hatinya Baik,
Pembelinya Tidak Kecewa"**



Pengarang :

1. Dr. Darwis, S.Kp., M.Kes

2. Drs. Dhamri, M.Si

Penerbit :



**CV. GREEN
PUBLISHER**

BUKU SAKU PASAR RAKYAT SEHAT

Pengarang Utama:

Dr. Darwis, S,Kp, M.Kes

Drs. Dihanmri, M.Si

Penerbit:



CV. GREEN
PUBLISHER

CV. Green Publisher Indonesia

BUKU SAKU
PASAR RAKYAT SEHAT

Diterbitkan oleh:

CV. Green Publisher Indonesia
PENERBIT CV. GREEN PUBLISHER
INDONESIA

Anggota IKAPI : 443/JBA/2022

Isi diluar tanggung jawab percetakan
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang Dilarang
memperbanyak karya tulis dalam bentuk dan
dengan cara apapun, tanpa ijin tertulis dari
penerbit.

BUKU SAKU

PASAR RAKYAT SEHAT

ISBN:

Penulis:

Dr. Darwis, S,Kp, M.Kes

Drs. Dihanri, M.Si

Editor:

Putri Amalia Zubaedah

Penyunting:

Komarudin

Penerbit:



**CV. GREEN
PUBLISHER**

CV. Green Publisher Indonesia

Pengantar

Buku saku ini merupakan pedoman ringkas bagi pedagang untuk dapat berpartisipasi untuk menjaga pasar Rakyat tempat mereka berjualan kondisi bersih dan sehat.

Kami menyadari dalam penyusunan buku ini masih terdapat banyak kekurangan dan dikemudian hari diperlukan penyempurnaan. Oleh karena itu kami mohon koreksi dan sarannya agar dapat kami memperbaikinya di masa yang akan datang.

Kami berharap buku saku sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat masyarakat pasar yang meliputi, pembeli, pedagang dan pengelola Pasar Rakyat.

Bengkulu, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Cover Buku	1
Halaman Cover.....	
Pengantar	4
Pendahuluan	8
Manfaat Pasar Sehat	10
Pedagang	10
Konsumen.....	11
Masyarakat.....	12
Pengelola Pasar	13
Pemerintah daerah.....	14
Produsen Primer (Petani dan Pedagang)	14
Syarat Pasar Sehat Rakyat	15
Tempat Penjualan Bahan Pangan Basah.....	15
Tempat Cuci Tangan.....	16
Ketersediaan Air Bersih	17
Kualitas Makanan Dan Bahan Pangan	18

Kamar Mandi dan Toilet.....	19
Pengolahan Sampah	20
Drainase/Selokan.....	21
Binatang Penular Penyakit	22
Kesehatan Lingkungan di Pasar Sehat ...	23
1. Upaya Penyehatan.....	23
2. Upaya Pengamanan	29
Pasar Sehat, Masyarakat Sehat, Sumber Daya Manusia Berkualitas.....	33
Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Instansi Tempat Kerja	42
1. Pengertian PHBS	42
2. 9 Indikator PHBS di tempat Kerja.....	43
PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan Tempat Kerja.....	46
1. Latar Belakang PHBS.....	46
2. Tujuan PHBS ditempat Kerja.....	47
3. Manfaat PHBS ditempat Kerja.....	48
Prilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Umum	50
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat	62

DAFTAR PUSTAKA	71
CATATAN	73

Pendahuluan 0

Untuk terselenggaranya Pasar Sehat, maka setiap pihak harus menjaga kesehatan lingkungan pasar tersebut. Pengunjung atau pembeli tetap memiliki kewajiban dalam menjaga Pasar Sehat yakni Pasar Rakyat yang telah memenuhi standar baku mutu kesehatan lingkungan dan persyaratan kesehatan serta upaya kesehatan lingkungan.

Setiap elemen pasar memiliki tugas masing-masing dalam menjaga Pasar



Sehat, seperti pembeli atau pengunjung untuk tetap menjaga pasar yang

memenuhi baku mutu kesehatan lingkungan dan persyaratan kesehatan, maka pembeli atau pengunjung tetap harus menjaga *higiene* sanitasi atau dengan cara tidak membuang sampah sembarangan dan melakukan hal-hal yang menyebabkan pasar menjadi tidak bersih, tidak sehat, tidak nyaman dan tidak aman.

Pengertian pasar sehat menurut Kemenkes adalah kondisi pasar rakyat yang bersih, aman, nyaman, dan sehat melalui pemenuhan standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan, Persyaratan kesehatan, serta sarana dan prasarana penunjang dengan mengutamakan kemandiris komunitas pasar.

Manfaat Pasar Sehat



Pengembangan Pasar Sehat adalah upaya strategis untuk melindungi masyarakat dari resiko penularan penyakit dan gangguan kesehatan yang berasal dari pangan dan bahan berbahaya lainnya. Manfaat dengan adanya pasar sehat antara lain:

❖ **Pedagang**

- a. Meningkatnya penjualan, kualitas produk dan Peningkatan PHBS.

- b. Lingkungan kerja yang lebih sehat dan ekonomis.
- c. Lestarinnya budaya dan tradisi Pasar Rakyat.

❖ **Konsumen**

- a. Akses untuk memperoleh pangan yang lebih aman dan bergizi.
- b. Pemahaman bagaimana memilih pangan yang aman dan bergizi meningkat.
- c. Pengetahuan tentang praktek keamanan pangan dan bahan berbahaya lainnya di rumah serta Lingkungan belanja yang aman, nyaman dan sehat.

- d. Mendapatkan informasi/pesan-pesan promosi higiene sanitasi.
- e. Status kesehatan dan gizi yang lebih baik bagi diri sendiri dan anggota keluarganya.

❖ **Masyarakat**

- a. Meningkatnya sumber pangan dan meningkatnya kesehatan masyarakat.
- b. Berkurangnya biaya perawatan kesehatan masyarakat.
- c. Meningkatnya pengetahuan (khususnya tentang keamanan pangan dan bahan berbahaya lainnya serta higiene dasar, kesehatan, dan manajemen).

❖ **Pengelola Pasar**

- a. Meningkatnya perdagangan pangan dan berlangsungnya sistem yang lebih efektif.
- b. Meningkatnya hubungan kerjasama antara para pedagang, kontraktor dan konsumen
- c. Pemahaman yang lebih baik tentang isu perlindungan kesehatan.
- d. Perhatian yang lebih baik akan tanggung jawab atas masalah keamanan pangan dan kesehatan.



❖ **Pemerintah daerah**

- a. Menurunnya angka penyakit yang disebabkan pangan dan bahan berbahaya lainnya.
- b. Meningkatnya status gizi masyarakat dan pendapatan daerah.
- c. Menurunnya biaya perawatan kesehatan dan menjadi akses efektif untuk promosi kesehatan.

Produsen Primer (Petani dan Pedagang)

- a. Meningkatnya praktek produksi pangan yang berkualitas.
- b. Meningkatnya nilai jual produk.
- c. Pangsa pasar yang lebih besar.

Syarat Pasar Rakyat Sehat

Tempat Penjualan Bahan Pangan Basah

1. Meja penjualan dengan permukaan yang rata tidak menimbulkan genangan air dengan bahan tahan karat dan bukan dari kayu
2. Penyajian karkas daging harus digantung dan pisau yang digunakan tidak berkarat, menyediakan tempat penyimpanan bahan pangan, menyediakan tempat pencucian bahan pangan dan peralatan
3. Tersedia tempat cuci tangan dilengkapi dengan sabun dan air

mengalir, saluran limbah tertutup tidak tersumbat dan tidak melewati area penjualan, tempat sampah basah dan kering yang terpisah, tempat penjualan bebas vektor penularan penyakit seperti : lalat, kecoa, tikus, nyamuk

Tempat Cuci Tangan

1. Fasilitas cuci tangan ditempatkan di lokasi yg mudah dijangkau
2. Fasilitas cuci tangan dilengkapi dengan sabun dan air yang mengalir dan limbahnya dialirkan ke saluran pembuangan yang tertutup

Ketersediaan Air Bersih

1. Tersedia air bersih dengan jumlah yang cukup setiap hari secara berkesinambungan, minimal 40 liter per pedagang
2. Kualitas air bersih yang tersedia memenuhi persyaratan
3. Tersedia tendon air yang menjaminn kesinambungan
4. Ketersediaan air dan dilengkapi dengan kran yang tidak bocor
5. Jarak sumber air bersih dengan pembuangan limbah minimal 10 m
6. Kualitas air bersih diperika setiap enam (6) bulan sekali

Kualitas Makanan Dan Bahan Pangan

1. Tidak basi dan tidak mengandung Bahan Berbahaya
2. Makanan dalam kemasan tertutup disimpan dalam suhu rendah (4-10°C), tidak kadaluwarsa dan berlabel jelas
3. Diletakan di tempat penyimpanan
4. Penyimpanan berjarak dengan lantai
5. Kualitas makanan siap saji sesuai dengan Kepmenkes nomor 942 tahun 2003 tentang makanan jajanan

Kamar Mandi dan Toilet



Harus tersedia toilet laki-laki dan perempuan yang terpisah dilengkapi dengan simbol, dikamar mandi tersedia bak dan air bersih yang cukup bebas jentik, jamban leher angsa, air limbah dibuang ke septic tank, lantai dibuat kedap air dan tidak licin, toilet terpisah minimal 10 M dari tempat penjual, makanan dan bahan pangan, ventilasi cukup dan tempat sampah yang cukup.

Pengolahan Sampah

Tersedia tempat sampah basah dan kering di kios/lorong sampah yang kedap air, tertutup mudah



dibersihkan dan muda di angkut, tersedia TPS (Tempat Pembuangan Sementara), tidak menjadi tempat perindukan binatang(vektor), TPS berada minimal 10 M dari bangunan pasar, sampah diangkut minimal 1x 24 jam.



Drainase/Selokan

Selokan sekitar pasar tertutup dengan kisi terbuat dari logam, Kualitas limbah outlet harus memenuhi baku mutu sebagaimana diatur dalam Keputusan Menteri Lingkungan Hidup nomor 112 tahun 2003 tentang kualitas air limbah,

Saluran drainase memiliki kemiringan sesuai dg ketentuan yg berlaku sehingga mencegah genangan air, tidak ada bangunan los/kios diatas saluran drainase, dilakukan pengujian kualitas air limbah cair secara berkala setiap 6 bulan sekali.



Binatang Penular Penyakit

Pada los makanan siap saji dan bahan pangan harus bebas dari lalat, kecoa dan tikus, pada area pasar angka kepadatan tikus harus nol, angka kepadatan kecoa maksimal 2 ekor per plate di titik pengukuran sesuai dengan area pasar, angka kepadatan lalat di tempat sampah dan drainase maksimal 30 per gril net, Container Index (CI) jentik nyamuk aedes aegypti tidak melebihi 5 %



Kesehatan Lingkungan di Pasar Sehat

1. Upaya Penyehatan

a. Media air

Pengawasan:

Dalam melakukan pengawasan terhadap media air, dilakukan kegiatan meliputi surveilans, uji laboratorium, analisis risiko kesehatan lingkungan dan tindak lanjut.

Perlindungan:

Dalam melakukan perlindungan terhadap media air, dilakukan kegiatan paling sedikit melalui pemberian komunikasi informasi edukasi dan pengembangan

teknologi tepat guna serta rekayasa lingkungan.

b. Media udara

Pemantauan:

Dalam melakukan pemantauan terhadap media udara dilakukan kegiatan meliputi surveilans, uji laboratorium, analisis risiko kesehatan lingkungan dan tindak lanjut.

Pencegahan penurunan kualitas udara:

Agar tidak terjadi penurunan kualitas udara yang terus menerus, maka seharusnya dilakukan pencegahan penurunan kualitas udara dengan cara paling

sedikit melakukan komunikasi, informasi dan edukasi, pengembangan teknologi tetap guna dan rekayasa lingkungan.

c. Media tanah Pemantauan:

Dalam melakukan pemantauan terhadap media tanah dilakukan kegiatan meliputi surveilans, uji laboratorium, analisis risiko kesehatan lingkungan dan tindak lanjut.

Agar tidak terjadi penurunan kualitas tanah yang terus menerus, maka seharusnya dilakukan pencegahan penurunan kualitas tanah dengan cara paling sedikit melakukan Komunikasi,

Informasi dan Edukasi,
Pengembangan Teknologi Tetap
Guna dan rekayasa lingkungan.

d. Pangan

Pengawasan:

Dalam melakukan pengawasan terhadap media air, dilakukan kegiatan meliputi surveilans, uji laboratorium, analisis risiko kesehatan lingkungan dan tindak lanjut.

Perlindungan:

Untuk melindungi pangan agar tetap terjaga keamanannya saat dikonsumsi, hal yang perlu dilakukan paling sedikit komunikasi, informasi dan

edukasi, pengembangan teknologi tetap guna dan rekayasa lingkungan.

Peningkatan:

Peningkatan kualitas pangan dapat dilakukan paling sedikit dengan melaksanakan teknologi pengolahan pangan.

e. Sarana dan bangunan

Pengawasan:

Dalam melakukan pengawasan terhadap sarana dan bangunan, dilakukan kegiatan meliputi surveilans, uji laboratorium, analisis risiko kesehatan lingkungan dan tindak Lanjut.

Perlindungan:

Untuk melindungi sarana dan bangunan agar tetap layak digunakan, hal yang perlu dilakukan paling sedikit komunikasi, informasi dan edukasi, pengembangan teknologi tetap guna dan rekayasa lingkungan.

Peningkatan:

Peningkatan kualitas sarana dan bangunan dapat dilakukan paling sedikit dengan komunikasi, informasi dan edukasi, pengembangan teknologi tepat guna.

2. Upaya Pengamanan

a. Pengelolaan sampah

- 1) Setiap kios/los/lorong tersedia tempat sampah terpilah (organik, anorganik dan residu).
- 2) Tempat sampah terbuat dari bahan kedap air, tidak mudah berkarat, kuat, tertutup dan mudah dibersihkan.
- 3) Tersedia alat angkut sampah yang kuat, mudah dibersihkan dan mudah dipindahkan.
- 4) Tersedia tempat penampungan sementara (TPS) yang terpilah antara organik, anorganik dan residu, kuat atau kontainer,

kedap air, mudah dibersihkan, mudah dijangkau petugas pengangkut sampah.

- 5) TPS tidak menjadi tempat perindukan vektor penular penyakit.
- 6) Lokasi TPS tidak berada di jalur utama pasar dan berjarak minimal 10 meter dari bangunan pasar.
- 7) Sampah diangkut maksimal 1 x 24 jam ke Tempat Pemrosesan Akhir (TPA).
- 8) Pengelolaan sampah dengan metode 3R (reduce, reuse, recycle).

Menurut Permendag No. 21 Tahun 2021 tentang Pedoman Pembangunan dan Pengolahan Sarana Perdagangan Pasal 11 yang berbunyi :

“Pasar Rakyat sebagaimana dimaksud dalam pasal 8 dan pasal 9 harus dilengkapi dengan sarana dan praarana penunjang paling sedikit berupa :

- a) Kantor Pengelola
- b) Toilet
- c) Pos Ukur Ulang
- d) Pos Keamanan
- e) Ruang Menyusui
- f) Ruang Kesehatan
- g) Ruang Peribadatan
- h) Sarana dan Akses Pemadam Kebakaran

- i) Tempat Parkir
- j) Tempat Penampung Sampah Sementara
- k) Sarana Pengelolaan Air Limbah
- l) Sarana Air Bersih
- m) Instalasi Listrik



Pasar Sehat, Masyarakat Sehat, Sumber Daya Manusia Berkualitas

Dewasa ini tingkat konsumtif Masyarakat Indonesia semakin tinggi. Tuntutan pemenuhan sumber makanan pun semakin meningkat. Hal ini pun berpengaruh pada pengadaan bahan makanan baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya.

Lalu darimana kita dapat memperoleh sumber makanan berkualitas? Mayoritas Masyarakat akan menjawab Swalayan/pasar modern. Lalu bagaimana dengan pasar tradisional? Berbagai opini dan diskriminasi kualitas produk pasar membuat keraguan di Masyarakat.

Menanggapi keraguan tersebut maka pasar tradisional harus memenuhi kategori pasar sehat.

Desakan masyarakat akan pasar sehat dan pelayanan yang lebih baik semakin tinggi. Oleh sebab itu, pengelolaan pasar sehat perlu terus-menerus diupayakan. Jika pasar dikelola dengan sehat, maka rakyat yang beraktivitas di situ menjadi sehat.

Masyarakat sehat akan menjadi bibit unggul untuk menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Adapun pengertian Pasar sehat adalah kondisi pasar yang bersih, aman, nyaman, dan sehat yang terwujud melalui Kerjasama seluruh unit terkait di pasar (stakeholder)

dalam menyediakan bahan pangan yang aman dan bergizi bagi masyarakat. Pasar merupakan salah satu tempat dimana orang banyak beraktivitas setiap harinya guna memenuhi kebutuhannya.

Pasar memiliki posisi yang sangat penting untuk menyediakan pangan yang aman, dan pasar tersebut dipengaruhi oleh keberadaan produsen hulu (penyedia bahan segar), pemasok, penjual, konsumen, manajer pasar, petugas yang berhubungan kesehatan dan tokoh masyarakat.

Oleh karena itu, komitmen dan partisipasi aktif para stakeholder dibutuhkan untuk mengembangkan pasar sehat. Pasar sehat merupakan salah satu tatanan di dalam pengembangan program

Kota Sehat seperti yang tertuang dalam Peraturan Bersama Menteri Dalam Negeri dan Menteri Kesehatan Nomor 34 Tahun 2005 dan Nomor 1138/Menkes/PB/VIII/2005 tentang penyelenggaraan Kota Sehat, pasar sehat mutlak diperlukan dalam mewujudkan Kota Sehat dimana keberadaannya merupakan salah satu factor utama yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

Untuk mewujudkan hal tersebut, Dinas Kesehatan Kota Malang yaitu Seksi Kesehatan Lingkungan, Kesehatan Kerja dan Olahraga kali ini (8 April 2021) melakukan Pembinaan Pasar Sehat di Pasar Mergan Kota Malang dengan sasaran adalah perwakilan pedagang pasar.

Dalam kegiatan tersebut dijelaskan terkait Pengorganisasian dan Langkah penyelenggaraan pasar sehat dan Sistem Keselamatan dan kesehatan kerja. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah terwujudnya pasar yang bersih, aman, nyaman dan sehat melalui komunitas pasar.

Selain itu diharapkan pula tersedia pasar dengan infrastruktur yang memenuhi persyaratan kesehatan, terselenggaranya pengelolaan pasar yang memenuhi persyaratan kesehatan dan berkesinambungan serta terwujudnya perilaku pedagang, pengelola dan pengunjung untuk hidup bersih, sehat dan higienis.

Sebagian besar masyarakat Indonesia memenuhi kebutuhan pangan/bahan pangan masih memanfaatkan pasar tradisional maka penyelenggaraan pasar sehat lebih difokuskan pada pasar tradisional.

Dalam mewujudkan pasar sehat memerlukan kesepakatan dan dukungan penuh dari stakeholder yang terkait di dalamnya mulai dari pedagang, pekerja, pengelola, asosiasi, pemasok, pihak swasta/Lembaga swadaya masyarakat dan pemerintah setempat yang dilakukan secara berkesinambungan.

Langkah-langkah penyelenggaraan pasar sehat dimulai dari advokasi dan sosialisasi, peningkatan kapasitas

sumberdaya manusia, analisis situasi, prioritas rencana kerja, pembinaan dan pengawasan serta mekanisme pelaporan. Semua itu dilakukan secara selaras dan berkesinambungan.

Untuk mengetahui pasar tersebut sudah termasuk pasar sehat atau belum maka terdapat persyaratan kesehatan lingkungan pasar yang terdiri dari lokasi, bangunan, sanitasi, perilaku hidup bersih dan sehat, keamanan dan fasilitas lainnya.

Masing-masing aspek penilaian memiliki sub-sub aspek penilaian masing-masing. Misalnya aspek sanitasi terdiri dari sub-sub aspek diantaranya air bersih, kamar mandi dan toilet, pengelolaan sampah, drainase, tempat cuci tangan,

binatang penular penyakit (vector), kualitas makanan dan bahan pangan serta desinfeksi pasar. Dari persyaratan kesehatan lingkungan tersebut dapat diklasifikasikan menjadi tidak sehat, kurang sehat, dan sehat.

Melalui hasil klasifikasi tersebut diperoleh tindak lanjut yaitu untuk klasifikasi pasar tidak sehat dan kurang sehat maka pengelola pasar harus melakukan perbaikan variabel upaya baik melalui upaya mandiri maupun upaya bersama dengan sector lain yang terlibat/bertanggungjawab dan untuk pasar sehat, agar pengelola pasar melakukan upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi pasar yang telah ada.

Aspek-aspek inilah yang sangat perlu disosialisasikan ke pasar-pasar di Kota Malang dengan harapan semua pasar di Kota Malang menjadi Pasar Sehat demi mewujudkan kualitas sumber daya manusia yang berkualitas (SR).



Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Instansi Tempat Kerja

1. Pengertian PHBS

Perilaku hidup bersih dan sehat atau di singkat PHBS merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang.

Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa kita upayakan dari tidak sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Hidup bersih dan sehat di tempat kerja, bekerja dengan tubuh dan lingkungan yang sehat merupakan hal yang diinginkan dan hak asasi setiap

pekerja, karena itu menjadi kewajiban semua pihak untuk ikut memelihara, menjaga dan mempertahankan kesehatan pekerja agar tetap sehat dan produktif dengan melaksanakan pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tempat kerja.

PHBS di tempat kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan Tempat Kerja Sehat.

2. 9 Indikator PHBS di tempat Kerja

kesehatan menyampaikan pentingnya 9 indikator PHBS di tempat kerja, yaitu

- d. Tidak merokok di tempat kerja
- e. Membeli dan mengkonsumsi makanan dari tempat kerja.
- f. Melakukan olahraga secara teratur/aktivitas fisik
- g. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan buang air kecil
- h. Memberantas jentik nyamuk di tempat kerja.
- i. Menggunakan air bersih.
- j. Menggunakan jamban saat buang air kecil dan besar.
- k. Membuang sampah pada tempatnya.
- l. Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) sesuai jenis pekerjaan.

- ❖ Apabila 9 indikator PHBS di tempat kerja dilakukan, maka akan diperoleh beberapa manfaat, diantaranya :

Mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja, meningkatkan produktivitas kerja, menciptakan lingkungan kerja yang sehat, menurunkan angka absensi tenaga kerja, menurunkan angka penyakit akibat kerja dan lingkungan kerja, memberikan dampak yang positif terhadap lingkungan kerja dan masyarakat, dan memberikan tempat kerja yang nyaman serta bersih.



PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan Tempat Kerja

1. Latar Belakang PHBS.

Tempat Kerja (kantor, pabrik dan lain-lain); adalah kondisi lingkungan tempat kerja yang meliputi kondisi fisik, kimia, biologi, ergonomi dan psikososial; dll. Penerapan PHBS di tempat kerja diperlukan untuk menjaga, memelihara dan mempertahankan kesehatan pekerja agar tetap sehat dan produktif.

Menyadari pentingnya penerapan PHBS ditempat kerja dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, dalam hal ini adalah pada seluruh karyawan di tempat kerja maka perlu dilakukan sosialisasi

yang sistematis dan massive. PHBS di Tatanan Tempat Kerja merupakan salah satu Tatanan dari 5 (lima) Tatanan PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

2. Tujuan PHBS ditempat Kerja

- a. Mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja.
- b. Menurunkan angka absensi tenaga kerja.
- c. Menurunkan angka penyakit akibat kerja dan lingkungan kerja.
- d. Menciptakan lingkungan kerja yang sehat, mendukung dan aman.
- e. Membantu berkembangnya gaya kerja dan gaya hidup yang sehat.
- f. Memberikan dampak yang positif

terhadap lingkungan kerja dan masyarakat.

3. Manfaat PHBS ditempat Kerja

Manfaat dari penerapan PHBS; yaitu : setiap pekerja meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit, produktivitas pekerja akan meningkat yang berdampak pada peningkatan penghasilan pekerja dan ekonomi keluarga.

Selain itu, pengeluaran biaya rumah tangga hanya ditujukan untuk peningkatan taraf hidup bukan untuk biaya pengobatan akibat sakit. Sedangkan manfaat bagi perusahaan antara lain : dengan meningkatnya produktivitas kerja yang berdampak

positif terhadap pencapaian target dan tujuan, menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan, serta meningkatnya citra tempat kerja yang positif.



Prilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Umum



PHBS di Tempat – tempat Umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat – tempat umum agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan tempat – tempat Umum Sehat.

Tempat – tempat Umum adalah sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah/swasta, atau perorangan yang digunakan untuk kegiatan bagi masyarakat seperti sarana pariwisata, transportasi, sarana ibadah, sarana perdagangan dan olahraga, rekreasi dan sarana sosial lainnya.

Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di Tempat – Tempat Umum yaitu :

1. Menggunakan air bersih
2. Menggunakan jamban
3. Membuang sampah pada tempatnya
4. Tidak merokok di tempat umum
5. Tidak meludah sembarangan
6. Memberantas jentik nyamuk

Untuk memeberikan kehidupan yang

sehat dan meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat, maka memang alangkah baiknya jika kondisi *new normal* yang sekarang ini berlangsung tetap dijalankan dan dibentuk menjadi kebiasaan masyarakat.

Kondisi ini dapat menaikkan derajat kesehatan serta kualitas kehidupan masyarakat tanpa memandang status negara dan kondisi geografi. Tugas kita sebagai tenaga kesehatan adalah menjaga keberlangsungan kondisi normal yang baru ini secara konsisten.

Konsistensi adalah kunci, sehingga diperlukan komitmen untuk menjaga keberlangsungan hidup yang lebih baik bersama-sama. Untuk itu maka semua masyarakat yang kini juga telah

melakukan adaptasi hidup bersih dan sehat ini perlu terus di kembangkannya dengan berbagai program dan kegiatan yang berkelanjutan. Untuk menjaga keberlanjutannya itu.

Perlu ada program untuk menjaga kesetimbangan makhluk hidup dan kehidupan sosial ekonomi yang saat ini sudah dirintis bersama, termasuk hubungan dan kepedulian sosial.

Penyebab PHBS susah di tepakan karena semua pola PHBS itu harus timbul dalam diri sendiri kita harus sadar dulu betapa penting kesehatan dan mungkin sedikit tindakan tegas bagi pelanggar baik di berbagai elemen.

Hal-hal penting untuk membangun budaya PHBS di masyarakat antara lain:

- 1) Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya.
- 2) Menyiapkan akses terhadap sarana yang diperlukan untuk praktik PHBS baik di tempat tinggal maupun di lingkungan sekitar, sekolah, dan lingkungan kerja.
- 3) Mengidentifikasi kebiasaan masyarakat yang menghalangi mereka dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.
- 4) Merubah pandangan tentang PHBS dengan melibatkan berbagai tokoh di

masyarakat.

- 5) Menyediakan informasi tentang praktik-praktik perilaku PHBS yang tepat

Karena WHO menyatakan sehat adalah salah satu hak dari individu untuk dapat melaksanakan segala bentuk kegiatan atau rutinitas sehari-hari. Agar hidup sehat dapat terlaksana, maka setiap orang harus mampu memiliki perilaku yang baik, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan sehat.

PHBS merupakan strategi yang digunakan untuk menciptakan kemandirian dalam menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku yang diterapkan berdasarkan kesadaran yang merupakan hasil dari

pembelajaran yang dapat membuat individu atau anggota keluarga bisa meningkatkan taraf kesehatannya di bidang kesehatan masyarakat (Dekes RI, 2010).

Karena upaya peningkatan perilaku sehat ditetapkan sesuai Peraturan Menteri Kesehatan RI.No.2269/MENKES/PER/XI/2011 yaitu mengenai “Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)”.

Perilaku hidup bersih dan sehat sangat dipengaruhi oleh proses yang terjadi di tatanantatanan sosial lain, yaitu tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan, Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan PHBS di

tatanan-tatanan selain rumah tangga, yaitu di tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan, juga belum berjalan sebagaimana mestinya (Raharjo ,2014)

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang.

Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat.

Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan

diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif.

Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal (Andriansyah, 2013).

Keuntungan PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat

mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul.

Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Dalam implementasinya, kebermanfaatan PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat.

Keuntungan yang di dapat dari menerapkan pola hidup dan sehat secara umum yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga

agar mengetahui, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

PHBS tatanan rumah tangga meliputi pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, memberikan bayi ASI eksklusif, menimbang balita secara teratur, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, olahraga secara teratur, tidak merokok di dalam rumah, dan membuang sampah pada tempatnya.

Pada penelitian ini hanya tiga indikator yang di teliti meliputi: BAB di jamban, menggunakan air bersih, dan

membuang sampah pada tempatnya
(Gani,2015).

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat



Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya.

Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum.

Pelajaran dapat melalui media komunikasi, pemberian berita, serta adanya pendidikan agar terjadinya peningkatan pada pengetahuan, perubahan sikap, dan perilaku melalui metode pendekatan dari pimpinan, membina suasana, dan juga melakukan gerakan memampukan diri pada kelompok masyarakat.

Kondisi ini sebagai salah satu wujud pencerminan yang berguna untuk

membantu masyarakat dalam mengenali dan mengetahui serta mengatasi masalah yang terjadi pada individu dalam tatanan rumah tangga.

Tujuannya tidak lain adalah agar terbentuknya masyarakat yang menerapkan cara kebiasaan hidup yang sehat pada kesehariannya yang merupakan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatannya pada tatanan rumah tangga atau lingkungan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada

program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kemenkes RI, 2015).

Terdapat tiga faktor yang masing-masing faktor mempunyai pengaruh tersendiri terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Ketiga faktor tersebut yaitu faktor pemudah, faktor pemungkin, dan faktor penguat (Green, 1980).

Faktor pemudah (predisposing factor) faktor ini mencakup aspek

tingkat pengetahuan individu serta sikapnya dalam menerapkan PHBS di masyarakat.

Faktor tersebut merupakan dasar seseorang dalam berperilaku maupun menjadi motivasi bagi seseorang akibat dari kebiasaan yang dilakukan, tradisi pada lingkungannya, serta kepercayaan yang dianut, dan tingkat pendidikan juga sosial ekonominya.

Kedua adalah faktor pemungkin (enabling factor) yang merupakan pemicu adanya suatu perilaku yang memungkinkan suatu tindakan agar terlaksana. Faktor ini meliputi tersedianya alat atau fasilitas kesehatan bagi rumah tangga, misalnya air bersih, rumah sehat yang bertambah

jumlahnya, tempat untuk pembuangan sampah, tersedianya jamban pada tiap rumah.

Ketiga yaitu faktor penguat (reinforcing factor), dimana faktor ini merupakan perwujudan yang dimunculkan dalam bentuk sikap seseorang atau petugas, perilaku petugas kesehatan, maupun tokoh agama dan tokoh masyarakat.

Pihak-pihak tersebut dijadikan tokoh panutan bagi masyarakat dalam melakukan suatu tindakan pada lingkungan masyarakat. Contohnya, ada seorang kader kesehatan yang sedang memberikan penyuluhan atau informasi mengenai PHBS pada masyarakat sekitar. Tindakan ini biasanya akan

menjadi sebuah penguat atau pendorong bagi masyarakat untuk melakukan kebiasaan pola hidup sehat (Green, 1980).

Penerapan dari perilaku di tingkat rumah tangga merupakan bentuk pemberdayaan semua anggota keluarga agar mereka mengetahui, mau, dan dapat menerapkan PHBS pada kehidupan sehari-hari.

Anggota keluarga juga diharapkan ikut berperan aktif didalam gerakan kesehatan pada lingkungan masyarakat. Salah satu upaya yang dilakukan yaitu melalui kegiatan promosi kesehatan yang terintegrasi. Upaya tersebut bertujuan agar PHBS dapat tercapai dan nantinya diharapkan masyarakat akan lebih paham

mengenai masalah kesehatan yang terjadi pada individu dan di lingkungan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Ada sepuluh indikator PHBS yang harus dicapai dalam rumah tangga (Kemenkes RI, 2011). Sepuluh indikator tersebut yakni:

1. Kelahiran yang dibantu oleh bidan
2. Pemberian ASI eksklusif pada anak hingga usia 2 tahun
3. Melakukan penimbangan rutin setiap kali ada posyandu
4. Penggunaan air bersih untuk memasak dan mencuci baju
5. Selalu membiasakan mencuci kedua tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum

dan sesudah makan

6. Mempunyai dan menggunakan jamban sehat pada tiap rumah tangga
7. Melakukan pemberantasan jentik dalam waktu seminggu sekali
8. Mengonsumsi sayuran dan buahbuahan sehat secara seimbang
9. Olahraga atau jalan-jalan setiap hari
10. Tidak menghisap asap rokok di sekitar tempat tinggal atau rumah.

DAFTAR PUSTAKA



Basri, M Chatib, Rumah Ekonomi Rumah Budaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2012.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia
Peraturan Nomor 17 Tahun 2020
Tentang Pasar Sehat

Safari M A and Aminudin A,
Implementasi Revitalisasi Pasar
Tradisional B Srikaton Jurnal
Governance Dan Administrasi Publik
-Vol. 4 No. 1 (April,2020) hal 24-31

<https://krakataumedika.com/infomedia/artikel/phbs-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-tatanan-tempat-kerja>.

<http://dinkes.serangkab.go.id/index.php/60-info-dinas/344-pembinaanperilaku>

hidup-bersih-dan-sehat-phbs-instansi-
tempat-kerja-di-polsek-tanara.

DirektoratPromosiKesehatandanPemberda
yaanMasyarakat,KementrianKesehatan
RepubikIndonesia,28juli2012,PrilakuHi
dupBersihdanSehatdiTempatUmum.

Permendag,No.21 Tahun 2021 Tentang
Pedoman Pembangunan dan
Pengolahan sarana perdagangan.

CATATAN_____○

