

PROMOSI KESEHATAN 3M PLUS UPAYA PENCEGAHAN DEMAM BERDARAH DAN PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT

Noor Azizah^{a,*}, Anny Rosiana Masitoh^b

^aDosen Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Kudus
noorazizah@umkudus.ac.id

^bDosen Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kudus
annyrosiana@umkudus.ac.id

Abstrak

Demam berdarah merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus dengue. Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) pengendalian secara lingkungan dengan program 3 M (menguras, menutup dan mengubur). Kegiatan pengabdian masyarakat yang diberikan kepada warga desa puyoh yaitu edukasi cara mencegah demam berdarah melalui promosi kesehatan pencegahan demam berdarah dan perilaku hidup bersih dan sehat. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu PKK desa puyoh dengan jumlah 40 orang dengan usia 25-45 tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Pembuatan media tindakan preventif penyakit DBD yaitu dengan booklet. Diharapkan dengan booklet ini meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta. Booklet berisikan tanda dan gejala penyakit DBD, penanganan awal yang dilakukan jika terdapat tanda dan gejala DBD, perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan 3 M (menguras, menutup, menimbun dan memanfaatkan ulang).

Kata Kunci: Promosi kesehatan, demam berdarah, perilaku hidup bersih dan sehat

Abstract

Dengue fever is an infectious disease caused by the dengue virus. Eradication of mosquito nests (PSN) environmental control with the 3 M program (draining, closing and burying). Community service activities given to residents of Puyoh village are education on how to prevent fever through health promotion of dengue fever prevention and clean and healthy living behavior. The main target of this activity is PKK women in Puyoh village with a total of 40 people aged 25-45 years. The method used in this community service activity is making media for the prevention of dengue disease by using booklets. It is hoped that the booklet will increase the knowledge and skills of the participants. A booklet containing the signs and symptoms of DHF, initial treatment if there are signs and symptoms of DHF, clean and healthy living behavior in the prevention of the 3 M (draining, closing, stockpiling, and reusing).

Keywords: Health promotion, dengue fever, clean and healthy lifestyle

I. PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Demam berdarah merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus dengue. Dengue adalah virus penyakit yang ditularkan dari nyamuk *Aedes Spp*, nyamuk yang paling cepat berkembang. DBD memiliki gejala serupa dengan demam dengue, namun DBD memiliki gejala lain berupa sakit/nyeri pada ulu hati terus menerus, perdarahan pada hidung, mulut, gusi atau memar pada kulit (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) pengendalian secara lingkungan dengan program 3 M (menguras, menutup dan

mengubur). Menguras bak mandi dan tempat penampungan sekurang-kurangnya seminggu sekali dilakukan atas dasar pertimbangan bahwa telur sampai tumbuh menjadi nyamuk 7-10 hari. Mengganti air yang ada pada vas bunga atau tempat minum di sarang burung setidaknya seminggu sekali, membersihkan saluran air yang tergenang, baik di atap rumah maupun diselokan jika tersumbat oleh sampah ataupun dedaunan, karena genangan air bias dimanfaatkan oleh nyamuk untuk berkembang biak. Pengendalian biologis dengan memanfaatkan hewan atau tumbuhan yaitu memelihara ikan cupang yang dimasukkan ke dalam kolam, ikan cupang bias memakan jentik-jentik nyamuk atau

menambahkan bakteri bacillus thuringiensis. Pengendalian secara kimiawai menaburkan bubuk abate ke tempat penampungan air, ini merupakan salah satu cara mengendalikan dan memberantas jentik-jentik nyamuk secara kimiawi, fogging. 3 M plus yaitu memelihara ikan cupang, menabur abate, menggunakan obat nyamuk, menggunakan krim pencegah gigitan nyamuk, melakukan pemasangan kawat kasa dilubang jendela/ventilasi, tidak membiasakan menggantungkan pakaian, dianjurkan memasang kelambu ditempat tidur (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Factor risiko demam berdarah didaerah tropis variable yang signifikan yaitu sosiodemografi 33,5%, klimatologi 72,2%, place of dwelling 75%, lingkungan 77,8% dan perilaku pencegahan 42,8% (Ismah *et al.*, 2021).

Kondisi lingkungan dengan genagan air sebagai factor yang berpengaruh terhadap kejadian demam berdarah (Anggraini, 2016). Ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku 3 M dengan kejadian DBD (Wulandari, 2016). Perubahan perilaku 3M plus bias dilakukan secara mandiri dirumah oleh siapa saja. Pemberantasan Sarang Nyamuk 3M Plus bias memberikan dampak yang positif bagi manusia dan lingkungan. Perilaku mendaur ulang 3 M dan 3 R (Reuse) akan memutus siklus hidup nyamuk yang mudah murah efisien (Kurniawati *et al.*, 2020).

Promosi kesehatan merupakan sebuah proses merubah perilaku terencana pada diri individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan pengetahuan sikap dan ketrampilan untuk mencapai derajat hidup yang sehat dan optimal (Susilowati, 2016).

Solusi yang ditawarkan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diberikan kepada warga desa puyoh yaitu edukasi cara mencegah demam berdarah melalui promosi kesehatan pencegahan demam berdarah dan perilaku hidup bersih dan sehat

Target Luaran

Hasil yang diharapkan dari kegiatan promosi kesehatan adalah :

1. Meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam mencegah penyakit demam berdarah
2. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
3. Meningkatkan ketrampilan dalam 3 M (menguras, menutup, menimbun dan memanfaatkan ulang)
4. Meningkatkan deteksi dini tanda dan gejala demam berdarah

II. PELAKSANAAN DAN METODE

Khalayak Sasaran

Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu PKK desa puyoh dengan jumlah 40 orang dengan usia 25-45 tahun

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Pembuatan media tindakan preventif penyakit DBD yaitu dengan booklet. Diharapkan dengan booklet ini meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta. Booklet berisikan tanda dan gejala penyakit DBD, penanganan awal yang dilakukan jika terdapat tanda dan gejala DBD, perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan 3 M (menguras, menutup, menimbun dan memanfaatkan ulang).

Realisasi Pemecahan Masalah

Penyelesaian masalah di desa puyoh yaitu dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga untuk pencegahan penyakit DBD dan perilaku hidup bersih dan sehat serta penerapan 3 M melalui edukasi sehingga terjadi perubahan pada perilaku hidup bersih dan sehat pada warga desa puyoh.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

1. Diberikan kuesioner kepada peserta sebelum edukasi dan setelah edukasi untuk mengukur pengetahuan tentang

demam berdarah dan perilaku hidup bersih sehat

2. Pemberian edukasi kepada peserta pengabdian masyarakat meliputi tanda dan gejala demam berdarah, perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan 3 M, melakukan deteksi dini tanda dan gejala demam berdarah
3. Evaluasi diberikan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta dengan memberikan pertanyaan secara lisan tentang tanda gejala demam berdarah, perilaku hidup bersih dan sehat

Kegiatan edukasi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi 3 M. Pemberian dengan metode ceramah dan tanya jawab diharapkan adanya interaksi antara pemateri dengan audiens sehingga lebih interaktif dan efektif. Kegiatan ini juga menggunakan booklet yang berisikan tentang materi tanda dan gejala DBD, penatalaksanaan awal DBD, dan cara penerapan 3 M (menguras, menutup, menimbun dan memanfaatkan ulang). Pemberian booklet ini dengan tujuan bisa menjadi bahan bacaan ibu-ibu PKK di rumah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang DBD dan perilaku hidup bersih dan sehat. Pemberian metode ceramah lebih efektif dibandingkan dengan pemberian leaflet (Saraswati, Nasihah and Putri, 2020). Media promosi yang efektif adalah yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan kedalaman dalam memahami isi pesan dan desain media pada leaflet DBD (Effendi, Shaluhiah and Widagdo, 2018).

3M merupakan kegiatan yang efektif untuk mencegah demam berdarah yang dilakukan oleh masyarakat. Mengubah persepsi masyarakat bahwa bahwa fogging yang dianggap masyarakat sebagai upaya mencegah demam berdarah, tujuan dari fogging yaitu mematikan nyamuk dewasa saja. 3 M yang dilakukan oleh setiap keluarga yaitu mengganti air vas bunga, memperbaiki saluran air dan memelihara ikan pemakan jentik, menutup rapat tempat penampungan air, mendaur ulang barang bekas dan tidak menggantung pakaian dalam rumah agar terjadi pemutusan rantai pertumbuhan

nyamuk pra dewasa tidak menjadi dewasa. Hasil penelitian bahwa ada hubungan antara menguras penampungan air, kegiatan menutup penampungan air, mendaur ulang barang-barang bekas dengan kejadian DBD (Kurniawati and Ekawati, 2020).



Gambar 1.1 Promosi Kesehatan di Desa Puyoh



Gambar 1.2 Interaksi audiens dalam Promosi Kesehatan di Desa Puyoh

Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Keberhasilan kegiatan ini adanya dukungan dari tokoh dari perangkat desa dan dari ibu PKK desa puyoh, media edukasi yang digunakan yaitu booklet. Kekurangan dalam kegiatan ini adalah belum sampai pada aksi kegiatan 3 M yang dilakukan bersama.

IV.PENUTUP **Simpulan dan Saran**

Kegiatan edukasi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi 3 M. Pemberian dengan

metode ceramah dan tanya jawab diharapkan adanya interaksi antara pemateri dengan audiens sehingga lebih interaktif dan efektif. Kegiatan ini juga menggunakan booklet yang berisikan tentang materi tanda dan gejala DBD, penatalaksanaan awal DBD, dan cara penerapan 3 M (menguras, menutup, menimbun dan memanfaatkan ulang). Kegiatan ini untuk meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam mencegah penyakit demam berdarah, meningkatkan pengetahuan ibu tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), meningkatkan ketrampilan dalam 3 M (menguras, menutup, menimbun dan memanfaatkan ulang), meningkatkan deteksi dini tanda dan gejala demam berdarah

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. (2016) 'Pengaruh Kondisi Sanitasi Lingkungan Dan Perilaku 3M Plus Terhadap Kejadian Demam Berdarah Dengue Di Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi', *Jurnal Pendidikan Geografi*, 3(3), pp. 321–328. Available at: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/swarabhumi/article/view/16911%0Ahttps://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/swara-bhumi/article/view/16911>.
- Effendi, S. U., Shaluhiah, Z. and Widagdo, L. (2018) 'Persepsi Masyarakat Tentang Isi Media Promosi Kesehatan Demam Berdarah Dengue (DBD) di Kota Bengkulu', *Higiene*, 4(2), pp. 99–108.
- Ismah, Z. *et al.* (2021) 'Faktor Risiko Demam Berdarah di Negara Tropis', *ASPIRATOR - Journal of Vector-borne Disease Studies*, 13(2), pp. 147–158. doi: 10.22435/asp.v13i2.4629.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Situasi Penyakit Demam Berdarah Di Indonesia 2017', *Journal of Vector Ecology*, pp. 71–78. Available at: <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Situasi-Demam-Berdarah-Dengue.pdf>.
- Kurniawati, R. D. *et al.* (2020) 'Pemberantasan sarang nyamuk 3M plus sebagai upaya preventif Demam Berdarah Dengue', *Journal of Character Education Society*, 3(3), pp. 563–570.
- Kurniawati, R. D. and Ekawati, E. (2020) 'Analisis 3M Plus Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Demam Berdarah Dengue Di Wilayah Puskesmas Margaasih Kabupaten Bandung', *Vektora : Jurnal Vektor dan Reservoir Penyakit*, 12(1), pp. 1–10. doi: 10.22435/vk.v12i1.1813.
- Saraswati, A. A., Nasihah, M. and Putri, M. S. A. (2020) 'Pengaruh Promosi Kesehatan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Demam Berdarah Dengue Di Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan', *Jurnal Enviscience*, 4(2), p. 77. doi: 10.30736/4ijev.v4iss2.207.
- Susilowati, D. (2016) *Promosi Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wulandari, D. A. (2016) 'Analisa Menguras Menutup dan Mengubur (3M Plus) pada Kepala Keluarga dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue (DBD) di Dusun Branjangan Tijayan Manisrenggo Klaten', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 09(Maret), pp. 531–539.