

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kesehatan Masyarakat



EDUKASI PENTINGNYA PHBS SEBAGAI LANGKAH AWAL KESEHATAN FISIK DAN MENTAL KEPADA SISWA/I SMA NEGERI 9 MANDAU

Oleh:

RISA AMALIA, S.I.Kom, M.I.Kom (KETUA) / NIDN. 1004108404

Dra. DENAI WAHYUNI, M. Si (ANGGOTA) / NIDN. 1005056902

HENNY MARIA ULFA, SKM, M.Kes (ANGGOTA) / NIDN. 1031038401

REGINA IVANKA (ANGGOTA) / NIM. 20011100

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
STIKes HANG TUAH PEKANBARU
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

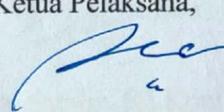
1. Judul : Edukasi Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental Kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau
2. Bidang Keilmuan : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul
- a. Nama : Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom
- b. NIDN : 1004108404
- c. Pangkat/Golongan : III /b
- d. Jabatan fungsional : Assisten Ahli
- e. Sedang melakukan pengabdian : Tidak
- f. Program Studi : Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Hang Tuah Pekanbaru
- g. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
- h. Alamat Kantor/Telp./Fax/E-mail : Jalan Mustafa Sari no 5 Pekanbaru
- i. Alamat Rumah/Telp. : 081378900555
4. Jumlah Anggota : 3 orang
- a. Nama anggota I : Dra. Denai Wahyuni, M.Si
- b. Nama anggota II : Henny Maria Ulfa, SKM.,M.Kes
- c. Nama anggota III : Regina Ivanka
5. Jangka waktu kegiatan : 6 bulan
6. Bentuk Kegiatan : Edukasi
7. Lokasi Kegiatan : SMA Negeri 9 Mandau
8. Biaya Pengabdian
- a. Sumber dari DIPA STIKes : -
- b. Sumber lain, : Rp. 3.500.000,-

Pekanbaru, 10 Januari 2022

Mengetahui :
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
No.Reg. 10306114265

Ketua Pelaksana,


(Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom)
NIDN. 1004108404

Menyetujui,
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(Agus Alamsyah, S.K.M, M.Kes)
No.Reg.10306113204

RINGKASAN

PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Sedangkan manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat.

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan pola hidup sehat.

Kata Kunci : PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat), Kesehatan fisik, Kesehatan mental.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran ALLAH SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul **“Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental Kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau”**.

Pada kesempatan ini, kami selaku TIM Pengabdian kepada masyarakat mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru
2. Bapak Agus Alamsyah, SKM, M.Kes selaku Ketua P3M Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru.
3. Semua pihak terkait yang telah banyak membantu sehingga kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dan diselesaikan dengan baik.

Harapan kami selaku tim pelaksana Pengabdian kepada masyarakat, semoga Proposal Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat bagi SMA Negeri 9 Mandau khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Pekanbaru, 10 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Kegiatan	2
D. Manfaat Kegiatan	2
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	3
BAB III METODE	
PELAKSANAAN	4
.....	
A. Langkah-Langkah dalam Metode Pelaksanaan.....	4
B. Partisipasi dalam Pelaksanaan Kegiatan.....	4
C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan.....	4
D. Kepakaran dan Tugas Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat	5
BAB IV HASIL DAN LUARAN TARGET CAPAIAN	7
A. Hasil.....	7
B. Luaran.....	7
BAB V RENCANA TAHAP BERIKUTNYA	9
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	10
A. Kesimpulan	10
B. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota
- Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Peneliti dan Pembagian Tugas
- Lampiran 3. Izin Pengabdian
- Lampiran 4. Materi Pengabdian kepada Masyarakat
- Lampiran 5. Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian dan Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Sedangkan manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat.

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan pola hidup sehat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah ini adalah bagaimana upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau.

C. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk :

1. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau untuk memahami pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental.

2. Tujuan Khusus

Meningkatkan kesadaran Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau mengenai pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental sehingga Siswa/i peduli dan mau mengadopsi kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-harinya.

D. Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat

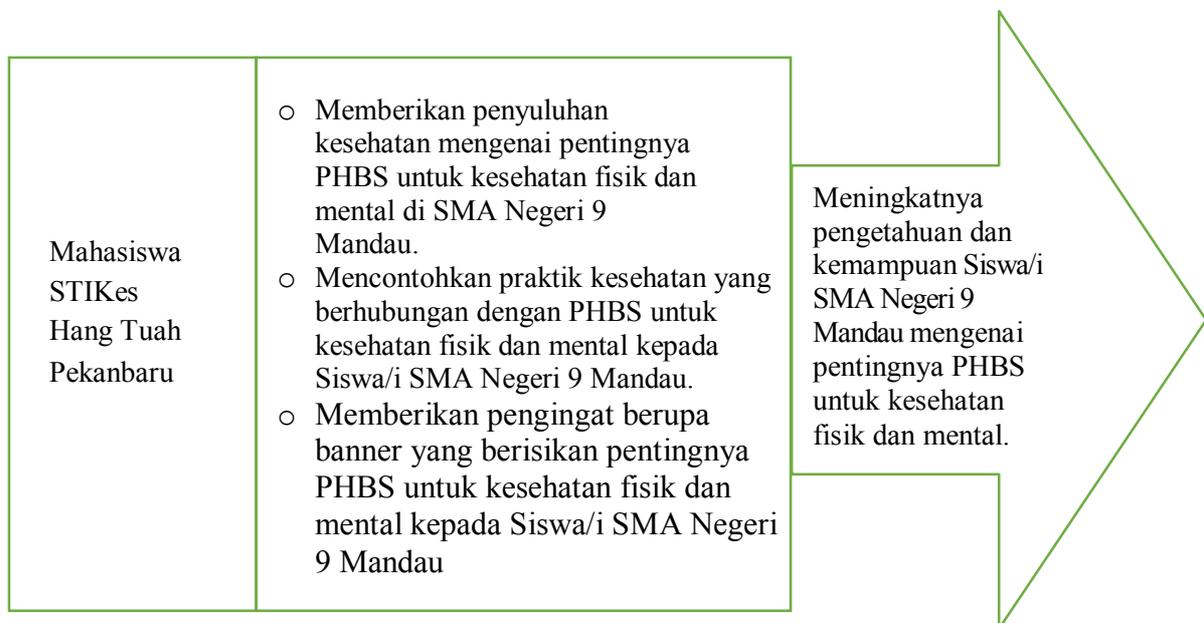
1. Bagi Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental.
2. Bagi mahasiswa sebagai sarana promosi dan menerapkan Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang pengabdian masyarakat.

BAB II SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan di BAB I diatas, maka dirumuskan solusi pemecahan permasalahan mengenai pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental sebagai berikut :

1. Memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau.
2. Mencontohkan praktik kesehatan yang berhubungan dengan PHBS untuk kesehatan fisik dan mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau.
3. Memberikan pengingat berupa banner yang berisikan pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau.

Kerangka pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Langkah-Langkah dalam Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini direncanakan berlangsung secara langsung di SMA Negeri 9 Mandau dengan tetap mematuhi dan menerapkan Protokol Kesehatan. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1. Pertemuan dengan instansi tempat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat
2. Identifikasi masalah yang terjadi di tempat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat
3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat
5. Penyerahan banner kepada SMA Negeri 9 Mandau sebagai pengingat pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental
6. Penyerahan sertifikat kepada SMA Negeri 9 Mandau sebagai cendramata penghargaan
7. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

B. Partisipasi dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau, Dosen pembimbing mata kuliah, serta Dosen pembimbing kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kemudian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memperoleh keuntungan secara bersama-sama (mutual benefit), seperti :

1. SMA Negeri 9 Mandau adalah tempat sasaran dilaksanakannya kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental. Dalam hal ini Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau memperoleh pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental.
2. Mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru melalui Dosen pembimbing mata kuliah serta Dosen pembimbing kegiatan pengabdian kepada masyarakat berperan membimbing dan mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi input adalah sarana dan prasarana yang perlu tersedia untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan Output dan tujuan pengabdian seperti, tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang tepat waktu, pengetahuan peserta, tempat dan cara pelaksanaan yang kondusif, media pendukung dan sebagainya.

2. Evaluasi Proses
Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik serta adanya umpan balik dari sasaran.
3. Evaluasi Hasil
Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Setelah praktek dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan terampil dalam mempraktekkan kegiatan tersebut.

D. Kepakaran dan Tugas Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 3.1

Kepakaran Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama	Instansi Asal	Kepakaran
1	Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Dosen
2	Dra. Denai Wahyuni, M.Si	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Dosen
3	Henny Maria Ulfa, SKM.,M.Kes	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Dosen
4.	Said Sadikin Adnan	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Mahasiswa

a) Ketua

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan Survey Lapangan Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (secara online)
2. Mendisign Spanduk dan Banner.
3. Melakukan seminar hasil pengabdian masyarakat.

b) Anggota

1. Melakukan studi pendahuluan.
2. Mengurus perizinan.
3. Mengatur anggaran pengabdian dan peralatan yang digunakan dalam pengabdian Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat.
4. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat.
5. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental Kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau”, terdiri dari kegiatan-kegiatan sebagai berikut :

1. Peninjauan sarana dan media sebagai tempat dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau yang dilakukan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat.
3. Identifikasi alat-alat yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
4. Melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pengetahuan kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau tentang pentingnya PHBS sebagai langkah awal kesehatan fisik dan mental oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat.
5. Hasil peninjauan terhadap pengetahuan Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau tentang pentingnya PHBS sebagai langkah awal kesehatan fisik dan mental.
6. Evaluasi yang didapat yaitu meningkatkan pengetahuan Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau tentang Pentingnya PHBS sebagai langkah awal kesehatan fisik dan mental.
7. Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan tentang Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental, lalu dilakukannya sesi tanya jawab agar Siswa/i dapat bertukar pendapat dan memperjelas pemahamannya serta dilakukannya sesi pretest sebagai output berupa pemahaman dari Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau.

B. Luaran yang Dicapai

Luaran yang dicapai pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental yaitu:

1. Perencanaan kegiatan : Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau mengenai pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mentalnya. Bertujuan agar Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau mampu untuk memahami pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental serta mampu mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pelaksanaan kegiatan : SMA Negeri 9 Mandau memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan penyuluhan tersebut. Bertujuan agar kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik sebagai upaya memberi pengetahuan kesehatan terkait pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental.

3. Monitoring dan evaluasi kegiatan : SMA Negeri 9 Mandau mendukung penyelenggaraan kegiatan monitoring dan evaluasi. Bertujuan agar Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau mengetahui alasan pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental serta mampu mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

BAB V

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi tentang Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental Kepada Siswa/I SMA Negeri 9 Mandau.

Tabel 4.1
Luaran yang dicapai

No	Jenis luaran	Partisipasi Mitra	Target
1.	Dilakukan perencanaan penyuluhan	Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau mengenai pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental.	Mampu untuk memahami pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental serta mampu mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2.	Pelaksanaan penyuluhan	SMA Negeri 9 Mandau memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan penyuluhan tersebut.	Kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik sebagai upaya memberi pengetahuan kesehatan terkait pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental.
3.	Monitoring dan evaluasi kegiatan	SMA Negeri 9 Mandau mendukung penyelenggaraan kegiatan monitoring dan evaluasi.	Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau mengetahui alasan pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental serta mampu mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Melalui kegiatan pengabdian Kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau tentang pentingnya PHBS untuk kesehatan fisik dan mental serta Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau mampu dan mulai mengadopsi kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

B. Saran

Didalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Peningkatan pemahaman terhadap Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau.
2. Peningkatan kesadaran terhadap Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau.

DAFTAR PUSTAKA

- Eunice, M. 2021. “Yang Perlu Diketahui Sebelum Melakukan Perjalanan Agar Terhindar dari Virus Covid-19”. (<https://promkes.kemkes.go.id/yang-perlu-diketahui-sebelum-melakukan-perjalanan-agar-terhindar-dari-virus-covid-19> diakses 16 November 2021 pukul 09.25 WIB).
- Fadli, Rizal. 2021. “Cara Menjaga Kebersihan saat sedang Menstruasi”. (<https://www.halodoc.com/artikel/cara-menjaga-kebersihan-saat-sedang-menstruasi-1> diakses 16 November 2021 pukul 09.10 WIB).
- Kementrian Kesehatan Direktorat Promoosi Kesehaan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2016. “PHBS”. (<https://promkes.kemkes.go.id/phbs>, diakses 16 November 2021 pukul 09.00 WIB).
- Kementrian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2018. Pengertian Kesehatan Mental. (<https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental/phbs> diakses tanggal 16 November 2021 pukul 09.30 WIB).

Lampiran 1.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Ketua Pelaksana

1. Nama Lengkap dan Gelar Akademik : Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Pekanbaru, 4 Oktober 1984
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
5. NIP/NIDN : 1004108404
6. Kedudukan dalam Tim : Ketua Pelaksana
7. Alamat Kantor : Jln. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang
Telepon/Faksimili : 0761-33815
Email : risaamalia0410@gmail.com
8. Alamat Rumah : Jl. Lumba – lumba Gg. Melati No. 5 Pekanbaru
Telepon/Faksimili : 081378900555
9. Pengalaman dalam Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Judul Kegiatan	Tahun	Sumber Dana
1	ran Masyarakat Dalam Pencegahan dan Pemberantasan Penyakit DBD Pada RT 002 / RW 14 Perumahan Tampan Permai Panam Pekanbaru	2020	Dipa STIKes HTP
	Generasi Sehat, Kuat dan Berprestasi Tanpa Diare Di SMK Perpajakan Riau	2019	Mandiri
	Penerapan Rekam Medis di Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru	2019	Mandiri
	Pemberdayaan Masyarakat Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Sekolah Dasar Negeri 116 di Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru	2019	Dipa STIKes HTP
	Pencegahan Sex Bebas Pada Remaja Sebagai Penyebab Penyakit HIV/AIDS Di Lingkungan Panti Asuhan Al-Istiklal Pekanbaru	2019	Mandiri

Pekanbaru,
Ketua Pelaksana

(Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom)
NIDN: 1004108404

DAFTAR RIWAYAT HIDUP
PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

ANGGOTA

1. Nama Lengkap dan gelar Akademik : Dra. Denai Wahyuni, M.Si
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Biaro, 05 Mei 1969
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
5. NIP/NIDN : 1005056902
6. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
7. Kedudukan dalam Tim : Anggota Pelaksana
8. Alamat Kantor : Jl. Mustafasari No.05 Tangkerang Selatan
- Kode Pos : -
- Telepon/Faksimili : (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
- Alamat Rumah : Jl. Citra Sari No. 158 Perumahan Tampan Permai, Panam Pekanbaru
- Telepon/Faksimili : 081371505039
- E-mail : denaiwahyuni69@gmail.com
9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat :

No.	Judul Kegiatan	Tahun	Sumber Dana
1	Penyuluhan Demam Berdarah Dengue (DBD) di RW V Kelurahan Wonorejo Kec. Marpoyan Damai Kota Pekanbaru	2006	STIKES Hang Tuah Pekanbaru
2.	Penyuluhan Kanker Serviks pada Kelompok Ibu-Ibu Pembaca Pustaka Nurul Ilmi Perumahan Tampan Permai Panam Pekanbaru	2010	STIKES Hang Tuah Pekanbaru
3.	Penyuluhan Kanker Payudara pada Ibu-Ibu Warga RT 02 RW 14 Perumahan Tampan Permai Panam Pekanbaru	2013	Mandiri
4.	Pentingnya Menjaga Kebersihan Organ Kewanitaan Pada Anggota PKK Tunas Cendikia Perumahan Tampan Permai Panam Pekanbaru	2013	Mandiri
5.	Peran Tokoh Masyarakat dan Kader PKK Dalam Membantu Pencegahan dan Pemberantasan Penyakit DBD di Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan	2015	STIKes Hang Tuah Pekanbaru

6.	Penyuluhan Kesehatan Mengenai Penyakit DBD pada Siswa/siswi di SD. Negeri 43 Kota Pekanbaru	2016	Mandiri
7.	Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat Dalam Pencegahan dan Pemberantasan Penyakit Kecacingan di Kelurahan Meranti Pandak KEC. Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru	2017	DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru
8.	Penyuluhan Pembuatan Pupuk Takakura Menggunakan Sisa Makanan Sebagai Pupuk Organik di Desa Rempak Sabah Auh Kabupaten Siak tahun 2018	2018	Mandiri

Pekabaru,
Anggota Pelaksana,

(Dra. Denai Wahyuni, M.Si)
NIDN. 1005056902

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

ANGGOTA

1. Nama Lengkap dan Gelar Akademik : Henny Maria Ulfa, A.Md.PK, SKM, M.Kes
2. Tempat dan tanggal lahir : Pasir Pengarayan, 31 Maret 1984
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Rekam Medis dan Informasi Kesehatan
5. NIP/NIDN : 1031038401
6. Bidang keahlian/ pangkat : Rekam Medis / Lektor/3d
7. Kedudukan dalam Tim : Ketua Pelaksana
8. Alamat Kantor : Prodi RMIK, Jl. Mustafa
Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pku

9. Alamat Rumah : Jl. Peratun Komp Cemara Indah Square 13
10. Email : hennymariaulfa@htp.ac.id
11. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaa	
			Sumber*	Jml(JutaRp)

1	2021	Penerapan sistem penyimpanan rekam medis Di klinik mulya	DIPA STIKes	1.500.000
1.	2020	Pengembangan disain map Dan penggunaan kode warna rekam medis Di Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center (PMC) Tahun 2020	DIPA STIKes	1.500.000
2.	2019	Penerapan rekam medis Di Puskesmas senapelan kota pekanbaru	DIPA STIKes	1.500.000
3.	2019	Generasi sehat, kuat dan berprestasi tanpa diare Di Smk Perpajakan Riau	Dana Pribadi	1.500.000
4.	2018	Pemberdayaan Kesehatan Melalui Penyuluhan Yang Bertema Penyakit Tuberculosis Pada Anak Usia Dini	Dana Pribadi	1.500.000
5.	2016	Perencanaan Pengelolaan Rekam Medis Sesuai Dengan Standar Pedoman Penyelenggaraan Dan Prosedur Rekam Medis Diklinik Pratama Kota Pekanbaru	DIKTI	46.000.000

Pekanbaru
Anggota Pelaksana,

(Henny Maria Ulfa, A.Md.PK, SKM, M.Kes)
NIDN.1031038401

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Ketua Pelaksana

1. Nama Lengkap : Regina Ivanka
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Duri, 28 September 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
5. NIM : 20011100
6. Kedudukan dalam Tim : Anggota Pelaksana
7. Alamat Kampus : Jln. Mustafa Sari No.05 Tangkerang, Pekanbaru
8. Telepon/Faksimili : 0761-33815
- Email : ginaivankaa@gmail.com
9. Alamat Rumah : Jln. Jend. Sudirman Gg. Mushalla Ikhwan, Duri.
10. Telepon : 0812-1298-6458

Pekanbaru, 05 Desember 2021

Ketua Pelaksana

(Regina Ivanka)

NIM. 20011100

Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Peneliti dan Pembagian Tugas

No.	Nama / NIDN	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Uraian Tugas
1.	Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom NIDN.1004108404	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat	Ketua (mengkoordinir, melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat, menganalisa dan membuat laporan)
2.	Dra. Denai Wahyuni, M.Si NIDN. 005056902	STIKes HangTuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat	Anggota (melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dan pengolahan data)
3.	Henny Maria Ulfa, A.Md.PK, SKM, M.Kes NIDN.1031038401	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat	Anggota (melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dan pengolahan data)

4.	Regina Ivanka NIM. 20011100	STIKes HangTuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat	Anggota (melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat)
----	--------------------------------	------------------------------	-------------------------	---

Uraian tugas dirinci sebagai berikut :

Ketua:

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan Survey Lapangan Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (secara online)
2. Mendisign Spanduk dan Banner
3. Melakukan seminar hasil pengabdian masyarakat

Anggota:

1. Melakukan studi pendahuluan.
2. Mengurus perizinan.
3. Mengatur anggaran pengabdian dan peralatan yang digunakan dalam pengabdian
4. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat.
5. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi.

Lampiran 3. Izin Pengabdian



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
HANG TUAH PEKANBARU**

Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan, Telp : 0761 33815, Fax : 0761 863646

Email : stikes@htp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website: <http://www.htp.ac.id>

Pekanbaru, 16 November 2021

Nomor : **10/STIKes-HTP/XI/2021/1521**
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : **Permohonan Izin Penyuluhan**

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Kepala SMA Negeri 9 MANDAU
di
Pekanbaru

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan permohonan izin kepada Bapak/Ibu untuk melaksanakan penyuluhan kesehatan di SMA Negeri 9 MANDAU, yang dilaksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa kami pada :

~~Hari/Tanggal : Jumat, 03 Desember 2021~~

Waktu : 14.00 WIB s/d Selesai

Tema : PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental

Adapun daftar nama Dosen dan Mahasiswa yang memberikan penyuluhan terlampir. Demikian dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua

Program Studi Kesehatan Masyarakat

STIKes Hang Tuah Pekanbaru



(Dr. Reno Renaldi, SKM, M.Kes)

No. Reg 10306113207



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan, Telp : 0761 33815, Fax : 0761 863646

Email : stikes@htp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website: <http://www.htp.ac.id>

Lampiran : Surat No.10/STIKes-HTP/XI/2021/1521

Perihal : Permohonan Izin Penyuluhan

NAMA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	NIDN	Instansi Asal
1	Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom	1004108404	Dosen STIKes HTP
2	Dra. Denai Wahyuni, M.Si	1005056902	Dosen STIKes HTP
3	Henny Maria Ulfa, SKM.,M.Kes	1031038401	Dosen STIKes HTP

4	Regina Ivanka	-	Mahasiswa
---	---------------	---	-----------

Hormat Kami,
Ketua
Program Studi Kesehatan Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru



(Dr. Reno Renaldi, SKM, M.Kes)
No. Reg 10306113207

Lampiran 4. Surat Perintah Tugas



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan, Telp : 0761 33815, Fax : 0761 863646

Email : stikes@htp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website: <http://www.htp.ac.id>

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 165/Prodi-Kesmas/STIKes-HTP/XII/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini menugaskan kepada:

No	Nama	NIDN	Instansi Asal
----	------	------	---------------

1	Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom	1004108404	Dosen STIKes HTP
2	Dra. Denai Wahyuni, M.Si	1005056902	Dosen STIKes HTP
3	Henny Maria Ulfa, SKM.,M.Kes	1031038401	Dosen STIKes HTP
4	Regina Ivanka	-	Mahasiswa

Maksud dan Tujuan : Edukasi Pentingnya PHBS Sebagai Langkah Awal Kesehatan Fisik dan Mental Kepada Siswa/i SMA Negeri 9 Mandau

Tempat : SMA Negeri 9 Mandau

Hari/Tanggal : Jumat, 03 Desember 2021

Demikianlah surat tugas ini dibuat untuk dapat diketahui dan dilaksanakan.

Dikeluarkan di Pekanbaru
 Pada Tanggal 02 Desember 2021
 Program Studi Kesehatan Masyarakat
 STIKes Hang Tuah Pekanbaru



(Dr. Keno Renaldi, SKM, M.Kes)
 No. Reg 10306113207

Lampiran 5. Surat Keterangan



PEMERINTAH PROPINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 9 MANDAU
Alamat : Jalan Stadion Gg. Balam Kel. Air Jamban Duri Kode Pos : 28784
Email : sman9mandau@yahoo.co.id Telp / Fax : -
NSS 301090204009 NPSN : 10498633
AKREDITASI : A



SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/SMAN9/2021/199

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Delfi
NIP : 19630210 199003 1 006
Pangkat/golongan : Pembina/ IVa
Jabatan : Kepala Sekolah

Data Sekolah Sebagai Berikut :
Nama Sekolah : SMAN 9 Mandau
NPSN : 10498633
Alamat Sekolah : Jl. Stadion Gg. Balam Kelurahan Air Jamban
Kab/Kota : Bengkalis/ Duri
Provinsi : Riau

Memberikan Izin kepada Mahasiswa STIKES HANGTUAH untuk melakukan kegiatan belajar lapangan di SMAN 9 Mandau.

Demikianlah surat rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Mandau, 02 Desember 2021
Kepala Sekolah SMAN 9 Mandau



Drs. Delfi
NIP. 19630210 199003 1 006



PEMERINTAH PROPINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 9 MANDAU
Alamat : Jalan Stadion Gg. Balam Kel. Air Jamban Duri Kode Pos :28784
Email : sman9mandau@yahoo.co.id Telp / Fax : -
NSS 301090204009 NPSN : 10498633
AKREDITASI : A



Lampiran : Surat No.420/SMAN9/2021/199
Perihal : Izin Penyuluhan

Daftar Nama Dosen dan Mahasiswa

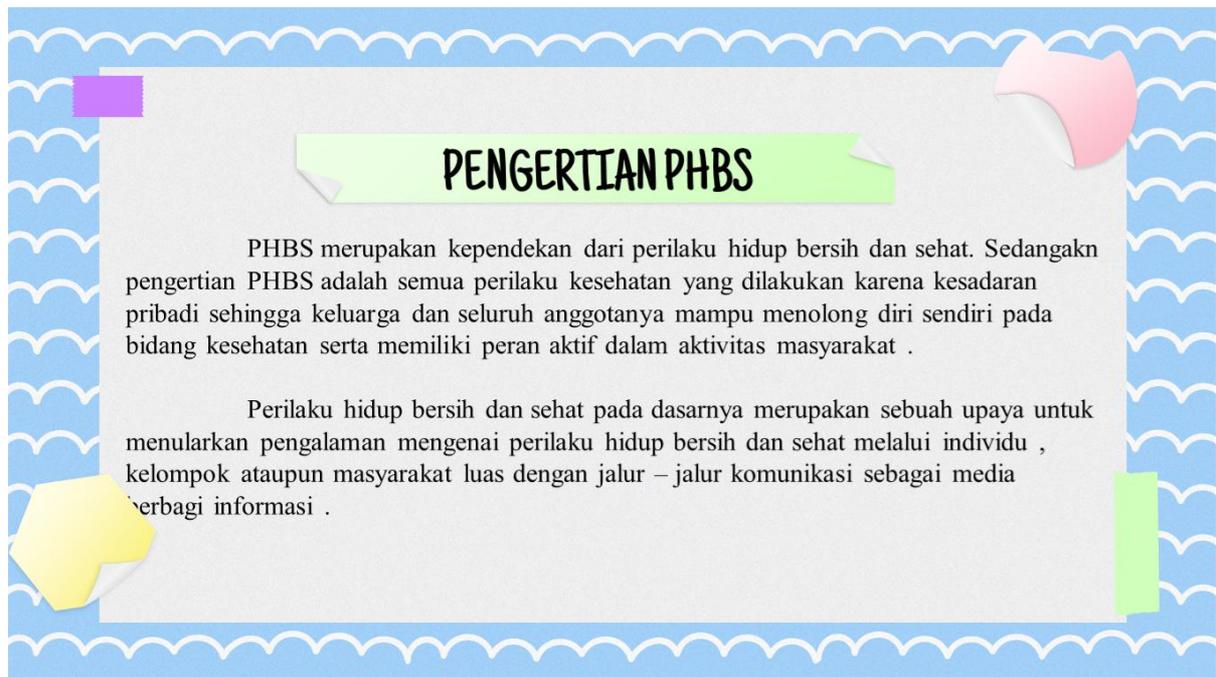
No	Nama	Keterangan
1	Risa Amalia, S.I.Kom., M.I.Kom	Dosen
2	Dra.Denai Wahyuni, M.Si	Dosen
3	Henny Maria Ulfa,SKM., M.Kes	Dosen
4	Naomi Findy Azzahra NIM 20011107	Mahasiswa
5	Regina Ivanka NIM 20011100	Mahasiswa
6	Bintan Najihan NIM 20011093	Mahasiswa
7	Rini Sutriana NIM 20011097	Mahasiswa
8	Sevia Natasari NIM 20011108	Mahasiswa

Mandau, 02 Desember 2021
Kepala Sekolah SMAN 9 Mandau



Drs. Delfi
NIP. 19630210 199003 1 006

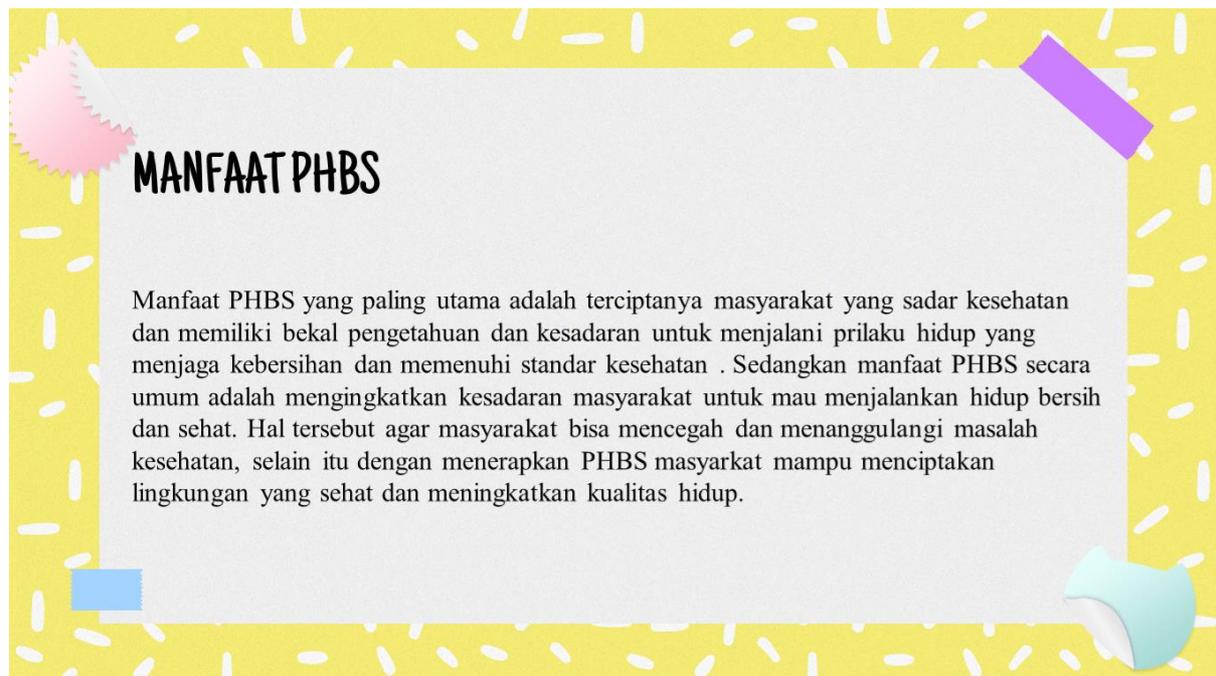
Lampiran 6. Materi Pengabdian Kepada Masyarakat



PENGERTIAN PHBS

PHBS merupakan kependekan dari perilaku hidup bersih dan sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat .

Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat melalui individu , kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi .



MANFAAT PHBS

Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan . Sedangkan manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan, selain itu dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

HUBUNGAN PHBS DENGAN KESEHATAN MENTAL



Stress adalah ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental



Gangguan kecemasan kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan sehingga berdampak buruk bagi kehidupan sehari-harinya



Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus menerus merasa sedih.

INDIKATOR PHBS DI SEKOLAH

1. Mencuci tangan dengan benar
2. Mengonsumsi jajanan sehat
3. Aktivitas fisik dan olahraga teratur

KEBIASAAN REMAJA YANG MEMICU HIDUP TIDAK SEHAT

1. Kebiasaan pola makan yang tidak teratur
2. Kebiasaan begadang
3. Kurangnya olahraga

DAMPAK YANG DI TIMBULKAN SETELAH MENERAPKAN PHBS



Terhindar dari berbagai penyakit



Berat badan terjaga



Lebih berenergi dan bersemangat



Hidup lebih teratur



Produktivitas meningkat



Bersikap positif



TERIMA KASIH 😊

Desain Benner



STIKES HANGTUAH PEKANBARU

<https://htp.ac.id>

	
Lakukan Persalinan di Fasilitas Kesehatan	Memberi Bayi Asi Eksklusif
	
Menimbang Balita Setiap Bulan	Makan Buah dan Sayur Setiap Hari
	
Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari	Menggunakan Air Bersih
	
Mencuci Tangan dengan air bersih dan sabun	Memberantas Sarang Nyamuk minimal Seminggu sekali
	
Menggunakan Jamban Sehat	Tidak Merokok

PHBS

**SEBAGAI LANGKAH AWAL
KESEHATAN FISIK
DAN MENTAL**

SMAN 9 MANDAU

www.sman9mandau.sch.id

Desain Spanduk



STIKES HANGTUAH PEKANBARU

<https://htp.ac.id>

 <p data-bbox="292 584 496 645">Lakukan Persalinan di Fasilitas Kesehatan</p>	 <p data-bbox="523 584 659 645">Memberi Bayi Asi Eksklusif</p>	 <p data-bbox="683 584 879 645">Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari</p>	 <p data-bbox="906 584 1070 674">Mencuci Tangan dengan air bersih dan sabun</p>	 <p data-bbox="1074 584 1286 674">Memberantas Sarang Nyamuk minimal Seminggu sekali</p>
 <p data-bbox="292 797 472 857">Menimbang Balita Setiap Bulan</p>	 <p data-bbox="483 797 695 857">Makan Buah dan Sayur Setiap Hari</p>	 <p data-bbox="707 797 847 857">Menggunakan Air Bersih</p>	 <p data-bbox="898 797 1046 857">Menggunakan Jamban Sehat</p>	 <p data-bbox="1098 797 1238 831">Tidak Merokok</p>

PHBS

SEBAGAI LANGKAH AWAL KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

SMAN 9 MANDAU

www.sman9mandau.sch.id

Lampiran 7. Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian dan Dokumentasi

ABSENSI PENYULUHAN
 "PHBS SEBAGAI LANGKAH AWAL KESEHATAN FISIK DAN MENTAL"
 TEMPAT : SMA N 9 MANDAU
 TANGGAL : 3 DESEMBER 2021

NO	NAMA	TTD	NO	NAMA	TTD
1.	Pita melani Sinta S.				
2.	Desi Kusmawati				
3.	Reissa Cecilia Damayanti				
4.	Intan Wahyu Ramadhani				
5.	Fauziah Yuliarizman				
6.	Cindy Raksandy Akbar				
7.	Muhammad Luri				
8.	Aldin Baljan Syam				
9.	Adnan Arafandi				
10.	elvina nedjana				
11.	anisa syafitri				
12.	dinda cania putri				
13.	diva febrizanti aria				
14.	Afdil wandanu				
15.	MHD NUR SYARIF. P				
16.	M Risky Prayogi				
17.	RAJU PUTRA				
18.	Muhammad zakaria adi putra s.				
19.	Rendi oehardha Wicaksona				



