

## ***Improving Health through Education about Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) in The Household***

Rahma Yulis<sup>1\*</sup>, Andi Wahyuni<sup>2</sup>, Ilham Syam<sup>3</sup>, Renaldi M<sup>4</sup>, Alfredo A Njortetma<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

<sup>2,4</sup>Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

<sup>3,5</sup>Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

---

### **\*Rahma Yulis)**

E-mail: [rahmayulis@borneo.ac.id](mailto:rahmayulis@borneo.ac.id)

No. Handphone: 082194285462

Alamat: Jalan Nanas RT:03. Kota Tarakan

### ***History Artikel***

***Received:*** 27 Februari 2024

***Accepted:*** 27 Maret 2024

***Published:*** 4 April 2024

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan program khusus dari pemerintah Indonesia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diselenggarakan di seluruh tempat: di tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas pelayanan kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemberian edukasi PHBS di rumah tangga. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari empat tahap: 1) penentuan lokasi dan waktu kegiatan, 2) persiapan materi, 3) pelaksanaan kegiatan, 4) penyusunan laporan kegiatan. Tahap pertama dimulai dengan koordinasi tim pengabdian masyarakat bersama kader dan aparat desa. Tahap kedua adalah persiapan materi edukasi oleh tim pengabdian masyarakat, yang mencakup: pengertian, tujuan, manfaat, dan sepuluh indikator PHBS rumah tangga. Tahap ketiga pemberian edukasi dengan metode ceramah tentang "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga". Kegiatan ini dilaksanakan Selasa, 06 Juni 2023 di kediaman Ketua Kader Desa, di Dusun Ta'binjai, Desa Lentu, Kecamatan Bontoramba Kabupaten Jeneponto. Jumlah peserta sebanyak 20 peserta. Diakhir kegiatan peserta diberikan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengetahuan peserta. Tahap keempat penyusunan laporan kegiatan yang diserahkan ke aparat desa. Hasil evaluasi didapatkan bahwa sebelum diberikan edukasi jumlah peserta yang tergolong berpengetahuan baik sebesar 30,4% peserta dan setelah diberikan edukasi jumlah peserta yang tergolong berpengetahuan baik meningkat menjadi 94,2% peserta. Hal ini berarti ada peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti kegiatan edukasi tentang PHBS di rumah tangga. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat ditularkan kepada keluarga dan masyarakat sekitar sehingga penerapan PHBS di masyarakat dapat meningkat.

Kata Kunci: Kesehatan; Perilaku; PHBS; Rumah Tangga

### **Abstract**

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) or Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is a special program from the Indonesian government. Clean and Healthy Living Behavior must be implemented in all places: in households, educational institutions, workplaces, public places and health service facilities. The aim of this activity is to improve public health through providing education in households. Implementation of this activity consists of four stages: determining the location and time of the activity, preparing material, implementing the activity, and preparation of the activity report. The first stage begins with coordinating the community service team with*

cadres and village officials. The second stage is the preparation of educational material including: understanding, objectives, benefits, and ten indicators of household CHLB. The third stage provides education using the lecture method on "Clean and Healthy Living Behavior in the household". This activity was held Tuesday, June 6 2023 at the residence of the Village Cadre Chair, in Ta'binjai Hamlet, Lentu Village, Bontoramba District, Jeneponto Regency. The number of participants was 20 participants. At the end of the activity, participants were given a pre-test and post-test to evaluate participants' knowledge. The fourth stage is preparing activity reports which are submitted to village officials. The evaluation results showed that before being given the education, the number of participants classified as having good knowledge was 30.4% of participants and after being given the education the number of participants who were classified as having good knowledge increased to 94.2% of participants. This means that there is an increase in the knowledge of participants who take part in educational activities about CHLB in the household. It is hoped that this knowledge can be transmitted to families and the surrounding community so that the implementation of CHLB in the community can increase.

*Keyword: Behavior; CHLB; Healthy; Household*

---

## Pendahuluan

Kesehatan merupakan hak asasi setiap manusia. Mencapai hal ini maka menjaga kesehatan harus diselenggarakan oleh seluruh lapisan masyarakat bukan hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan dan diselenggarakan di fasilitas pelayanan kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan No.2269 tahun 2011 tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjelaskan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) harus diselenggarakan diseluruh tempat mulai dari tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas pelayanan kesehatan (Permenkes, 2011).

PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota keluarga agar mereka mengetahui, memiliki keinginan, kemampuan dan kesadaran diri untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam aktivitas kesehatan di masyarakat (Parlaungan et al., 2023). Tujuan PHBS di tatanan rumah tangga yaitu: 1) Anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit. 2) Anak-anak dapat tumbuh sehat dan cerdas. 3) Anggota keluarga dapat bekerja keras. 4) Pengeluaran rumah tangga dapat dialihkan

untuk pemenuhan gizi keluarga, pendidikan serta modal usaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga. 5) Masyarakat dapat mengupayakan lingkungan hidup yang sehat, serta dapat mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan (Permenkes, 2011).

Penerapan PHBS di rumah tangga sangatlah penting karena rumah tangga adalah tingkat paling dasar di masyarakat dalam membentuk perilaku sehat seseorang. Ketika seseorang sudah terbiasa menerapkan PHBS di rumah tangga, harapannya ketika berada di tempat umum, tempat kerja ataupun fasilitas pelayanan kesehatan maka kebiasaan itu mudah diterapkan.

PHBS di rumah tangga menetapkan (10) (sepuluh) indikator keberhasilan program. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, menimbang bayi dan balita secara berkala, cuci tangan dengan sabun dan air bersih, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik, dan tidak merokok di dalam rumah (Permenkes, 2011).

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada kader kesehatan di Desa Lentu, Kecamatan Bontoramba, Kab.

Jeneponto, Sulawesi Selatan menemukan bahwa penerapan PHBS di tatanan rumah tangga masih dalam kategori kurang baik. Misalnya: masih ada warga yang ditemukan merokok di dalam rumah atau di dekat anak dan bayi. Beberapa juga warga jarang mencuci tangan memakai sabun.

Hasil wawancara kepada dua warga yang ditemukan merokok di dalam rumah didapatkan alasan mereka merokok di dalam rumah yaitu: 1) tidak mengetahui jika bahaya pada perokok pasif lebih tinggi dibanding perokok aktif. 2) Sebenarnya mereka sudah tahu bahwa tidak boleh merokok di dalam rumah, tapi karena keluarga tidak ada yang merasa terganggu maka dia tetap merokok di dalam rumah. Penelitian Patandung et al. (2022) menemukan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat desa tentang PHBS sudah dalam kategori baik terkait fasilitas air bersih, ketersediaan jamban sehat, pembuangan sampah, konsumsi buah dan sayur, namun tingkat pengetahuan tentang kebiasaan merokok masih sangat rendah.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang ditemukan serta usulan dari kader dan aparat desa maka kami menganggap perlu mengadakan edukasi tentang PHBS di rumah tangga di Desa Lentu, Kabupaten Jeneponto. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang pentingnya penerapan PHBS di rumah tangga. Penelitian sebelumnya Sukanty et al. (2023) menemukan bahwa pengetahuan dan kesadaran yang kurang tentang PHBS, sarana dan prasarana penunjang kesehatan (seperti air bersih) yang belum memadai dapat menjadi faktor penyebab tingginya angka kematian dan kesakitan akibat penyakit.

Oleh karena itu melalui pemberian edukasi tentang PHBS di rumah tangga ini kami berharap efek jangka pendeknya adalah meningkatkan pengetahuan warga tentang PHBS rumah tangga. Efek jangka panjangnya yaitu terjadi peningkatan PHBS warga sehingga dapat mengurangi angka kematian atau kesakitan akibat penyakit.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah edukasi atau penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS) di Rumah Tangga. Kegiatan ini terdiri dari empat tahap yaitu: penentuan lokasi dan waktu kegiatan, persiapan materi, pelaksanaan kegiatan dan penyusunan laporan kegiatan.

Tahap pertama dimulai dengan koordinasi antara tim pengabdian masyarakat, Kader Desa dan Aparat Desa untuk menentukan waktu dan lokasi penyuluhan. Tahap kedua tim pemateri menentukan dan menyiapkan materi yang akan dibawa sesuai dengan hasil observasi dan diskusi bersama kader dan aparat desa.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan edukasi yang bertempat di rumah Ketua Kader Desa, di Desa Lentu, Kecamatan Bontoramba, Kabupaten Jeneponto, Sulawesi Selatan, pada Selasa 06 Juni 2023. Peserta yang berpartisipasi sebanyak 20 peserta terdiri dari ibu hamil dan ibu dengan anak baduta dari Desa Lentu.

Kegiatan edukasi ini dimulai dengan pemberian *pre-test* kepada peserta berupa pengisian kuesioner selama 10 hingga 15 menit. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden terhadap PHBS.

Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi oleh pemateri. Materi edukasi mencakup: pengertian, tujuan, manfaat, dan sepuluh indikator PHBS di rumah tangga. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi antara peserta dan pemateri serta pemberian kuesioner *post-test*. Kuesioner *post-test* ini bertujuan untuk untuk menilai perbandingan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah edukasi, serta sebagai indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan PHBS tatanan Rumah tangga. Tahap keempat adalah penyusunan laporan kegiatan dan rekomendasi yang kemudian diserahkan ke aparat desa untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun rencana program tindak lanjut.

### Hasil dan Pembahasan

#### 1. Penentuan lokasi dan waktu kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dimulai dari koordinasi antara tim pengabdian

masyarakat dengan aparat dan kader desa Lentu untuk menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan. Hasil kesepakatan didapatkan kegiatan ini akan dilaksanakan di rumah Ketua Kader Desa Lentu pada Selasa 06 Juni 2023.

## 2. Persiapan materi

Tim pengabdian masyarakat menyiapkan materi edukasi sesuai dengan hasil observasi serta usulan dari kader dan aparat desa. Hasil koordinasi didapatkan bahwa topik yang dipilih adalah edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga. Topik ini dianggap penting sebab pemberian informasi terkait PHBS dapat mencegah terjadinya penyebaran penyakit pada masyarakat serta meningkatkan kesehatan masyarakat (Ivonne Ruth Situmeang et al., 2024).

## 3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan atas persetujuan Kepala Desa dan masyarakat di dusun Ta'Binjai, Desa Lentu. Peserta edukasi ini adalah masyarakat dusun Ta'Binjai yang secara sukarela mengikuti rangkaian kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta. Usia rata-rata 25-30 tahun dan pekerjaan semuanya adalah ibu rumah tangga.

Sebelum dilakukan penyampaian materi, peserta atau responden diinstruksikan untuk mengisi kuesioner *pre-test* selama 10 hingga 15 menit untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden terhadap PHBS. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi edukasi. Metode yang kami gunakan adalah metode ceramah dan media poster. Indasari et al. (2022) menemukan bahwa pemberian edukasi dengan metode ceramah, media flipchart dapat meningkatkan tingkat pengetahuan warga tentang PHBS dan protokol kesehatan sebagai upaya pencegahan penularan COVID-19.



**Gambar 1.** Pemberian Edukasi tentang PHBS Rumah Tangga

Selain itu metode ceramah yang diterapkan menggunakan dua bahasa yaitu bahasa Indonesia dan bahasa daerah (bahasa Makassar). Penggunaan bahasa daerah bertujuan agar pesan yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami. Penelitian oleh Damayanti et al. (2017) menemukan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok dengan penggunaan media leaflet berbahasa daerah lebih tinggi dibanding dengan kelompok dengan penggunaan media leaflet berbahasa Indonesia.

Salah satu materi yang dibahas dalam edukasi ini adalah sepuluh indikator PHBS di rumah tangga yaitu (Permenkes, 2011):  
1) Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan. 2) Memberi bayi ASI Eksklusif. 3) Menimbang balita setiap bulan. 4) Menggunakan air bersih. 5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun. 6) Menggunakan jamban sehat. 7) Memberantas jentik di rumah sekali seminggu. 8) Makan buah dan sayur setiap hari. 9) Melakukan Aktivitas Fisik setiap hari. 10) Tidak merokok di dalam rumah.



**Gambar 2:** Poster PHBS Rumah Tangga

Poin 10 merupakan salah satu point penting yang ditekankan pemateri karena melihat hasil observasi ditemukan masih ada perokok yang merokok di dalam rumah bahkan di dekat bayi atau anak-anak. Ferizal (2019) menyatakan bahwa salah satu penyebab tidak tercapainya target PHBS di wilayah Puskesmas adalah karena masih banyak masyarakat yang merokok di dalam rumah. Kondisi ini berarti masyarakat belum mendukung program PHBS. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi antara peserta dan pemateri. Sesi terakhir adalah pemberian *post-test* untuk bahan evaluasi pengetahuan. Hasil yang didapatkan dari *pre-test* dan *post-test* yaitu ada peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi. Sebelum diberikan edukasi jumlah peserta yang tergolong berpengetahuan baik sebesar 30,4% peserta dan setelah diberikan edukasi jumlah peserta yang tergolong berpengetahuan baik meningkat menjadi 94,2% peserta. Hasil evaluasi pengetahuan peserta tentang PHBS di rumah tangga dapat dilihat di tabel 1.

**Tabel 1.** Pengetahuan Peserta tentang PHBS di Rumah Tangga

Pengetahuan tentang PHBS Rumah Tangga	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	6	30,4	19	94,2
Kurang	14	69,4	1	5,8
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Data primer: 2023

Penelitian sebelumnya menemukan hasil yang sama bahwa setelah diberikan penyuluhan atau edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat dalam menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Nasution, 2020).

**4. Penyusunan laporan kegiatan**

Tahap terakhir dari kegiatan ini pembuatan laporan kegiatan yang berisi: latar belakang, tinjauan teori, waktu, lokasi kegiatan, pemateri dan peserta yang terlibat, evaluasi kegiatan serta rekomendasi. Laporan kegiatan ini kemudian diserahkan kepada aparat dan kader desa sebagai bahan rujukan untuk rencana program lanjutan dalam meningkatkan PHBS warga.

**Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat perhatian serta antusias yang luar biasa dan respon yang positif dari peserta. Edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga dapat meningkatkan pengetahuan warga desa yaitu: sebelum diberikan edukasi jumlah peserta yang tergolong berpengetahuan baik sebesar 30,4% peserta dan setelah diberikan edukasi jumlah peserta yang tergolong berpengetahuan baik meningkat menjadi 94,2% peserta. Rekomendasi dari pengabdian ini adalah aparat pemerintah bersama dengan kader desa tetap melanjutkan program pemberian edukasi dan melakukan evaluasi terkait perilaku PHBS warga secara berkala.

## Daftar Pustaka

- Damayanti, R., Shaluhiah, Z., & Cahyo, K. (2017). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga (ASI Eksklusif) Di Kabupaten Sambas melalui Media Leaflet Berbahasa Daerah. *Jurnal Promosi Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(1), 1–12.
- Ferizal. (2019). *Penggagas Inovasi Kampung Cyber PHBS SANDOGI*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Indasari, R. D., Susanto, H., & Monica, E. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Phbs Dan Protokol Kesehatan Pada Warga Pacitan Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*, 2(2), 98–106. <https://doi.org/10.33479/sb.v2i2.157>
- Ivonne Ruth Situmeang, Jerry Tobing, Maestro Simanjuntak, Paul Tobing, & Sanggam B. Hutagalung. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Ikra-lth Abdimas*, 8(2), 240–243. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28–32. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i2.9>
- Parlaungan, J., Loihala, M., Tambunan, S. G. P., Mensen, R., & Tarmani, R. S. A. (2023). *Pendidikan Kesehatan melalui 8 (Delapan) Pesan Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat(PHBS) pada Guru TK/ PAUD*. NEM.
- Patandung, V. P., Sepang, M. Y. L., & Wowor, M. D. (2022). Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *An Idea Health Journal*, 2(01), 41–48.
- Permenkes. (2011). *Permenkes Nomor 2269 Tahun 2011 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. 879, 7.
- Sukanty, N. M. W., Yunita, L., Rahmiati, B. F., & Astawan, W. J. (2023). *Edukasi PHBS dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat di Tatanan Rumah Tangga*. 3(2), 253–260. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i2.2498>