

## Edukasi PHBS dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat di Tatanan Rumah Tangga

Ni Made Wiasty Sukanty<sup>1</sup>, Lina Yunita<sup>2</sup>, Baiq Fitria Rahmiati<sup>3</sup>, Wanda Januar Astawan<sup>4</sup>,  
Defel Septian<sup>5</sup>

kanty@universitasbumigora.ac.id<sup>1</sup>, linayunita@universitasbumigora.ac.id<sup>2</sup>,

baiqfitria@universitasbumigora.ac.id<sup>3</sup>, wanda@universitasbumigora.ac.id<sup>4</sup>,

defel@universitasbumigora.ac.id<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Bumigora

---

**Article History:**

Received: 08-11-2022

Revised: 26-11-2022

Accepted: 26-11-2022

**Abstract:** *Clean and healthy living behavior (PHBS) in the household is one of the government's programs to improve people's welfare. PHBS indicators in homes include using clean water, washing hands with soap and clean water, and using healthy latrines. Lack of knowledge and public awareness of the importance of PHBS and inadequate health support facilities and infrastructure can be a factor causing high rates of morbidity and mortality due to a disease. One of the means of supporting public health is the availability of water sources. The decrease in river water discharge in Lembah Sari Village can affect sanitation related to PHBS in the community. We have conducted PHBS counseling activities in Lembah Sari Village using PowerPoint media, posters, and teaching aids. It was an effort to help people know, want, and practice PHBS. After receiving counseling, the community became more aware of PHBS. The community seemed enthusiastic and participated in practicing washing hands with soap as an indicator of PHBS. This activity is expected to be applied by the community daily.*

**Keywords:** PHBS, counseling, household

---

### Pendahuluan

Kesehatan merupakan suatu keadaan sejahtera dari segi fisik, mental, dan sosial. Kesehatan berkaitan erat dengan tingkat produktivitas. Oleh karena itu, keadaan sehat perlu dijaga dan ditingkatkan (Sriwedari, 2020). Salah satu program pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat yaitu melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilaksanakan melalui kesadaran pribadi sebagai hasil dari suatu pembelajaran yang menjadikan individu tersebut mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam aktivitas di masyarakat (Kemenkes, 2016). Dalam pelaksanaannya, PHBS dapat dilakukan di tatanan rumah tangga, tempat kerja, fasilitas kesehatan, institusi pendidikan, dan tempat umum (Nasution,

2020).

Pelaksanaan PHBS di tatanan rumah tangga merupakan hal yang penting mengingat rumah tangga sebagai tingkat yang paling dasar di masyarakat dalam membentuk perilaku sehat seseorang. Terdapat 10 (sepuluh) indikator PHBS di tingkat rumah tangga yaitu 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 (Nasution, 2020).

Upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat merupakan hal yang penting dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat (Suprpto & Arda, 2021). Terdapat 4 (empat) faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat yaitu lingkungan, keturunan, pelayanan kesehatan, dan perilaku (Nadrati et al., 2019). Contoh perilaku adalah dengan menerapkan PHBS. Berdasarkan beberapa laporan pada tahun 2019, persentase rumah tangga yang telah menerapkan PHBS adalah sekitar 38,7%. Angka ini dirasa masih rendah, mengingat pentingnya penerapan PHBS untuk mencegah dan menanggulangi masalah Kesehatan (Kemenkes, 2016; Suprpto & Arda, 2021). Selain itu, minimnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya PHBS dapat menjadi faktor penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian akibat suatu penyakit (Sriwedari, 2020).

Untuk mencegah dan menanggulangi penyakit, 10 (sepuluh) indikator PHBS di tatanan rumah tangga seperti yang telah disebutkan di atas perlu dipraktikkan oleh masyarakat luas. Pembinaan PHBS dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Tujuannya adalah untuk membantu masyarakat agar tahu, ingin, dan mampu mempraktikkan PHBS. Salah satu contoh yang umum diaplikasikan yaitu penyuluhan mengenai PHBS di lingkungan masyarakat (Kemenkes, 2016).

Desa Lembah Sari merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat. Secara geografis, Desa Lembah Sari diapit oleh gunung dan sungai Sidemen yang beberapa tahun belakangan ini debit airnya mulai berkurang. Air merupakan salah satu kebutuhan yang esensial dalam menunjang kehidupan seperti minum, memasak, mencuci, mandi, dan lain-lain. Seperti yang telah disebutkan bahwa salah satu indikator PHBS adalah penggunaan air bersih. Oleh karena itu, penyampaian program PHBS dirasa penting untuk dilakukan di Desa Lembah Sari, salah satunya melalui kegiatan promosi kesehatan dengan melakukan penyuluhan mengenai PHBS. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman kepada masyarakat tentang perilaku hidup sehat (Kemenkes, 2016; Nasution, 2020).

## Metode

Penyuluhan PHBS ini dilakukan di Desa Lembah Sari, Kecamatan Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat pada tanggal 29 Oktober 2022. Adapun target dari kegiatan ini adalah masyarakat yang terdiri dari ibu-ibu dan anak-anak. Metode yang digunakan berupa ceramah dan demonstrasi. Demonstrasi bertujuan untuk mempertunjukkan kepada peserta mengenai tahapan dari materi yang diberikan, dalam hal ini adalah cara mencuci tangan (Rachman, 2018). Berikut merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan:



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian.

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan materi berupa penggalian informasi terkait kebutuhan berupa media yang diperlukan selama proses kegiatan. Media yang digunakan dipertimbangkan dengan target, situasi, dan kondisi di lapangan. Beberapa media yang digunakan diantaranya slide *powerpoint*, poster mengenai PHBS, dan alat peraga berupa air, sabun, dan lada sebagai gambaran bakteri. Ketiga media ini dipilih dengan tujuan untuk mempermudah masyarakat menerima poin-poin penting dalam kegiatan penyuluhan.



Gambar 2. Slide power point (kiri) dan poster (kanan) untuk kegiatan penyuluhan mengenai PHBS.



Gambar 3. Alat peraga.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan sambutan dan pemberian beberapa pertanyaan sederhana mengenai kebiasaan dan pengetahuan masyarakat terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian poster sekaligus pemaparan materi mengenai PHBS. Di sela-sela pemaparan materi, masyarakat diberikan gambar yang berkaitan dengan PHBS dan diminta untuk memilih gambar mana yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

Kegiatan penyuluhan dilengkapi dengan peragaan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Masyarakat diminta untuk mengikuti peragaan. Selain itu dilakukan peragaan terkait pentingnya cuci tangan menggunakan sabun dengan memanfaatkan lada yang ditaburkan di atas air sebagai gambaran bakteri. Ketika disentuh menggunakan tangan yang diolesi dengan sabun, serbuk lada akan bergerak menjauhi sabun. Hal ini sebagai gambaran pentingnya cuci tangan menggunakan sabun. Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan pemberian beberapa pertanyaan mengenai PHBS yang telah dipaparkan sebelumnya untuk menilai tingkat pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah diberi penyuluhan.

## 3. Tahap Evaluasi dan Pelaporan

Tahap terakhir dalam kegiatan ini berupa evaluasi melalui sesi tanya jawab terkait materi PHBS yang disampaikan dan pembuatan laporan kegiatan sebagai bukti telah terselenggaranya kegiatan pengabdian.

## Pembahasan

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang dapat digunakan sebagai cara untuk mengingatkan masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan lingkungan dan kesehatan diri. Penyuluhan terkait PHBS menjadi salah satu cakupan dalam penyuluhan

kesehatan. Melalui kegiatan ini, informasi mengenai kesehatan dapat disampaikan ke masyarakat secara langsung (Suprpto & Arda, 2021). Dengan pelaksanaan PHBS di lingkungan rumah tangga diharapkan kualitas kesehatan masyarakat semakin meningkat sehingga tercapai rumah tangga yang sehat (Kemenkes, 2016).

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan kegiatan persiapan sebagai langkah awal untuk memaksimalkan penyampaian materi kepada sasaran. Pemilihan media penyuluhan menjadi salah satu poin yang penting karena media yang digunakan akan berpengaruh pada minat masyarakat terhadap topik yang disampaikan (Suciliyana & Rahman, 2020). Kami memilih untuk menggunakan *Powerpoint* karena dengan *Powerpoint* dapat ditampilkan tidak hanya teks dan gambar, namun juga audio dan video (Salsabila, 2019). Selain itu, kami juga menggunakan poster dengan banyak gambar ilustrasi. Media ini diharapkan dapat dengan mudah menarik perhatian peserta terhadap materi yang dipaparkan.



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai PHBS.

Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan tanya jawab terkait kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan PHBS, seperti cara mencuci tangan yang benar, penggunaan jamban sehat, dan pelaksanaan 3M (mengubur, menguras, dan menimbun). Cuci tangan merupakan proses membuang kotoran di kedua tangan secara mekanis dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Tangan yang kotor dapat meningkatkan risiko masuknya mikroorganisme ke dalam tubuh yang menyebabkan timbulnya berbagai penyakit seperti cacangan, diare, ISPA, dan lain-lain (Zuliyanti & Rachmawati, 2020). Penggunaan jamban sehat berkaitan erat dengan sanitasi. Sanitasi yang buruk akan berdampak pada pencemaran sumber air yang dapat meningkatkan kasus diare di masyarakat (Mukhlisin & Solihudin, 2020). Sedangkan pelaksanaan 3M berkaitan dengan upaya pengendalian kasus demam berdarah dengue (DBD) (Kurniawati et al., 2020). Berdasarkan jawaban masyarakat, sebagian besar telah menggunakan jamban sehat dan melaksanakan 3M, namun masih ada perilaku hidup bersih dan sehat yang belum terlaksana seperti cara

mencuci tangan yang baik dan benar. Dengan demikian, fokus penyampaian materi penyuluhan dititikberatkan pada edukasi cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Selama pemaparan materi, penggunaan *Powerpoint* sebagai media penyuluhan dirasa sudah sangat baik untuk menarik perhatian masyarakat. Beberapa masyarakat tampak tertarik memperhatikan poin-poin tertentu yang belum mereka laksanakan, seperti cara mencuci tangan yang baik dan benar. Oleh sebab itu, kami memberikan poster terkait cara mencuci tangan yang benar kepada masyarakat. Dengan demikian, masyarakat dapat memperhatikan secara lebih cermat melalui isi poster.

Antusias masyarakat terkait materi penyuluhan menjadi lebih tinggi ketika dilakukan pemutaran video edukasi cara mencuci tangan. Penggunaan video sebagai media edukasi dapat meningkatkan daya ingat seseorang terhadap informasi yang disampaikan, selain itu penggunaan video juga membuat responden merasa lebih senang (Emergensi et al., 2021). Hal ini dibuktikan dengan perilaku masyarakat yang diberikan video edukasi cara mencuci tangan. Tanpa diminta, masyarakat memperagakannya secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki rasa keingintahuan yang tinggi. Bersamaan dengan kegiatan tersebut, pemateri mengarahkan masyarakat untuk mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar. Dengan pemutaran video edukasi dan praktik secara langsung diharapkan informasi yang disampaikan dapat diterima oleh masyarakat dengan mudah, masyarakat menjadi lebih ingat dengan tahapan mencuci tangan, dan masyarakat dapat mempraktikkannya di kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Masyarakat mempragakan cara mencuci tangan yang baik dan benar (kiri) dan peragaan mengenai pentingnya cuci tangan menggunakan sabun (kanan).

Tangan merupakan salah satu perantara masuknya bakteri ke dalam tubuh. Untuk menjaga kebersihan tangan perlu dilakukan cuci tangan menggunakan sabun. Sabun mengandung bahan aktif seperti *triclocarban*, *benzalkonium chloride*, alkohol, *emollient*, dan *triclosan* yang berfungsi sebagai antibakteri. Penelitian Primayana, dkk mengenai efektivitas cuci tangan menggunakan sabun menunjukkan bahwa cuci tangan dengan air dan sabun

efektif untuk mengurangi jumlah koloni bakteri (Lipinwati et al., 2018).

Sebagai ilustrasi pentingnya cuci tangan menggunakan sabun, kami menggunakan air, lada, dan sabun sebagai media edukasi. Lada yang ditaburkan di atas air diibaratkan sebagai bakteri. Masyarakat diminta untuk menyentuh air tersebut menggunakan jari yang diolesi dengan sabun dan tanpa sabun. Dengan menggunakan sabun, bakteri akan bergerak menjauh. Dengan adanya peragaan ini, diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dan masyarakat akan selalu ingat dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Tingkat keberhasilan dan pemahaman masyarakat terkait materi PHBS yang disampaikan dievaluasi melalui kegiatan tanya jawab. Setelah diberikan pertanyaan, masyarakat dapat menjawab dengan baik dan masyarakat dapat menentukan kegiatan apa saja yang termasuk ke dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, masyarakat yang sebelum penyuluhan tidak tahu cara mencuci tangan yang baik dan benar menjadi paham dan dapat memperagakannya sendiri dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa informasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat tersampaikan dan diterima dengan baik oleh masyarakat.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan berupa penyuluhan mengenai PHBS di Desa Lembah Sari, dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan, masyarakat, baik orang tua maupun anak-anak menjadi lebih paham mengenai kebersihan lingkungan dan kebersihan diri. Masyarakat juga sudah mampu memperagakan cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Dengan diadakannya kegiatan ini, masyarakat diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan diri. Di sisi lain, kami berharap kegiatan penyuluhan dapat terus digalakkan dengan bantuan instansi terkait sebagai pengingat kepada masyarakat agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dan kepada masyarakat Desa Lembah Sari.

### **Daftar Pustaka**

Emergensi, K., Ilmu, D., & Fk, K. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>

Kemendes. (2016). *PHBS*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>

- Kurniawati, R. D., Sutriyawan, A., Sugiharti, I., Supriyatni, Trisiani, D., Ekawati, Verano, Cahya, A., Astrid, & Soni. (2020). Pemberantasan Sarang Nyamuk 3M Plus Sebagai Upaya Preventif Demam Berdarah Dengue. *Journal of Character Education Society*, 3(3), 563–570. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/2642/pdf>
- Lipinwati, Rahman, A. O., & Primayana. (2018). Perbandingan Efektifitas Cuci Tangan Tujuh Langkah Dengan Air Dan Dengan Sabun Cuci Tangan Cair Dalam Menjaga Kebersihan Tangan Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Jambi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 137–145.
- Mukhlisin, M., & Solihudin, E. N. (2020). Kepemilikan Jamban Sehat Pada Masyarakat. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 119–123. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.197>
- Nadrati, B., Wijayanto, W. P., & Musniati, M. (2019). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Santri Di Pondok Pesantren Ad Diinul Qoyyim Lombok Barat. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.1126>
- 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>
- Rachman, T. (2018). Pengaruh Metode Demonstrasi Dan Metode Ceramah Terhadap Hasil Belajar Geografi Di SMAN 3 Metro. *Jurnal Penelitian Geografi*, 6(3), 10–27.
- Salsabila, S. T. (2019). Edukasi Dengan Media Video Animasi Dan PowePoint Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 183–190.
- Sriwedari, N. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Desa Onkaw I Kecamatan Sinonsayang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 01(02), 1–5.
- Suciliyana, Y., & Rahman, L. O. A. (2020). Augmented Reality Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Untuk Anak Usia Sekolah. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 39–53. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.51>
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Barombong. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss2.957>
- Zuliyanti, N. I., & Rachmawati, F. (2020). Pengaruh Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Praktik Cuci Tangan 6 Langkah Siswa SDN 2 Pangenrejo Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, XI(1), 1–14.