

## PENGUATAN PERILAKU HIDUP SEHAT (PHBS) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN FUNGSI KELUARGA SEHAT DI DUSUN TERPENCIL RAPA OMBO JOMBANG

Devi Nur Laila<sup>1</sup>, Muwallidatul Maulidiyah<sup>2</sup>, Sevita Febiola<sup>3</sup>, Cindy Elisa<sup>4</sup>, Rosa Purwanti<sup>5\*</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang  
email : rosapurwanti@gmail.com

### Abstrak

**Pendahuluan:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kesadaran yang dilakukan dalam mengubah semua perilaku dalam kesehatan, sehingga dalam tatanan keluarga dapat mengatasi dirinya dalam peningkatan kesehatan. **Tujuan:** meningkatkan dan memelihara kesehatan, memberdayakan masyarakat terutama keluarga, sehingga keluarga mau dan mampu ikut terlibat aktif dalam penerapan Kesehatan secara mandiri seperti perilaku hidup sehat dan bersih contohnya memberantas jentik nyamuk, penggunaan air bersih, makan makanan yang bergizi yang bisa di dapatkan di alam sekitar, terlibat aktif jika ada pelaksanaan posyandu. **Metode :** penyuluhan yang menyampaikan materi secara langsung dengan media flip chart, poster dan slide power point, melakukan pemberantasan jentik nyamuk dengan 3M, penerapan cuci tangan, penggunaan air bersih, pengaktifan posyandu, dll **Hasil :** perubahan perilaku Masyarakat terutama keluarga di dusun terpencil dengan memanfaatkan sumber daya yang ada dengan adanya kegiatan ini dan adanya peningkatan pengetahuan terutama ibu dalam tatanan keluarga. **Kesimpulan :** Dengan adanya kegiatan penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan kesadaran keluarga ataupun masyarakat akan pentingnya hidup bersih dan sehat di dusun terpencil rapah ombo.

**Kata Kunci :** Fungsi Keluarga, PHBS, Kesehatan

### Abstract

**Introduction:** Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an awareness carried out in changing all behaviors in health, so that in the family setting can overcome itself in improving health. **Objectives:** improve and maintain health, empower the community, especially families, so that families are willing and able to be actively involved in implementing health independently such as healthy and clean living behaviors such as eradicating mosquito larvae, the use of clean water, nutritious food that can be obtained in the environment, be actively involved if there is a posyandu implementation. **Method:** counseling with direct material using flip chart media, posters and power point slides, eradicating mosquito larvae with 3M, applying hand washing, using iron water, activating posyandu, etc. **Result:** changes in community behavior, especially families in remote hamlets by utilizing existing resources with this activity and increasing knowledge, especially mothers in family settings. **Conclusion:** Clean and Healthy Behavior Activities (PHBS) can increase maternal knowledge and family or community awareness of the importance of clean and healthy living in remote rapah ombo.

**Keywords :** Family function, PHBS, Health

### PENDAHULUAN

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan masalah kesehatan yang menjadi fokus perhatian pemerintah selama ini (Ronitawati dkk., 2020). Berperilaku hidup bersih dan sehat memiliki manfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan yang dibentuk mulai dari keluarga, komunitas dan individu. Perilaku ini dapat menurunkan angka kesakitan di masyarakat. Keluarga menerapkan PHBS sejak usia dini akan berdampak positif dalam kesejahteraan di lingkungan Masyarakat (Julianti dkk., 2018).

Definisi sehat menurut World Health Organization WHO adalah adanya keseimbangan yang memiliki fungsi fisik, mental, dan sosial dan terbebas dari suatu penyakit. Sampai saat ini belum diketahui secara pasti apa penyebab turunnya kualitas hidup pada manusia secara individu maupun komunitas. Dengan halangan keterbatasan dan kesulitan melakukan penelitian pada manusia.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh seseorang atas kesadaran individu yang dapat menolong dirinya dari sebuah penyakit dan dapat menjadi individu yang berperan aktif dibidang kesehatan dalam kegiatan masyarakat. Banyak sekali bentuk kegiatan PHBS, misalnya tentang kesehatan lingkungan mulai dari menjaga kebersihan

lingkungan, membuang sampah tidak sembarangan, menjaga kebersihan WC. Tentang gizi mulai dari mengonsumsi makanan sehat, rutin mengonsumsi tablet FE, hingga mengonsumsi berbagai vitamin sesuai kebutuhan. Dan setiap keluarga sebaiknya melaksanakan bentuk perilaku hidup bersih dan sehat.

Kementrian kesehatan Tahun 2019 memiliki data yang menunjukkan bahwa keluarga di Indonesia sebesar 55% telah mempraktikkan PHBS dan keluarga dengan akses terhadap sanitasi layak sebanyak 69,27%. Padahal rencana strategis kementrian Kesehatan telah menetapkan target sebesar 70% bagi keluarga yang mempratekkan PHBS. Dengan hal ini maka peningkatan kinerja perlu tuntutan yang luar biasa dalam memberi pembinaan PHBS.

Program PBHS dalam kegiatan ini merupakan peningkatan dalam fungsi keluarga merupakan upaya dalam pemberdayaan anggota rumah tangga agar mampu, mau dan tahu serta berperan aktif dalam kegiatan Gerakan Perempuan Tangguh dalam program hibah yang kami dapatkan ini, salah satunya adalah setelah kegiatan ini selesai diharapkan keluarga di dusun terpencil ini dapat meningkatkan kesadaran dalam PHBS. Pencapaian PHBS pada anggota rumah tangga yaitu dapat berperilaku hidup bersih dan sehat sehingga berkaitan dengan peningkatan kesehatan lingkungan, masyarakat, keluarga terutama individu

Rumah tangga yang menerapkan sepuluh prinsip PHBS di Rumah Tangga merupakan rumah tangga sehat yaitu Menggunakan air bersih, menggunakan sabun dan air bersih untuk penerapan mencuci tangan, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk, setiap hari makan sayur dan buah, setiap hari melakukan aktivitas fisik, tidak merokok, persalinan yang ditolong tenaga Kesehatan, pemberian ASI eksklusif pada bayi, menimbang bayi dan balita

Model pendekatan dalam penguatan PHBS dapat dilakukan, yaitu dengan cara pendekatan bina suasana (social support), pemberdayaan masyarakat (empowerment) dan pimpinan (advocacy) (Basuki et al., 2020). Penguatan PHBS kepada Masyarakat dapat menggunakan pendekatan yakni pemberdayaan Masyarakat (empowerment), yaitu membantu masyarakat memiliki pengetahuan dan kesadaran PHBS agar dapat mengatasi permasalahannya sendiri (Adriansyah, dkk, 2017). Promosi Kesehatan PHBS yang terpenting adalah pemberdayaan Masyarakat atau empowerment, dan akan lebih berhasil jika melibatkan kerjasama dengan beberapa instansi yang lain (Patilayi & Rahman, 2018).

Dalam uraian tersebut, maka kami mengadakan kegiatan dalam program hibah ini di Dusun terpencil Rapah Ombo, Desa Klitih Jombang dengan topik Gerakan Perempuan Tangguh Berbasis Sekolah Perempuan Perdesaan yang disusun dalam judul "Penguatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Sebagai Upaya Peningkatan Fungsi Keluarga Sehat Di Dusun Terpencil Rapah Ombo Kabupaten Jombang."

## METODE

Kegiatan PPK ORMAWA ini salah satunya kami melaksanakan program dalam peningkatan PHBS dimana program ini akan bermanfaat terutama bagi keluarga di daerah terpencil yang jauh dari akses kesehatan, Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi, 1) tahapan persiapan; 2) tahapan pelaksanaan; dan 3) tahapan evaluasi.

### a. Tahapan persiapan

Tahapan persiapan ini meliputi : a) observasi terkait dengan kondisi lingkungan warga sekitar baik itu kondisi air, kondisi rumah warga, kondisi tempat umum. Data yang didapat dikumpulkan sebagai bahan perencanaan kegiatan. b) koordinasi dengan kepala dusun desa setempat yaitu terkait dengan materi yang disampaikan, serta penentuan jadwal dan lokasi.

### b. Tahapan pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan yaitu berupa penyuluhan, dimana tim pengabdian memberikan edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2022 bertempat di Rumah Bapak Kepala Dusun Rapah Ombo. Teknik pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ada berbagai macam teknik yang bisa dipilih dalam memberikan edukasi kesehatan, salah satunya adalah melalui pemberian materi langsung melalui slide presentasi ataupun media poster. Dalam kegiatan ini pemberian materi disampaikan secara langsung dengan media flipchart. Pada kegiatan ini diawali dengan acara pembukaan, dimana kegiatan ini dibuka langsung oleh Ibu Kepala Dusun. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi dari tim PKK ORMAWA. Adapun jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS adalah 20 orang. Materi yang

disampaikan berupa uraian tentang contoh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat secara sederhana di masyarakat, dan pentingnya untuk hidup bersih dan sehat dalam rangka mewujudkan masyarakat yang produktif. Selain itu disampaikan pula materi tentang kebersihan lingkungan sekitar, jenis penyakit, Kesehatan reproduksi, keluarga sadar gizi dan pemenuhan nutrisi. Setelah dilakukan edukasi kelompok tim ini melakukan pemberantasan jentik nyamuk dengan penerapan 3M yang dipantau langsung ke rumah-rumah penduduk, penerapan cuci tangan dengan sabun setiap sebelum melakukan kegiatan, penggunaan air bersih untuk kebutuhan rumah tangga, makan buah dan sayur dan pengaktifan posyandu yang dipantau sampai bulan November 2022 .

#### c. Tahapan evaluasi

Dalam tahap evaluasi ini dilakukan sesi tanya jawab kepada warga terkait seluruh materi yang sudah diberikan dengan tujuan dilakukannya penilaian terhadap edukasi yang sudah dilakukan. Dari hasil tanya jawab juga dapat mengetahui peningkatan pengetahuan warga setelah diberikan edukasi kesehatan. Di evaluasi dalam penerapan PHBS Masyarakat mau dan mampu melaksanakannya dengan mandiri meliputi pemberantasan jentik nyamuk dengan 3M, menggunakan air bersih untuk mandi, mencuci, minum dll, penerapan cuci tangan setiap sebelum melakukan kegiatan, makan buah dan sayur, pengaktifan posyandu dengan membentuk kader kesehatan khusus di dusun tersebut.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini oleh tim PKK ORMAWA HIMASADA di Dusun Rapah Ombo Kabupaten Jombang. Kegiatan penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terutama penguatan dalam kesadaran akan pentingnya hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini dimulai dilaksanakan di Dusun Rapah Ombo, pada 26 Agustus 2022 dan dilakukan evaluasi saat berakhirnya kegiatan ini di bulan November 2022. Peserta penyuluhan berjumlah 20 orang, yang terdiri dari warga terutama ibu atau Perempuan Dusun Rapah Ombo

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan PHBS

Indikator PHBS	Pengetahuan			
	Sebelum		Sesudah	
	Baik	Cukup	Baik	Cukup
<b>Pertolongan persalinan oleh nakes</b>	13	7	20	0
<b>Penimbangan Bayi dan Balita</b>	17	3	20	0
<b>Memberantas jentik nyamuk</b>	9	11	17	3
<b>Konsumsi buah dan sayur</b>	15	5	20	0
<b>Air bersih</b>	18	2	20	0

Kegiatan ini dengan rangkaian acara yaitu pembukaan yang dibuka langsung oleh Ibu Kepala Dusun Rapah Ombo. Dengan sambutannya Ibu Kepala Dusun memberikan respon serta dukungan yang baik terhadap kegiatan ini. Solusi sehat dan produktif yang harus diterapkan dimasyarakat salah satunya yakni kegiatan PHBS. Harapan Ibu Kepala Dusun Rapah Ombo dengan penerapan PHBS ini supaya menimbulkan kesadaran Masyarakat serta berperan aktif sehingga dapat mencegah munculnya penyakit dan meningkatkan Kesehatan warga Dusun Rapah Ombo. Dengan pemberian penguatan PHBS bertujuan Masyarakat sadar akan pentingnya perilaku hidup sehat dalam peningkatan fungsi keluarga dalam Kesehatan dan dapat juga untuk pencegahan penyakit nantinya.



Gambar 1. Pemberian Materi oleh Tim PKK ORMAWA HIMASADA

“Pada gambar dokumentasi tersebut menunjukkan pemateri menyampaikan materi secara sederhana dengan menggunakan media yang sudah disiapkan dan dipaparkan. Hal yang paling penting dimiliki masyarakat supaya bisa menerapkan PHBS yakni mendapatkannya informasi dan pemahaman mengenai hidup sehat sehingga menimbulkan kesadaran akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Apabila masyarakat sudah memiliki kesadaran tersebut maka otomatis mereka akan berubah dan melaksanakan PHBS. Menurut pemateri, gaya hidup dalam peningkatan Kesehatan adalah dengan penerapan hidup bersih dan sehat. Yang pertama adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi terutama buah dan sayur untuk menjaga Kesehatan, adanya menu bervariasi dan sehat memberikan dampak positif dalam tubuh. Pemateri menyampaikan dalam pemenuhan nutrisi sehat ini dengan memanfaatkan sumber daya yang ada di sekitar rumah seperti menanam tanaman di perkarangan. Materi yang lain disampaikan tentang penerapan hidup bersih seperti penggunaan air bersih, mencuci tangan dll. Selain menyampaikan materi tim PKK ORMAWA juga melakukan pemberantasan jentik nyamuk, pengaktifan posyandu dengan sasaran”

“Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dikutip dalam Kemenkes RI,2020 merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sendiri dengan tujuan mencegah risiko terjadinya infeksi penyakit dan menjaga Kesehatan secara komprehensif. Pada dasarnya, PHBS bisa diterapkan dimana saja salah satunya di rumah, di tempat kerja, di sekolah dan tempat umum lainnya. Prinsip penerapan PHBS hampir sama di semua tempat yakni : mengonsumsi makanan bergizi dan sehat, rajin mencuci tangan 6 langkah dengan menggunakan sabun dengan air mengalir/air bersih, memberantas jentik nyamuk dan tidak membuang sampah sembarangan”.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Pada gambar 2 terlihat ibu – ibu sangat antusias dalam pelaksanaan sesi tanya jawab terhadap pemberian materi oleh tim, materi yang disampaikan oleh Tim PKK ORMAWA adalah tentang pentingnya perilaku hidup sehat mengenai pemberian nutrisi. Hal ini sangatlah penting dalam pemberian nutrisi yakni untuk menjaga kesehatan setiap masyarakat, masyarakat perlu mengonsumsi berbagai macam makanan bergizi seimbang. Dengan begitu, nutrisi yang di dapatkan pun sangat bervariasi dan berdampak positive bagi tubuh karena terhindar dari kemungkinan terinfeksi penyakit. Selain itu, masyarakat juga harus melakukan kegiatan olahraga sehingga dapat membuat tubuh lebih sehat dan bugar. Tidaklah lupa juga selalu mencuci tangan agar terhindar dari kuman – kuman .

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Tim PKK ORMAWA HIMASADA penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kesadaran dalam melakukan perilaku Kesehatan untuk hidup bersih dan sehat dengan tujuan keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang Kesehatan terutama di dusun terpencil dimana jauh dari akses Kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan Kesehatan dengan pengaktifan posyandu.

Pada Kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tim Tim PKK ORMAWA HIMASADA di Dusun Rapah Ombo Desa Klitih Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang. Kegiatan ini dalam penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam penerapan hidup bersih dan sehat

#### DAFTAR PUSTAKA

- Burhannuddin, dkk. 2023. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Media Edukomik Dalam Upaya Meningkatkan Budaya Hidup Sehat Pada Anak Asuh Rumah Bali Caring Community Desa Besakih, Kabupaten Karangasem". *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat* e-ISSN:2656-8268 Volume 5 No. 2 2023
- Ena sari, Rumita, Guspianto, and Evy Wisudariani. 2019. "Penyuluhan Dan Praktik Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat." *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)* 1(1):18–25.
- Dusra, Epi, Lih. 2022. " Analisis Hubungan Karakteristik Rumah Tangga Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Dusun Tinanurui Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat". *JURNAL JIKKI* Vol 2 No. 1 MARET (2022) , P-ISSN : 2809-7181 E-ISSN : 2809-7173
- Indriastuti, Dorothea Ririn. 2021. *Buku Saku Membangun Kepedulian Masyarakat Untuk Berperilaku Pola Hidup Bersih Sehat. Vol. 3.*
- Isnainy, Usastiawaty Cik Ayu Saadiyah, M. Arifki Zainaro, Linawati Novikasari, Lidya Aryanti, and Prima Dian Furqoni. 2020. "Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 3(1):27–33.
- Lapong, Adam, Kolibu. 2022. " Gambaran Pengetahuan dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga dalam Masa Pandemi di Kelurahan Woloan Satu". Vol. 3 No. 1, Januari - Juni 2022 *Jurnal Lentera : Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*
- Marisda, Dewi Hikmah, Rahmatiah Thahir, and Dewi Purnama Windasari. 2021. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif." *Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif* 5(2):354–63.
- Nastiti, A.D. 2023. " Penguatan Edukasi Phbs (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Dalam Tatanan Rumah Tangga Sebagai Upaya Menciptakan Keluarga Berphbs". *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, P-ISSN: 2615- 0921 E-ISSN: 2622-6030 VOLUME 6 NOMOR 4 APRIL 2023
- Nasution, A.S. 2020. " Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat". *Jurnal Abdidas* Volume 1 Nomor 2 Tahun 2020 Halaman 28 - 32
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS),-- Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2011
- Pramudiani, dkk. 2022. " Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Rt. 06 Tanjung Baru, Seberang Kota Jambi". *MEDIC*, Volume 5, nomor 1, April 2022, Hal:334-340
- Prasetyo, A. dkk. 2023. " Sosialisasi Terkait Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Desa Dringu Kabupaten Probolinggo". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Volume 2 | Nomor 2 | Juni 2023
- Shalahuddin, Rosidin, Nurhakim. 2018. " Pendidikan/Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga". *MKK: Volume 1 No 2* November 2018
- Quispe, Joseph. 2023. "Penguatan Edukasi Phbs (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Dalam Tatanan Rumah Tangga Sebagai Upaya Menciptakan Keluarga Berphbs"4(1):88–100.
- Yedilau, Sandos, Wulan Angraini, Bintang Agustina Pratiwi, and Riska Yanuarti. 2014. "BENGKULU Program Studi Kesehatan Masyarakat , Universitas Muhammadiyah Bengkulu PHBS Merupakan Kependekan Dari Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat . Sedangkan Pengertian PHBS Adalah Semua Perilaku Kesehatan Yang Dilakukan Karena Kesadaran Pribadi Sehingga Kel." 301–12.
- Riskiyya & Batubara. 2022. " Edukasi Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada RumahTangga di Kelurahan Teladan Barat Lingkungan VIII". *JURNAL IMPLEMENTA HUSADA* vol 3

