

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TATANAN RUMAH TANGGA BANJAR DENKAYU BALERAN

Ni Luh Gede Widhi Adnyani^{1*}

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia¹

*Corresponding Author : luhde.widhia@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan pembiasaan yang penting ditanamkan pada rumah tangga sebagai bentuk terkecil dari kelompok masyarakat, sehingga terwujud kemandirian individu dalam menjaga kesehatan dan bermuara pada peningkatan derajat Kesehatan masyarakat. Kegiatan rutin berupa pendataan dan penyampaian komunikasi, edukasi, dan informasi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran sempat terhenti selama 4 tahun akibat pandemi covid 19. Hal tersebut berdampak pada inkonsisten penyampaian informasi maupun edukasi perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga memungkinkan terjadinya perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran. Hal tersebut mendasari penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti dapat mengetahui kondisi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran, Desa Werdi Bhuwana. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Data penelitian diperoleh dari data sekunder berupa laporan hasil pengisian lembar observasi oleh kader PHBS terkait indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada 304 rumah tangga. Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebesar 60,5% rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran termasuk dalam kategori sehat dan sebesar 39,5% termasuk dalam kategori tidak sehat. Masih ditemukan sekitar 37% anggota rumah tangga yang tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, dan sebesar 0,33% ditemukan anggota rumah tangga yang merokok di dalam rumah. Berdasarkan hasil penelitian, rumah tangga Banjar Denkayu Baleran belum dapat dikatakan sebagai rumah tangga Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat karena masih terdapat dua indikator yang belum terpenuhi, yakni konsumsi buah dan sayur setiap hari serta aktivitas tidak merokok di dalam rumah.

Kata kunci : kesehatan masyarakat, perilaku hidup bersih dan sehat, tatanan rumah tangga

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior is an important habit to be instilled in households as the smallest form of community groups, so that individual independence is realized in maintaining health and leading to an increase in the level of public health. Routine activities in the form of data collection and delivery of communication, education, and information related to Clean and Healthy Living Behavior in household settings in Banjar Denkayu Baleran were paused for 4 years due to the Covid-19 pandemic. This has an impact on the inconsistent delivery of information and education on clean and healthy living behavior, allowing changes in Clean and Healthy Living Behavior in household settings in Banjar Denkayu Baleran. This is the basis for this research, so that researchers can find out the conditions of Clean and Healthy Living Behavior in household settings in Banjar Denkayu Baleran, Werdi Bhuwana Village. This research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach. The research data was obtained from secondary data in the form of reports on the results of filling out observation sheets by PHBS cadres regarding Clean and Healthy Living Behavior indicators in 304 households. The results of the study illustrate that 60.5% of households in Banjar Denkayu Baleran are included in the healthy category and 39.5% are included in the unhealthy category. There are still around 37% of household members who do not consume fruits and vegetables every day, and 0.33% of household members are found to smoke inside the house. Based on the results of the study, Banjar Denkayu Baleran households cannot be said to be Clean and Healthy Living Behavior households because there are still two indicators that have not been met, such as daily fruit and vegetable consumption and no smoking activities inside the house.

Keywords : public health, clean and healthy living behavior, household order

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan merupakan salah satu indikator yang menggambarkan profil kesehatan masyarakat di suatu daerah. Menurut H.L Blum perilaku merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan (Gazali & Adeko, 2023). Upaya mengubah perilaku masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan dapat dilakukan melalui program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), (Bambang Purwanto, 2021). PHBS ialah seluruh perilaku sehat yang dilakukan berdasarkan kesadaran, sehingga tiap individu mampu menjaga kesehatannya, serta mampu berperan aktif dalam kegiatan Kesehatan di Masyarakat, (Indriastuti, 2021).

Program PHBS dilakukan di beberapa tatanan, salah satunya adalah pada tatanan rumah tangga. PHBS pada tatanan rumah tangga bertujuan untuk menyadarkan serta memampukan anggota rumah tangga agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Terdapat 10 indikator PHBS di tatanan rumah tangga, yakni 1) Persalinan ditolong Tenaga Kesehatan; 2) Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi; 3) Menimbang Bayi dan Balita Setiap Bulan; 4) Mencuci Tangan dengan Sabun; 5) Menggunakan Air Bersih; 6) Menggunakan Jamban Sehat; 7) Melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk; 8) Makan Sayur dan Buah Setiap Hari; 9) Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari; dan 10) Tidak Merokok di dalam Rumah, (Nasution et al., 2023).

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berperan dalam mencegah risiko infeksi penyakit dan memelihara kesehatan secara menyeluruh, (Indriastuti, 2021). Merujuk pada hal tersebut, PHBS penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, namun pada kenyataannya masih terdapat masyarakat yang belum sepenuhnya berperilaku hidup bersih dan sehat. Literasi kesehatan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, (Farmani & Laksmi, 2023). Literasi kesehatan dalam hal ini mencakup pengetahuan, kemampuan mengolah informasi, serta kemampuan menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil wawancara pada salah satu kepala lingkungan di Banjar Denkayu Baleran, Desa Werdi Bhuwana menyatakan bahwa masyarakat memperoleh informasi terkait PHBS melalui survey bulanan yang dilakukan oleh kader PHBS di masing-masing dusun (Farmani & Laksmi, 2023).

Informasi dari salah satu kader PHBS Banjar Denkayu Baleran, Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, sampai saat ini masih aktif melakukan pendataan sekaligus memberikan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) terkait PHBS pada tatanan rumah tangga. Kegiatan tersebut rutin dilaksanakan setiap bulan oleh kader PHBS, namun kegiatan pendataan sempat terhenti pada saat Pandemi Covid-19 dan digalakkan kembali pada tahun 2024. Pendataan dan KIE yang terjeda 4 tahun tersebut kemungkinan menyebabkan perubahan perilaku masyarakat Banjar Denkayu Baleran dalam ber-PHBS. Beberapa literatur menyatakan bahwa paparan informasi berhubungan terhadap perubahan kebiasaan maupun perilaku. Hasil penelitian Imansari & Dini, 2023 menyatakan bahwa paparan informasi berhubungan dengan kebiasaan membaca label informasi gizi. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa penyampaian informasi secara konsisten terkait PHBS juga merupakan faktor penting dalam keberhasilan memampukan masyarakat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, (Farmani & Laksmi, 2023).

Pendataan sekaligus penyampaian KIE PHBS yang terjeda selama 4 tahun pada tatanan rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran Desa Werdi Bhuwana menunjukkan terjadinya kondisi yang tidak konsisten dalam penyampaian/paparan informasi terkait PHBS. Kondisi tersebut melatarbelakangi peneliti untuk melakukan survey awal agar mengetahui bagaimana gambaran penerapan PHBS di Banjar Denkayu Baleran, sehingga dapat dilakukan penelitian lanjutan jika ditemukan kondisi yang tidak sesuai indikator PHBS. Ditemukan hanya sebagian kecil ibu yang rutin menyediakan sayur dan buah untuk dikonsumsi di Kelurahan

Bagan Deli, (Putri et al., 2023). Hasil penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada masyarakat desa Parang Baddo khususnya dusun Parang Baddo dan Parang Bianara ditemukan masih dibawah standar target Kementerian Kesehatan, (Natsir, 2021). Ditemukan juga bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berhubungan dengan kejadian diare pada balita di Polindes Palaan Ngajum (Ummah & Putri, 2020).

Hasil *systemic review* menemukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga di Indonesia baru tercapai sebesar 30–73,53% (Hazrina Fadiah Insani & Evi Martha, 2023). Ditemukan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga, sehingga diperlukan konsistensi penyampaian informasi oleh kader kepada Masyarakat terkait perilaku hidup bersih dan sehat (Fadila & Rachmayanti, 2021a). Sementara penelitian lain yang dilaksanakan di Desa Kampar Timur menyatakan bahwa selain pengetahuan dan sikap, ekonomi (pendapatan) juga berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan Rumah Tangga (Anggraini et al., 2021). Penelitian lain juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh media *leaflet* terhadap pengetahuan kader kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tatanan rumah tangga (Firdaus J. Kunoli et al., 2022).

Hasil penelitian di Lubuk Buaya Padang menemukan bahwa masih terdapat sebesar 37,3% Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga masih dalam kategori kurang baik (R. Hidayati, 2019). Hasil penelitian di Kelurahan Watang Soreang menyatakan bahwa sebesar 66,7% sarjana Kesehatan Masyarakat berperan dalam program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Andi Ainun Asqha Maulany et al., 2021). Hasil penelitian di Desa Kedis Kabupaten Buleleng terdapat dua indikator PHBS yang masih berada di bawah rencana strategis Kementerian Kesehatan, yang terdiri dari indikator mencuci tangan dengan air bersih dan sabun serta tidak merokok di dalam rumah (Diantari et al., 2020). Fenomena tersebut menggambarkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga belum tercapai secara optimal baik di masing-masing daerah maupun secara nasional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran, sehingga dapat digunakan sebagai dasar bagi kader PHBS dan Kepala Lingkungan untuk pelaksanaan program PHBS di lingkungan Banjar Denkayu Baleran.

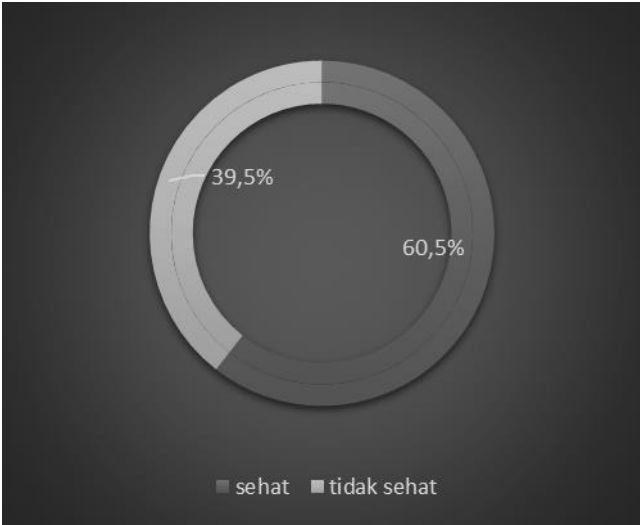
METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh kepala keluarga di banjar Denkayu Baleran Desa Werdi Bhuwana yang terdiri dari 304 kepala keluarga. Sampel yang digunakan merupakan seluruh populasi (sampel jenuh). Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus tahun 2024 di Banjar Denkayu Baleran dengan menggunakan laporan hasil pendataan kader PHBS bulan Juli tahun 2024. Analisis data dilakukan dengan bantuan software SPSS untuk menemukan persentase pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tatanan rumah tangga dan persentase pencapaian masing-masing indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tatanan rumah tangga.

HASIL

Hasil olah data menemukan bahwa di Banjar Denkayu Baleran sebesar 60,5% rumah tangga termasuk dalam kategori sehat dan sebesar 39,5% rumah tangga termasuk dalam kategori tidak sehat. Hal ini bermakna bahwa belum seluruh rumah tangga mencapai kategori sehat. Rumah tangga dikategorikan sehat jika 10 indikator PHBS tatanan rumah tangga terlaksana secara keseluruhan, (Purwanto, 2021). Gambaran kondisi PHBS tatanan rumah

tangga di Banjar Denkayu Baleran secara umum dan setiap indikatornya disajikan pada gambar dan tabel berikut:



Gambar 1. PHBS Tatanan Rumah Tangga di Banjar Denkayu Baleran

Tabel 1. Gambaran Indikator PHBS Tatanan Rumah Tangga Banjar Denkayu Baleran						
No	Indikator	Jumlah Reponden	Kesesuaian Indikator			
			Ya		Tidak	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Persalinan Nakes	Tidak ada bayi	(-)	(-)	(-)	(-)
2	ASI Eksklusif	Tidak ada bayi	(-)	(-)	(-)	(-)
3	Menimbang Bayi/Balita	BB 39	39	100%	0	0%
4	Mencuci tangan	304	304	100%	0	0%
5	Air bersih	304	304	100%	0	0%
6	Jamban sehat	304	304	100%	0	0%
7	Pemberantasan Sarang Nyamuk	304	304	100%	0	0%
8	Makan sayur dan buah	304	191	62,83%	113	37%
9	Aktivitas fisik	304	304	100%	0	0%
10	Tidak merokok di dalam rumah	304	303	99,67%	1	0,33%

Tabel 1, menggambarkan bahwa pada periode Juli tahun 2024, tidak ditemukan bayi pada rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran. Total balita pada rumah tangga ditemukan sebanyak 39 orang dan seluruh balita terdata rutin ditimbang setiap bulan di posyandu balita. Seluruh keluarga pada rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran telah menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan air dan sabun, memanfaatkan air bersih untuk memenuhi kebutuhan dasar, memiliki dan memanfaatkan jamban sehat untuk membuang air kecil maupun air besar, rutin melakukan pemberantasan sarang nyamuk dengan cara menutup bak penampungan air dan membuang air genangan yang tertampung pada pot tanaman. Sebesar 37% keluarga ditemukan belum mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Ditemukan pula sebesar 0,33% orang dalam keluarga yang merokok di dalam rumah.

PEMBAHASAN

Persalinan Nakes (Persalinan Ditolong Tenaga Kesehatan)

Persalinan ditolong tenaga kesehatan merupakan persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan, perawat, atau paramedis lain yang memiliki standar penggunaan alat steril, bersih, dan aman). Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan memiliki tujuan untuk mencegah infeksi maupun bahaya lainnya yang berisiko terhadap keselamatan ibu dan bayi baru lahir, (Kemenkes, 2016). Informasi persalinan oleh tenaga kesehatan di lingkungan rumah tangga, diperoleh dari hasil pendataan bayi (usia 0-12 bulan) di suatu rumah tangga (jika terdapat bayi dalam suatu rumah tangga, maka digali apakah bayi tersebut lahir dengan pertolongan tenaga kesehatan atau tidak). Pada penelitian ini tidak ditemukan keberadaan bayi pada tatanan rumah tangga Banjar Denkayu Baleran.

Pemberian ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan. Selain untuk meningkatkan bonding/ikatan antara ibu dan anak, ASI eksklusif merupakan fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Bagi bayi, ASI eksklusif bermanfaat sebagai pencegah timbulnya penyakit, mendukung perkembangan otak dan fisik, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko alergi serta penyakit kronis. Bagi Ibu, ASI eksklusif bermanfaat mengatasi rasa trauma pasca persalinan, meningkatkan kesehatan mental, mencegah risiko kanker payudara dan ovarium, serta membantu proses pemulihan pasca persalinan (Kemenkes, 2018). Pemberian ASI eksklusif pada PHBS tatanan rumah tangga dilihat dari sebaran jumlah bayi usia 0-6 bulan yang ada pada suatu wilayah rumah tangga. Informasi penting yang perlu dibagi kepada masyarakat terkait ASI eksklusif adalah terkait kesadaran akan pentingnya pemberian ASI pada rentang umur tersebut (Fadila & Rachmayanti, 2021b). Pada penelitian ini tidak ditemukan bayi usia 0-6 bulan pada tatanan rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran.

Menimbang Berat Badan Bayi/Balita

Pada penelitian ini ditemukan 39 balita pada tatanan rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran. Seluruh balita (100%) rutin melakukan timbang berat badan setiap bulan melalui posyandu balita yang terjadwal setiap tanggal 14. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya timbang berat badan anak secara rutin. Menimbang berat badan bayi/balita setiap bulan secara rutin bermanfaat untuk memantau tumbuh kembang anak dan perjalanan imunisasi anak. Menimbang berat badan merupakan salah satu deteksi dini gizi buruk yang mungkin terjadi pada anak (Fadila & Rachmayanti, 2021b).

Mencuci Tangan

Gambaran kebiasaan mencuci tangan pada masyarakat di Banjar Denkayu Baleran, ditemukan seluruh masyarakat (100%) telah menerapkan kebiasaan mencuci tangan dengan air dan sabun setelah makan maupun setelah melakukan kegiatan yang memerlukan cuci tangan. Berdasarkan hasil wawancara saat pendataan indikator PHBS, hal tersebut disebabkan karena informasi terkait mencuci tangan dengan air dan sabun disampaikan secara rutin saat kegiatan PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga). Informasi tentang cara mencuci tangan yang benar juga diajarkan dan dibiasakan pada siswa sekolah dasar di lingkungan Banjar Denkayu Baleran. Mencuci tangan dengan air dan sabun bermanfaat untuk mencegah penularan penyakit yang disebabkan oleh infeksi kuman (Kemenkes, 2016). Salah satu cara untuk mencegah diare dapat dilakukan dengan pembiasaan mencuci tangan memakai sabun (Noorratri et al., 2023). Hasil penelitian (Adib et

al., 2023) menemukan bahwa resiko diare pada bayi lebih besar terjadi pada ibu yang tidak melakukan cuci tangan dengan sabun.

Menggunakan Air Bersih

Air merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Kesehatan dan kehidupan sehari-hari dipengaruhi oleh kualitas air yang digunakan. Kegiatan sehari-hari seperti mencuci, mandi, maupun memasak harus memanfaatkan air bersih, sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit yang diakibatkan buruknya kualitas air. Beberapa penyakit seperti diare, keracunan, tipes, cacingan, penyakit kulit, maupun kolera dapat timbul karena menggunakan air yang tidak bersih dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes, 2020).

Jamban Sehat

Hasil penelitian menemukan bahwa seluruh rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran (100%) telah memiliki jamban sehat dan memanfaatkan jamban tersebut dalam aktivitas buang air kecil maupun buang air besar. Jamban merupakan bangunan yang digunakan untuk membuang kotoran manusia, yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan tersedia air untuk membersihkannya, (Siregar et al., 2023). Jamban merupakan salah satu sumber transmisi penyakit jika tidak memenuhi syarat sebagai jamban sehat. Beberapa penyakit yang diakibatkan jamban buruk seperti polio, hepatitis A, kolera, dan lain sebagainya. Syarat jamban sehat diantaranya, jamban tidak mencemari sumber air, tidak mencemari tanah disekitarnya, tidak berbau, tidak dapat dijangkau oleh serangga, mudah dibersihkan, penerangan cukup, lantai kedap air, ventilasi yang baik, serta dilengkapi dinding dan atap pelindung, (Siregar et al., 2023). Hasil penelitian di Br. Denkayu Baleran menunjukkan bahwa seluruh rumah tangga telah memanfaatkan jamban sehat.

Pemberantasan Sarang Nyamuk

Berdasarkan tabel 1, seluruh rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran telah rutin melakukan pemberantasan sarang nyamuk. Kegiatan tersebut dilakukan dengan menguras bak mandi setiap 2 hari sekali dan membuang air yang tergenang pada pot di area rumah maupun dengan menaruh benda-benda seperti ember dan baskom dalam keadaan tertutup, sehingga tidak terjadi genangan air ketika hujan. Nyamuk merupakan vektor berbagai jenis penyakit dan memutus siklus hidup makhluk tersebut menjadi bagian penting dalam pencegahan berbagai penyakit, (Kemenkes, 2016).

Makan Sayur dan Buah

Buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat, (Kemenkes, 2016). Masih ditemukan lebih dari sebagian rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran belum mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian menyatakan sebesar 97,1% penduduk Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Hermina & S, 2016). Berbagai penyebab masih terdapat masyarakat yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari diantaranya karena ada beberapa masyarakat yang tidak suka makan sayur dan buah terutama anak-anak dan remaja. Disamping itu, untuk memperoleh buah, masyarakat di Banjar Denkayu Baleran sebagian besar harus membeli karena di daerah tersebut sudah jarang terdapat ladang yang bisa ditanami berbagai macam pohon. Hasil penelitian di Yogyakarta menyatakan bahwa sebesar 62,5% alasan remaja tidak mengkonsumsi sayuran adalah karena rasa sayur yang tidak enak (Oktavia et al., 2019).

Salah satu hasil penelitian juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di Minahasa (Nay et al., 2020). Adapun penelitian yang menyatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur,

tingkat kesejahteraan yang rendah, dan dukungan orang tua yang kurang dalam konsumsi buah dan sayur merupakan faktor risiko terjadinya kurang konsumsi buah pada anak usia sekolah (D. Hidayati et al., 2017). Disebutkan juga bahwa pengetahuan, sikap, dukungan teman sebaya, dan jumlah anggota keluarga berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur (P. I. Sari et al., 2023). Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh. Berbagai manfaat tersebut dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit, (S. D. P. Sari, 2023).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan seluruh bentuk kegiatan yang menyebabkan otot rangka bergerak sehingga tubuh memerlukan kalori lebih dibandingkan dengan kondisi saat istirahat. Beberapa manfaat aktivitas fisik menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia antara lain dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung, mengurangi resiko penyakit pembuluh darah tepi, mencegah, menurunkan, atau mengendalikan tekanan darah tinggi, memperbaiki profil lemak darah, mengendalikan berat badan, mencegah, menurunkan, atau mengendalikan gula darah, mencegah atau mengurangi risiko osteoporosis, memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi serta memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, (Wicaksono & Handoko, 2021). Seluruh rumah tangga di Banjar Denkayu Baleran ditemukan telah melakukan aktivitas setiap hari. Mulai dari aktivitas fisik ringan sampai berat. Anak-anak melakukan aktivitas fisik berupa bermain di halaman dengan teman sebaya maupun berjalan kaki menuju sekolah, remaja dan dewasa melakukan aktivitas fisik dengan melakukan kegiatan sehari-hari, seperti olahraga di sekolah maupun berjalan kaki berbelanja ke warung dan melakukan pekerjaan rumah tangga, seperti memasak, mencuci, menyapu, memotong rumput dan aktivitas fisik lainnya.

Tidak Merokok di Dalam Rumah

Hasil penelitian di Banjar Denkayu Baleran menunjukkan masih terdapat kurang dari 1% masyarakat yang merokok di dalam rumah. Hasil wawancara menemukan bahwa responden berpendapat bisa bebas merokok di dalam rumah karena di rumah tidak ada bayi maupun anak-anak yang dapat terkena dampak asap rokok. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Pasirian yang menyatakan masih terdapat para suami yang merokok di dalam rumah dengan alasan bahwa merokok di dalam rumah sudah menjadi kebiasaan, merokok di dekat ventilasi diyakini oleh para suami akan membawa asap rokok keluar dari area rumah dan tidak mempengaruhi anggota keluarga lainnya (Mahardika et al., 2017). Hasil survei PHBS di Dusun Krandon, Klaten menemukan sebesar 57% responden merokok di dalam rumah (Astuti & Nugraheni, 2021). Hasil Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) Badan Pusat Statistik Kota Samarinda tahun 2017 menyatakan bahwa jumlah perokok siswa SMP di kota Samarinda mencapai 29.69% yang merupakan jumlah tertinggi dari jumlah perokok yang ada pada domain yang lainnya, namun setelah diteliti ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya terhadap perilaku merokok pada remaja (Amelia & Sunarti, 2019).

Ditemukan juga sebesar 3% remaja di Kota Depok memiliki kebiasaan merokok (Saragih et al., 2022). Hasil evaluasi program promosi kesehatan tentang rumah tangga ber-PHBS dilihat dari indikator tidak merokok dalam rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Kedaton hanya tercapai sebesar 43% (Dharmawan et al., 2023). Penyuluhan oleh kader PHBS sangat diperlukan untuk membantu terciptanya lingkungan rumah bebas rokok, namun

kader masih mengalami kendala berupa adiksi yang telah melekat pada perokok, emosi perokok yang timbul jika lepas dari rokok, keterbatasan fasilitas khusus untuk merokok, serta kurangnya motivasi dari diri sendiri para perokok untuk lepas dari kecanduan rokok (Kurniawati et al., 2022). Status pekerjaan juga ditemukan berpengaruh terhadap perilaku merokok, dimana ditemukan responden dengan status tidak bekerja lebih banyak merokok daripada responden yang bekerja (Fernando et al., 2019). Merokok merupakan kegiatan yang berdampak buruk tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga orang lain atau keluarga yang ada di sekitarnya baik dalam waktu singkat maupun jangka panjang. Bukan hanya bayi dan anak-anak yang rentan terhadap dampak dari asap rokok. Orang dewasa yang berada di sekitar perokok aktif juga rentan terhadap dampak negatif asap rokok, sehingga perlu dibangun kesadaran untuk menciptakan rumah bebas asap rokok.

Selain mengakibatkan kanker, asap rokok juga menyebabkan berbagai dampak negatif lainnya bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Dampak negatif tersebut antara lain, katarak, alopecia areata, gangguan pendengaran, karies, osteoporosis, penyakit kardiovaskular, kemandulan dan impotensi, penyakit paru obstruktif kronis, kanker payudara, kanker kulit, dan kanker paru, (Marieta & Lestari, 2021). Dampak buruk kebiasaan merokok bagi perokok aktif salah satunya adalah meningkatnya kadar CO dalam darah yang berdampak pada peningkatan risiko penyakit (Hilyah et al., 2021). Penelitian lain menyebutkan kebiasaan merokok di dalam rumah berhubungan terhadap kejadian pneumonia pada balita di Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang Sidoarjo (Djalilah et al., 2021). Kebiasaan anggota keluarga merokok disebut sebagai faktor risiko kejadian pneumonia pada balita (Amelia Putri Nurhaliba et al., 2023).

Penelitian lain juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian TB Paru (Nur Aini AR et al., 2021). Bersisian dengan hasil penelitian tersebut, telah dilakukan beberapa penelitian maupun pengabdian masyarakat dalam penanggulangan kebiasaan merokok, antara lain intervensi *Health Belief Model* dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang terbukti terdapat pengaruh kedua intervensi tersebut terhadap perilaku merokok pada kelompok UKBM ROTUSU di Kecamatan Rancah (Kaniawati et al., 2021). Terapi SEFT tersebut terbukti dapat menurunkan intensitas kebiasaan merokok masyarakat di kelurahan Sambutan kota Samarinda (Aminuddin et al., 2019). Ditemukan juga hasil pengabdian masyarakat bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terkait bahaya rokok dan pentingnya menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Hiola et al., 2021). Ditemukan juga pendekatan behavioristik teknik *flooding* menghasilkan perubahan tingkah laku konseli yaitu dapat mengurangi rokok yang dihisap setiap harinya (Rahmah et al., 2021).

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan program yang terus digalakkan sampai saat ini pada seluruh tatanan Masyarakat, salah satunya adalah pada tatanan rumah tangga, sehingga dapat mewujudkan masyarakat yang berbudaya bersih dan sehat. Pada tatanan rumah tangga Banjar Denkayu Baleran, Desa Werdi Bhuwana belum dapat dikategorikan sebagai Masyarakat dengan rumah tangga bersih dan sehat. Hal tersebut dikarenakan masih ditemukan dua indikator PHBS yang belum tercapai, meliputi makan sayur dan buah setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan rasa syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia kesehatan yang telah diberikan. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak

yang mendukung dalam menyelesaikan penelitian ini, khususnya kepada keluarga, Kepala Lingkungan Banjar Denkayu Baleran, dan seluruh Kader Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Banjar Denkayu Baleran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, M., Putri, E. T., Saputri, N. A. S., Al Wahid, S. M., & Sutriyawan, A. (2023). Pengaruh Riwayat Asi Eksklusif Dan Cuci Tangan Pakai Sabun Terhadap Kejadian Diare Pada Bayi. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 9(1), 48. <https://doi.org/10.29241/jmk.v9i1.1272>
- Amelia & Sunarti. (2019). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Perilaku Merok Pada Remaja di SMP Negeri 29 Samarinda. *Borneo Student Research*.
- Amelia Putri Nurhaliba, La Ode Saafi, & Muhammad Ikhsan Akbar. (2023). Faktor Risiko Kejadian Penyakit Pneumonia pada Balita di BLUD Rumah Sakit Konawe. *Jurnal Healthy Mandala Waluya*. <https://doi.org/10.54883/jhmw.v2i1.114>
- Aminuddin, M., Samsugito, I., Nopriyanto, D., & Puspasari, R. (2019). Terapi Seft Menurunkan Intensitas Kebiasaan Merokok Di Kelurahan Sambutan Kota Samarinda. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*. <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i2.3899>
- Andi Ainun Asqha Maulany, Syarifuddin Yusuf, & Henni Kumaladewi Hengky. (2021). Peran Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) Dalam Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tanggadi Kelurahan Wattang Soreangkota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.394>
- Anggraini, F. Y., Hanafi, A. H., Renaldi, R., Widodo, M. D., & Raviola, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Implementasi Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Di Desa Kampar Kecamatan Kampar Timur. *Media Kesmas (Public Health Media)*. <https://doi.org/10.25311/kesmas.vol1.iss3.204>
- Astuti, F. D., & Nugraheni, A. P. (2021). Edukasi Stop Merokok di dalam Rumah di Dusun Krandon, Kwaren, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Klaten. *ABDIMASKU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i3.307>
- Dharmawan, A. K., Hasbie, N. F., & Jhonet, A. (2023). Evaluasi Program Promosi Kesehatan Mengenai Rumah Tangga Ber-PHBS Dengan Indikator Tidak Merokok Dalam Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kedaton Pada Bulan Januari-September Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i1.9108>
- Diantari, M., Subanda, N., & Pratiwi, P. I. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatananrumah Tangga Di Desa Kedis Kabupaten Buleleng Tahun 2020. *Media Bina Ilmiah*.
- Djalilah, G. N., Khonsa, U., Laitupa, A. A., & Absor, S. (2021). Hubungan Perilaku Hidup dan Sehat Terhadap Angka Kejadian Pneumonia Pada Balita Di Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang Sidoarjo Tahun 2019. *Proceeding Series*.
- Fadila, R. A., & Rachmayanti, R. D. (2021a). Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Surabaya Indonesia. *Media Gizi Kesmas*. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.213-221>
- Fadila, R. A., & Rachmayanti, R. D. (2021b). The Pattern of Clean and Healthy Living Habits in Households in the City of Surabaya, Indonesia. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 213–221.
- Farmani, P. I., & Laksmi, P. A. (2023). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas I Tabanan, Bali.

- Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(2), 137–143.
<https://doi.org/10.14710/jekk.v8i2.17463>
- Fernando, P., Saptiko, & Pratiwi, S. E. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, dan Umur Terhadap Perilaku Merokok di Kota Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*.
- Firdaus J. Kunoli, Djadid Subchan, Abdul Latif, & Amir, A. (2022). Pengaruh Media Leaflet terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Talise. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2686>
- GAZALI, M., & ADEKO, R. (2023). Analisis Faktor Lingkungan, Perilaku Terhadap Kejadian Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) Di Lembaga Permayarakatan Bentiring Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*. <https://doi.org/10.37676/jnph.v1i1i.4088>
- Hazrina Fadiah Insani, & Evi Martha. (2023). Gambaran Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i7.3446>
- Hermi, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Hidayati, D., Suyatno, Aruben, R., & Pradigdo, S. F. (2017). Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Hidayati, R. (2019). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Tatanan Rumah Tangga Dengan Kejadian Diare Pada Balita Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2018. *Journal of Social and Economics Research*. <https://doi.org/10.54783/jser.v1i1.1>
- Hilyah, R. A., Lestari, F., & Mulqie, L. (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dengan Kadar Karbon Monoksida (CO) Perokok. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*. <https://doi.org/10.29313/jiff.v4i1.6649>
- Hiola, T. T., Ali, I. H., Mahdang, P. A., & Mustafa, Y. (2021). Peningkatan Gerakan Berhenti Merokok untuk Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*. <https://doi.org/10.29407/ja.v4i2.15407>
- Kaniawati, E. D., Badriah, D. L., Wahyuniar, L., Susianto, S., & Ropii, A. (2021). Pengaruh Intervensi Health Belief Model Dan Seft Terapi Terhadap Perilaku Merokok Pada Kelompok Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat Rotusu (Rokok Untuk Susu Dan Protein Lainnya) Di Kecamatan Rancah 2020. *Journal of Public Health Innovation*. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.322>
- Kemkes. (2016). Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. In *Kemkes*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- Kemkes. (2020). *Manfaat Air Bersih dan Menjaga Kualitasnya* (pp. 1–2). <https://ayosehat.kemkes.go.id/manfaat-air-bersih-dan-menjaga-kualitasnya>
- Kurniawati, R. D., Abidin, I., & Sibtiyah, N. S. (2022). Optimalisasi Kemitraan Melalui Peran Kader Sebagai Agent Of Change Peningkatan Capaian Tidak Merokok Di Rumah Tangga. *Jurnal Abdi Insani*. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i2.558>
- Mahardika, N. H., Luthviatin, N., & Nafikadini, I. (2017). Tindakan Ibu Rumah Tangga dalam Penerapan Indikator PHBS Tidak Merokok di dalam Rumah (Studi Kualitatif di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirian). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 572–579. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPk/article/view/6173>
- Marieta, A., & Lestari, K. (2021). Narrative Review : Rokok Dan Berbagai Masalah Kesehatan Yang Ditimbulkannya. *Farmaka*, 18, 53–59.

- Nay, N. V. D., Rattu, J. A. M., & Adam, H. (2020). Hubungan antara Pengetahuan Dan Ketersediaan Buah dan Sayur Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di Kolongan Atas Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 9(5), 56–63.
- Noorratri, E. D., Sari, I. M., & Hartutik, S. (2023). Optimalisasi Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Yang Baik Dan Benar Di Sd Negeri Mojorejo 2 Kabupaten Sragen. *Community Development in Health Journal*, 1, 109. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i2.455>
- Nur Aini AR, F. A., . S., & Hermiyanti, P. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian TB Paru. *Gema Lingkungan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36568/kesling.v19i2.1534>
- Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiarini, A. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Remaja Di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.400>
- Rahmah, F. A., Lestari, I., & Rahardjo, S. (2021). Pendekatan Behavioristik Teknik Flooding Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok di Sekolah. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6477>
- Saragih, S. B., Rahayu, A. A., Wibisono, A. F. D., Salsabillah, S., Al-Fajr, S. M., & Damayanti, S. (2022). Gambaran PHBS pada remaja di kota depok. *Journal of Public Health Education*. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i4.62>
- Sari, P. I., Mardhiati, R., & Hamal, D. K. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa di SMAN 4 Tambun Selatan. *Arkesmas*, 8(1), 17–23. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkesmas/article/download/10177/3958/38336>
- Sari, S. D. P. (2023). *Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2192/pentingnya-konsumsi-sayur-dan-buah
- Siregar, R. P., Harahap, M. U., Siregar, P. A., Subhan, M., Husna, N., & Isnaini, M. (2023). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Kelambir, Kecamatan Pantai Labu. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2112. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.2973>
- Ummah, W., & Putri, S. I. (2020). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga dengan Kejadian Diare pada Balita di Polindes Palaan Ngajum. *Jurnal Bidan Komunitas*. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i1.4530>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>