

GAMBARAN PENERAPAN (PHBS) PADA TATANAN RUMAH TANGGA DI DESA TOLOK KECAMATAN TOMPASO

Nathalia Onibala^{1*}, Hilman Adam², Ribka E. Wowor³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : nathaliaonibala121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah program promosi dan pencegahan kesehatan yang mempromosikan kebiasaan sehat untuk meningkatkan derajat kehidupan. PHBS mengukur kesadaran dan kegiatan kesehatan keluarga dan individu di tingkat rumah tangga. Meskipun memiliki layanan kesehatan, Desa Tolok di Kecamatan Tompaso berusaha untuk menerapkan PHBS. Studi ini menggambarkan implementasi PHBS di rumah tangga Desa Tolok. Studi ini bersifat deskriptif kuantitatif. Total sampling digunakan dengan 205 rumah dan 186 responden. Kuesioner yang divalidasi dan analisis univariat SPSS yang digunakan. Ditemukan bahwa sebagian besar rumah tangga memanfaatkan PHBS dengan baik. Menggunakan air bersih dan sabun untuk mencuci tangan, dan menggunakan jamban sehat di atas 99%. Sementara 52,2% responden masih merokok di rumah, indikator ini perlu mendapat perhatian. Studi ini menemukan implementasi PHBS yang baik di Desa Tolok di sebagian besar indikator. Untuk meningkatkan perilaku hidup sehat, terutama merokok dan aktivitas fisik, diperlukan lebih banyak pendidikan dan pendampingan. Temuan studi ini dapat membantu menciptakan inisiatif intervensi kesehatan berbasis masyarakat.

Kata kunci : gambaran penerapan, PHBS, tatanan rumah tangga

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behaviour (PHBS) is a health promotion and prevention program that promotes healthy habits to improve communal life. PHBS measures family and individual health awareness and activities at the household level. Despite having health services, Tolok Village in Tompaso District struggles to implement PHBS. This study describes PHBS implementation in Tolok Village households. The study was descriptive quantitative and cross-sectional. Total sampling was used with 205 houses and 186 respondents. A validated questionnaire and SPSS univariate analysis were used. We found that most households utilised PHBS well. Cleaning water, soaping hands, and using healthy latrines were above 99%. While 52.2% of respondents still smoke at home, this indicator needs attention. This study found high PHBS implementation in Tolok Village in most indicators. To enhance healthy living behaviours, especially smoking and physical activity, more education and mentoring are needed. The findings of this study may help create community-based health intervention initiatives.

Keywords : description of implementation, PHBS, household arrangement

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah cara untuk menerapkan kebiasaan Sehat dalam budaya yang berfokus pada kesehatan yang mempromosikan, memelihara, dan melindungi kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial pada individu, keluarga, dan masyarakat. Kementerian Kesehatan Indonesia melalui Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) untuk mengatasi perubahan gaya hidup saat ini. Germas mempromosikan hidup sehat dan mengurangi kebiasaan tidak sehat (Kemenkes, 2017). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 49,8% rumah tangga Indonesia mencuci tangan dengan benar. Orang dewasa Indonesia merokok 29,3%. Di Indonesia, 33,5% penduduk berusia ≥ 10 tahun tidak memiliki aktivitas fisik yang tepat. Konsumsi buah dan sayur yang

tidak mencukupi tinggi yaitu 95,5% di antara penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun. Keluarga Indonesia hanya menangani 36,8% sampah dengan baik. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, 84,4% rumah tangga di Sulawesi Utara memiliki fasilitas jamban yang memadai, sementara 14,7% masih buang air besar sembarangan (Kemenkes, 2023).

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) keluarga yang buruk merugikan individu dan masyarakat (Hendrik dkk., 2024). Di Desa Tolok, standar PHBS seperti menggunakan jamban sehat, mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, dan menghindari merokok di dalam ruangan tidak terpenuhi. Aktivitas PHBS yang positif meningkatkan kesehatan lingkungan dan kualitas hidup. Mayoritas penduduk Desa Tolok adalah petani dan ibu rumah tangga, yang dapat memengaruhi PHBS. Sebagian besar anggota keluarga yang lebih tua juga dapat memengaruhi pengetahuan dan pelaksanaan PHBS (Hendrik dkk., 2024). Studi ini mengevaluasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah-rumah di Desa Tolok, Kecamatan Tompaso, Kabupaten Minahasa.

METODE

Studi ini menganalisis penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga Desa Tolok menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Studi ini dilakukan di Desa Tolok, Kecamatan Tompaso, Kabupaten Minahasa, pada bulan Mei hingga Juni 2025. Dalam studi ini, 186 dari 205 rumah tangga di Desa Tolok diwawancara. Survei ini mencakup semua rumah tangga di Desa Tolok. Studi ini mencakup rumah-rumah yang bertempat tinggal tetap di Desa Tolok, dengan kepala keluarga atau anggota rumah tangga berusia ≥ 18 tahun yang bersedia berpartisipasi dan menandatangani formulir persetujuan. Rumah tangga yang bersedia berpartisipasi, dapat berkomunikasi dengan baik dan Memiliki minimal satu anggota rumah tangga yang memenuhi syarat untuk dapat diwawancara sedangkan kriteria eksklusi yaitu rumah tangga yang tidak dapat ditemui meskipun telah dikunjungi sebanyak tiga kali, rumah tangga dalam kondisi khusus yang tidak memungkinkan dilakukan wawancara (misalnya sedang berduka, sakit parah atau mengalami gangguan mental), rumah tangga yang menolak untuk berpartisipasi setelah diberikan penjelasan tentang penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri dari tindakan PHBS di tatanan rumah tangga ialah variabel bebas, sedangkan Tingkat penerapan PHBS di rumah tangga merupakan variabel terikat.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Alamat Jaga

Alamat Jaga	n	%
Jaga 3	68	36,6
Jaga 2	62	33,3
Jaga 1	56	30,1
Total	186	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa alamat jaga yang mendominasi adalah Jaga 3 dengan 68 responden (36,6%) kemudian disusul Jaga 2 dengan 62 responden (33,3%) dan paling sedikit terdapat di Jaga 1 dengan 56 responden (30,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	n	%
>66 tahun	47	25,3
56-65 tahun	44	23,7
46-55 tahun	38	20,4

36-45 tahun	29	15,6
26-35 tahun	24	12,9
17-25 tahun	4	2,2
Total	186	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa 47 responden (25,3%) berusia di atas 66 tahun, diikuti oleh 56-65 tahun (23,7%), 46-55 tahun (20,4%), 36-45 tahun (15,6%), 26-35 tahun (12,9%), dan 17-25 tahun (2,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	146	78,5
Laki-laki	40	21,5
Total	186	100

Dari tabel 3, didapati responden dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan 146 responden (78,5%) dan untuk laki-laki terdapat 40 responden (21,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status dalam Rumah Tangga

Status dalam Rumah Tangga	n	%
Istri	122	65,6
Kepala Keluarga	57	30,6
Anak	7	3,8
Total	186	100

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa responden berdasarkan status dalam rumah tangga didominasi istri dengan 122 responden (65,6%) kemudian disusul kepala keluarga dengan 57 responden (30,6%) dan anak dengan 7 responden (3,8%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	n	%
1.	Ibu Rumah Tangga	101	54,3
2.	Petani	36	19,4
3.	Swasta	20	10,8
4.	Pensiunan	11	5,9
5.	Aparat Sipil Negara	10	5,4
6.	Dosen	2	1,1
7.	Guru	2	1,1
8.	Perangkat Desa	2	1,1
9.	Gembala	1	0,5
10.	Siswa	1	0,5
	Total	186	100

Dari tabel 5, dapat ditarik kesimpulan bahwa responden berdasarkan pekerjaan didominasi ibu rumah tangga dengan 101 responden (54,3%), kemudian petani dengan 36 responden (19,4%), swasta terdapat 20 responden (10,8%), pensiunan terdapat 11 responden (5,9%), aparat sipil negara terdapat 10 responden (5,4%), dosen dan guru sama-sama berjumlah 2 responden (1,1%) dan terakhir terdapat gembala dan swasta yang berjumlah sama dengan 1 responden (0,5%).

Distribusi Jawaban Responden

Dari tabel 6, dapat dilihat bahwa saat melahirkan sang ibu ditolong oleh bidan atau dokter (100%) kemudian diberikan ASI eksklusif selama bayi berusia <6 bulan (90,9%) dan balita di timbang secara teratur di fasilitas kesehatan terdekat (95,5%). Dari tabel diatas dapat dilihat

juga bahwa keluarga di Desa Tolok Kecamatan Tompaso menggunakan air bersih dan juga rajin mencuci tangan (100%). Selain itu di keluarga di desa ini mempunyai jamban serta selalu berupaya untuk memberantas jentik dan sering mengkonsumsi makanan bergizi seperti sayur dan buah tiap harinya (99,5%) kemudian tak lupa untuk sering beraktifitas fisik setiap hari (96,2%) didukung dengan anggota keluarga yang tidak merokok sebanyak 89 responden (47,8%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jawaban Tindakan

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Saat melahirkan, anda, istri anda atau ibu anda ditolong oleh bidan atau dokter.	22 (100%)	0
2.	Anda, istri anda atau ibu anda memberikan ASI ekslusif kepada bayi anda saat bayi baru berusia <6 bulan.	20 (90,9%)	2 (9,1%)
3.	Anak balita anda atau adik anda di timbang secara teratur di posyandu atau puskesmas.	21 (95,5%)	1 (4,5%)
4.	Anda dan keluarga selalu menggunakan air bersih untuk memasak, mencuci pakaian dan peralatan, mandi, dsb.	186 (100%)	0
5.	Anda dan keluarga selalu mencuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah melakukan aktifitas.	186 (100%)	0
6.	Anda mempunyai jamban yang baik dan sesuai standar dengan pencahayaan yang cukup dan jauh dari penampungan air bersih.	185 (99,5%)	1 (0,5%)
7.	Anda dan keluarga selalu berupaya untuk memberantas jentik nyamuk di lingkungan rumah seminggu sekali.	185 (99,5%)	1 (0,5%)
8.	Anda dan keluarga sering mengkonsumsi makanan bergizi khususnya sayur dan buah setiap hari.	185 (99,5%)	1 (0,5%)
9.	Anda dan keluarga sering melakukan aktifitas fisik setiap hari misalnya berolahraga, bekerja di kebun, dll.	179 (96,2%)	7 (3,8%)
10.	Anda atau tidak keluarga memiliki kebiasaan merokok di dalam maupun di luar rumah.	89 (47,8%)	97 (52,2%)

Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Penerapan PHBS**Tabel 7. Gambaran Tindakan Responden yang Memiliki Bayi dan Balita terhadap Indikator 1-3**

Kategori PHBS	n	%
Baik	24	100%
Cukup	0	0
Kurang Baik	0	0
Total	24	100

Berdasarkan tabel 7, tersebut menunjukkan bahwa seluruh rumah tangga yang memiliki bayi dan balita di Desa Tolok tergolong dalam kategori PHBS baik, dengan total 24 responden yang memperoleh skor antara 16 hingga 20 berdasarkan indikator PHBS yang dinilai.

Tabel 8. Gambaran Tindakan Responden terhadap Indikator 4-10

Tindakan	n	%
Baik	160	98,8
Cukup	0	0
Kurang Baik	2	1,2
Total	162	100

Berdasarkan tabel 8, penggunaan air bersih, sabun, toilet sehat, pemberantasan jentik nyamuk, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik sehari-hari, dan tidak merokok di dalam rumah merupakan praktik PHBS yang baik bagi 160 responden, sedangkan 2 orang memiliki praktik PHBS yang tidak tepat.

PEMBAHASAN

Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Oleh Responden pada Tatapan Rumah Tangga

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat bermanfaat bagi keluarga dan menurunkan risiko kesehatan. PHBS di rumah, termasuk dalam pengasuhan anak, meningkatkan kekebalan tubuh dan kesejahteraan dengan meningkatkan produktivitas keluarga. Penerapan PHBS yang konsisten akan meningkatkan kebersihan dan kesehatan keluarga. Dengan demikian, seluruh anggota keluarga tumbuh sehat dan bergizi baik (Kemensos RI, 2020). Penelitian ini mendapati tindakan PHBS Baik berjumlah berada persentase 83,3% untuk indikator 1-3 dan berada persentase 98,8% untuk indikator 4-10 sedangkan untuk tindakan PHBS Kurang Baik berada persentase 16,7% untuk indikator 1-3 dan berada persentase 1,2% untuk indikator 4-10. Penelitian ini mendapati indikator persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan sebesar 100%. Untuk indikator menimbang bayi dan balita didapati dalam penelitian ini sebesar 100%. Indikator menggunakan air bersih dalam penelitian ini mendapati 100%. Mencuci tangan dengan sabun dalam penelitian ini mendapati 100%. Penelitian ini mendapati untuk indikator menggunakan jamban sehat sebesar 99,5%. Dengan 99,5% jentik nyamuk telah dibasmi dengan cara membuang benda-benda bekas pakai, tidak membiarkan air tergenang, dan menutup tempat penampungan air. Pengetahuan masyarakat yang tinggi mencegah nyamuk Aedes aegypti menyebarkan demam berdarah. Penelitian ini mendapatkan 99,5% konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini juga mendapatkan hasil 96,2% aktivitas fisik harian. Dalam studi ini, 47,8% anggota keluarga tidak merokok.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam rumah tangga membantu menciptakan lingkungan yang sehat dan berkelanjutan di mana setiap anggota keluarga memiliki lingkungan bersih, sanitasi yang baik, dan gaya hidup sehat (Saeed dkk., 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Rumah Tangga dipraktikkan secara sadar untuk membantu anggota keluarga dan berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Siregar dkk., 2020). PHBS di rumah, termasuk meningkatkan kekebalan tubuh dan kesejahteraan dapat meningkatkan produktivitas keluarga. Penerapan PHBS yang konsisten mendorong kebersihan dan kesehatan keluarga. Dengan demikian, semua anggota keluarga tumbuh sehat dan bergizi baik (Kemensos RI, 2020).

KESIMPULAN

Desa Tolok menerapkan PHBS dengan baik. Sebagian besar rumah tangga menggunakan air bersih (100%), sabun (100%), jamban sehat (99,5%), sayur dan buah setiap hari (99,5%), dan olahraga (96,2%). Beberapa perilaku memerlukan perhatian khusus. Hanya 47,8% rumah tangga yang tidak memiliki perokok. Penerapan PHBS bergantung pada demografi. Ibu rumah tangga, lansia, dan responden kebanyakan perempuan. Usia, pekerjaan, dan pendidikan memengaruhi kesadaran dan praktik PHBS. Kendala lapangan mempengaruhi kelengkapan data. Beberapa rumah tangga sulit dijangkau karena aktivitas pertanian, keterbatasan komunikasi pada lansia, serta keberadaan rumah kosong.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya berterimakasih kepada kedua dosen pembimbing saya atas bimbingan, dukungan, dan motivasinya selama proses penelitian, termasuk analisis data. Saya berterima kasih kepada seluruh pihak di Desa Tolok, Kecamatan Tompaso, Kabupaten Minahasa, atas kerja sama dan keterlibatannya dalam penelitian ini, serta atas informasi yang mendukung dan membantu penelitian ini. Akhir kata, saya berharap penelitian ini dapat membantu upaya masyarakat Desa Tolok dalam mempromosikan hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Nur (2020) Perilaku SDM Masa Covid. Khaeruman. Serang, Banten: CV. AA. Rizky. Aprizah, 2021. Hubungan karakteristik Ibu dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga dengan kejadian Stunting. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 4(1), pp. 115-123.
- Arisanthi, Turisia dan Puspitasari, 2022. Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Tatanan Rumah Tangga Dusun Wanasari Kota Mataram. *Jurnal PEPADU*, 3(2), pp. 246-253. <https://journal.unram.ac.id/index.php/pepadu/article/view/2463/1088>
- Hendrik, V., Romeo, P. and Marni (2024) ‘Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(4), pp. 22–35.
- Aziza, N. et al. (2020) ‘Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang PHBS dalam Menggunakan Air Bersih Terhadap Kebersihan dan Kesehatan Rumah Tangga di Desa Sidoasih Kabupaten Lampung Selatan’, *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2). Available at: <https://www.ejournal.ippmunidayan.ac.id/index.p>.
- Hendrik, V., Romeo, P. and Marni (2024) ‘Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(4), pp. 22–35.
- Fadila & Rachmayanti, 2021. Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Surabaya, Indonesia. *Media Gizi Kesmas*, pp. 215-221.
- Febryanti, Rosalina & Susilo, 2021. Hubungan Antara Pengetahuan, Usia, Tingkat Pendidikan dan Pendapatan Kepala Keluarga dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), pp. 170-180.
- Haryani, S., Astuti, A.P. and Minardo, J. (2021) ‘Pengetahuan Dan Perilaku Mencuci Tangan Pada Siswa Smk Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19’, *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10.
- Hidayah, N., Marwan, M. and Rahmawati, D.L. (2020) ‘Pemberdayaan Masyarakat Melalui Gerakan Serentak PHBS Pada Tatanan Rumah Tangga’, *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), pp. 123–128.
- Saeed, K.M.I., Rasooly, M.H. and Nejaby, M. (2020) ‘Profile of risk factors for noncommunicable diseases in major cities of Afghanistan: WHO STEPwise approach’, *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(4), pp. 388–399.
- Siregar, P., Harahap, R. and Aidha, z (2020) ‘Promosi Kesehatan Lanjutan dalam Teori dan Aplikasi’, in. Medan: Kencana.
- Yani, F. et al. (2022) ‘Determinan Tingkat Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat’, *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12.