
Edukasi Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Tingkat Rumah Tangga di Desa Geulanggang Baro

Dewi Maritalia^{1*}, Agustina², Herrywati Tambunan³

^{1,2}Prodi D III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim
Jl. Almuslim, Matangglumpangdua, 24267 Bireuen-Aceh, Indonesia

³Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim

*Email Korespondensi: dewi.maritalia@gmail.com

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a series of behaviors practiced in everyday life with full awareness by individuals and families. PHBS needs to be implemented in every household by empowering each family member to know, want and be able to practice it in everyday life. The implementation of PHBS can prevent disease and improve the health of individuals, families, communities and the environment. This community service aims to increase public understanding, especially housewives about the indicators and importance of PHBS in everyday life. The method used is an educational approach through counseling on 10 PHBS indicators at the household level, including providing exclusive breastfeeding, weighing babies and toddlers, using clean water, washing hands with soap and running water, using healthy latrines, eradicating mosquito larvae, and not smoking in the house. The counseling activity was carried out in the multipurpose room of Geulanggang Baro Village on August 11, 2025, from 1:30 PM to 4:30 PM WIB, using infocus media, laptops and loudspeakers. Approximately 33 participants attended, consisting of housewives, young women, and men. Technically, the counseling session began with introductions between the community service team and the participants, followed by a presentation of the material and a question and answer session. Finally, an oral and written evaluation was conducted with the participants regarding the material presented. The results of the counseling session showed that almost all participants were able to name and answer questions posed by the community service team regarding PHBS at the household level. The conclusion obtained was that there had been an increase in participants' knowledge and understanding of PHBS at the household level.

Keywords: *education, household, phbs*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh kesadaran oleh individu dan keluarga. PHBS perlu diterapkan dalam setiap rumah tangga dengan memberdayakan setiap anggota keluarga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan PHBS dapat mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan individu, keluarga, masyarakat serta lingkungan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya ibu rumah tangga tentang indikator dan pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan berupa pendekatan edukatif melalui penyuluhan tentang 10 indikator PHBS di tingkat rumah tangga, diantaranya memberi ASI eksklusif, menimbang bayi dan balita, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, serta tidak merokok di dalam rumah. Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruang serbaguna Desa Geulanggang Baro pada tanggal 11 Agustus 2025 jam 13.30 s.d 16.30 WIB, menggunakan media infokus, laptop dan pengeras suara. Peserta yang hadir berjumlah sekitar 33 orang, terdiri dari ibu-ibu rumah tangga, remaja putri dan bapak-bapak. Secara teknis

pelaksanaan penyuluhan diawali dengan pengenalan antara tim pelaksana pengabdian dengan peserta, dilanjutkan pemaparan materi dan tanya jawab. Terakhir dilakukan evaluasi secara lisan dan tulisan dengan menggunakan kuesioner kepada peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil pelaksanaan penyuluhan hampir seluruh peserta dapat menyebutkan dan menjawab pertanyaan yang diajukan tim pengabdian seputar PHBS di tingkat rumah tangga. Kesimpulan yang didapat adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap PHBS di tingkat rumah tangga.

Kata Kunci: edukasi, phbs, rumah tangga

PENDAHULUAN

Keluarga atau rumah tangga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan menjadi inti pembangunan kesehatan. Setiap keluarga pasti menginginkan anggota keluarganya tumbuh dan berkembang secara sehat dan sejahtera. Upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan keluarga sehat dan sejahtera diantaranya adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tingkat rumah tangga.¹

Menurut teori H.L. Blum (1974), perilaku merupakan faktor ke dua yang berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat selain, lingkungan (40%), perilaku (30%), pelayanan kesehatan (20%) dan genetic (10%). Oleh karena itu, untuk menerapkan PHBS dalam tatanan rumah tangga setiap anggota keluarga harus merubah perilaku atau kebiasaan yang sesuai dengan 10 indikator PHBS Tingkat rumah tangga. Perubahan perilaku bukan merupakan proses mendadak atau tiba-tiba melainkan diawali dengan pengetahuan atau pemahaman.^{2, 3}

Sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga perlu dilakukan terus-menerus secara berkesinambungan di desa-desa agar masyarakat dan anggota keluarga mengetahui tentang 10 indikator PHBS sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi atau penyuluhan tentang indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga di Desa Geulanggang Baro ini juga merupakan bagian dari sosialisasi yang dilakukan secara berkesinambungan agar masyarakat dan anggota keluarga selalu ingat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.⁴

Ada 10 indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga yang perlu disosialisasikan dan dilakukan anggota keluarga dalam kehidupan sehari-hari, yaitu: 1) memastikan persalinan aman di fasilitas kesehatan dan ditolong oleh tenaga kesehatan; 2) memberikan hanya ASI eksklusif pada bayi yang berusia 0 – 6 bulan; 3) menimbang bayi dan balita setiap bulan di Posyandu untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan; 4) menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari; 5) mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, setelah buang air besar dan setelah beraktivitas; 6) menggunakan jamban sehat untuk buang air; 7) memberantas jentik nyamuk di rumah dengan 3 M minimal seminggu sekali; 8) mengonsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari; 9) melakukan aktivitas fisik atau berolahraga minimal selama 30 menit setiap hari; 10) tidak merokok di dalam rumah dan menjaga rumah bebas dari asap rokok untuk melindungi anggota keluarga dari perokok pasif.^{5, 6}

Sosialisasi yang dilakukan secara terus menerus dalam bentuk edukasi kepada masyarakat tentang penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari menggunakan media infokus, power point presentasi dan komunikasi dua arah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, terutama ibu-ibu rumah tangga. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang disertai perubahan sikap dan perilaku akan berdampak terhadap meningkatnya penerapan PHBS dalam rumah tangga.⁷

METODE

Pengabdian kepada masyarakat tentang PHBS di tingkat rumah tangga ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 dari jam 13.30 sampai dengan 16.30 WIB di Desa Geulanggang Baro Kabupaten Bireuen. Bentuk kegiatan berupa edukasi atau penyuluhan menggunakan pendekatan ceramah dan diskusi kepada ibu rumah tangga, remaja putri dan bapak-bapak dengan menggunakan media laptop, infokus dan pengeras suara .

Pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari serangkaian kegiatan yang dilakukan secara bertahap, yaitu :

1) Tahap perencanaan

Pada tahap perencanaan tim pelaksana pengabdian mengurus administrasi dan perizinan di Kantor Kepala Desa Geulanggang Baro untuk dilaksanakannya kegiatan edukasi PHBS pada masyarakat di desa tersebut. Penetapan waktu pelaksanaan, bentuk kegiatan, ruangan yang digunakan dan peserta yang akan diundang juga dirumuskan dalam tahap perencanaan

2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan PHBS dilakukan pada tanggal 11 Agustus 2025 dari jam 13.30 WIB sampai dengan 16.30 WIB di Ruang Serbaguna Desa Geulanggang Baro Kabupaten Bireuen. Peserta yang mengikuti berjumlah 33 orang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja putri dan bapak-bapak. Media yang digunakan pada saat penyuluhan adalah laptop, infokus, pengeras suara, dan materi PHBS tingkat rumah tangga dalam bentuk power point presentasi yaitu: 1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas medis yang aman; 2) Memberikan ASI eksklusif pada bayi; 3) Menimbang balita di Posyandu secara berkala; 4) Menggunakan air bersih dan layak pakai untuk kebutuhan sehari-hari; 5) Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah buang air besar dan memegang benda yang tercemar/kotor; 6) Menggunakan jamban sehat untuk buang air besar; 7) Memberantas sarang nyamuk dan menguras tempat penampungan air seminggu sekali; 8) mengonsumsi buah dan sayur setiap hari; 9) Melakukan aktivitas fisik atau olah raga rutin setiap hari; 10) Tidak merokok di dalam rumah.

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan segera setelah penyampaian materi oleh tim pengabdian, dilakukan secara lisan dan tulisan terhadap pemahaman peserta tentang 10 indikator PHBS tingkat rumah tangga. Evaluasi lisan dilakukan dalam bentuk *feedback* terhadap materi yang telah disampaikan dan evaluasi tulisan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah dilakukan edukasi melalui pre test dan post test yang berisi 10 pertanyaan. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta terhadap PHBS di tingkat rumah tangga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk edukasi atau penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tingkat rumah tangga telah dilaksanakan di Desa Geulanggang Baro Kabupaten Bireuen pada tanggal 11 Agustus 2025. Peserta yang mengikuti edukasi PHBS tersebut berjumlah 33 orang, merupakan masyarakat Desa Geulanggang Baro terdiri dari ibu rumah tangga, remaja putri dan bapak-bapak. Hasil pre test dan post test kuesioner yang diisi peserta sebelum dan setelah mengikuti edukasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Peserta tentang PHBS di Tingkat Rumah Tangga

No	Nama	Nilai Pre Test	Nilai post Test
1	ZI	8	10
2	UN	7	9
3	MI	7	9
4	MF	6	8
5	FI	7	8
6	PM	8	8
7	JI	10	10
8	NP	9	10
9	JA	6	8
10	SF	7	9
11	MW	10	10
12	ES	8	8
13	KU	7	8
14	RA	6	9
15	CY	7	10
16	NN	6	8
17	MA	7	9
18	MA	8	9
19	AN	9	10
20	RA	8	10
21	SW	7	9
22	QA	10	10
23	CF	8	9
24	AP	9	9
25	RI	9	10
26	HS	8	9
27	BR	8	8
28	AS	9	10
29	SN	7	9
30	BA	6	8
31	MN	7	8
32	MA	8	9
33	JA	8	10
Rata-rata		7,73	9,03

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang indikator PHBS di Tingkat rumah tangga setelah dilakukan edukasi menggunakan media infokus dan power point. Sebelum dilakukan edukasi rerata pengetahuan peserta tentang PHBS rumah tangga sebesar 7,73, setelah dilakukan edukasi menggunakan infokus dan power point presentasi rerata pengetahuan peserta sebesar 9,03. Terjadi peningkatan rerata pengetahuan peserta sebesar 1,3 atau 13%. Penelitian yang dilakukan oleh Nadiah YN tentang “Pengaruh Power Point terhadap Minat Belajar Mahasiswa” menunjukkan bahwa terjadi peningkatan minat belajar mahasiswa dengan menggunakan media power point.⁸ Penelitian Sayyid Aufa tentang “Dampak Penggunaan Media Powerpoint Interaktif terhadap Hasil Belajar Matematik” membuktikan bahwa penggunaan media powerpoint interaktif memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa.⁹

Pengetahuan peserta rata-rata meningkat 13% setelah mendapatkan edukasi tentang PHBS. Meningkatnya pengetahuan tersebut bukan berarti peserta sudah menerapkan PHBS Tingkat Rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari. Namun, dengan adanya peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan peserta semakin menyadari pentingnya PHBS diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan keluarga, masyarakat dan lingkungan yang sehat dan sejahtera. Pengetahuan didapatkan melalui sebuah proses berkelanjutan seperti observasi langsung, penalaran logika, pengalaman, studi dan membaca kritis. Penelitian Putri Wulandari tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan PHBS” membuktikan bahwa pengetahuan merupakan factor pertama (64%) yang berperan dalam penerapan PHBS dalam tatanan rumah tangga selain Pendidikan (59%), peran tenaga kesehatan (54%) dan peran tokoh masyarakat (56%).¹⁰

Penerapan PHBS dalam tatanan rumah tangga merupakan kunci utama dan ujung tombak keberhasilan program pembangunan kesehatan di Indonesia. Selain pengetahuan yang merupakan salah satu factor pendukung keberhasilan penerapan PHBS dalam tatanan rumah tangga juga perlu didukung oleh factor-faktor lain seperti pendapatan keluarga, sikap keluarga, sikap petugas kesehatan serta sarana prasarana kesehatan.^{11,12}



Gambar 1. Dokumentasi Peserta Saat Mengikuti Edukasi PHBS Di Ruang Serbaguna Desa Geulanggung Baro Kabupaten Bireuen.

KESIMPULAN

Setelah melakukan pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk penyuluhan di Desa Geulanggung Baro Kabupaten Bireuen dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tingkat rumah tangga. Peserta juga berkeinginan untuk menerapkan 10 indikator PHBS dalam kehidupan mereka sehari-hari agar terjadi peningkatan kesehatan anggota keluarga, masyarakat dan lingkungan sekitar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Berhasilnya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama berbagai pihak. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Bapak Kepala Desa Geulanggung Baro yang telah memfasilitasi kegiatan ini, Ibu dan Bapak serta remaja putri Desa Geulanggung Baro yang telah meluangkan waktunya untuk mengikuti acara penyuluhan sampai selesai, serta LPPM Universitas Almuslim yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sciences H, Nasution AS, Khaldun UI. Jurnal abdidas. 2020;1(2):28-32.
2. Fadila RA, Rachmayanti RD. Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Surabaya , Indonesia The Pattern of Clean and Healthy Living Habits in Households in the City of Surabaya , Indonesia. Published online 2021:1-4.
3. Perdana E, Zahid A. Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Sosialisasi Kebersihan Lingkungan di Desa Mujur. 2025;1(5):120-124.
4. Kasiami S, Wulandari S, Septiana VN, et al. Pendampingan dan Sosiaslisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Mojoagung. 2025;8(1):18-31.
5. Rahayu P, Si RS, Biomed M. *PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT*.
6. Perilaku G, Bersih H, Rumah P, et al. Jakarta Selatan Household-Based Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) as a Pillar of Disease Prevention in Srengseng Sawah , South Jakarta. :363-372.
7. Rahman E, Anam K. Edukasi 10 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di SMA Korpri Kota Banjarmasin. 2020;2(3):178-189. doi:10.36565/jak.v2i3.124
8. Nabilah NY, Afkarina N, Aini Q, Sa W. Pengaruh Powerpoint terhadap Minat Belajar Mahasiswa. 2025;2(2):1-9.
9. Aufa S, Dayurni P. Dampak Penggunaan Media PowerPoint Interaktif terhadap Hasil Belajar Matematika : Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Dasar The Impact of Using Interactive PowerPoint Media on Mathematics Learning Outcomes : an Experimental Study on Elementary School Students. 2025;12(1):65-74.
10. Bersih H, Sehat DAN, Di P, Kualu D, Abdurrah U. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU. 2018;8(2):121-128.
11. Sehat DAN, Tatanan P, Tangga R, Wilayah DI, Puskesmas K. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT PERILAKU HIDUP BERSIH PONED X. Published online 2015:7-14.
12. Ogan K, Tahun I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Batu. 2024;1(June):336-341.