Volume. 6 No. 1 tahun 2025
Mei 2025
ISSN (online): 2722-2055
https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AS-SYIFA/
AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA TATANAN RUMAH TANGGA DI KELURAHAN TOSA

EDUCATION ON CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR IN HOUSEHOLD ORDERS IN TOSA VILLAGE

Retno Kartika Aldjokdja[1], Sabaria Sumanto[2], Tiara Diman[3], Darmila Sahsun[4], Fitra T Muhamad[5], Julfikram Bahbud[6], Musdalifa Minggu[7], Nurmai Salim[8], Rifanda Aulia[9], Risma Hi Hasan[10], Riyanti La Ego[11], Ruslia Daud[12], Siti Aigina Langasa[13], Tiara Manteto[14], Wahdi Bada[15], Tutik Lestari[16*]
[1-16]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara
email Korespondensi: tutik198692@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit menular dan tidak menular. Upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan terkait penerapan PHBS di rumah tangga. Oleh karena itu, sangat diperlukan peningkatan pengetahuan bagi ibu-ibu terkait PHBS. Tujuannya untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu dalam menerapkan PHBS di rumah tangga. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi. Media edukasi yang digunakan adalah materi dalam bentuk *power point*. Evaluasi dilakukan pada tahap persiapan, pelaksanaan dan peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terlihat dari beberapa pertanyaan yang dapat dijawab oleh peserta. Diharapkan masyarakat dapat berperilaku hidup sehat dalam kesehariannya agar terhindar dari berbagai penyakit dengan menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan diri.

***Kata Kunci**: Edukasi, PHBS, rumah tangga*

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is very important to prevent various infectious and non-infectious diseases. Efforts to improve public health can be done by providing health education to increase knowledge related to the implementation of PHBS in households. Therefore, it is very necessary to increase knowledge for mothers regarding PHBS. The aim is to increase mothers' understanding in implementing PHBS in households. Methods used are lectures and discussions. The educational media used are materials in the form of power points. Evaluation is carried out at the preparation, implementation and knowledge improvement stages. Results show that there is an increase in participant knowledge as seen from several questions that can be answered by participants. It is hoped that the community can behave healthily in their daily lives to avoid various diseases by maintaining environmental cleanliness and personal hygiene.

Keywords: Education, PHBS, household.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku kesehatan yang dilaksanakan melalui kesadaran pribadi sebagai hasil dari pembelajaran yang memungkinkan orang untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan menolong diri mereka sendiri dalam hal kesehatan. Hal ini merupakan salah satu program pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Dalam pelaksanaannya, PHBS dapat dilakukan di tatanan rumah tangga, tempat kerja, fasilitas kesehatan, institusi pendidikan, dan tempat umum (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Rumah tangga sebagai tingkat yang paling dasar di masyarakat dalam membentuk perilaku sehat seseorang. PHBS pada tatanan rumah tangga terdapat 10 (sepuluh) indikator PHBS termasuk persalinan yang dibantu oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif kepada bayi dan balita, menimbang bayi dan balita secara berkala, cuci tangan dengan sabun dan air bersih, menggunakan air bersih, jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur, aktifitas fisik dan tidak merokok (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Untuk mencegah dan mengurangi penyakit, masyarakat harus menerapkan 10 (sepuluh) indikator PHBS di rumah tangga tersebut. Hal tersebut dapat dicapai melalui kampanye kesehatan, tujuannya untuk membantu orang-orang mengetahui, ingin dan mampu mempraktekkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Kelurahan Tosa Kecamatan Tidore Timur merupakan salah satu lokasi Pengalaman belajar Lapangan (PBL) I mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. Berdasarkan hasil pengumpulan data dan observasi dilapangan ditemukan beberapa permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan perilaku masyarakat sehari-hari seperti kebiasaan merokok, air bersih dan sebagainya. Oleh sebab itu, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam memberikan pengetahuan, pemahaman dan pengalaman kepada masyarakat tentang perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, 04 Februari 2025 bertempat di gedung pertemuan lingkungan 2 dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang (ibu-ibu arisan lingkungan 2 meliputi RT 4-RT 6). Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahap antara lain :

1. Tahap Persiapan

   Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan setempat, berdasarkan hasil pengumpulan data dan observasi dilapangan bahwa ditemukan masih adanya masyarakat yang berperilaku tidak sehat seperti kebiasaan merokok baik di dalam rumah maupun lingkungan sekitar, penggunaan air yang tidak memenuhi syarat fisik kesehatan, adanya jentik nyamuk di tempat-tempat penampungan air dan sebagainya. Selanjutnya tim menentukan waktu dan tempat pelaksanaannya bersama pihak kelurahan dan RT setempat serta mempersiapkan bahan presentasi yang akan digunakan antara lain materi powerpoint, proyektor dan absensi.

2. Tahap Pelaksanan

   Setelah tahap persiapan selesai dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan, sebelum penyampaian materi PHBS pada tatanan rumah tangga terlebih dahulu tim memberikan pertanyaan sederhana kepada peserta mengenai kebiasaan dan pengetahuan terkait PHBS, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi, peragaan tentang cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dan sesi tanya jawab. Tim yang terlibat sebanyak 15 orang mahasiswa PBL I dan 1 orang dosen pembimbing.

3. Tahap Pelaporan

   Tahap terakhir adalah pelaporan sebagai bentuk pertanggungjawaban telah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Edukasi PHBS pada Tatanan Rumah Tangga”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan kepada masyarakat di lingkungan 2 (RT 4-RT 6) Kelurahan Tosa Kecamatan Tidore Timur. Kegiatan ini disambut baik oleh masyarakat karena melalui kegiatan ini dapat menambah pengetahuan tentang perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil pengumpulan data PBL I ditemukan bahwa anggota keluarga memiliki kebiasaan merokok baik di dalam rumah maupun di lingkungan sekitar, masih ada kebiasaan masyarakat yang berperilaku tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari seperti penggunaan air yang berkeruh dan berwarna (perubahan fisik air terjadi jika kondisi hujan), ditemukan jentik nyamuk pada tempat-tempat penampungan air dan masih ada rumah tangga yang tidak memiliki jamban sehingga mengakses jamban milik tetangga maupun MCK umum.

Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa masyarakat membutuhkan informasi tentang PHBS pada tatanan rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian informasi ini, disampaikan oleh mahasiswa PBL I melalui metode ceramah, praktek mencuci tangan yang benar serta membuka sesi tanya jawab dengan peserta. Para peserta antusias mendengarkan materi yang disampaikan dan berharap mereka dapat berperilaku sehat seperti mengingatkan para suami dan anak remaja laki-laki untuk mengurangi maupun berhenti merokok, selalu membersihkan tempat penampungan air dan sebagainya. PHBS pada tatanan rumah tangga terdapat 10 poin penting diantaranya persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, bayi diberikan ASI eksklusif, bayi dan balita ditimbang setiap bulannya, menggunakan air bersih, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari dan tidak ada anggota rumah tangga yang merokok (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Berdasarkan observasi lapangan diketahui bahwa pelaksanaan posyandu dilakukan secara aktif setiap bulan di Kelurahan Tosa baik di lingkungan 1 maupun lingkungan 2, sehingga masyarakat terutama bayi, balita, remaja, dewasa maupun lansia dapat mengakses layanan kesehatan tersebut. Namun kegiatan pengabdian masyarakat ini, difokuskan pada perilaku masyarakat yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, penggunaan air bersih dan pemberantasan sarang nyamuk.

Kebiasaan merokok merupakan kebiasaan buruk yang dapat merusak atau menganggu kesehatan tubuh serta berdampak buruk pada kualitas hidup. Selain itu, merokok juga dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti kanker, jantung dan gangguan pernapasan. Padahal anjuran terkait masalah kesehatan juga tercantum pada pembungkus rokok tersebut sesuai dengan anjuran dari pemerintah yang menegaskan bahaya-bahaya dari akibat merokok (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Bagi perokok pasif lebih berbahaya dimana sekitar 25% zat berbahaya yang terkandung dalam rokok masuk ke tubuh perokok aktif, sedangkan 75% beredar di udara bebas yang berisiko masuk ke tubuh orang disekelilingnya. Dimana konsentrasi zat berbahaya dalam tubuh perokok pasif lebih besar dibanding perokok aktif karrena racun yang terhisap tidak terfilter (FKM Universitas Andalas, 2016). Salah satu faktor risiko kematian yang sebenarnya dapat dicegah adalah kebiasaan merokok. Sejumlah penelitian telah menemukan hubungan antara merokok dengan peningkatan angka kematian (PDPI, 2024).

Perilaku merokok sebenarnya sudah diketahui dampak buruk bagi kesehatan terutama pada perokok aktif, namun kebiasaan ini masih tetap saja diabaikan (Awaru, 2016). Menghentikan kebiasaan merokok tidaklah mudah dibutuhkan komitmen dan dukungan dari lingkungan sekitar. Beberapa penelitian menunjukan sekitar 70% perokok berkeinginan untuk berhenti merokok, namun sebagian besar dari keinginan sendiri tanpa bantuan dari pihak lain (PDPI, 2011). Sebagian besar masyarakat Kelurahan Tosa memiliki kebiasaan merokok, dari 142 rumah yang diwawancarai diketahui anggota rumah tangganya mempunyai kebiasaan merokok (data terlampir).

Tabel 1 Kebiasaan Merokok Di Kelurahan Tosa

Perilaku Merokok	N (142)	%
ART yang memiliki kebiasaan merokok		
Tidak ada	33	23.3
Ya, setiap hari	81	57.0
Ya, tidak setiap hari	28	19.7
Rata-rata per hari menghisap rokok		
Perokok ringan (1-10 batang perhari)	69	63.3
Perokok sedang(11-20 batang perhari)	35	32.1
Perokok Berat(>20 batang perhari)	5	4.6
Kebiasaan merokok di dalam rumah		
Tidak	16	14.7
Ya	93	85.3

Sumber : Data PBL I, Februari 2025

Selain perilaku merokok, terdapat masalah air bersih di Kelurahan Tosa. Dimana masih ditemukan adanya air yang berkeruh dan berwarna jika kondisi hujan. Namun, masyarakat masih tetap menggunakan air tersebut untuk kebutuhan sehari-hari seperti mencuci, memasak, mandi dan kebutuhan lainnya (jika mereka tidak memiliki tempat penampungan air hujan). Walaupun sebagian besar air minum yang digunakan adalah air yang berasal dari Penampungan Air Hujan (PAH) akan tetapi tidak semua masyarakat melakukan penyaringan PAH saat menampungnya untuk penggunaan air tersebut dan kebutuhan hari-harinya masyarakat menggunakan air dari sumur gali terlindung (data terlampir).

Tabel 2. Jenis Sarana Air Minum Di Kelurahan Tosa

Jenis Sarana Air Minum	N (142)	%
Air isi ulang/air kemasan	27	19.0
Sumur gali terlindung	20	14.1
Penampung air hujan	73	51.4
Sumur bor /sumur pompa	2	1.4
Air gunung	20	14.1

Sumber : Data PBL I, Februari 2025

Tabel 3. Jenis Sarana Air Utama Rumah Tangga Di Kelurahan Tosa

Sarana Air Utama Rumah Tangga	N (142)	%
Air ledeng/PDAM	2	1.4
Sumur gali terlindung	98	69.0
Penampung Air Hujan (PAH)	18	12.7
Sumur gali tak terlindung	3	2.1
Sumur bor /sumur pompa	7	4.9
Lainnya (air gunung)	14	9.9

Sumber : Data PBL I, Februari 2025

Kualitas air bersih dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan manusia, hal ini sebagai bentuk penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Ketersediaan akses air bersih sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit yang ditularkan melalui air, maka keamanan dan kualias air merupakan salah satu instrument yang paling efektif dalam mempromosikan kesehatan (WHO, 2022). Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan (SBMKL) dan Persyaratan Kesehatan media air juga ditetapkan pada air minum maupun air untuk keperluan higiene dan sanitasi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Oleh sebab itu penggunaan air bersih untuk kehidupan sehari-hari sangat penting demi menjaga kesehatan dan bebas dari berbagai penyakit lainnya.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi lapangan masih ditemukan adanya jentik nyamuk di tempat penampungan air baik itu tempat penampungan air minum, bak mandi atau penampungan air lainnya. Namun data dilapangan hasil wawancara dengan masyarakat terkait dengan frekuensi menguras tempat penampungan air dapat dilihat pada tabel berikut (tabel terlampir).

Tabel 4. Frekuensi Menguras tempat Penampungan Air Di Kelurahan Tosa

Frekuensi Menguras	Tidak Pernah		>1 kali smg		1 kali smg		>3 kali sbln		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Bak mandi	-	-	26	18.3	26	18.3	16	11.3	68	100
Ember	1	0.7	58	40.8	42	29.6	11	1.7	112	100
Drum	1	0.7	11	7.7	14	9.9	7	4.9	32	100
Profil	-	-	6	4.2	8	5.6	6	4.2	20	100

Sumber : Data PBL I, Februari 2025

Salah satu upaya peran aktif masyarakat di lingkungan tempat tinggal dengan melibatkan setiap anggota keluarga dalam pemeriksaan, pemantauan dan pemberantasan jentik nyamuk pada tempat-tempat penampungan air yang biasanya dikenal dengan gerakan jumantik melalui PSN 3M Plus (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Keberhasilan program ini sebagai upaya pengendalian vektor di masyarakat masih belum terlaksana secara maksimal, karena kurangnya peran aktif masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Melalui edukasi tentang PHBS pada tatanan rumah tangga diharapkan masyarakat di Kelurahan Tosa dapat merubah perilaku yang semulanya berperilaku kurang sehat menjadi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini pemahaman masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Oleh sebab itu pendidikan kesehatan penting dilakukan dimana saja dan kapan saja baik itu di sekolah yang mengajarkan anak-anak untuk tetap berperilaku sehat (Lestari dkk,, 2022) maupun dilingkungan masyarakat secara umum (Kurniawati dkk., 2020) seperti kegiatan pengabdian ini. Selain itu untuk mengaktifkan dan menggerakan peran aktif masyarakat dalam pencegahan penyakit salah satunya dengan mengajak masyarakat melakukan pemeriksaan jentik nyamuk dan membagikan bubuk abate (Novendy *dkk.*, 2023 & Umasangaji Nurul M., 2025).

Gambar 1. Suasana Pemberian Materi PHBS pada Tatanan Rumah Tangga

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi PHBS pada tatanan rumah tangga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pentingnya berperilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dilakukan oleh semua anggota rumah tangga. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, masyarakat dapat berperilaku hidup sehat dalam kesehariannya agar terhindar dari berbagai penyakit dengan menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara dan masyarakat Kelurahan Tosa Kecamatan Tidore Timur atas dukungan dan kesediaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Awaru, A.O.T. (2016) *Merokok Dalam Perspektif Pelajar*. Kendari: Literacy Institute.

FKM Universitas Andalas (2016) *Buku Saku Jangan COba-Coba Merokok*. Padang Sumatera Barat: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

Kementerian Kesehatan RI (2011) *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516.

Kementerian Kesehatan RI (2017) *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 56 Tahun 2017 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Peringatan Kesehatan Dan Informasi Kesehatan Pada Kemasan Produk Tembakau*. Available at: https://peraturan.bpk.go.id/Details/112234/permenkes-no-56-tahun-2017.

Kementerian Kesehatan RI (2020) 'Manfaat Air Bersih dan Menjaga Kualitasnya', *Kemenetrian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: https://ayosehat.kemkes.go.id/manfaat-air-bersih-dan-menjaga-kualitasnya.

Kementerian Kesehatan RI (2022) 'Kasus DBD Meningkat, Kemenkes Galakkan Gerakan 1 Rumah 1 Jumantik (G1R1J).', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: https://kemkes.go.id/id/ kasus-dbd-meningkat-kemenkes-galakkan-gerakan-1-rumah-1-jumantik-g1r1j.

Kementerian Kesehatan RI (2023) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2023 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2014 tentang Kesehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan Republik IndonesiaRepublik Indonesia*.

Kementerian Kesehatan RI (2024) 'Agar Nyamuk Tidak Betah', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240605/3345673/agar-nyamuk-tidak-betah/.

Kurniawati, R.D. *et al.* (2020) 'Peningkatan Akses Air Bersih Melalui Sosialisasi dan Penyaringan Air Sederhana Desa Haurpugur', *Jurnal Pengabdian dan Peningkatan Mutu Masyarakat (JANAYU)*, 1(2), pp. 136–143. Available at: https://doi.org/10.22219/janayu.v1i2.11784.

Lestari, T. dkk (2022) 'Pemeriksaan Jentik Nyamuk dan Pembagian Bubuk Abate Di

Kelurahan Togolobe', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jejama*, 2(1), pp. 1–7.

Novendy *et al.* (2023) 'Pemantauan Jentik Nyamuk Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Di Desa Taluk', *Jurnal Serina Abdimas*, 1(2), pp. 947–952. Available at: https://doi.org/10.24912/jsa.v1i2.26107.

PDPI (2011) *Berhenti Merokok Pedoman Penatalaksanaan untuk Dokter Di Indonesia*, *Perhimpunan Dokter Paru Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.

PDPI (2024) *Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Berhenti Merokok Di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.

Umasangaji Nurul M., dkk (2025) 'Mosquito Larva Inspection in Sangaji Village, Ternate City', *Jurnal Biosainstek*, 7(1), pp. 12–16.

WHO (2022) 'Water Safety and Quality', *World Health Organization*. Available at: https://www.who.int/water_sanitation_health/water-quality/en/.