

## PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MEWUJUDKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT

Rian Adam Sapalas<sup>1,\*</sup>, Nabila Putri Dwi Ahyani<sup>2</sup>, Silvani Nur Rahmah<sup>3</sup>,  
Adlan Fauzi Lubis, <sup>4</sup>, Okta Rosfiani. Hardjito.

<sup>1</sup>Jurusan Zakat dan Wakaf, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde Ciputat Tangerang Selatan. 15419

<sup>2</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde Ciputat Tangerang Selatan. 15419

<sup>3</sup>Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde Ciputat Tangerang Selatan. 15419

\*E-mail : [2019710052@student.umj.ac.id](mailto:2019710052@student.umj.ac.id)

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku sehat yang dilakukan atas dasar kesadaran, sehingga anggota keluarga dapat menerapkannya pada diri sendiri dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Ada 10 indikator PHBS di Rumah Tangga yaitu persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah. Efek pandemi Covid-19 ini mengharuskan kita lebih ekstra menjaga kebersihan dan menjaga stamina tubuh agar terhindarnya penyakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberi edukasi kepada para orang tua tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan para orang tua dapat menerapkan PHBS ini di lingkup keluarga sehingga dapat mewujudkan kesejahteraan dalam bermasyarakat. Upaya-upaya PHBS harus disertai asupan gizi yang seimbang dan berolahraga.

**Kata kunci:** Pengetahuan, PHBS, Kesehatan Lingkungan

### ABSTRACT

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a healthy behavior that is carried out on the basis of awareness, so that family members can apply it to themselves and play an active role in health activities in the community. There are 10 indicators of PHBS in the household, namely childbirth assisted by health workers, exclusive breastfeeding babies, weighing toddlers every month, using clean water, washing hands with soap, using healthy latrines, eradicating mosquito larvae, consuming fruits and vegetables every day, doing physical activity every day and do not smoke in the house. The effects of the Covid-19 pandemic require us to be extra clean and maintain body stamina to avoid disease. The purpose of this study is to provide education to parents about clean and healthy living behavior and parents can apply PHBS in the family environment so that they can realize prosperity in society. PHBS efforts must be accompanied by a balanced nutritional intake and exercise.*

**Keywords:** Knowledge, PHBS, Environmental Health

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan yang ditampilkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau suatu keluarga dapat menolong dirinya sendiri dan bidang kesehatan dalam berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan masyarakat. Pada kondisi yang sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat dan menciptakan lingkungan sehat dalam tatanan rumah tangga, oleh karena itu sangat penting menjaga kesehatan, dipelihara, dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta memperjuangkan untuk semua pihak. Dalam pemerintahan Indonesia menjalankan program tersebut untuk menggerakkan pada pola hidup sehat di kalangan masyarakat, yang disebut perilaku hidup bersih dan sehat (Liana Oktariani, 2021).

Perilaku hidup bersih dan sehat yang utama adalah PHBS rumah tangga yang bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat. Terdapat 10 indikator PHBS di Rumah Tangga yaitu persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah (Fitri Yani, 2022).

Pencapaian PHBS rumah tangga sehat di Indonesia adalah salah satu indikator rencana strategis Kementerian Kesehatan yang belum mencapai target ditetapkan. Pada tahun 2014, dari target yang telah ditetapkan sebesar 70% namun hanya dapat dicapai sebesar 56,6%. Pencapaian tersebut masih belum mencapai target yang telah diharapkan oleh pemerintah. Pada program PHBS tatanan rumah tangga adalah suatu upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar mengerti, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat berperan aktif dalam melakukan gerakan sehat di masyarakat (Liana

Oktariani, 2021).

Dengan adanya reformasi di bidang kesehatan ini maka paradigma pelayanan difokuskan pada upaya-upaya Promotif dan Preventif. Pada aspek kesehatan lingkungan, kesehatan lingkungan merupakan faktor penting dalam kehidupan sosial masyarakat, bahkan merupakan salah satu unsur penting dalam menentukan kesejahteraan penduduk. Dengan demikian, lingkungan yang bersih dan sehat bertujuan untuk mewujudkan mutu lingkungan hidup yang lebih sehat dengan pengembangan sistem kesehatan kewilayahan untuk menggerakkan pembangunan lintas sektor berwawasan kesehatan. Ada beberapa faktor yang menyebabkan masyarakat kurangnya pemahaman terhadap kesehatan lingkungan. Selain itu juga rendahnya kualitas pendudukan yang ada pada masyarakat sehingga menimbulkan permasalahan sosial di masyarakat (Tiara Dian Maharani, 2021).

Tujuan utama dari Gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Tatanan PHBS di rumah tangga merupakan titik yang paling penting dalam gerakan tersebut. Dengan tercapainya kondisi rumah tangga sehat melalui tatanan PHBS, tiap anggota keluarga diharapkan mau dan mampu memiliki peran aktif dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat ke tingkat masyarakat (Susianti, 2021).

Berdasarkan Survei yang dilakukan oleh Kelompok KKN 67, Informasi yang kami dapatkan di Wilayah 05 memang tidak ditemukan perilaku warga yang tidak menerapkan PHBS namun jika dilihat dari lingkungannya, di daerah tersebut masih banyak sampah dan masih ada beberapa warga yang masih tidak peduli tentang PHBS.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di wilayah RT.05 Kemandoran, Kebayoran lama, Jakarta Selatan. Tentang PHBS di rumah tangga dan diterapkannya PHBS di rumah tangga. Ibu-ibu tersebut diharapkan dapat meneruskan

pengetahuannya kepada anggota rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan kegiatan, tim menggunakan metode edukasi secara langsung. Adapun penjabaran kegiatan yang dilakukan antara lain:

### a. Audiensi tim dengan mitra.

Tim melakukan survei dan wawancara terhadap mitra RT 05 Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan. Dari wawancara yang dilakukan maka diketahui bahwa banyak masyarakat yang belum mengetahui lebih banyak tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga.

### b. Audiensi tim dengan pengurus RT 05 Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan.

Setelah mengetahui permasalahan awal, maka audiensi dilakukan kepada pengurus RT 05 Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan. Hasil diskusi yang diperoleh adalah belum adanya relawan/tenaga ahli yang memberikan pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga.

### c. Edukasi.

Dalam Edukasi, warga masyarakat (khususnya ibu rumah tangga) serta para pengurus RT 05 Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan diberikan pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga. Edukasi dilakukan dengan memaparkan materi sehingga ibu-ibu dapat paham dan lebih meningkatkan antusias partisipan.

### d. Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan KKN secara garis besar berjalan dengan baik. Faktor yang sangat membantu dalam kelancaran semua kegiatan KKN adalah dukungan serta partisipasi masyarakat khususnya para ibu rumah tangga RT 05 Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta

Selatan yang sangat antusias dan aktif terhadap program kegiatan KKN. Walaupun secara umum lancar tetapi masih terdapat hambatan-hambatan kecil yang dapat membuat program berjalan kurang optimal. Tetapi kendala dan hambatan tidak menjadi masalah yang berarti untuk tidak terlaksananya program kerja yang telah disusun.

## 3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

### a. Penjelasan Mengenai Apa Itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tatanan Rumah Tangga.

Tim memberikan penjelasan mengenai apa itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga, yaitu dengan menjelaskan dalam semua perilaku kebersihan dan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran masing-masing sehingga setiap anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat.



Gambar 1. Penjelasan materi PHBS

### b. Menjelaskan Beberapa Jenis PHBS.

Ada 5 jenis PHBS yaitu :

1. PHBS Rumah Tangga
2. PHBS Di Sekolah
3. PHBS Masyarakat
4. PHBS Di Tempat Umum
5. PHBS Di Tempat Kerja

### c. Penjelasan Mengenai Manfaat PHBS

**Di Tatanan Rumah Tangga.**

Tim memberikan penjelasan manfaat apa saja dalam PHBS di tatanan rumah tangga yaitu :

- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit
- Anggota keluarga giat dalam berkerja
- Anak tumbuh sehat dan cerdas
- Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditunjukkan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga.

**d. Menjelaskan Poster.**

Didalam poster PHBS terdapat 10 perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Dengan sebagai berikut :

1. Persalinan ditong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi asi eksklusif
3. Menimbang bayi dan balita setiap bulan
4. Menggunakan air bersih
5. CTPS
6. Menggunakan jamban sehat
7. Membrantas jentik nyamuk
8. Makan sayur dan buah setiap hari
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok didalam rumah



**Gambar 2.** Poster Biasakan 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dirumah Tangga.

**e. Menjelaskan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).**

Tim menjelaskan ke ibu-ibu agar mencuci tangan tidak salah lagi, maka dilakukannya peragaan agar ibu-ibu mengikutinya.



**Gambar 3.**Langkah-langkah mencuci tangan yang benar.

**f. Menempelkan Poster di RPRTA Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan.**

Dengan cara ini warga bisa melihat apa saja 10 kebiasaan PHBS ditatanan rumah tangga. Maka dari itu Tim menempelkan di RPRTA agar warga dapat melihatnya.



**Gambar 4.**Menempelkn Potser di kawasan RPRTA Kemandoran, Kebayoran Lama, Jaksel.

**4. KESIMPULAN**

Dengan adanya kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS) di tatanan rumah tangga Kepada Ibu Rumah Tangga RT05 Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan dapat kami tarik kesimpulan Upaya dalam penerapan 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan rumah tangga sangatlah tergantung dari kesadaran dan peran aktif masyarakat di lingkungan tempat tinggal masing-masing. Sebab, upaya mewujudkan lingkungan yang sehat akan mendukung pola perilaku kehidupan masyarakat yang sehat secara berkesinambungan. Kurangnya pengetahuan para ibu yang akan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada RT 05

Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga maka dari itu sebaiknya adanya pengecekan ke warga agar bisa terjaga lingkungan yang bersih dan sehat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta atas kesempatan yang diberikan untuk dapat melaksanakan kegiatan KKN ini. Serta segenap warga masyarakat khususnya Ibu rumah tangga di RT05 Kemandoran, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan atas partisipasinya dan seluruh pihak terkait dalam pelaksanaan program KKN ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

(PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4), 848-856.

Maharani, T. D., Saraka, S., & Wahyuni, S. (2021). PEMBINAAN LINGKUNGAN DAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) RUMAH TANGGA SEBAGAI UPAYA PENGEMBANGAN MASYARAKAT SADAR LINGKUNGAN. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 126-132.

Ramadanti, T., & Hidayati, L. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERAN PETUGAS KESEHATAN DENGAN PHBS RUMAH TANGGA. *EPIDEMICA (Journal of Public Health)*, 4(1).

Yani, F., Irianto, S. E., Djamil, A., & Setiaji, B. (2022). Determinan Tingkat Pengetahuan Sikap dan Perilaku terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 661-672.

Susianti, S., Windarti, I., & Zuraida, R. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 6(1), 1-5.

Rahman, I. (2022). Hubungan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Tatanan Rumah Tangga Di Kelurahan Malawei RT 03/RW 04. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 3(2), 54-57.

Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidias*, 1(2), 28-32.