

## **PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI WARGA RW 04 KELURAHAN KALIBARU KECAMATAN CILINCING JAKARTA UTARA**

### **CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) COUNSELING IN RW 04 KALIBARU VILLAGE, CILINCING SUB-DISTRICT, NORTH JAKARTA**

*Yulius Evan Christian<sup>1\*</sup>, Riong Seulina Panjaitan<sup>2</sup>, Dini Permata Sari<sup>3</sup>, Anton Hadi Wibowo<sup>4</sup>, Bagus Santoso<sup>5</sup>, Ririn Losarina<sup>6</sup>*

*Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta Utara, Indonesia, 14350*

*Email\* : yulius.evan@uta45jakarta.ac.id*

Diterima:(05/09/2023)

Direvisi: (07/11/2023)

Disetujui: (20/11/2023)

#### **ABSTRAK**

PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat dan salah satu pilar utama dalam Indonesia sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara/pemerintah dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Namun saat ini masih banyak pula yang terserang penyakit, akibat tidak menerapkannya perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Tujuan kegiatan adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Kegiatan sosialisasi ini berjumlah 19 orang dewasa usia 25-60 tahun di RW 04 Kelurahan Kalibaru, Cilincing, Jakarta Utara. Metode kegiatan ini dilakukan dengan cara pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, pre-test dan post-test. Hasil pengisian pre-test dan post-test diperoleh hasil pre-test 61,60%, dan hasil post-test sebesar 83,00%. Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari hasil pre test dan post test terjadi peningkatan hasil dari 61,60% menjadi 83,00%.

**Kata Kunci: Hidup sehat; Kesehatan; Perilaku; PHBS**

#### **ABSTRACT**

PHBS is a health behavior that is carried out on awareness so that family members help themselves in the field of health and play an active role in health activities in the community. It is one of the main pillars of a healthy Indonesia and is one of the strategies to reduce the burden on the state, government, and society towards health financing. Healthy conditions can be achieved by changing behavior from unhealthy to healthy and creating a healthy environment; therefore, health needs to be maintained and improved by every member of the household and fought for by all parties. But at this time, there are still many who are attacked by disease due to not implementing clean and healthy living behaviors in the household. The purpose of the study was to determine the level of community knowledge about clean and healthy living behaviors in households. This socialization activity amounted to 19 adults aged 25–60 years in RW 04 Kalibaru Village, Cilincing, North Jakarta. The method of this activity is carried out by means of material presentation, discussion, question and answer, pre-test, and post-test. The results of filling out the pre-test and post-test obtained pre-test results of 61.60% and post-test results of 83.00%. Based on the results of the activity, it can be concluded that there was an increase in the knowledge of the participants, which can be seen from the results of the pre-test and post-test. There was an increase in results from 61.60% to 83.00%.

**Keywords: Healthy living; Health; Behavior; PHBS**



## **PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat (1). Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, kebermanfaatannya PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat (2)(3).

Hasil analisis nasional menunjukkan bahwa 39,1% rumah tangga di Indonesia melakukan praktik perilaku hidup bersih dan sehat. Jika dilihat dari masing-masing indikator komposit PHBS, terdapat lima indikator dengan proporsi rumah tangga di atas 80% yaitu indikator melakukan praktik persalinan dengan tenaga kesehatan (92,5%); memiliki sumber air bersih (86,8%); melakukan BAB di jamban (84,6%); mencegah jentik (81,9%); dan (5) menimbang balita (79,8%). Dua belas provinsi yang memperoleh cakupan tertinggi dengan proporsi di atas angka nasional adalah sebagai berikut, yaitu Bali (63,7%), Yogyakarta (56,9%), DKI Jakarta (52,6%), namun bila dilihat lagi ada dua belas provinsi yang memperoleh cakupan tertinggi di atas angka nasional NTB (46,4 %), Kepulauan Riau (45,9 %), Sulawesi Selatan (43,0). Sedangkan 22 provinsi lainnya memiliki proporsi rumah tangga ber-PHBS di bawah angka nasional, dengan proporsi terendah di Papua (20%), diikuti Kalimantan Barat (20,6%), dan Sumatera Selatan (25,1%). Dari 12 Provinsi yang mencapai proporsi di atas angka nasional hanya tiga provinsi yang memiliki lebih dari separuh rumah tangganya melakukan PHBS, yaitu Bali, Yogyakarta, DKI Jakarta (4)(5).

Pada kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menitik beratkan 10 indikator PHBS rumah tangga yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan RI diantaranya adalah persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi ASI eksklusif pada bayi, menimbang bayi dan balita, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik di rumah, makan buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah (6)(7). Kegiatan ini kami harapkan masyarakat

lebih paham tentang PHBS dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang dilakukan untuk mengenalkan program PHBS yaitu melalui pendekatan pimpinan (advocacy), bina suasana (social support), dan pemberdayaan masyarakat (empowerment). Pendekatan ini dilakukan sebagai suatu upaya guna membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri sehingga masyarakat sadar dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (8).

## **METODE**

### ***Tempat dan Waktu***

Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting pada kegiatan KKN Universitas 17 Agustus 1945 ini dilaksanakan pada hari Sabtu 5 Agustus 2023, 08.00 WIB sampai dengan selesai di Kantor RW 04 Kelurahan Kalibaru Kecamatan Cilincing Jakarta Utara Provinsi DKI Jakarta.

### ***Khalayak Sasaran***

Sasaran (mitra) dari penyuluhan PHBS adalah 19 orang ibu-ibu rumah tangga di RW 04 Kelurahan Kalibaru Kecamatan Cilincing Jakarta Utara Provinsi DKI Jakarta.

### ***Metode Pengabdian***

Pelaksanaan penyuluhan PHBS di RW 04 Kelurahan Kalibaru ini dengan menggunakan ceramah, tanya jawab, dan kuisisioner.

### ***Indikator Keberhasilan***

Sebelum dilakukan penyuluhan kepada peserta penyuluhan (ibu-ibu warga RW 04) terlebih dahulu diberikan pre-test guna mengetahui tingkat pengetahuan para peserta tentang apa itu PHBS dan pengetahuan tentang 10 indikator PHBS. Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini diukur dari analisis data koesioner yang diberikan baik dari pre-test maupun post test, serta antusias para peserta selama kegiatan berlangsung baik dari sesi pemberian materi maupun dari sesi tanya jawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas 17 Agustus 1945 di RW 04 Kelurahan Kalibaru Kecamatan Cilincing Jakarta Utara, mengambil program kerja Penyuluhan PHBS yang dilaksanakan pada Hari Sabtu, 05 Agustus 2023. Gambar 1 kegiatan foto bersama dengan audiens semua merasa senang dengan kegiatan penyuluhan yang kami berikan. Kegiatan pemberian materi sampai dengan selesai semua berjalan dengan lancar sasaran

dalam program kegiatan penyuluhan PHBS ini bertujuan untuk melihat seberapa jauh pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, selain itu kami juga ingin meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

Kegiatan penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan dengan harapan agar audiens dapat mengetahui dan memahami mengenai perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 1.** Foto bersama audiens warga ibu-ibu rumah tangga di RW 04 Kelurahan Kalibaru Kecamatan Cilincing Jakarta Utara Provinsi DKI Jakarta



Gambar 2. Poster PHBS

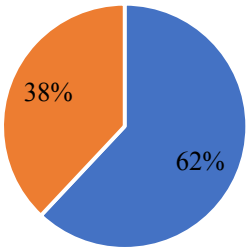
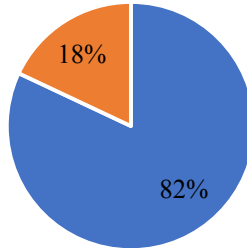
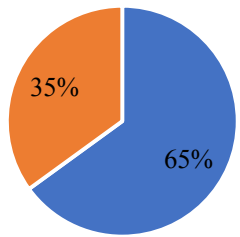
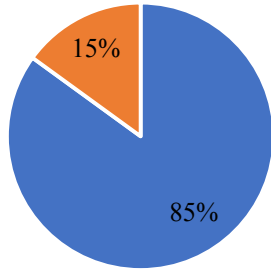


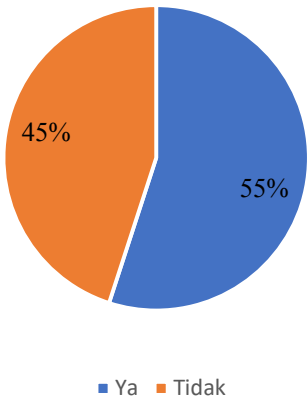
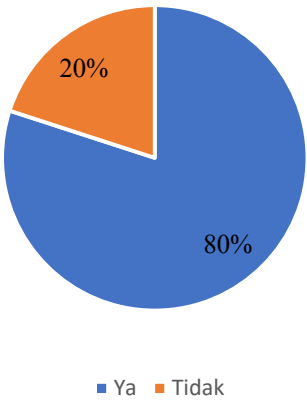
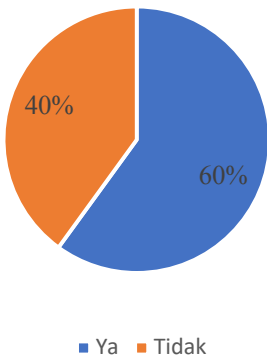
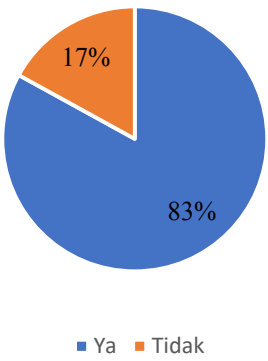
Gambar 3. Brosur PHBS

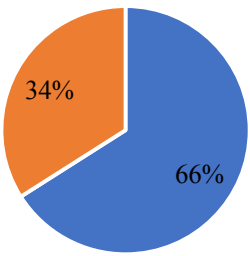
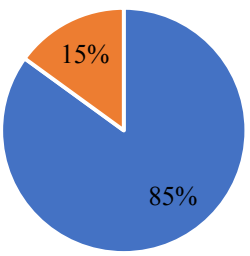
Tabel 1. Data-data responden

No	Umur (Tahun)	Jumlah
1	20– 30	0
2	30-60	19

Sebelum dilakukan pemaparan materi, peserta diminta untuk mengisi absensi dan soal pre-test dengan tujuan untuk melihat pengetahuan awal peserta terkait dengan materi yang akan disampaikan. Berdasarkan hasil absensi, peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini berjumlah 19 orang dengan rentang umur 30 – 60 tahun. Setelah dilakukan pengisian pre-test, selanjutnya dilakukan pemaparan materi dan dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab bagi peserta yang masih kurang memahami atau bingung dengan materi yang sudah disampaikan. Setelah pemaparan materi dan diskusi, kemudian dilanjutkan dengan pengisian post-test dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test didapatkan hasil sebagai berikut.

No	Pertanyaan	Pre-test	Post-test
1	Apakah pola hidup sehat merupakan upaya setiap orang yang ingin selalu sehat?	<p>Apakah pola hidup sehat merupakan upaya setiap orang yang ingin selalu sehat?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>	<p>Apakah pola hidup sehat merupakan upaya setiap orang yang ingin selalu sehat?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>
2	Apakah tidur yang terlalu larut malam dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi karena kurangnya istirahat?	<p>Apakah tidur yang terlalu larut malam dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi karna kurangnya istirahat?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>	<p>Apakah tidur yang terlalu larut malam dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi karna kurangnya istirahat?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>

3	<p>Apakah menurut anda membuang sampah sembarangan merupakan perilaku menjaga pola hidup sehat?</p>	<p>Apakah menurut anda membuang sampah sembarangan merupakan perilaku menjaga pola hidup sehat?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>	<p>Apakah menurut anda membuang sampah sembarangan merupakan perilaku menjaga pola hidup sehat?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>
4	<p>Apakah menurut anda manfaat olahraga secara teratur yaitu dapat menghilangkan stress?</p>	<p>Apakah menurut anda manfaat olahraga secara teratur yaitu dapat menghilangkan stress?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>	<p>Apakah menurut anda manfaat olahraga secara teratur yaitu dapat menghilangkan stress?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>

5	Apakah anda tahu semua orang berperan dalam menjalankan pola hidup sehat?	<p>Apakah anda tahu semua orang berperan dalam menjalankan pola hidup sehat?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>	<p>Apakah anda tahu semua orang berperan dalam menjalankan pola hidup sehat?</p>  <p>■ Ya ■ Tidak</p>
---	---	--	--

Sebelum melakukan penyuluhan terlebih dahulu dilakukan absensi dan pengisian pre-test sebanyak 19 peserta. Dari hasil pre-test sebanyak 10 pertanyaan yang diberikan kepada peserta masih ada beberapa yang belum memahami tentang stunting. Di akhir penyuluhan juga memberikan waktu kepada peserta untuk tanya jawab kemudian diakhiri dengan pemberian souvenir.

Pada pertanyaan pertama terkait dengan pertanyaan apakah pola hidup sehat merupakan upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, pada saat pre-test dan post-test pada umumnya peserta sudah mengetahui hal tersebut, dapat dibuktikan bahwa hasil pre-test dan post-test tidak terjadi peningkatan yang signifikan, yaitu pada pre-test 62% dan pada saat post-test menjadi 68%. Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat (9)(10). Selanjutnya pertanyaan kedua, terkait pertanyaan apakah tidur yang terlalu larut malam dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi karena kurangnya istirahat, berdasarkan hasil pre-test diperoleh hasil 65% dan setelah post-test terjadi peningkatan menjadi 85%. Kemudian pertanyaan ketiga terkait membuang sampah sembarangan merupakan perilaku menjaga pola hidup sehat, pada saat pre-test sebanyak 55% peserta masih belum memahami hal tersebut, kemudian pada saat setelah pemaparan materi terjadi peningkatan pemahaman peserta



menjadi 80%. Saat dilakukan pengisian pre-test masih terdapat peserta yang mungkin saja belum memahami hal tersebut. Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang biasanya cenderung akan mempengaruhi adanya perubahan perilaku didalam diri individu. Perubahan dalam individu yang dimaksudkan disini yaitu perubahan yang sejalan dengan unsur kesehatan yang disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain pendidikan yang ditempuh, pengalaman pribadi, tradisi, serta adat kebiasaan. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang maka semakin banyak orang akan melakukan PHBS (11). Pertanyaan keempat terkait dengan manfaat olahraga secara teratur yaitu dapat menghilangkan stress, sebanyak 60% pada saat pre-test setuju, kemudian setelah post-test meningkat menjadi 83% peserta yang setuju dengan manfaat olahraga secara teratur yaitu dapat menghilangkan stress. Selanjutnya pertanyaan kelima, apakah semua orang berperan dalam menjalankan pola hidup sehat, 66% saat pre-test menjawab berperan dalam menjalankan pola hidup sehat, kemudian setelah post-test mencapai 85% yang setuju bahwa setiap orang berperan dalam menjalankan pola hidup sehat.

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di RW 04 Kelurahan Kalibaru Kecamatan Cilincing Jakarta Utara, dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan sosialisasi yang dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan yang signifikan yaitu dari 61,60% menjadi 83,00%.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada RW 04 Kelurahan Kalibaru Kecamatan Cilincing Jakarta Utara yang sudah banyak meluangkan waktu dan membantu berlangsungnya kegiatan KKN 2023

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Rini ZR, Purwanti KY, Minardo J. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pengabdian
2. Mariana Larira D, Rasmiati K, Mien. Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS). Karya Kesehat J Community Engagem
3. Kemensos RI. Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. Penguatan Kapabilitas Anak dan Kel. 2020;1-14.
4. Musniati N, Sari MP. Pendidikan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap anak Panti

- Asuhan Muhammadiyah Tanah Abang. ARDIMAS J Arsip Pengabdian Masyarakat. 2020;1(2):89–97.
5. Sanjaya R, Fara YD, Sagita YD. Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah. J Pengabdian Kpd Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Univ Aisyah Pringsewu
  6. Aswadi, Syahrir S, Delastara V, Surahmawati. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. Al-Sihah Public Heal Sci J. 2017;9(2):187–96.
  7. Gabur MG, Yudiernawati A, Dewi N. Hubungan Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Personal Hygiene Anak Usia Sekolah Di SDN Tlogomas 2 Malang. J Nurs News. 2017;2(1):533–42.
  8. Adriansyah AA. Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Di Sekolah Dasar Negeri. UNISA. 2017;1(2):87–95.
  9. Gustina E, Abdussalam F, Saputra W. Peningkatan Perilaku Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Phbs Di Desa Gondanglegi Dan Pucangan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen. J Pemberdaya Publ Has Pengabdian Kpd Masyarakat. 2019;2(1):59–64.
  10. Lina HP. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Di Sdn 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. J PROMKES. 2017;4(1):92.
  11. Wati PDCA, Ridlo IA. Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. J PROMKES. 2020;8(1):47.