

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT DI KELURAHAN KUTABUMI KECAMATAN PASAR KEMIS

Ainun Fauziah, Amalia Rizky Andini, Eva Trianti, Indah Suny Cesa Lestari, Lety Agistinia, Manurung Daniel Rotama, Muhammad Ardiansyah, Neneng Auliyah, Rahmatul Adawiyah, Viviana Citra Fadillah, Wanda Madam Ndari

Mahasiswa Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi,
Universitas Binawan

Email: 072211018@student.binawan.ac.id

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan mencegah penyakit berbasis lingkungan. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap kebersihan diri dan lingkungan masih menjadi masalah utama. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif di Kelurahan Kutabumi, Kecamatan Pasar Kemis. Sampel dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pre-test dan post-test sebelum dan sesudah edukasi PHBS melalui penyuluhan. Hasil pre-test menunjukkan pengetahuan masyarakat berada pada kategori rendah hingga sedang (nilai 20-60), dengan nilai terbanyak 50 (11 responden). Setelah edukasi, tidak terdapat nilai di bawah 70. Mayoritas responden memperoleh nilai 80 (14 orang), 90 (13 orang), dan 100 (13 orang), menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait praktik PHBS. Edukasi PHBS efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dan berpotensi mendorong perubahan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit berbasis lingkungan.

Kata kunci: PHBS, edukasi kesehatan, pengetahuan masyarakat, kesehatan lingkungan, pencegahan penyakit

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a preventive effort to improve public health and prevent environment-based diseases. Low public awareness of personal and environmental hygiene remains a major issue. This study used a descriptive design with a quantitative approach conducted in Kutabumi Village, Pasar Kemis District. Samples were selected using purposive sampling. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires before and after PHBS education delivered through health counseling. Pre-test results showed low to moderate knowledge levels (scores 20-60), with the highest frequency at score 50 (11 respondents). After education, no respondents scored below 70. Most respondents achieved scores of 80 (14), 90 (13), and 100 (13), indicating a significant improvement in knowledge regarding PHBS practices. PHBS education is effective in improving community knowledge and has the potential to encourage healthy behavior changes to prevent environment-based diseases.

Keywords: PHBS, health education, community knowledge, environmental health, disease prevention

Article History

Received: September 2026
Reviewed: September 2026
Published: September 2026

Plagirism Checker No
234.KK.44.893484

Copyright : Author
Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan nasional. Namun, hingga saat ini berbagai permasalahan kesehatan masih banyak ditemukan di masyarakat, terutama yang berkaitan dengan penyakit berbasis lingkungan dan perilaku. Penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta penyakit kulit masih sering terjadi dan menjadi masalah kesehatan yang cukup dominan, khususnya di wilayah pedesaan. Permasalahan ini umumnya dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hidup sehat merupakan aspek penting yang perlu diterapkan oleh setiap individu, mengingat perannya yang besar dalam menunjang kualitas kesehatan. Kondisi kesehatan yang baik sangat dibutuhkan untuk mendukung konsentrasi dalam bekerja serta aktivitas sehari-hari, baik bagi individu, anak, maupun keluarga. Kesehatan dapat tercapai dengan baik hanya jika masyarakat memahami budaya hidup sehat (I. R. Situmeang et al., 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya untuk memberikan pembelajaran kepada individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat secara luas. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti komunikasi, penyampaian informasi, serta kegiatan edukasi, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan mendorong perubahan perilaku. Upaya ini dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan peran pemimpin, pembinaan suasana yang kondusif, serta pemberdayaan masyarakat agar mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Hingga saat ini, perilaku hidup sehat masih menjadi perhatian utama, khususnya bagi pemerintah. Hal ini disebabkan karena PHBS digunakan sebagai salah satu indikator dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sesuai dengan target Sustainable Development Goals (SDGs) periode 2015-2030. Dalam konteks SDGs, PHBS merupakan bentuk upaya preventif yang memberikan dampak jangka pendek terhadap peningkatan kesehatan, baik di tingkat keluarga, masyarakat, maupun lingkungan sekolah (Dwi et al., 2020).

METODE KEGIATAN

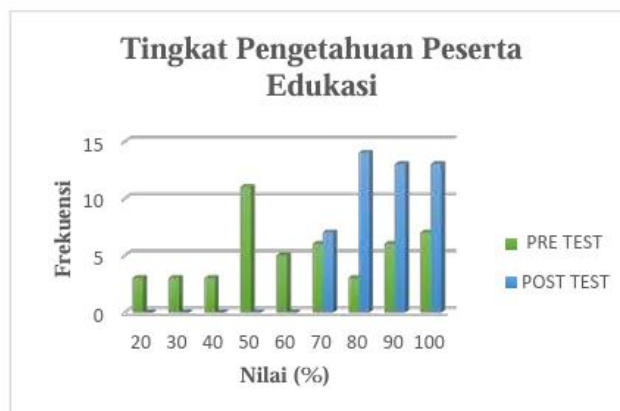
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan Februari di Kelurahan Kutabumi, Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat di wilayah Kelurahan Kutabumi yang menjadi sasaran kegiatan edukasi PHBS. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu dengan memilih responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, seperti masyarakat yang bersedia mengikuti kegiatan edukasi dan mengisi kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilaksanakan di Kelurahan kutabumi, Kecamatan Pasar Kemis, Pada bulan Februari 2026. Pada tahap awal peksanaan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang berhubungan dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat mengenai PHBS. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 10 pertanyaan yang

mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku PHBS dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah tangga.

Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Sebagian besar responden memperoleh nilai pada rentang 20-60, dengan frekuensi tertinggi pada nilai 50 sebanyak 11 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman awal masyarakat terkait PHBS, seperti pentingnya mencuci tangan dengan sabun, penggunaan jamban sehat, menjaga kebersihan lingkungan, serta pengelolaan sampah rumah tangga, masih belum optimal. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang berpotensi mempengaruhi perilaku kesehatan masyarakat sehari-hari.



Gambar. Tingkat Pengetahuan Edukasi

Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya keterbatasan akses informasi kesehatan, kurangnya edukasi berkelanjutan, serta belum optimalnya peran media promosi kesehatan di lingkungan masyarakat. Selain itu, karakteristik responden yang mayoritas merupakan ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam menentukan pola hidup sehat di tingkat keluarga. Namun, tanpa didukung oleh pengetahuan yang memadai, peran tersebut belum dapat dijalankan secara maksimal (A. Situmeang & Lase, 2025).

Setelah diberikan edukasi melalui metode penyuluhan dengan bantuan media presentasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil post-test. Seluruh responden menunjukkan peningkatan nilai, dengan tidak adanya lagi nilai di bawah 70. Sebagian besar responden berada pada rentang nilai tinggi, yaitu 80 (14 responden), 90 (13 responden), dan 100 (13 responden). Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait PHBS. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat karena adanya proses transfer informasi secara langsung (Maisyaroh et al., 2022).

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan ini terjadi karena proses penyuluhan mampu memberikan stimulus informasi yang kemudian diproses oleh responden melalui tahap penerimaan, pemahaman, hingga penyimpanan dalam memori. Penggunaan media visual seperti PowerPoint juga berperan dalam meningkatkan daya tangkap dan ketertarikan peserta terhadap materi yang disampaikan (Haris et al., 2019). Materi edukasi yang diberikan meliputi praktik dasar PHBS, seperti mencuci tangan dengan sabun sesuai prosedur yang benar, penggunaan jamban sehat, menjaga kebersihan lingkungan, serta

pengelolaan sampah dengan prinsip 3R (Reduce, Reuse, Recycle). Penyampaian materi yang kontekstual dan dekat dengan kehidupan sehari-hari membuat responden lebih mudah memahami serta mengaitkan informasi dengan praktik nyata di lingkungan rumah tangga. Hal ini sesuai dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pentingnya pendekatan berbasis konteks kehidupan masyarakat.



Gambar. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam aspek kognitif (pengetahuan). Meskipun penelitian ini belum secara langsung mengukur perubahan perilaku, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang sangat penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Menurut teori perubahan perilaku, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang mempengaruhi terbentuknya sikap dan tindakan individu dalam menjaga kesehatan. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi serta kesiapan untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Sasmiyanto, 2020).

Selain itu, peningkatan pengetahuan juga berperan dalam membentuk persepsi risiko terhadap penyakit, sehingga individu lebih terdorong untuk melakukan tindakan pencegahan. Dalam konteks PHBS, pemahaman yang baik mengenai pentingnya kebersihan diri dan lingkungan akan mempengaruhi kebiasaan sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga sanitasi lingkungan, serta mengelola sampah dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kognitif tidak hanya berhenti pada pemahaman, tetapi juga menjadi dasar dalam pembentukan perilaku kesehatan yang berkelanjutan (Vitaliati, 2022).

Kegiatan edukasi PHBS yang dilakukan dalam program KKN ini terbukti efektif sebagai intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Namun, untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan, diperlukan upaya lanjutan seperti edukasi berkala, pendampingan masyarakat, serta dukungan dari tenaga kesehatan dan pemerintah setempat. Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat dan kader kesehatan juga menjadi faktor penting dalam memperkuat keberlanjutan program, karena dapat membantu dalam proses monitoring dan evaluasi penerapan PHBS di tingkat rumah tangga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Kutabumi, Kecamatan Pasar Kemis, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan yang signifikan pada hasil pre-test dan post-test, di mana sebelum edukasi tingkat pengetahuan masyarakat masih berada pada kategori rendah hingga sedang, sedangkan setelah edukasi seluruh responden menunjukkan peningkatan nilai dengan mayoritas berada pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi, P., Ambar, C., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. 8(1), 47-58. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.4758>
- Haris, Aris, M., & Mulyadi. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point Pendahuluan Proses menua merupakan tahap akhir dalam proses perkembangan hidup manusia . Menurut Undang-undang RI nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan. 2(2), 164-177.
- Maisyaroh, Y., Sutejo, J., & Pebrianthy, L. (2022). Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian scientific Health Journal Pengaruh Penyuluhan PHBS Terhadap Pengetahuan Masyarakat yang BABs di Desa Lantasan Lama Dosen Program Studi Kebidanan , Program Sarjana , Universitas Aupa Royhan Padangsidimpuan Dosen. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 7(1), 15-19.
- Sasmiyanto. (2020). Faktor Predisposisi Perilaku Kesehatan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal Keperawatan Silampari, 3, 466-476.
- Situmeang, A., & Lase, J. (2025). Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah. Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah, 2(7), 1223-1238.
- Situmeang, I. R., Tobing, J., Simanjuntak, M., Tobing, P., Hutagalung, S. B., Kunci, K., Tapan, J., No, N., & Medan, S. K. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). 8(2), 240-243.
- Vitaliati, T. (2022). PENGETAHUAN, PERSEPSI RESIKO DAN PERILAKU PENCEGAHAN COVID-19. Jurnal Ilmiah Indonesia, 7(12).
- World Health Organization. (2016). WHO guidelines on hand hygiene in health care. World Health Organization.