

PENINGKATAN PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT RUMAH TANGGA

Wulan Angraini¹, Henni Febriawati², Muhammad Amin³
Universitas Muhammadiyah Bengkulu^{1,2,3}
wulanangraini@umb.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat rumah tangga dalam upaya menciptakan keluarga sehat di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan cross sectional. Hasil penelitian Pendidikan kesehatan saat pre-test yaitu berjumlah 57.69 dan nilai mean post-test berjumlah 74.62 dengan p-value 0.000. Simpulan, terdapat pengaruh pendidikan kesehatan yang signifikan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu.

Kata Kunci: Peningkatan, Penyuluhan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

ABSTRACT

This study aims to determine the increase in knowledge of household clean and healthy behavior in an effort to create a healthy family at the UPTD Puskesmas Kuala Lemruban, Bengkulu City. This research method is a descriptive study with a cross sectional design. The results of the research on health education at the pre-test were 57.69 and the mean post-test was 74.62 with a p-value of 0.000. In conclusion, there is a significant effect of health education on Clean and Healthy Life Behavior in UPTD Puskesmas Kuala Lemruban, Bengkulu City.

Keywords: Improvement, Counseling, Clean and Healthy Life Behavior

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) penting dilakukan mengingat pada masa sekarang merupakan masa era pandemi COVID-19 untuk itu kita perlu menjaga dan meningkatkan kesehatan agar terhindar dari virus tersebut. Masyarakat merupakan sasaran yang tepat dalam upaya peningkatan perilaku kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dimana suatu tindakan yang dihasilkan berdasarkan kesadaran sebagai upaya untuk menjadi seseorang/keluarga/kelompok memperbaiki diri sendiri dalam bidang kesehatan. salah satu upaya yang dilakukan dalam peningkatan PHBS adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan sehingga masyarakat sehat dan terbebas dari berbagai penyakit (Neu et al., 2019).

Penelitian sebelumnya menyatakan dengan upaya yang dilakukan penyuluhan secara dini pada siswa sekolah dasar menjadi salah satu upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait PHBS. Kebiasaan masyarakat yang berperilaku PHBS akan mengurangi kejadian diare (Putra et al., 2021).

Penyuluhan dan pelatihan yang diberikan dengan menggunakan kombinasi ceramah dan media leaflet akan berhubungan dengan peningkatan pengetahuan kader PHBS. Selain itu kader PHBS yang aktif dalam kegiatan posyandu maka akan sering menerima informasi terbaru terkait PHBS dikarenakan adanya interaksi dengan para petugas dari Puskesmas (Saleh & Kunoli, 2018). Peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media leaflet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan terhadap PHBS terlebih pada masa COVID-19 saat ini. Promosi kesehatan PHBS yang dilaksanakan pada masa pandemi menggunakan leaflet berhubungan dengan peningkatan PHBS secara baik (Indriawati & Darmawati, 2021). Media video yang digunakan dalam pendidikan kesehatan dirasakan mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan PHBS. Kurangnya pengetahuan seseorang berhubungan dengan kesadaran akan pentingnya PHBS, dimana apabila kurangnya keingintahuan seseorang maka akan berdampak pada rendahnya pengetahuan seseorang serta terbatasnya informasi yang diterima menjadi salah satu faktor pendukung pula minimnya pengetahuan seseorang terhadap PHBS (Mulyadi et al., 2018).

Program PHBS di Rumah Tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga berperilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang sangat berkaitan dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga, masyarakat dan lingkungannya (Natsir, 2019).

Program PHBS pada tatanan rumah tangga merupakan suatu upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat berperan aktif dalam melakukan gerakan kesehatan di masyarakat (Oktariani et al., 2021).

Edukasi yang diberikan terkait dengan PHBS bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang untuk menjalani kehidupan dengan bersih dan sehat sehingga akan terhindar dari berbagai virus pada saat masa pandemic covid 19. Informasi pengetahuan PHBS yang diberikan sejak dini terkait PHBS akan membantu seseorang pada saat dewasa nanti untuk senantiasa berperilaku hidup bersih dan sehat sehingga terhindar dari berbagai penyakit (Irma et al., 2021).

PHBS Rumah Tangga Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuala Lempuing berkaitan dengan pencapaian program kesehatan lingkungan yang tidak tercapai, untuk itu perlu dilaksanakannya pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan PHBS dengan sasaran pada masyarakat. Data puskesmas menunjukkan pada tahun 2020 pelaksanaan PHBS rumah tangga untuk persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan yaitu 84,3%, pemberian bayi ASI Eksklusif (43,8%), menimbang bayi dan balita setiap bulan (83,3%), penggunaan air bersih (25%), menggunakan jamban sehat (45%), tidak merokok didalam rumah (11,1%). Tujuan penelitian mengetahui peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat rumah tangga dalam upaya menciptakan keluarga sehat di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu.

Penelitian ini memberikan penyuluhan kepada masyarakat terkait dengan PHBS dengan leaflet kemudian dilaksanakannya kunjungan ke rumah terkait dengan PHBS yang ada di rumah tangga seperti penggunaan air bersih, penggunaan jamban sehat dan keadaan merokok di dalam rumah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian adalah ibu-ibu dan bapak-bapak yang mengikuti penyuluhan di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu. Total sample adalah 13 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu pada 04 Oktober sampai dengan 05 November 2021. Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat umum. Pelaksanaan kegiatan mengenai PHBS Rumah Tangga. Dengan melakukan pendidikan kesehatan kepada rumah tangga serta dilakukannya infeksi sanitasi rumah tangga. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *T paired* dimana data diambil dengan memberikan kuesioner kepada responden sebelum dan setelah dilaksanakannya penyuluhan kemudian dianalisis dengan uji normalitas menggunakan diagram normality test menghasilkan data berdistribusi normal untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan PHBS di Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel. 1
Gambaran Usia responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
Usia Muda (15-35 tahun)	7	54 %
Usia Tua (>35 tahun)	6	46 %
Total	13	100 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden di Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu mayoritas usia muda 7 orang (54%).

Analisis Univariat

Tabel. 2
Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Setelah Pendidikan Kesehatan

Variabel	n	Mean	Median	Standar Deviasi
Rata-rata Pengetahuan Sebelum Pendidikan Kesehatan	13	57.69	70.00	16.909
Rata-rata Pengetahuan Setelah Pendidikan Kesehatan	13	74.62	80.00	13.301

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis univariat menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikannya pendidikan kesehatan terkait PHBS dengan nilai rata-rata sebelum yaitu 57,69 dan setelah yaitu 74,62.

Analisis Bivariat

Tabel. 3
Rata-Rata Pengetahuan
Sebelum Pendidikan Kesehatan

Variabel	n	Mean	Median	Standar Deviasi	Selisih	P-Value
Rata-Rata Pengetahuan Sebelum Pendidikan Kesehatan	13	57.69	70.00	16.909	16,73	.000
Rata-Rata Pengetahuan Setelah Pendidikan Kesehatan	13	74.62	80.00	13.301		

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis bivariat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikannya pendidikan kesehatan terkait PHBS dengan nilai rata-rata sebelum yaitu 57,69 dan setelah yaitu 74,62 dengan selisih rata-rata yaitu 16,73. Hasil t test paired didapatkan *p value* 0.000 artinya dengan adanya pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan rumah tangga terhadap Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS).

PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan saat *pre-test* yaitu berjumlah 57.69 dan nilai *mean post-test* berjumlah 74.62. Adanya peningkatan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang PHBS.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dengan strategi yang dapat dilakukan dalam perubahan perilaku adalah dengan memberikan informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang akan berbanding lurus secara positif juga dengan timbulnya kesadaran seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan. Adanya penyuluhan kesehatan penggunaan air bersih akan berjalan positif dengan kebersihan rumah tangga (Aziza et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan dapat diterima oleh seseorang bukan hanya dengan adanya informasi yang diterima namun juga ada dukungan dari contoh atau demonstrasi yang dilakukan oleh orang lain melalui salah satunya dengan penyuluhan (Musniati & Sari, 2020).

Edukasi yang diberikan terkait dengan PHBS bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang untuk menjalani kehidupan dengan bersih dan sehat sehingga akan terhindar dari berbagai virus pada saat masa pandemic covid 19. Informasi pengetahuan PHBS yang diberikan sejak dini terkait PHBS akan membantu seseorang pada saat dewasa nanti untuk senantiasa berperilaku hidup bersih dan sehat sehingga terhindar dari berbagai penyakit (Irma et al., 2021).

Faktor yang mempengaruhi seseorang dapat menerima informasi dari orang lain adalah umur, dimana semakin bertambahnya umur seseorang maka akan semakin susah untuk menerima sebuah informasi sehingga berdampak mereka menjadi kurang aktif, mudah terserang penyakit, dan cenderung acuh terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Pendidikan juga merupakan faktor yang berpengaruh dalam PHBS rumah tangga dikarenakan dengan rendahnya pendidikan akan berbanding rendah pula kesadaran akan pentingnya kebersihan di lingkungan sekitar mereka. Semakin tingginya pendidikan

seseorang maka akan semakin baik pula mereka menerima informasi terkait kesehatan ataupun informasi lainnya. Pekerjaan faktor yang cukup berperan dalam penerapan PHBS dalam rumah tangga dimana dengan memiliki pekerjaan atau memiliki penghasilan secara finansial akan mendorong keluarga untuk melakukan PHBS. Penerapan PHBS tidak hanya dilihat dari sisi aspek fisik dan mental namun juga dapat dilihat dari sisi produktivitas seseorang (Wati & Ridlo, 2020).

Peran keluarga dalam penerapan PHBS akan mendorong anak sejak dini untuk menjaga kebersihan dalam kehidupan sehari-hari serta orang tua memiliki peran penting dalam mengawasi terlaksananya PHBS di rumah tangga. Orang tua yang menjadi contoh atau tauladan, motivator serta fasilitator bagi anak mendukung terciptanya keluarga yang bersih dan sehat dalam rumah tangga (Rexmawati & Santi, 2021).

Perilaku PHBS di masyarakat dapat ditingkatkan melalui dengan pelatihan, pendampingan praktik PHBS. Edukasi yang diberikan terkait dengan PHBS akan meningkatkan pengetahuan rumah tangga terhadap PHBS. Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan dan pendampingan memberikan kontribusi dalam peningkatan penggunaan air bersih, pelatihan pembuatan filter air yang sederhana dan aplikatif dapat membantu masyarakat dalam mengakses air bersih artinya masyarakat dapat hidup bersih dan sehat (Herlina et al., 2020).

Pendampingan yang dilakukan secara terus menerus dan konsisten dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya PHBS. Pendampingan PHBS dan protokol kesehatan berperan penting dalam upaya pencegahan penyebaran virus covid-19 (Ma'rufah et al., 2021).

Peningkatan pengetahuan yang dilakukan dengan penyuluhan PHBS yang dilakukan sejak dini dapat mencegah permasalahan kesehatan yang akan timbul di masa pada saat mereka dewasa. Upaya yang dilakukan melalui edukasi kesehatan ini juga untuk mencegah terhambatnya prestasi belajar (Yunika et al., 2022).

Setelah diberikan pendidikan kesehatan masyarakat lebih memahami pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari, dengan menerapkannya diharapkan masyarakat dapat terhindar dari penyakit menular maupun penyakit tidak menular. PHBS dapat tercipta bukan hanya ada dukungan dari keluarga, lingkungan, faktor umur, faktor pekerjaan dan ekonomi namun terlebih dari kesadaran dari individu itu sendiri untuk mengubah perilaku menjadi lebih bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan dari berbagai penyakit dan dapat meningkatkan kehidupan dengan kebahagiaan.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan yang signifikan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu.

SARAN

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi kepada pihak Puskesmas Bagi UPTD Puskesmas Kuala Lempuing atau petugas kesehatan melakukan pendataan dan pengecekan secara berkala dalam menginfeksi perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan serta lingkungan di sekitar rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, N., Mega, N., Julia, B., & Abidin, Z. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS dalam Menggunakan Air Bersih terhadap Kebersihan dan Kesehatan Rumah Tangga di Desa Sidoasih Kabupaten Lampung Selatan. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 43–47. <https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas/article/view/223>
- Herlina, S., Noriko, N., Hadiansyah, A., & Yusuf, A. M. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Dewisari, Kecamatan Rengasdengklok. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(2), 52–56. <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/JPM/article/view/381>
- Indriawati, R., & Darmawati, I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(2), 458–465. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v5i2.4069>
- Irma, I., Amalia, I. S., Budiman, I., Haqie, E., Putri, R. R., Nuryati, R., & Sari, N. A. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 pada Anak-Anak Tk. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 1(1), 30–39. <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jppk/article/view/397>
- Ma'rufah, S., Wijayanti, L., Sari, Y., Susanti, W., Setyawan, S., Haryati, S., S, E. L., & Purnomo, S. (2021). Pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Menekan Angka Kejadian COVID-19 pada Kader Wilayah Puskesmas Nguter Sukoharjo. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(2), 64–70. <https://jurnal.uns.ac.id/sse/article/view/52867>
- Mulyadi, M. I., Warjiman, & Chrisnawati, C. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 3(2), 1–9. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/111>
- Musniati, N., & Sari, M. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Anak Panti Asuhan Muhammadiyah Tanah Abang. *ARSIMAS (Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat)*, 1(2), 89–97. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/ardimas/article/view/4943>
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1(3), 54–59. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6120>
- Neu, C., Engkeng, S., & Kalesaran, A. F. C. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Pelajar Kelas X di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Kesmas*, 8(7), 228–233. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26597>
- 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. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i4.1150>
- Putra, A. I., Puteri, A. D., & Yusmardiansah, Y. (2021). Pengaruh Penyuluhan Mengenai PHBS dan Penggunaan Masker terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswa di SDN 005 Binuang pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 78–88. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/2698>

- Rexmawati, S., & Santi, A. U. P. (2021). Pengaruh Peran Keluarga terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar Usia 10 Sampai 12 Tahun di Kampung Baru Pondok Cabe Udik. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Saleh, A., & Kunoli, F. J. (2018). Pengaruh Penyuluhan dan Pelatihan Melalui Media Leaflet terhadap Pengetahuan Kader PHBS di Kecamatan Ratolindo Kabupaten Tojo Una-Una. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 159–164. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/498>
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesia Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Yunika, R. P., Fariqi, M. Z. Al, Cahyadi, I., Yunita, L., & Rahmiati, B. F. (2022). Pengaruh Edukasi PHBS terhadap Tingkat Pengetahuan pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 28–32. <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS/article/view/735>