

**PENELITIAN ASLI****EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BAGI KELUARGA WILAYAH DESA TANJUNG SARI, MEDAN SELAYANG SARI KOTA MEDAN**

**Supartiningsih<sup>1</sup>, Sulastri<sup>2</sup>, Monica Suryani<sup>3</sup>, Devina Candra<sup>4</sup>**

*<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia*

**Info Artikel**

Riwayat Artikel:  
Diterima: 16 Juni 2025  
Direvisi: 19 Juni 2025  
Diterima: 02 Juli 2025  
Diterbitkan: 09 Juni 2025

**Kata kunci:** perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), masyarakat, edukasi, kesehatan.

**Penulis Korespondensi:**

Supartiningsih  
Email: [ningsih.ndy@gmail.com](mailto:ningsih.ndy@gmail.com)

**Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan keluarga masih belum dimengerti oleh masyarakat karena masih kurangnya informasi yang diterima dan masih kurangnya fasilitas untuk melaksanakan program tersebut. Namun ada faktor lain juga seperti masalah ekonomi, keterbelakangan sosial dan pendidikan yang menjadi masalah dalam melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Permasalahan kesehatan di masyarakat seringkali muncul tanpa diketahui dan disadari penyebabnya. Hal ini terjadi karena masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Oleh karena itu edukasi ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan informasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat khususnya pada Ibu Rumah Tangga dengan berpedoman pada indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Tanjung Sari, Medan Selayang Kota Medan pada hari Sabtu, 12 Juli 2025 dan diikuti oleh ibu rumah tangga sebagai peserta sejumlah 17 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pemaparan materi menggunakan leaflet dan powerpoint untuk memberikan edukasi secara langsung kepada masyarakat di Desa Tanjung Sari. Hasil dari edukasi perilaku hidup bersih dan sehat ini dilakukan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat sehingga menjadikan masyarakat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan dalam menerapkan hidup bersih dan sehat serta masyarakat dapat berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Jurnal ABDIMAS Mutiara  
e-ISSN: 2722-7758  
Vol.06 No. 02, Juli, 2025 (P354-359)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6270>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi : Sistem Informasi Fakultas Sains dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

## **1. Pendahuluan**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 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 (Sapalas *et al.*, 2022). Perilaku hidup bersih dan sehat ini bisa diterapkan oleh semua masyarakat dimana saja masyarakat berada, mulai dari rumah, sekolah, tempat kerja hingga tempat umum (Rahmi *et al.*, 2024).

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 (Yedilau *et al.*, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, RI) telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 2269/ MENKES/ PER/ X1/ 2011 yang mengatur upaya peningkatan PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen peningkatan PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya (Kemenkes RI, 2011).

PHBS di lingkungan keluarga masih belum dimengerti oleh masyarakat karena masih kurangnya informasi yang diterima dan masih kurangnya fasilitas untuk melaksanakan program tersebut. Namun ada faktor lain juga seperti masalah ekonomi, keterbelakangan sosial dan pendidikan yang menjadi masalah dalam melaksanakan PHBS. Permasalahan kesehatan di masyarakat seringkali muncul tanpa diketahui dan disadari penyebabnya. Hal ini terjadi karena masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan (Nasution, 2020).

Oleh karena itu edukasi ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan informasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat khususnya pada Ibu Rumah Tangga dengan berpedoman pada indikator PHBS, seperti cuci tangan menggunakan sabun di air mengalir, menggunakan air yang bersih, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, memberikan bayi ASI eksklusif, memberantas jentik nyamuk, menjaga kebersihan lingkungan sekitar, mendukung kesehatan ibu dan anak.

## **2. Metode**

Dalam kegiatan ini dilaksanakan di Wilayah Desa Tanjung Sari, Medan Selayang Kota Medan pada hari Sabtu, 12 Juli 2025 pada pukul 11.00 WIB. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di Desa Tanjung Sari, Medan Selayang Kota Medan yang diikuti oleh ibu rumah tangga sebagai peserta dalam kegiatan ini dengan jumlah peserta 17 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu memberikan edukasi secara langsung kepada masyarakat di Wilayah Desa Tanjung Sari. Prosedur yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga Pada Masyarakat Wilayah Desa Tanjung Sari.

Edukasi tersebut dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang PHBS, memberikan informasi tentang permasalahan PHBS yang terjadi mengenai persalinan ditolong tenaga kesehatan, ASI eksklusif, penimbangan bayi setiap bulan, penggunaan air bersih, cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan penggunaan sabun, penggunaan sanitasi toilet, membasmi jentik-jentik, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok di dalam rumah dan memiliki kartu BPJS. Dan upaya yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan

masalah PHBS bagi masyarakat.

### 3. Hasil

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga (PHBS) Pada Masyarakat Wilayah Desa Tanjung Sari pemaparan materi dan menjelaskan mengenai 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. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Juli 2025 pada pukul 11.00 WIB. Dalam edukasi PHBS ini menggunakan media presentasi yaitu leaflet agar mempermudah menjelaskan materi yang akan disampaikan nantinya, dan juga apabila lupa dengan materi yang disampaikan bisa langsung membaca kembali di leaflet tersebut. Di dalam leaflet PHBS terdapat beberapa 10 perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Dengan antara lain :

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi bayi ASI ekslusif
3. Menimbang bayi dan balita setiap bulan
4. Menggunakan air bersih
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
6. Menggunakan jamban sehat
7. Memberantas jentik nyamuk
8. Makan sayur dan buah setiap hari
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok didalam rumah

Kemudian memberikan penjelasan manfaat apa saja dalam PHBS di lingkungan rumah tangga yaitu :

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



Gambar 1.1. Edukasi Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Wilayah Desa Tanjung Sari, Medan Salayang Kota Medan.

Edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu stop buang sampah yang bukan pada tempatnya. Kemudian pada tahap edukasi diberikan pemahaman tentang efek samping dari buang sampah yang bukan pada tempatnya dapat menimbulkan bau yang tak sedap untuk dihirup, menyebabkan wabah penyakit yaitu penyakit diare serta

dapat menimbulkan banjir yang dikarenakan tersumbatnya saluran drainase.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, sehingga membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalah sendiri, dalam lingkungan rumah tangga, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan.

#### 4. Pembahasan

Pada pembahasan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Tanjung Sari, Medan Selayang Kota Medan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat dalam hidup bersih dan sehat serta berperan aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Promosi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di desa adalah kunci untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

PHBS, atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, adalah konsep yang berfokus pada praktik dan kebiasaan sehari-hari yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Beberapa teori yang mendukung pembahasan tentang PHBS antara lain (Glanz et al., 2008):

##### a. Teori Perubahan Perilaku (Behavior Change Theory)

Teori ini berfokus pada bagaimana individu dapat mengubah perilaku mereka untuk mencapai hasil kesehatan yang lebih baik. Tiga model utama dalam teori ini adalah:

1. **Model Trans-Theoretical (Stages of Change Model):** Menjelaskan tahapan perubahan perilaku yang meliputi pra kontemplasi, kontemplasi, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan.
2. **Model Belief Kesehatan (Health Belief Model):** Menyoroti persepsi individu tentang kerentanan terhadap penyakit, keparahan penyakit, manfaat tindakan preventif, dan hambatan yang dihadapi.
3. **Teori Perilaku Terencana (Theory of Planned Behavior):** Mengemukakan bahwa niat untuk melakukan suatu perilaku dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku tersebut, norma subjektif, dan persepsi kontrol terhadap perilaku.

##### b. Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory)

Teori ini, yang dikemukakan oleh Albert Bandura, menyatakan bahwa perilaku manusia dipelajari melalui observasi dan peniruan terhadap perilaku orang lain, terutama jika perilaku tersebut diikuti oleh hasil yang positif atau reinforcement. Dalam konteks PHBS, orang mungkin mengadopsi kebiasaan hidup bersih dan sehat setelah melihat contoh dari orang tua, teman, atau tokoh masyarakat.

##### c. Teori Ekologi Sosial (Social Ecological Model)

Model ini mengidentifikasi berbagai tingkatan pengaruh terhadap perilaku individu, termasuk faktor individu, hubungan interpersonal, institusi dan organisasi, komunitas, serta kebijakan publik. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan perilaku seperti PHBS harus dipromosikan melalui intervensi di semua tingkatan tersebut.

**d. Teori Promosi Kesehatan (Health Promotion Theory)**

Teori ini mencakup strategi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu dalam menjaga kesehatan. Intervensi dalam promosi kesehatan sering kali menggunakan pribadi, termasuk mencuci tangan dengan sabun secara teratur, mandi secara rutin, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

- e. **Promosi Gizi Seimbang:** Selain menjaga kebersihan fisik, aspek gizi juga penting untuk kesehatan. Edukasi tentang gizi seimbang dan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi dapat membantu masyarakat desa untuk hidup lebih sehat.
- f. **Peran Pemerintah dan LSM:** Pemerintah desa dan lembaga swadaya masyarakat (LSM) dapat berperan dalam memfasilitasi program-program PHBS, menyediakan sumber daya, dan mengkoordinasikan upaya-upaya tersebut.
- g. **Pengawasan dan Monitoring:** Penting untuk terus memantau dan mengevaluasi implementasi program PHBS di desa, serta melibatkan masyarakat dalam proses pengawasan dan monitoring untuk memastikan keberhasilan jangka panjang.

Dengan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat, pembahasan PHBS di desa dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

**5. Kesimpulan**

Setiap anggota keluarga didorong untuk mengadopsi perilaku kebersihan dan kesehatan secara mandiri. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat agar hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam mencapai derajat kesehatan optimal. Dengan demikian, edukasi PHBS ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menginspirasi tindakan nyata dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di Wilayah Desa Tanjung Sari, Medan Salayang Kota Medan.

**6. Ucapan Terimakasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa dan jajarannya Tanjung Sari, Medan Salayang, Kota Medan yang telah memberikan izin untuk edukasi bagi warga, semoga edukasi ini sedikit banyaknya dapat membantu warga dan dapat di terapkan dalam lingkungan keluarga dan sekitar.

**7. Referensi**

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Theory, research, and practice in Health behavior and health education.*

Kemenkes RI (2011) *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal.* Jakarta. doi: 10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516.

Nasution, A. S. (2020) ‘Edukasi PHBS di Lingkungan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat’, *Jurnal Abdidas*, 1(2), pp. 28–32. doi: 10.31004/abdidas.v1i2.9.

Rahmi, C. M. et al. (2024) ‘Edukasi Edukasi Perilaku Hidup Bersih Kabupaten Aceh

- Besar', Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat, 2, pp. 142–149. doi: <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.6> 9.
- Sapalas, R. A. et al. (2022) 'Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mewujudkan kesejahteraan masyarakat', Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ.
- Yedilau, S. et al. (2022) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga Menciptakan Keluarga Sehat di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu', Jurnal Ilmiah Kesehatan, 1(2), pp. 301–312.