Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat
ISSN: 2722-4902 | e-ISSN: 2745-3588
OPEN ACCESS

Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga sebagai Pilar Pencegahan Penyakit di Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan

Household-Based Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) as a Pillar of Disease Prevention in Srengseng Sawah, South Jakarta

Desy Sulistiyorini[1], Amanda Putri Dwi Rahmanti Diponegoro[2], Intan Dwi Cahya[2], Mizan Hafidh Al-Hamdy[2], Nazwa Shakila Alisa Putri[2], Rafif Dhia Permana[2], Taqiyatul Basoriyah[2], Tiara Rahmadini[2]

[1] Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju, Jakarta
[2] Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Maju

Vol. 6 No. 1, Juni 2025

DOI : 10.35311/jmpm.v6i1.565

Informasi Artikel:
Submitted: 13 Mei 2025
Accepted: 11 Juni 2025

*Penulis Korespondensi :
Desy Sulistiyorini
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju, Jakarta
E-mail : desy.sulistiyorini@yahoo.com
No. Hp : -

Cara Sitasi:
Sulistiyorini, D., Diponegoro, A, P, D, R., Cahya, I, D., Al-Hamdy, M, H., Putri, N, S, A., Permana, R, D., Basoriyah, T., Rahmadini, T.. (2025). Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga sebagai Pilar Pencegahan Penyakit di Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 6(1), 363-372. https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.565

ABSTRAK

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan rumah tangga bertujuan meningkatkan kesadaran dan kemampuan setiap anggota keluarga untuk memahami, bersedia, dan mampu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, sekaligus berpartisipasi aktif dalam upaya kesehatan masyarakat. Melalui penerapan PHBS, diharapkan tercipta keluarga yang sehat dan mandiri dalam menjaga kebersihan serta mencegah penyakit. Gerakan PHBS sendiri merupakan salah satu kebijakan pemerintah yang ditujukan untuk membentuk perilaku sehat di tengah masyarakat. Upaya ini juga merupakan bagian dari pemberdayaan masyarakat agar mampu memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya secara mandiri. Dengan demikian, masyarakat diharapkan menjadi sadar, mau, dan mampu mengambil peran aktif dalam peningkatan status kesehatannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait PHBS. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif yang melibatkan warga di wilayah sasaran, yaitu Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh 31 peserta, yang terdiri dari remaja dan ibu rumah tangga. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik mengenai PHBS, meskipun masih ditemukan sebagian kecil dengan sikap yang kurang mendukung. Peningkatan pengetahuan dan terbentuknya sikap positif terbukti berkontribusi terhadap kesadaran masyarakat untuk menerapkan PHBS secara konsisten. Oleh karena itu, kegiatan edukatif semacam ini perlu terus dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya membentuk kebiasaan hidup sehat yang berdampak langsung terhadap kualitas hidup individu dan lingkungan sekitarnya.

Kata Kunci: PHBS, penyuluhan, rumah tangga, pengetahuan, sikap, perilaku

ABSTRACT

Household-Based Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) program in the household environment aims to increase the awareness and ability of each family member to understand, be willing, and able to implement a clean and healthy lifestyle, as well as actively participate in public health efforts. Through the implementation of PHBS, it is expected to create a healthy and independent family in maintaining cleanliness and preventing disease. The PHBS movement itself is one of the government policies aimed at shaping healthy behavior in the community. This effort is also part of community empowerment to be able to maintain, improve and protect their health independently. Thus, the community is expected to be aware, willing, and able to take an active role in improving their health status. This community service activity was carried out with the aim of increasing community knowledge, attitudes, and behavior related to PHBS. Education was carried out through interactive counseling involving residents in the target area, namely Srengseng Sawah Village, Jagakarsa, South Jakarta. This activity was attended by 31 participants, consisting of teenagers and housewives. The implementation results showed that the majority of participants had good knowledge and behavior regarding PHBS, although there were still a small number with less supportive attitudes. Increased knowledge and the formation of positive attitudes are proven to contribute to the community's awareness of PHBS.

Keywords: PHBS, counseling, household, knowledge, attitude, behavior

Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluaga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Sukmadani Rusdi *et al.*, 2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah manifestasi dari penerapan gaya hidup sehat dalam konteks individu, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, menjaga, dan melindungi kesehatan secara menyeluruh, baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

Tujuan dari PHBS adalah menciptakan kondisi yang memungkinkan individu, kelompok, dan keluarga untuk belajar serta membuka akses komunikasi, informasi, dan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka. Hal ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk sadar, termotivasi, dan mampu mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya PHBS, diharapkan masyarakat dapat lebih mandiri dalam mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mereka serta menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatannya (Kementerian Sosial RI, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga mencakup praktik-praktik seperti menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan benar, memastikan persalinan yang aman dibantu oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan balita secara teratur, akses terhadap air bersih, memelihara jamban yang sehat, memberantas jentik nyamuk, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, melakukan aktivitas fisik, dan menghindari merokok di dalam rumah. Perilaku-perilaku tersebut sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit menular dan tidak menular. (Zahraini & Jamaluddin, 2024; Zakiah *et al.*, 2024). PHBS di tingkat rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah risiko penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Santoso *et al*., 2024).

Gerakan PHBS merupakan salah satu kebijakan yang dicanangkan oleh Pemerintah yang bertujuan untuk membangun perilaku masyarakat yang sehat. Pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 mengatur upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diseluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian). Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya. Diharapkan masyarakat menjadi sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya (Wahyuningsih *et al.,* 2024).

Menurut Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan Tahun 2015–2030, target 80% kabupaten dan kota harus memiliki perilaku hidup bersih dan sehat. Jadi, sampai saat ini, PHBS telah menjadi masalah yang menjadi perhatian khusus pemerintah. Berdasarkan data dari Riskesdas pada tahun 2018, persentase PHBS di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 70,62% dari tahun 2017. Persentase ini sudah melewati target 70% yang ditetapkan dalam Renstra 2018 (Resti Andani *et al.*, 2024).

Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2013, proporsi praktik PHBS nasional rumah tangga masih rendah yaitu pada angka 32,3%. Di Provinsi DKI Jakarta, proporsi rumah tangga yang ber-PHBS tahun 2017 adalah 57,1%, sedangkan yang tidak ber-PHBS adalah 42,9%. Selain itu, proporsi rumah tangga ber-PHBS di wilayah DKI Jakarta mengalami penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2016 yaitu 67,8% (Musniati & Sari, 2020).

Tidak diterapkannya PHBS dalam kehidupan rumah tangga merupakan faktor resiko dari berbagai penyakit menular, diantaranya diare, cacingan, pneumonia, ISPA dan sebagainya. Hal ini ditunjukkan oleh data Riskesdas tahun 2018, yang menunjukkan bahwa prevalensi diare di Indonesia adalah 6,8% dengan prevalensi diare pada balita yaitu 11,0%. Penyakit diare merupakan penyakit

endemis di Indonesia dan berpotensial Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sering disertai kematian. Di Provinsi DKI Jakarta sendiri terdapat 278,736 kasus diare per 100.000 penduduk atau sebesar 80,22%. Selain itu, juga ditemukan bahwa terdapat 40-60% anak sekolah yang cacingan (Musniati & Sari, 2020).

Secara umum, manfaat dari penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatkan kesadaran ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mau, tetapi juga mampu untuk mengadopsi dan menjalankan pola hidup yang bersih dan sehat, baik di tingkat individu, keluarga, maupun komunitas. Hal ini menjadi sangat penting karena dapat membantu mencegah munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit menular dan gangguan kesehatan lainnya, yang sering kali timbul akibat kurangnya pemahaman atau kepedulian terhadap pentingnya kebersihan. Dengan demikian, PHBS bukan hanya sebagai langkah preventif, tetapi juga sebagai sarana untuk memberdayakan masyarakat agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka, serta mampu mengantisipasi dan menanggulangi masalah kesehatan dengan cara yang lebih efektif dan berkelanjutan (Situmeang *et al.*, 2024).

Untuk mengatasi rendahnya implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masyarakat, khususnya dalam rumah tangga, perlu dilakukan pendekatan yang melibatkan semua lapisan masyarakat dan stakeholder terkait. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah memperkuat sosialisasi dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan kesehatan yang menyasar keluarga dan individu, terutama di wilayah dengan angka PHBS rendah, dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai hubungan antara perilaku hidup bersih dan pencegahan penyakit.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bagian penting dari upaya preventif dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Namun, implementasi PHBS di tingkat rumah tangga masih tergolong rendah, terutama di wilayah padat penduduk seperti DKI Jakarta. Data menunjukkan bahwa banyak keluarga belum memahami atau belum mampu menerapkan praktik PHBS seperti mencuci tangan dengan benar, menggunakan air bersih, atau menjaga sanitasi lingkungan secara optimal.

Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PHBS turut berkontribusi terhadap tingginya angka penyakit menular seperti diare, ISPA, dan cacingan, yang seharusnya dapat dicegah melalui perubahan perilaku sehari-hari. Meskipun pemerintah telah menggulirkan berbagai kebijakan dan program, termasuk Gerakan PHBS, keberhasilan implementasinya masih menghadapi berbagai kendala, baik dari sisi pengetahuan, sikap, maupun akses terhadap fasilitas kesehatan dasar. Berdasarkan kondisi tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan ini berfokus pada sejauh mana tingkat pemahaman dan penerapan PHBS di masyarakat, faktor-faktor penghambat yang memengaruhinya, serta bagaimana efektivitas kegiatan edukatif dapat mendorong perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat rumah tangga.

Maka dari itu, tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai bagian dari gaya hidup sehat pada warga Kelurahan Srengseng Sawah. Melalui pendekatan edukatif dan interaktif, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi hambatan-hambatan yang dihadapi masyarakat dalam menerapkan PHBS di lingkungan rumah tangga.

Selain itu, kegiatan ini dirancang untuk memberikan penyuluhan yang bersifat praktis, partisipatif, dan kontekstual agar masyarakat tidak hanya memahami konsep PHBS secara teoritis, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat menjadi lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya, berkontribusi aktif dalam upaya pencegahan penyakit, serta menciptakan lingkungan yang sehat dan berkualitas secara berkelanjutan. Pendekatan

ini diharapkan mendorong adopsi perilaku hidup bersih dan sehat yang konsisten dan menyeluruh di tingkat individu, keluarga, dan komunitas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri sekitar 31 peserta ibu rumah tangga dan remaja. Di awal kegiatan dibagikan kuesioner survei kepada peserta untuk melihat aspek pengetahuan, sikap dan perilaku PHBS. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi PHBS kepada Warga

Tahap 1 yaitu tahap perencanaan dan persiapan terdiri atas penyusunan proposal kegiatan, pengurusan perizinan kepada ketua RW, serta diskusi dengan terkait rencana pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan-persiapan, berupa persiapan sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan seperti materi sosialisasi, perlengkapan dan undangan kepada warga, serta penyusunan kuesioner. Tahap 2 yaitu, pelaksanaan kegiatan, diawali dengan persiapan panitia, pemberian kuesioner di awal acara penyampaian materi (sharing session), penyampaian materi. Tahap 3 yaitu tindak lanjut kegiatan berupa sesi tanya jawab.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan hari Sabtu tanggal 21 Desember 2024.Sebelum acara dimulai, peserta mengisi kuesioner terkait pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait PHBS. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan kuesioner untuk diisi (Gambar 3 [kiri]). Peserta diberikan kuesioner yang terdiri atas 10 butir pertanyaan terkait pengetahuan tentang PHBS, 10 butir pertanyaan terkait sikap tentang PHBS, dan 10 pertanyaan terkait perilaku PHBS dalam tatanan rumah tangga. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian sebelumnya (Santoso *et al*., 2024).

Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber kepada Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui metode penyuluhan atau ceramah dengan media power point. Pada kegiatan penyuluhan ini diawali dengan penyampaian materi oleh narasumber (Gambar 2) , yaitu terkait definisi dan bagaimana penerapan PHBS dalam kehidupan rumah tangga. Warga dihimbau untuk menerapkan PHBS yang terdiri atas beberapa indicator. Adapun indikator PHBS menurut Kementerian Sosial (Kementerian Sosial RI, 2020) yaitu:

1. **Persalinan dibantu oleh tenaga medis** Persalinan sebaiknya ditangani oleh tenaga medis terlatih seperti dokter, bidan, dan tenaga paramedis lainnya. Ini penting mengingat masih ada masyarakat yang memilih menggunakan tenaga non-medis, seperti dukun bayi (paraji), yang dapat

menimbulkan risiko karena tidak steril dan tidak aman.

2. **Memberikan ASI Eksklusif pada bayi.** Ibu dianjurkan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, yaitu hanya ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya, mulai dari kelahiran hingga usia enam bulan, guna mendukung tumbuh kembang yang optimal bagi bayi.
3. **Menimbang bayi dan anak hingga usia 6 tahun secara rutin.** Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan untuk memantau pertumbuhan mereka. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu mulai usia 1 bulan hingga 5 tahun, dan hasilnya dicatat dalam KMS (Kartu Menuju Sehat) untuk memantau perkembangan kesehatan anak.
4. **Menggunakan air bersih.** Penggunaan air bersih untuk kegiatan sehari-hari seperti memasak, mandi, dan konsumsi air minum sangat penting. Air yang terkontaminasi dapat mengandung mikroorganisme berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit.
5. **Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar.** Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah cara efektif untuk menghilangkan kuman dan kotoran yang menempel pada tangan. Cuci tangan sebelum makan, setelah beraktivitas seperti memegang uang atau hewan, setelah buang air besar, dan sebelum menyusui bayi, terutama dalam situasi pandemi.
6. **Menggunakan jamban yang sehat.** Jamban yang sehat adalah fasilitas pembuangan kotoran manusia yang memenuhi standar kebersihan dan sanitasi, seperti tidak mencemari sumber air, mudah dibersihkan, dan aman digunakan. Jamban juga harus terlindungi dari hewan dan memiliki fasilitas air, sabun, serta alat pembersih yang memadai.
7. **Memberantas jentik nyamuk di rumah secara rutin.** Pemeriksaan dan pemberantasan jentik nyamuk perlu dilakukan setiap minggu di rumah. Hal ini mencakup pemeriksaan tempat berkembang biak nyamuk dan melakukan tindakan 3M (Menguras, Mengubur, Menutup), serta fogging jika diperlukan.
8. **Makan makanan sehat dan bergizi.** Keluarga dianjurkan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, yang kaya akan vitamin, serat, dan mineral, serta zat-zat lain yang mendukung kesehatan tubuh.
9. **Melakukan aktivitas fisik setiap hari.** Aktivitas fisik, baik berupa olahraga ringan atau kegiatan lain seperti jalan kaki, jogging, atau berkebun, sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjaga tubuh tetap bugar.
10. **Tidak merokok.** Menghindari merokok sangat penting karena asap rokok mengandung lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, termasuk nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang dapat mencemari udara dan membahayakan kesehatan.

Gambar 3. Peserta Mengisi Kuesioner (Kiri) dan Penyerahan *Door-Prize* untuk Peserta yang Menjawab Pertanyaandengan Benar pada sesi Tanya Jawab (Kanan)

Setelah penyuluhan, diselenggarakan sesi tanya jawab terkait materi PHBS yang diberikan saat penyuluhan oleh narasumber. Peserta yang bertanya dan peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah *door-prize* (Gambar 3 [kanan])

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari total sekitar 31 peserta yang hadir, hanya ada total 26 kuesioner yang bisa dilanjutkan analisis data, setelah melakukan cleaning data, dengan melihat kelengkapan pengisian data. Adapun karakteristik demografi responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Usia		
≥20 tahun	3	11.5
21-40 tahun	4	15.4
41-60 tahun	10	38.5
> 60 tahun	9	24.6
Tingkat Pendidikan		
Tidak tamat SD	0	0
SD	2	7.7
SMP	3	11.5
SMA	15	57.7
Diploma	1	3.8
Sarjana	4	15.4
Magister	1	3.8

Berdasarkan data karakteristik responden (Tabel 1), mayoritas responden berada dalam rentang usia 41–60 tahun, yaitu sebanyak 10 orang atau 38,5%. Kelompok usia di atas 60 tahun menyumbang 9 orang (24,6%), sedangkan usia 21–40 tahun sebanyak 4 orang (15,4%), dan yang berusia di bawah atau sama dengan 20 tahun berjumlah 3 orang (11,5%). Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan SMA, yaitu sebanyak 15 orang (57,7%).

Responden dengan tingkat pendidikan Sarjana berjumlah 4 orang (15,4%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 3 orang (11,5%). Sementara itu, masing-masing 1 orang responden memiliki pendidikan Diploma (3,8%) dan Magister (3,8%). Tidak terdapat responden yang tidak menamatkan SD.

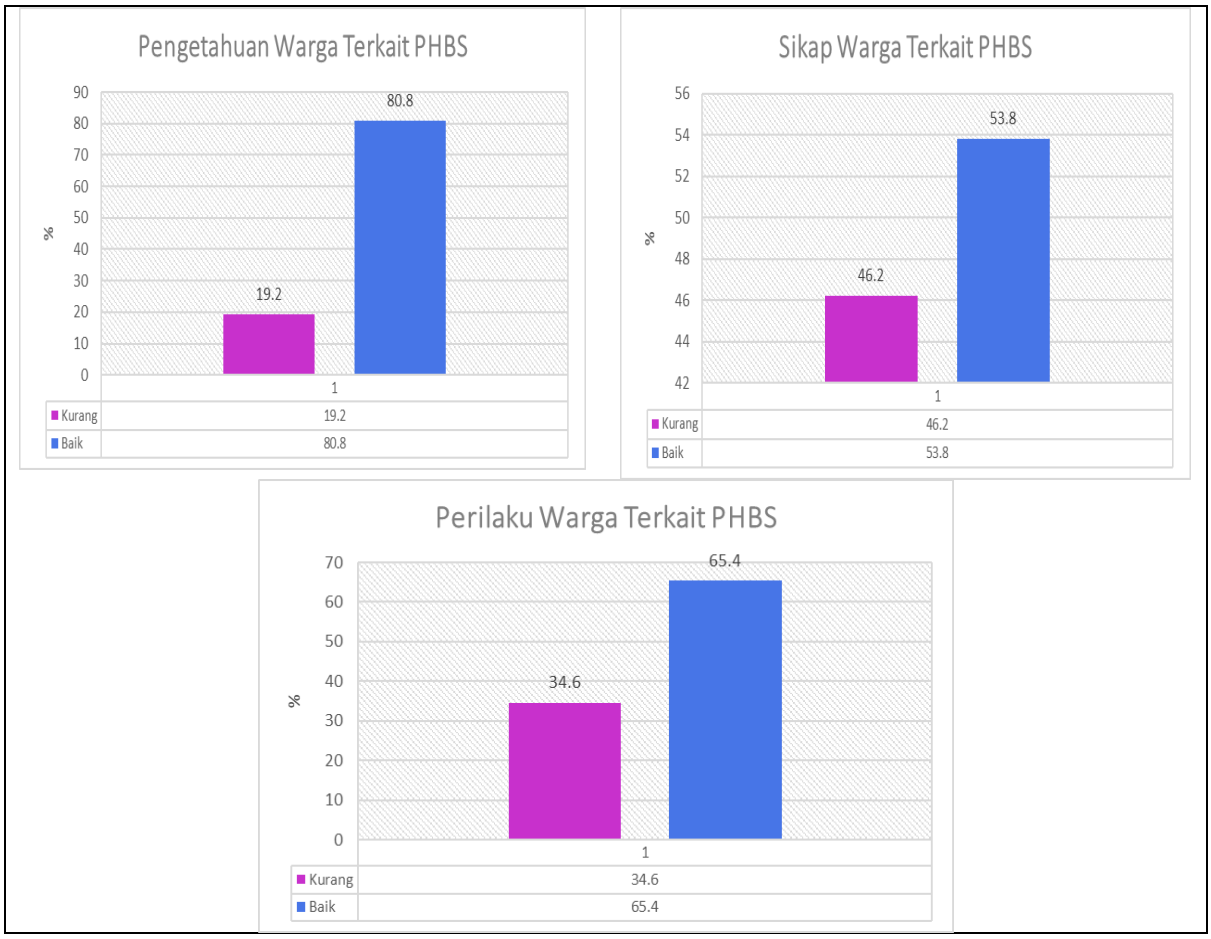
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terkait PHBS pada Responden

Variabel	*n*	%
Pengetahuan		
Kurang	5	19.2
Baik	21	80.8
Sikap		
Kurang	12	46.2
Baik	14	53.8
Perilaku		
Kurang	9	34.6
Baik	17	65.4

Berdasarkan hasil analisis di Tabel 2 dan Gambar 4, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yaitu sebanyak 21 orang (80,8%), sedangkan 5 responden (19,2%) memiliki pengetahuan yang kurang. Untuk variabel sikap, sebanyak 14 responden (53,8%) menunjukkan sikap yang baik terhadap PHBS, sementara 12 responden (46,2%) menunjukkan sikap yang kurang baik. Sementara itu, dalam hal perilaku, mayoritas responden juga menunjukkan perilaku yang baik dalam menerapkan PHBS, yaitu sebanyak 17 orang (65,4%), sedangkan sisanya sebanyak 9 orang (34,6%) masih menunjukkan perilaku yang kurang mendukung PHBS.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik memiliki pengaruh signifikan terhadap penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka semakin baik pula pelaksanaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dan ketidaktepatan dalam menerapkan PHBS dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit di lingkungan keluarga dan masyarakat, seperti demam berdarah, penyakit jantung akibat kebiasaan merokok, serta kerusakan lingkungan yang disebabkan oleh pembuangan sampah sembarangan dan penggunaan air yang tidak bersih.

Penerapan PHBS melalui tindakan sederhana seperti mencuci tangan, tidak merokok di dalam rumah, menggunakan air bersih, serta membuang sampah pada tempatnya baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bersama (Yani et al., 2022).



Gambar 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terkait PHBS pada Warga Kelurahan Srengseng Sawah

Pada studi yang telah dilakukan di kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap memiliki pengaruh terhadap tingkat kesadaran individu dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tingkat kesadaran yang tinggi berkontribusi pada terciptanya perilaku hidup bersih dan sehat yang lebih optimal. Pengetahuan berpengaruh signifikan terhadap kesadaran. Edukasi diperlukan untuk membuat individu lebih sadar akan dampaknya dan dapat mengambil tindakan pencegahan.

Sikap berpengaruh signifikan terhadap kesadaran. Kesadaran dan sikap dapat mempengaruhi kemampuan seseorang. Peningkatan kesadaran dan sikap masyarakat merupakan salah satu langkah mendasar dan utama dalam mereformasi gaya hidup masyarakat yang pada akhirnya akan mengarah pada kemampuan yang lebih baik. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi kesadaran dalam melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kesadaran yang baik akan menciptakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang baik (Sarofah et al., 2021).

Studi lain yang dilakukan di Kost Padukuhan Karangmalang Yogyakarta didapatkanhasil analisa menggunakan uji statistik Chi-Square yang menunjukkan dengan nilai p value 0,002 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan responden dengan PHBS pada mahasiswa kos dengan rincian sebagai berikut yaitu pada variabel pengetahuan menunjukkan bahwa PHBS buruk lebih banyak dijumpai pada kelompok pengetahuan buruk (67,2%) dibandingkandengan kelompok pengetahuan baik (38,1%).

Dengan demikian, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap positif sangat berpengaruh terhadap kesadaran masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Masyarakat yang memiliki pemahaman dan sikap yang baik cenderung lebih sadar serta mampu mengadopsi perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi yang berkelanjutan dan pendekatan partisipatif sangat penting untuk membangun kesadaran kolektif menuju lingkungan yang lebih bersih dan sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku yang baik terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), meskipun masih terdapat sebagian kecil yang menunjukkan sikap dan perilaku yang kurang optimal. Hasil ini memperkuat temuan dari berbagai studi sebelumnya bahwa pengetahuan dan sikap yang baik berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan PHBS.

Melalui edukasi yang dilakukan selama kegiatan, masyarakat menjadi lebih memahami manfaat hidup bersih dan sehat serta terdorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan edukatif seperti ini perlu terus dilaksanakan secara berkala dan menyeluruh untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan di tingkat rumah tangga maupun lingkungan sekitar. Selain itu, model pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi program berkelanjutan dan direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa, sehingga dampak positifnya dapat diperluas secara sistematis dan terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Himpunan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (HMKM) Universitas Indonesia Maju yang telah mendukung dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Sumber pendanaan penelitian ini adalah dari pendanaan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Sosial RI. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga* (pp. 1–14).

Musniati, N., & Sari, M. P. (2020). Pendidikan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap anak Panti Asuhan Muhammadiyah Tanah Abang. *ARDIMAS: Jurnal Arsip Pengabdian*

Masyarakat, *1*(2), 89–97.

Resti Andani, M. R., Husna, F., Puspitasari, R. S., & Latifahanun, E. (2024). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, *2*(2).

Santoso, D., Sulistiyorini, D., & Sari, A. (2024). Analisis Faktor Pengetahuan, Sikap Dan Ketersediaan Sarana Prasarana Terhadap Penerapan PHBS Di Kost Eksklusif Mara Juara Depok. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Mandiri*, *3*(1), 49–59.

Sarofah, N., Handayani, S. D., & Nuryakin, N. (2021). Pengaruh Pengetahuan, Sikap, Tindakan Terhadap Kesadaran dan PHBS di Nomporejo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *4*(4), 488–492.

Situmeang, I. R., Tobing, J., Simanjuntak, M., Tobing, P., & & Hutagalung, S. B. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Ikra-Ith Abdimas*, *8*(2), 240–243.

Sukmadani Rusdi, M., Rifqi Efendi, M., Eka Putri, L., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi Penerapan Perielaku Hidhup Bersih dan Sihat (PHBS) sebaghai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani: Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 47–51. https://doi.org/10.25008/altifani

Wahyuningsih, A., Daynata, C. P. K., & Pakpahan, H. (2024). Literature Review: Kebijakan Kesehatan Masyarakat tentang PHBS Berbasis Bukti. *JARSI: Jurnal Administrasi RS Indonesia*, *3*(2), 83–91.

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. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM

Zahraini, A., & Jamaluddin, I. I. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Promosi Kesehatan Untuk Pencegahan Stunting. *MAINDO : Majalah Pengabdian Indonesia*, *1*(1), 11–18.

Zakiah, Septiyanti, & Farihah Muhsanah. (2024). Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Pesisir Di Dusun Lakatong Pulau Kabupaten Takalar. *Window of Public Health Journal*, *5*(3), 331–340. https://doi.org/10.33096/woph.v5i3.1883

Kementerian Sosial RI. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga* (pp. 1–14).

Musniati, N., & Sari, M. P. (2020). Pendidikan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap anak Panti Asuhan Muhammadiyah Tanah Abang. *ARDIMAS: Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 89–97.

Resti Andani, M. R., Husna, F., Puspitasari, R. S., & Latifahanun, E. (2024). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, *2*(2).

Santoso, D., Sulistiyorini, D., & Sari, A. (2024). Analisis Faktor Pengetahuan, Sikap Dan Ketersediaan Sarana Prasarana Terhadap Penerapan PHBS Di Kost Eksklusif Mara Juara Depok. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Mandiri*, *3*(1), 49–59.

Sarofah, N., Handayani, S. D., & Nuryakin, N. (2021). Pengaruh Pengetahuan, Sikap, Tindakan Terhadap Kesadaran dan PHBS di Nomporejo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *4*(4), 488–492. https://doi.org/10.56338/mppki.v4i4.1355

Situmeang, I. R., Tobing, J., Simanjuntak, M., Tobing, P., & & Hutagalung, S. B. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Ikra-Ith Abdimas*, *8*(2), 240–243.

Sukmadani Rusdi, M., Rifqi Efendi, M., Eka Putri, L., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi Penerapan Perielaku Hidhup Bersih dan Sihat (PHBS) sebaghai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19.

Jurnal Altifani: Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, *1*(1), 47–51. https://doi.org/10.25008/altifani

Wahyuningsih, A., Daynata, C. P. K., & Pakpahan, H. (2024). Literature Review: Kebijakan Kesehatan Masyarakat tentang PHBS Berbasis Bukti. *JARSI: Jurnal Administrasi RS Indonesia*, *3*(2), 83–91.

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. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM

Zahraini, A., & Jamaluddin, I. I. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Promosi Kesehatan Untuk Pencegahan Stunting. *MAINDO : Majalah Pengabdian Indonesia*, *1*(1), 11–18.

Zakiah, Septiyanti, & Farihah Muhsanah. (2024). Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Pesisir Di Dusun Lakatong Pulau Kabupaten Takalar. *Window of Public Health Journal*, *5*(3), 331–340. https://doi.org/10.33096/woph.v5i3.1883