



## Edukasi Peranan PHBS Dalam Keluarga Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat

Satria Safirza ✉, Elmiyati, Iziddin Fadhil, Ratih Ayu Atika, Farid Bastian, Meri Lidiawati, Raihan Aziza

Universitas Abulyatama

Jl. Blangbintang Lama, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415, Indonesia

| [satria.safirza\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:satria.safirza_fk@abulyatama.ac.id) ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i1.3607> |

### Abstrak

Rendahnya pengetahuan masyarakat akan berpengaruh terhadap perilaku masyarakat untuk hidup sehat. Pengetahuan akan berpengaruh terhadap kesadaran setiap individu agar setiap anggota keluarga dapat membantu dirinya sendiri dalam bidang sehatan dan berperan aktif dalam pembangunan kesehatan. kesehatan. kegiatan di masyarakat. Tujuan PHBS dalam ketertiban rumah tangga melibatkan seluruh anggota keluarga, yaitu: anak-anak dan remaja, pasangan usia subur, wanita hamil dan/atau menyusui, orang lanjut usia, dan orang yang mengasuh anak. Dengan adanya kesadaran setiap anggota keluarga untuk berperilaku hidup bersih dan sehat dirapkan akan memperbaiki morbiditas dan mortalitas. Pada observasi langsung terlihat warga masyarakat Meunasah Keudee kurang memperhatikan PBHS dalam kehidupan sehari-hari, hal ini terlihat dengan banyaknya sampah di lingkungan tempat tinggal. Metode pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan masyarakat desa Meunasah Keudee sebagai sasaran penyuluhan ini. Hasil pengabdian ini berupa masyarakat mendapatkan informasi akan benar akan pentingnya peranan keluarga dalam melakukan PHBS guna meningkatkan status kesehatan keluarga. Kesimpulan pengabdian ini adalah setelah mendapatkan edukasi, masyarakat dapat menerapkan PBHS dalam keluarganya.

**Kata Kunci:** PHBS, Edukasi, Kesehatan, Keluarga, Masyarakat



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

## 1. Pendahuluan

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam keluarga adalah segala perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan dengan kesadaran setiap orang sehingga setiap anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Fokus PHBS dalam ketertiban rumah tangga adalah pada seluruh anggota keluarga, yaitu: anak-anak dan remaja, pasangan usia subur, ibu hamil dan/atau menyusui, lansia dan pengasuh (Permenkes, 2011). Dalam proses peningkatan PHBS terdapat 5 parameter, salah satunya adalah ketertiban rumah tangga. Terdapat sepuluh indikator PHBS berdasarkan rumah tangga, yaitu; (1) tenaga medis membantu persalinan, (2) bayi diberikan asi eksklusif, (3) balita ditimbang, (4) tersedia air bersih, (5) mencuci tangan dengan sabun dan air, (6) memiliki toilet yang bersih, (7) membunuh jentik nyamuk, (8) dilarang merokok di dalam rumah, (9) aktivitas fisik sehari-hari dan (10) makan buah dan sayur setiap hari (Hayati *et al.*, 2023).

Sasaran primer atau indikator PHBS pada tatanan rumah tangga dianggap dapat mencerminkan dan mewakili keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu pemberian ASI (air susu ibu) eksklusif, persalinan ditolongkan oleh tenaga kesehatan, menimbang balita setiap bulan, penggunaan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengelola sampah dengan membuang pada tempat sampah, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah (Nasution, 2020). Yang mendasari keberhasilan program PHBS tatanan rumah tangga adalah 10 indikator yang dibagi menjadi 4 tingkatan atau kategori yaitu sehat 1, sehat 2, sehat 3, dan sehat 4; sesuai dengan target pemerintah yaitu tercapainya penduduk Indonesia yang ber-PHBS pada tingkat Sehat IV (Hayati *et al.*, 2023).

Berdasarkan dari observasi langsung, dapat dilihat warga Desa Meunasah Keude Kecamatan Mesjid Raya, terlihat masyarakat tidak melakukan upaya PHBS dengan baik. Hal ini terlihat dengan banyaknya sampah di pemukiman warga dan selokan rumah yang penuh dengan sampah. Berdasarkan hasil wawancara dengan staf Desa Keude Kecamatan Mesjid raya dapat diketahui bahwa promosi kesehatan kepada masyarakat tentang PHBS atau penggunaan media komunikasi kepada masyarakat belum memberikan informasi yang baik bagi masyarakat, karena keterbatasan dalam hal pelaksanaan kegiatan dan sarana atau media informasi, seperti tulisan, leaflet, penyuluhan, dan media penyaluran informasi lainnya.

Rendahnya pengetahuan masyarakat akan mempengaruhi kesadaran masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya kesadaran yang tinggi akan mempengaruhi kemampuan masyarakat untuk berperilaku disiplin menerapkan hidup bersih dan sehat. Promosi kesehatan merupakan suatu solusi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini didukung oleh pendapat (McKenzie, 2018 & Sarwono, 2019), dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi persoalan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat, ada dua kemampuan penting yang harus dikuasai, yaitu ketrampilan untuk mengatur suatu masyarakat dan ketrampilan untuk merencanakan sebuah program promosi kesehatan. Promosi kesehatan mempunyai kekuatan untuk merubah perilaku masyarakat. Perilaku merupakan reaksi individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Respons ini dapat bersifat pasif (berfikir, berpendapat, bersikap) dan aktif (melakukan tindakan). Dengan demikian promosi kesehatan dapat menjadi faktor penting dalam perubahan perilaku masyarakat menuju perilaku hidup sehat, baik dalam ukuran sifat perilaku pasif maupun perilaku aktif (Hayati *et al.*, 2023), yang dapat dilaksanakan di sekolah maupun masyarakat umum (Riinawati, 2022).

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan aset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS (Natsir, 2019). Orang tua dalam keluarga memiliki peranan yang penting untuk meningkatkan status kesehatan dalam keluarga, orang tua yang memiliki pengetahuan yang baik akan menurunkan sikap kedisiplinan kepada anak sehingga seluruh anggota keluarga akan menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat sehingga akan mengurangi resiko terjadinya kesakitan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Rexmawati, 2021), bahwa perilaku sehari-hari orang tua akan berdampak pada anak, salah satunya adalah PHBS yang dilakukan oleh keluarga.

Anak usia sekolah memiliki kebiasaan yang dibudidayakan dalam keluarga. Kebiasaan tersebut antara lain menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur, menutup mulut dan hidung saat bersin dan batuk, mencuci tangan secara teratur setelah sarapan pagi, pergi ke toilet dan makan, minum susu dan tidur teratur selama 24 jam dalam waktu 7 jam hingga 8 jam, dan mengkonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan (Rexmawati & Santi, 2021; Simanjorang *et al*, 2021). Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang peranan PHBS dalam keluarga di desa Meunasah Keude, kecamatan Masjid Raya, kabupaten Aceh Besar.

## 2. Metode

---

Mitra kerja pada penelitian ini adalah desa Meunasah Keudee yang terletak di kecamatan Masjid Raya, kabupaten Aceh Besar. Meunasah Keudee adalah salah satu desa di kecamatan Masjid Raya, Kabupaten Aceh Besar, Propinsi Aceh, Indonesia. Desa Meunasah Keude meliputi pemukiman penduduk, area perkebunan kelapa, pesisir pantai dan tambak yang strategis dan mudah dijangkau. Jumlah penduduk desa Meunasah Keude sebanyak 22.107 orang, dengan jumlah kepala keluarga sebanyak 6.219 kepala keluarga.

Pengabdian masyarakat menggunakan metode penyuluhan kepada warga akan pentingnya peranan keluarga dalam melakukan PHBS guna meningkatkan status kesehatan dalam keluarga. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2023, dengan melibatkan warga desa Meunasah Keudee kecamatan Masjid Raya. Adapun kegiatan dalam pengabdian ini adalah 1). Melakukan assesment komunitas yang bertujuan untuk menentukan target sasaran kelompok yang ada dikomunitas; 2). Penyusunan Materi Kegiatan Pengabdian masyarakat; 3). Perencanaan Program pengabdian dengan meliputi sosialisasi program yang akan dilakukan; 4). Pendidikan kesehatan kepada masyarakat akan peranan PHBS dalam keluarga.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

Pelaksanaan promosi kesehatan dalam pengabdian ini dimulai dari pembuatan konten edukasi dan medianya. Setelah itu tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala desa dan masyarakat setempat untuk penjadwalan hari dan tempat penyuluhan. Promosi kesehatan dilakukan oleh tim penyuluh dan dihadiri oleh masyarakat desa Meunaseh Keudee.

Tim penyuluh memberikan edukasi tentang peranan PHBS yang harus dilakukan dalam keluarga untuk meningkatkan status kesehatan seperti pengelolaan sampah, penggunaan air bersih, sikat gigi, makanan gizi berimbang, cuci tangan dengan air bersih, mandi, tidak merokok. Wibisana mengungkapkan terdapat 10 indikator PHBS di rumah tangga, yaitu melaksanakan persalinan oleh tenaga kesehatan, memberikan ASI eksklusif, anak di bawah 5 tahun ditimbang setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan sayur dan buah setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah (Wibisana, 2021).

Pengelolaan sampah juga menjadi perhatian tim penyuluh, karena tim melihat kurangnya kesadaran masyarakat untuk mengelola sampah dengan bijak. Salah satu penyebab tidak patuhnya masyarakat untuk tidak membuang sampah adalah kesadaran masyarakat umum dan pelanggaran aturan membuang sampah sembarangan tanpa sanksi (Karim *et al.*, 2022). Oleh karena itu tim penyuluh mengajarkan bagaimana cara mengelola sampah dengan baik dan benar. Pengolahan sampah yang lebih efektif kini diterapkan dengan 3R (*Reduce, Reuse dan Recycle*) (Lestari *et al.*, 2021).

Kesadaran dalam memilih aneka jajanan merupakan salah satu kendala untuk mencapai generasi yang sehat. Anak seringkali membeli jajan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya (Indraswari *et al.*, 2023). Tim penyuluh mendorong orang tua untuk dapat memberikan pengetahuan kepada anak. orangtua juga harus memberikan pengasuhan yang baik untuk anak seperti memberikan asupan gizi seimbang yang baik untuk anak sehingga orang tua harus memiliki pengetahuan makanan bergizi seimbang (Yani, 2023). Tim penyuluh juga mengajarkan bagaimana cara cuci tangan yang baik dan benar yang sesuai dengan kriteria WHO. Langkah dimaksud adalah pertama telapak tangan digosok dengan sabun, kedua menggosok punggung telapak tangan secara bergantian kanan dan kiri, ketiga mensela-selai jari jemari juga dengan sabun, keempat ujung jari dicuci dengan bersih, kelima menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian, dan yang keenam adalah letakkan semua ujung jari pada telapak tangan dan bersihkan dengan digosok secara perlahan menggunakan air mengalir (Suprpto *et al.*, 2020). Setelah tim penyuluh melakukan pemaparan tentang PHBS, tim penyuluh melakukan sesi pertanyaan tertutup dengan masyarakat tentang penyakit yang dapat dicegah dengan perilaku PHBS. Beberapa kajian terdahulu tentang hal tersebut dipaparkan oleh (Zukmadini *et al.*, 2020) terkait perilaku hidup sehat dalam upaya pencegahan Covid-19, dan ragam strategi dalam mengkampanyekan hidup sehat di lingkungan pondok maupun sekolah (Guna & Amatirta, 2015; Anggraini *et al.*, 2022).

Merokok merupakan salah satu kebiasaan masyarakat desa Meunasah Keude. Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan bahwa seseorang merokok karena adanya faktor *sosio-cultural* seperti kebiasaan budaya, kelas sosial, gengsi, dan tingkat pendidikan (Rifqy *et al.*, 2022). Pemahaman akan bahayanya merokok masih tergolong rendah. Masyarakat kurang memahami akan bahayanya merokok baik itu perokok aktif maupun perokok pasif. Pentingnya pemahaman perokok aktif tidak merokok lagi di dalam rumah, perokok aktif bisa merokok di luar rumah agar asap rokok tidak masuk ke dalam rumah sehingga meningkatkan derajat kesehatan anak dan istri yang berada di dalam rumah. Jika asap rokok dihirup perokok aktif akan mengakibatkan kanker paru-paru, jantung koroner, bronkhitis, penyakit stroke, hipertensi, penyakit diabetes dan penyakit - penyakit lainnya. Sedangkan pada perokok pasif, asap rokok tersebut terhirup oleh para perokok pasif yang dapat mengakibatkan resiko penyakit kanker, paru-paru dan jantung koroner (Oktavianis, 2021). Dengan promosi kesehatan yang dilakukan oleh tim penyuluh diharapkan dapat meningkatnya pengetahuan diharapkan masyarakat memiliki pemahaman yang benar. Hal senada diungkapkan (Siswani & Rizky, 2018) bahwa dengan pengetahuan yang benar tentang kesehatan mereka akan mempunyai sikap positif tentang kesehatan, dan selanjutnya diharapkan akan terjadi perubahan perilaku. Hasil kegiatan PKM ini adalah menghasilkan keluarga yang teredukasi akan pentingnya PHBS guna menciptakan keluarga yang sehat.



**Gambar 1.** Diskusi Persuasif Terhadap Mitra dalam Kegiatan Edukasi PHBS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya perilaku hidup sehat ini dilaksanakan dengan melakukan kunjungan dan diskusi langsung terhadap masyarakat. Melalui diskusi penuh kekeluargaan, tim bersama mitra melakukan upaya-upaya persuasif dalam upaya memaparkan perilaku hidup sehat secara mandiri di lingkungan keluarga maupun bermasyarakat. **Gambar 1** memperlihatkan tim penyuluh melakukan pembinaan kepada masyarakat untuk dapat melakukan PHBS dalam keluarga. Kegiatan ini dilakukan langsung di lingkungan tempat tinggal masyarakat.

Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah terselenggara dengan baik dan tujuan kegiatan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang perilaku hidup sehat telah tercapai. Sebagai upaya tindak lanjut diperlukan strategi khusus berupa edukasi dan sosialisasi pada masyarakat di lingkungan yang masih nampak kurang memperhatikan kesehatan lingkungan maupun wilayah kumuh lainnya. Ragam pendekatan kepada masyarakat dapat dilakukan misalnya melalui pemberdayaan warga dalam menjaga kesehatan, membudayakan membuang sampah pada tempatnya, dan kegiatan yang relevan lainnya sehingga kesehatan dan kebersihan lingkungan dapat terjaga.

## 4. Kesimpulan

---

Pengabdian masyarakat tentang edukasi peranan PHBS dalam keluarga pada masyarakat desa Meunasah Keudee, kecamatan Mesjid Raya, kabupaten Aceh Besar dilakukan dalam bentuk penyuluhan menghasilkan masyarakat yang dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga yang baik dan benar agar dapat meningkatkan kualitas kesehatan pada keluarga, yang terlihat pada masyarakat mulai membersihkan lingkungan rumah.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan ditemukan fakta bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat setempat tentang kesehatan lingkungan yg bisa mempengaruhi kesehatan perorangan atau komunitas. Sebagian masyarakat sudah mulai paham akan perilaku hidup bersih dan sehat namun penerapannya masih sangat kurang. Dengan adanya promosi kesehatan tentang PHBS diharapkan dapat meningkatnya status kesehatan masyarakat. Adapun keterbatasan dalam pengabdian ini adalah penyuluh tidak dapat memantau dalam waktu yang lama sejauh apa keluarga di desa Meunasah Keudee menerapkan PBHS.

## Daftar Pustaka

---

- Anggraeni, T., & Yuniarti, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Terhadap Status Kesehatan Anak Di Desa Jetiskarangpung, Kalijambe, Sragen. *Jurnal Kebidanan*, 54-64.
- Anggraini, N. V., Anggraeni, D. T., & Rosaline, M. D. (2022). Peningkatan Kesadaran PHBS Cuci Tangan dengan Benar pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(4), 1172-1179.
- Guna, A. M., & Amatiria, G. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam upaya mencegah penyakit kulit pada santri di pondok pesantren Nurul Huda. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(1), 7-14.
- Hayati, M., Nababan, D., & Manurung, J. (2023). Hubungan Strategi Promosi Kesehatan Dengan Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga di Kecamatan Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 383-392.
- Indraswari, R., Handayani, N., Kusumawati, A., & Shaluhiyah, Z. (2023). Peningkatan Keterampilan Ibu-ibu dalam Menyajikan Makanan Bergizi Seimbang untuk Anak. *Journal of Public Health and Community Service*, 2(2), 89-93.
- Karim, U. N., Lubis, E., & Dewi, A. (2022). Hubungan Pengelolaan Sampah Rumah Tangga terhadap Status Kesehatan Penyakit Menular. *NERS Jurnal Keperawatan*, 18(1), 26-36.
- Kurniati, N., Nuraeni, I., Permana, A. R. A., & Comariah, F. Sosialisasi Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Kegiatan Mencuci Tangan Dengan Air Bersih dan Sabun Serta Melakukan Aktivitas Fisik di rt 003 rw 005 Kecamatan Neglasari Kota Tangerang. *Menara Pengabmas*, 38.
- Lestari, P. H., Utami, R. A., Casman, C., Annisa, S., Tambunan, E. P. R., & Ramadhan, D. H. (2021). Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Desa Sukaluyu Karawang Melalui *Reduce, Reuse, Dan Recycle* Guna Mendorong Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, 2(1), 9-21.
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 28-32.
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat desa parang baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 54-59.
- Oktavianis, O. (2021). Pemberdayaan kader pbhs dalam memberikan edukasi tentang bahaya merokok di nagari koto tengah baso. *Empowering Society Journal*, 2(1).
- 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. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*.

- Rifqy, M., Handayani, N. F., Agustin, A., Rahmah, R., & Setyaningrum, R. (2022). Program STAR (Sehat Tanpa Asap Rokok) Penyuluhan Mengenai Bahaya Rokok bagi Perokok Aktif dan Pasif. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1569-1573.
- Riinawati, R. (2022). Pelatihan Optimalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Dalam Meningkatkan Budaya Hidup Sehat Warga Sekolah SDN Teluk Dalam 3 Banjarmasin. *Surya Abdimas*, 6(2), 341-347. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v6i2.1616>
- Siswani, S., & Rizky, A. C. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Dengan Penerapan PHBS Di Wilayah RW 07 Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2017. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 2(1), 16-31.
- Simanjourang, E. F. S., Siahaan, L. R., Hutagaol, H. R., & Limbong, B. (2021). Pendampingan Anak Didik Agar Tetap Ceria dan Sehat di Era Transisi New Normal. *Surya Abdimas*, 5(3), 338-346. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v5i3.1245>
- Suprpto, R., Hayati, M., Nurbaity, S., Anggraeni, F., Haritsatama, S., Sadida, T. Q., . . . Pratama, F. A. (2020). Pembiasaan cuci tangan yang baik dan benar pada siswa taman kanak-kanak (TK) di Semarang. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(2), 139-145.
- Wibisana, M. I. N. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Desa Wonosalam Demak. *Journal of Dedicators Community*, 5(1), 1-7.
- Yani, S. F. (2023). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Bergizi Seimbang Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Golden Age*, 7(2).
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1).