



## Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Dandangan Kota Kediri

**Rofiatul Adawiyah<sup>\*</sup>, Puspita, Siti Alisa Maulidiyah, Regina Dewaki Paso, Dewi Juhana,  
Dhewi Nurahmawati, Ardiana Rezky Noeraini, Eko Sri Wulaningtyas**

Universitas Nisantara PGRI Kediri

Email korespondensi: rftlifha31@gmail.com

**Diterima:**  
19 Januari 2024

**Dipresentasikan:**  
20 Januari 2024

**Disetujui Terbit:**  
3 Februari 2024

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup yang perlu diterapkan sejak anak usia dini mulai dari keluarga dan masyarakat guna meningkatkan derajat kesehatan dan kesadaran akan pentingnya kebersihan. Adapun faktor penyebab menurut WHO (2020) sekitar 80% anak mengalami permasalahan kesehatan seperti penyakit infeksi seperti infeksi saluran pernapasan, diare, cacangan, gigi berlubang. Edukasi dilakukan menggunakan metode kaji tindak dengan pendekatan partisipatif. Materi edukasi yang diberikan adalah Upaya dalam penerapan PHBS dengan kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun, penggunaan air bersih penggunaan jamban sehat membuang sampah pada tempatnya larangan merokok, tidak meludah sembarangan, gosok gigi yang baik dan benar. Kegiatan pengabdian ini menggunakan 3 metode penyuluhan penyampaian materi, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan lembar pre-test dan post-test untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan oleh fasilitator dapat meningkatkan pengetahuan bagi peserta terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dapat dilihat dari persentase pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi yaitu sebesar 80% yang kemudian meningkat menjadi 100% setelah diberikan edukasi.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, PHBS, Cuci Tangan, Gosok Gigi, Demonstrasi

### PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu diterapkan pada anak sejak dini supaya anak paham dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Promosi kesehatan PHBS telah banyak dilakukan. Promosi kesehatan dilakukan melalui media cetak maupun elektronik. Pada penelitian (Hutahaean & Anggraeni, 2021) terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait PHBS pada anak usia sekolah. Tujuan PHBS adalah memberikan kesadaran pada anak usia sekolah sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa sekolah dalam mengenal dan mencegah penularan diare sehingga tercapai kesehatan yang maksimal. Salah satu program dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yaitu melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), PHRS adalah semua perilaku atau kegiatan kesehatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, sekolah ataupun di tempat umum. PHBS berupaya untuk memberikan pengalaman



belajar terhadap perorangan, keluarga. Atau pun kelompok masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Wikurendra, 2018). Menurut WHO setiap tahunnya sekitar 2,2 juta jiwa di Negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya air minum yang aman, sanitasi hygiene yang buruk. Pelayanan sanitasi yang memadai, persediaan sanitasi yang memadai, persediaan air yang aman, sistem pembuangan sampah yang memadai dapat menekan angka kematian akibat diare sampai 65 %, serta penyakit-penyakit lainnya sebanyak 26%. Bersamaan dengan masuknya milenium baru, Departemen Kesehatan telah mencanangkan Gerakan Pembangunan Berwawasan kesehatan yang dilandasi paradigma sehat. Ada 3 pilar dalam visi Indonesia Sehat yang perlu mendapat perhatian khusus yaitu lingkungan sehat, perilaku sehat serta pelayanan kesehatan yang bermutu adil dan merata. Untuk perilaku sehat diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Salah satunya melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Masalah kesehatan yang rentan dialami oleh anak usia sekolah pada umumnya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar, kebersihan diri. Kebiasaan cuci tangan pakai sabun, dan membersihkan kuku dan rambut (Gustina, dkk. 2018). Menurut penjelasan Listiadesti dkk. (2020) berdasarkan laporan WHO sekitar 80% anak mengalami permasalahan kesehatan seperti penyakit infeksi. Anak-anak di Indonesia rentan mengalami penyakit infeksi seperti infeksi saluran pernapasan, diare, cacingan dan lainnya (Kemenkes RI, 2019). Sehingga perlu dilakukan upaya dalam penerapan program PHRS di lingkungan sekolah tentang cuci tangan atau menjaga kesehatan tangan (*hand hygiene*), kebersihan tangan (*hand hygiene*) yang merupakan cara untuk meningkatkan kebersihan individu. Hari cuci tangan diperingati setiap tanggal 15 Oktober (Sinanto & Sitti, 2020).

Kader dan orang tua di desa dandangan, kurang mengerti perilaku hidup sehat dan bersih yang baik dan rentan terpapar dengan makanan serta jajanan yang tidak sehat merupakan sasaran yang tepat untuk dijadikan objek penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Oleh karena itulah dosen Program Studi DIII Kebidanan yang bermitra dengan Kader Desa Dandangan Kota Kediri mengadakan penyuluhan, untuk meningkatkan pengetahuan dan mampu menerapkannya. Upaya ini diharapkan mampu membantu permasalahan para Kader dan orang tua dalam memantau kebersihan lingkungan dan anak.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut. (1) Penyampaian materi: yakni kegiatan yang dilakukan secara langsung atau tatap muka dihadapan ibu balita dan kader tentang pelaksanaan PHBS, cuci tangan dan gosok gigi. (2) Demonstrasi: cara penyajian materi penyuluhan dengan meragakan atau mempertunjukan kepada peserta cara untuk menjaga kebersihan diri dengan cuci tangan dan gosok gigi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami memperagakan bagaimana cara melakukan cuci tangan dan gosok gigi yang benar pada ibu dan kader posyandu balita. Hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri. (3) Diskusi dan tanya jawab : setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan tentang PHBS cuci tangan dan gosok gigi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Dandangan Kota Kediri dilaksanakan pada bulan September 2023 di wilayah Kelurahan Dandangan, Kota Kediri. Hasil pengabdian dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan dan Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan	89,0	98,0	88,0	99,0
Sikap	92,0	99,0	92,0	99,0

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode penyampaian materi, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab pada responden. Peningkatan pengetahuan dan sikap ini disebabkan karena intervensi yang diberikan kepada responden sehingga dapat membantu responden untuk meningkatkan pengetahuan dan sikapnya tentang PHBS. Dari hasil pre-test dan post-test dapat dikatakan bahwa pengetahuan dan sikap responden yang diberikan penyuluhan dengan metode penyampaian materi, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab ini mengalami peningkatan. Hasil analisis tes dapat dilihat di Tabel 2.

Tabel 2. Hasil test

Kriteria Pengetahuan	Hasil	%	Hasil	%
	Pre-test		Post-test	
Sangat Baik (90-100)	15	50%	16	53,33%
Baik (80-90)	8	26,67%	9	30%
Cukup (70-80)	7	23,33%	5	16,67%
Kurang Baik (50-70)	-	-	-	-
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2 diatas diperoleh dengan kriteria pengetahuan hasil pre-test sangat baik berjumlah 15 (50%) dan hasil post-test 16 (53,33%), hasil baik pre-test berjumlah 8 (26,67%) dan post-test berjumlah 9 (30%), hasil cukup pre-test berjumlah 7 (23,33%) dan post-test berjumlah 5 (16,67%) serta untuk tidak ada hasil untuk kriteria pengetahuan kurang baik. Kesimpulan dari hasil diatas dengan kriteria pengetahuan yaitu adanya peningkatan pada saat dari pre-test ke post-test.



Gambar 1. Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Dandangan Kota Kediri

**KESIMPULAN**

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Salah satu tujuan utama penerapan PHBS adalah untuk menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Lingkungan yang bersih, asri, dan hijau pastinya akan lebih nyaman untuk dijadikan tempat tinggal. Oleh karena itu, setiap anggota masyarakat perlu menerapkan kebiasaan PHBS untuk menjaga kebersihan lingkungannya. Di beberapa daerah di Indonesia, terutama di bagian pelosok, penerapan PHBS mungkin masih memiliki banyak kendala. Kendala tersebut umumnya berkaitan dengan ketiadaan air bersih, serta fasilitas sanitasi dan pelayanan kesehatan yang belum memadai. Penerapan PHBS mendatangkan banyak manfaat bagi kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan sekitar.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Antoni, A. (2023). Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan Dan Cara Sikat Gigi Bersama Anak Sd Negeri 200311 Di Pudun Jae Kota Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)*, 5(2), 1-6.
- Asda, P., & Sekarwat, N. (2020). Perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan kejadian penyakit infeksi dalam keluarga di wilayah desa Donobarjo kabupaten Sleman. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(01), 1-6
- Fitriani, U. F., Tiboyong, W. G., Ardhani, D., Naufal, A., Agustina, N., & Fahrudin, T. M. (2022). Sosialisasi dan penerapan perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya penurunan angka stunting di Sekolah Dasar Desa Kunjorowesi. *KARYA UNGGUL- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 1-8.
- Gigi, E. P. K. (2023). D. Proses Terjadinya Karies Gigi. *Bunga Rampai Penyakit Gigi Dan Mulut*, 37.
- Gustina E., Fakhri A dan Wawan S. (2018). Peningkatan Perilaku Sehat pada Siswa Sekolah Dasar melalui PHBS di Desa Gondanglegi dan Pucangan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 59-64.
- Hayana, H., Syukaisih, S., Sari, N. P., & Mauludi, T. I. (2023). Edukasi Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Menerapkan Minum Air Mineral 8 Gelas Perhari Di Sekolah Dasar Negeri 7 Pekanbaru. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*, 4(1), 48-55.
- Hutahaean, S. dan Anggraeni, N. V. (2021). Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 398-404.
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia.
- Listiadesti A U. Salman M N dan Yesi M. (2020). Efektivitas Media Vidio Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Sekolah: A Literature Review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 54-65.
- Madanih, R., Anjari, S. D., & Mutholib, A. (2019, December). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan 7 langkah cara mencuci tangan yang efektif di Sekolah Paud Mawar Kelurahan Sawah Baru, Ciputat, Tangerang Selatan. In *Prosiding Seminar*



Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ.

- Ningsih, A. A., Maulani, R., Nurfadillah, I., & Aisyah, T. R. N. (2023). Menganalisa Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Perspektif Islam di Desa Tegalweru Kec. Dau Kabupaten Malang. *Es-Syajar: Journal of Islam, Science and Technology Integration*, 1(2), 132-140.
- Oktaviani, E., Feri, J., Aprilyadi, N., Zuraidah, Z., Susmini, S., & Ridawati, I. D. (2022). Edukasi Kesehatan Gerogigi (Gerakan Gosok Gigi) Untuk Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak Pra Sekolah. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 363- 371.
- Sari, N., & ZW, M. L. N. (2022). Kampanye Gosok Gigi Menyenangkan Pada Anak 40 Prasekolah. *Jurnal Mitra Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 18-26.
- Sinanto R A dan Sitti N D. (2020). Efektivitas Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 96-111.
- Situmeang, S. M., Setiyawati, D., & Suparni, S. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat Dan Pemberian Bantuan Sabun Cuci Tangan (Handsanitizer) Serta Pemeriksaan Hemoglobin Pada Murid Madrasah Ibtidaiyah Swasta Sholihin Tanjung Morawa Deli Serdang. *Jurnal Mitra Prima*, 5(2).
- Wikarendra E A. (2018). Pengaruh Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun Terhadap Sikap Mencuci Tangan Siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 7(2): 64-69.