



KESEHATAN





Buku Saku PHBS Efektif Terhadap Perubahan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masyarakat Dusun Lemahbang

PHBS Pocket Book Effective on Changes in Clean and Healthy Life Behavior in Lemahbang Hamlet Community

Tut Wuri Prihatin¹, Aris Sukma Bintaria Wijaya², Ni Nyoman M A³

¹* STIKes Karya Husada Semarang, Semarang

² STIKes Karya Husada Semarang, Semarang

³ STIKes Karya Husada Semarang, Semarang

Corresponding author : toetwoeri@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Paradigma sehat dalam kehidupan kebersihan perorangan adalah perwujudan dari budaya sehat dalam mewujudkan peningkatan, pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan yang di gambarkan dalam Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Ridha, Hidayat, 2014). Persentase kebijakan PHBS yang di miliki oleh kabupaten/kota secara nasional pada tahun 2018 sebesar 70,62%, angka tersebut melebihi angka Renstra 2018 sebesar 70% (Kemenkes RI, 2018). Perilaku PHBS di tingkat keluarga dan masyarakat perlu untuk selalu di pantu pelaksanaannya. Salah satu upaya penyampaian informasi adalah dalam pemilihan media dan penyampaian informasi yang benar akan memberikan hasil yang maksimal dalam peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku (Luthviatin, dkk, 2012). Buku saku salah satu media cetak promosi kesehatan yang memiliki kelebihan mudah dalam penyimpanan, mudah dalam penggunaan, mudah dalam pemberian pemahaman dan meningkatkan gairah belajar (Kholid, 2014). **Tujuan:** Mengetahui Efektivitas Media Buku Saku PHBS Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Lemahbang. **Metode:** kuantitatif dengan desain *quasi experiment one group pre-test and post-test*. Teknik *purposive sampling* dengan sampel 30 responden. Uji *bivariate* uji normalitas dengan menggunakan *test of normality Shapiro-Wilk* tanpa atau dengan proses transformasi (untuk sampel ≤ 50) didapatkan hasil pada data $< 0,05$ yaitu data pada kelompok pretest sebesar 0,042 dan data kelompok posttest sebesar 0,012, maka disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga analisa data menggunakan *Wilcoxon*. **Hasil:** Rata-rata perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dilakukan intervensi sebesar 5,63 (kategori cukup) sedangkan rata-rata perilaku hidup bersih dan sehat setelah dilakukan intervensi sebesar 8,06 (kategori baik). **Kesimpulan:** Buku saku PHBS efektif terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di Dusun Lemahbang dengan $p\text{-value } 0,001 < 0,05$.

Kata Kunci : Buku Saku; perilaku, PHBS

Abstract

Background: The healthy paradigm in personal hygiene life is the embodiment of a healthy culture in realizing improvement, maintenance and improvement of health status which is described in Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) (Ridha, Hidayat, 2014). The percentage of PHBS policies owned by districts/cities nationally in 2018 was 70.62%, this figure exceeds the 2018 Strategic Plan figure of 70% (Kemenkes RI, 2018). PHBS behavior at the family and community levels needs to always be monitored for its implementation. One of the efforts to convey information is in the selection of media and the delivery of correct information will provide maximum results in increasing knowledge, attitudes and behavior (Luthviatin, et al, 2012). Pocket books are one of the health promotion print media that have the advantages



of being easy to store, easy to use, easy to provide understanding and increase enthusiasm for learning (Kholid, 2014). **Objective:** To determine the effectiveness of PHBS Pocket Book Media on Clean and Healthy Life Behavior in Lemahbang Hamlet. **Method:** quantitative with a quasi-experimental design one group pre-test and post-test. Purposive sampling technique with a sample of 30 respondents. Bivariate normality test using the Shapiro-Wilk test of normality without or with a transformation process (for the sample 50) the results are <0.05 , namely the data in the pretest group is 0.042 and the posttest group data is 0.012, it is concluded that the data is distributed abnormal so that data analysis using Wilcoxon. **Results:** The average clean and healthy behavior before the intervention was 5.63 (enough category) while the average clean and healthy behavior after the intervention was 8.06 (good category). **Conclusion:** The PHBS pocket book is effective for changes in clean and healthy living behavior in Lemahbang Hamlet with $-value$ 0.001 <0.05 .

Keywords: Pocket Book; behavior, PHBS

LATAR BELAKANG

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perwujudan riil dari paradigma sehat dalam budaya hidup perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya (Ridha, Hidayat, 2014). Prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi salah satu landasan dan program pembangunan kesehatan di Indonesia. Peningkatan PHBS dilaksanakan melalui 5 tatanan yaitu tatanan rumah tangga, tatanan sekolah, tatanan tempat kerja, tatanan sarana kesehatan dan tatanan tempat-tempat umum (Amri, Wijaya, dkk, 2014).

Persentase Kabupaten/Kota yang memiliki kebijakan PHBS secara nasional pada tahun 2018 sebesar 70,62%, dimana angka ini sudah melampaui target Renstra 2018 sebesar 70% (Kemenkes RI, 2018). 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. Upaya perbaikan perilaku PHBS di tataran keluarga dapat dilaksanakan melalui pemberian asuhan keluarga. Peningkatan status kesehatan keluarga merupakan tujuan akhir yang diharapkan dapat dicapai dari pelayanan kesehatan yang diberikan. Karena dengan meningkatnya status kesehatan seluruh anggota keluarga pasti akan meningkatkan pula produktivitas keluarga tersebut dan dengan meningkatnya produktivitas keluarga, maka kesejahteraan keluarga juga akan semakin meningkat (Natsir, 2019).

Upaya penyampaian informasi pemilihan media sangat penting dan perlu diperhatikan karena pemilihan dan penyampaian yang benar akan memberikan hasil yang maksimal dalam peningkatan pengetahuan, sikap dan intensi (Luthviatin, dkk, 2012). Buku saku merupakan salah satu media cetak promosi kesehatan yang memiliki kelebihan diantaranya tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, dapat dibawa kemana-mana, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar (Kholid, 2014).

Penelitian Irawan di Kecamatan Karangreja menyimpulkan bahwa aspek kesehatan lingkungan dalam PHBS seperti penggunaan air bersih, penggunaan jamban sehat, dan perilaku membuang sampah berhubungan dengan kejadian penyakit diare. Penelitian yang dilakukan di Candisari Kota Semarang juga



mendapatkan bahwa PHBS Rumah Tangga yaitu kondisi selokan, keberadaan tikus, keberadaan air menggenang, sarana pembuangan limbah, sarana pembuangan sampah berhubungan dengan kejadian leptospirosis (Aulia, 2014).

Desa Karanganyar merupakan salah satu Desa di Kecamatan Sambungmacan, Kabupaten Sragen. Di Desa Karanganyar memiliki karakteristik dan permasalahan kesehatan yang berbeda, namun lebih mencolok pada perilaku hidup bersih dan sehat. Studi pendahuluan terhadap 10 KK di Desa Karanganyar menggunakan 10 indikator PHBS tataran rumah tangga menunjukkan bahwa 3 KK (30%) masuk dalam kategori baik, 4 KK (40%) masuk dalam kategori cukup, dan 3 KK (30%) masuk dalam kategori kurang.

Belum semua warga Dusun Lemahbang Karanganyar memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya, salah satu contoh yaitu ketika seorang anak selesai melakukan suatu pekerjaan di luar rumah, orang tua tidak membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kakinya ketika masuk rumah dan anak dibiarkan melakukan kegiatan yang baru begitu saja, contoh lain yaitu ketika kebersihan kamar mandi kurang diperhatikan dan dibiarkan begitu saja terlebih pada kebersihan bak mandi. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat sepele namun berdampak besar ketika menjadi kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat demi kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif korelatif dengan jenis penelitian *quasy eksperimen*. Populasi pada penelitian ini adalah perilaku hidup sehat dan bersih warga masyarakat Dusun Lemahbang yang berjumlah 87 kepala keluarga. Sample penelitian berjumlah 30 responden yang diambil dengan teknik (*purposive sampling*) dengan menggunakan kuesioner yang sebelumnya sudah dilakukan Uji Validitas dan Uji Reliabilitas dengan hasil dari 10 pertanyaan tentang PHBS didapatkan valid semua dan reliabel. Dalam penelitian ini menggunakan bentuk Analisis *Univariat* dan *Bivariat*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi data perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan sesudah intervensi

Data PHBS	Mean	Median	Standar Deviasi	Nilai Min	Nilai Mak
Sebelum Intervensi	5,63	5,50	2,288	2	9
Setelah Intervensi	8,06	8,00	2,096	3	10

Sumber : data primer tahun 2021

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata data perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dilakukan intervensi yaitu 5,63 (kategori cukup) dan rata-rata data perilaku hidup bersih dan sehat setelah dilakukan intervensi yaitu 8,06 (kategori baik).



Tabel 2. Perbedaan perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan sesudah intervensi

	N	Mean Rank	p-value
Post Test -	3	11,00	
Pre Test	0	14,68	,001

Sumber : data primer tahun 2021

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar $<0,05$ yaitu 0,001 maka H_0 diterima, yang berarti bahwa penyuluhan dengan media buku saku PHBS efektivitas terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat Dusun Lemahbang Karanganyar Sambungmacan Sragen. Peningkatan perilaku kesehatan dari kategori cukup pada saat sebelum intervensi dan setelah dilakukan intervensi perilaku kesehatan meningkat menjadi kategori baik.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa

1. Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebelum dan sesudah intervensi pada masyarakat Dusun Lemahbang Desa Karanganyar Kecamatan Sambungmacan Setelah dilaksanakan penyuluhan dengan bantuan buku saku PHBS dan video PHBS diperoleh hasil bahwa rata-rata data perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dilakukan intervensi yaitu 5,63 (kategori cukup) dan rata-rata data perilaku hidup bersih dan sehat setelah dilakukan intervensi yaitu 8,06 (kategori baik) serta nilai *p-value* sebesar $<0,05$ yang berarti bahwa penyuluhan dengan media buku saku PHBS efektivitas terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat Dusun Lemahbang Karanganyar Sambungmacan Sragen. Hasil mayoritas responden pada kategori baik yaitu sejumlah 22 responden (73,3%).

Hal ini sejalan dengan tujuan dari dilakukannya pendidikan kesehatan dengan ceramah yang dikemukakan oleh Satriyo (2014) seperti sikap responden yang dahulu masih kurang peduli tentang perlunya penerapan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya untuk mencapai hidup sehat, sikap responden yang kurang memperhatikan masalah sampah yaitu masih membuang sampah secara sembarangan dan meletakkan makanan secara sembarangan di dalam rumah tanpa ada tudung saji yang melindungi serta sikap masyarakat yang kurang memperhatikan kebersihan sanitasi lingkungan rumah dan sekitarnya, responden jarang membersihkan lantai, dinding, atap dan lainnya sehingga kotor.

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah wujud dari interaksi warga secara kompleks terhadap hal-hal yang berkaitan dengan PHBS. Hasil penelitian menunjukkan penyuluhan dengan media buku saku dan video PHBS efektif dalam meningkatkan tingkat PHBS menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan dengan menggunakan buku saku dapat meningkatkan pengetahuan. Penelitian ini membuktikan bahwa ada efektivitas penyuluhan dengan metode audio visual terhadap perilaku hidup bersih dan sehat hal tersebut sejalan dengan penelitian Izka Sofiyya (2019) yang menuliskan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pemberian media video



karena video dapat mencerminkan adanya penyerapan informasi yang lebih efektif dengan menggunakan indera penglihatan dan pendengaran serta dapat meningkatkan pengetahuan dibandingkan hanya menggunakan indera penglihatan.

2. Efektivitas Penyuluhan dengan Media Buku Saku PHBS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Lemahbang, Desa Karanganyar, Kecamatan Sambungmacan, Kabupaten Sragen

Berdasarkan hasil uji wilcoxon bahwa nilai *p-value* <0,05 yaitu 0,001 maka H_a diterima, yang berarti bahwa ada/terbukti Efektivitas Penyuluhan dengan Media Buku Saku PHBS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Masyarakat Dusun Lemahbang Karanganyar Sambungmacan Sragen. Peningkatan perilaku kesehatan dari kategori cukup pada saat sebelum intervensi dan setelah dilakukan intervensi perilaku kesehatan meningkat menjadi kategori baik.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penyuluhan kepada keluarga mampu meningkatnya kesadaran masyarakat terutama keluarga-keluarga yang berada di Posdaya Al-Fadillah tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat di keluarga seperti persalinan di fasilitas kesehatan serta dibantu oleh tenaga kesehatan, pentingnya berolahraga secara teratur, memakan buah-buahan dan sayur sayuran, tidak merokok didalam rumah, setiap bayi dan balita ditimbang ke Posyandu, memberantas jentik-jentik nyamuk, menggunakan air air bersih serta pentingnya menggunakan jamban sehat. Dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan merupakan determinan penting dari perilaku hidup sehat masyarakat. Promosi kesehatan mempengaruhi 3 faktor penyebab mengapa seseorang melakukan perilaku tertentu, yaitu: (1) Faktor pemungkin atau *predisposing factor*, sebagai faktor pemicu perilaku yang memungkinkan suatu motivasi atau aspirasi terlaksana; (2) Faktor pemudah atau *reinforcing factor*, adalah faktor dasar atau motivasi bagi perilaku, misalnya pengetahuan, sikap, keyakinan dan nilai yang dimiliki seseorang; (3) Faktor penguat atau *enabling factor*, yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya yang dipercaya oleh masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga keluarga beserta semua yang ada di dalamnya dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.⁴³ Membiasakan hidup bersih dan sehat merupakan cerminan sikap dan perilaku masyarakat dalam menjaga dan memelihara kebersihan serta kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup bersih dan sehat sangat dipengaruhi oleh proses yang terjadi di tatanan-tatanan sosial lain yaitu, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan.

KESIMPULAN

Diskripsi perilaku hidup bersih dan sehat sebelum pemberian buku saku PHBS yaitu 5,63 (kategori cukup) dan rata-rata data perilaku hidup bersih dan sehat setelah pemberian buku saku PHBS yaitu 8,06 (kategori baik). Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan media buku saku PHBS efektif terhadap



perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di Dusun Lemahbang Karanganyar Sambungmacan Sragen.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri Wijaya, Lolita Sary, Lika Yanti. (2014). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Mandah Wilayah Kerja Puskesmas Branti Raya Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Dunia Kesmas* Volume 3. Nomor 1. Januari 2014.
- Auliya, Rizka. (2014). Hubungan Antara Strata PHBS Tatanan Rumah Tangga dan Sanitasi Rumah dengan Kejadian Leptospirosis. *Unnes Journal of Public Health* 3.3 (2014).
- Azizah, U. (2012). Hubungan Antara Pengetahuan Santri tentang PHBS dan Peran Ustadz dalam Mencegah Penyakit Skabies dengan Perilaku Pencegahan Penyakit Skabies (Studi pada Santri di Pondok Pesantren Al-Falah Kecamatan Silo Kabupaten Jember). Skripsi. Jember: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- Diana M.F, Susanti F dan Irfan A. (2013-2014). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 8, No 1. September 2013-Maret 2014.
- Kemenkes RI. (2012). Pedoman Pembinaan PHBS. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kholid, A. (2014). Promosi Kesehatan: Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasi untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Luthviatin, N., Zulkarnain, E., Istiaji, E., Rokhmah., D. (2012). Dasar-Dasar Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. Jember: UPT Penerbitan UNEJ.
- Maryunani, Anik. (2013). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Jakarta: Trans Indo Media.
- Proverawati, Atikah dan Rahmawati, Eni. (2012). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahardjo, et.al. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Fasilitas di Sekolah dalam Penerapan PHBS Membuang Sampah pada Tempatnya (Studi di SDN Banjarsari 02 Kecamatan Gabus Kabupaten Pati). *Journal of Public Health* 3(1)2014. Universitas Negeri Semarang.
- Risnawaty, Gracia. (2016). Faktor Determinan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Masyarakat di Tanah Kalikedinding. *Jurnal Promkes* Vol. 4, No. 1 Juli 2016: 70–81.
- Ridha, Hidayat. (2014). Hubungan Perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) di SD 005 dan SD 006 dengan kejadian diare Wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Keperawatan Stikes Tuanku Tambusai Riau* Vol 5, ed 2.
- Satriyo WA. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penyakit Leptospirosis Dengan Metode Ceramah Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Warga Di Desa Bakaran Kulon Yuana Kabupaten Pati. [Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.