

**EFEKTIVITAS PENYULUHAN DALAM PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI
KELURAHAN PLAMONGANSARI**

**Nurfara Natasyah¹ , Siti Fadlun Husain² , Thania Elsa Arsita³,
Satriya Pranata⁴**

Korespondensi

Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang
Kalitidu, Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia
E-mail: farantsyh@gmail.com

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Semarang

Alamat Korespondensi : Jl. Kedungmundu No.18, Kedungmundu, Kec. Tembalang, Kota
Semarang, Jawa Tengah, 02476740296

E-mail: 1farantsyh@gmail.com, 2alunhusain1@gmail.com, 3thaniaelsa1717@gmail.com,
4Satriya.pranata@unimus.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pilar utama dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Sebagai bentuk kontribusi nyata, tim PPK ORMAWA HIMAPERSA melaksanakan program penyuluhan dan pengukuran PHBS di RW 13 Kelurahan Plamongsari. Program ini dirancang untuk meningkatkan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari warga.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari program penyuluhan dan pengukuran PHBS di RW 13 Kelurahan Plamongsari.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan di RW 13 Kelurahan Plamongsari dengan pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling yaitu sebanyak 124 KK. Data dikumpulkan melalui lembar kuesioner PHBS sebelum dan setelah penyuluhan dari perwakilan setiap rumah tangga.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, sebagian besar rumah tangga telah menerapkan indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Secara keseluruhan, praktik PHBS di RW 13 Kelurahan Plamongsari menunjukkan adanya peningkatan antar indikator yang ditunjukkan dengan kenaikan skor rata-rata dari 5,42 (pretest) menjadi 7,74 (posttest).

Kesimpulan: Penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim PPK ORMAWA HIMAPERSA di RW 13 Kelurahan Plamongsari mengalami peningkatan dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan partisipasi masyarakat yang tinggi.

Kata Kunci: Efektivitas, Penyuluhan, PHBS, Perilaku Sehat, Rumah
Tangga

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No 688

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



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

Abstract

Background: Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) are a key pillar in improving public health. As a form of tangible contribution, the PPK ORMAWA HIMAPERSA team implemented an PHBS education and measurement program in RW 13, Plamongansari Village. This program was designed to increase the application of PHBS in the daily lives of residents.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of the PHBS education and measurement program in RW 13, Plamongansari Village.

Method: This study used a quantitative descriptive method with a pre-experimental design using a one group pretest-posttest design approach. The study was conducted in RW 13, Plamongansari Village, with sampling using a purposive sampling method involving 124 people. Data were collected through PHBS questionnaires before and after counseling from representatives of each household.

Results: This study shows that after the counseling, most households have implemented the Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) indicators. Overall, PHBS practices in RW 13, Plamongansari Village show an increase between indicators, as indicated by an increase in the average score from 5.42 (pretest) to 7.74 (posttest).

Conclusion: The counseling conducted by the PPK ORMAWA HIMAPERSA team in RW 13, Plamongansari Village, resulted in an increase in the implementation of Clean and Healthy Living Behaviors with community participation.

Keywords: Effectiveness, Counseling, PHBS, Health Behavior, Household

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang membuat seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dalam hal kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011). Selain menciptakan lingkungan rumah tangga yang sehat, perilaku yang tidak sehat dapat diubah menjadi perilaku yang sehat. Oleh karena itu, setiap anggota rumah tangga harus menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan, serta semua pihak harus mendukungnya (Nasution, 2020 dalam Oktariani et al., 2021).

Salah satu tatanan PHBS yang utama adalah PHBS rumah tangga. Data Riskesdas tahun 2017, menunjukkan bahwa persentase penerapan PHBS di Indonesia sebesar 60,8%, suatu pencapaian yang masih jauh dari target yang ditetapkan yaitu 70% (Kemenkes RI, 2017). Menurut hasil kajian PHBS Tatanan Rumah Tangga Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2017, persentase rumah tangga sehat mencapai 77.98% lebih tinggi dari target renstra yaitu 75.4%. Namun, pada tahun 2018 persentase rumah tangga sehat Provinsi Jawa Tengah tidak meningkat dan tetap sebesar 77.98%.

Menurut Kemenkes RI (2011), ada 10 indikator yang digunakan untuk mengukur keberhasilan program PHBS di rumah tangga. Indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga yaitu:

1) persalinan ditolong tenaga kesehatan, 2) pemberian ASI eksklusif, 3) memiliki jaminan pemeliharaan kesehatan, 4) menggunakan air bersih, 5) menggunakan jamban yang sehat pada setiap rumah, 6) mengonsumsi buah dan sayur, 7) tidak merokok di dalam rumah, 8) melakukan aktivitas fisik setiap hari, 9) lantai rumah bukan tanah, 10) membuang sampah pada tempatnya.

Berdasarkan hasil observasi awal dan data dari puskesmas setempat, penerapan beberapa indikator PHBS di RW 13 Kelurahan Plamongsari, seperti tidak merokok di dalam rumah dan membuang sampah pada tempatnya masih tergolong rendah sehingga intervensi edukatif dirasa sangat diperlukan. Sebagai respon terhadap tantangan tersebut, berbagai intervensi edukatif seperti penyuluhan kerap dilakukan. Salah satunya adalah kegiatan penyuluhan PHBS yang dilaksanakan oleh tim PPK ORMAWA HIMAPERSA di RW 13 Kelurahan Plamongsari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS melalui pendekatan edukatif interaktif. Meskipun kegiatan penyuluhan semacam ini secara teoritis diharapkan dapat membawa perubahan perilaku, keberhasilannya tidak dapat langsung dianggap berhasil tanpa pembuktian empiris. Terdapat celah antara pelaksanaan penyuluhan dengan dampak nyata yang ditimbulkannya. Faktor-faktor seperti metode penyampaian, kedalaman materi, dan respons peserta dapat mempengaruhi efektivitas pesan yang disampaikan.

Dengan demikian, pengukuran diperlukan untuk mengetahui seberapa efektif penyuluhan dalam meningkatkan penerapan PHBS. Dengan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dalam penerapan PHBS yang telah dilakukan di RW 13 Kelurahan Plamongsari dengan membandingkan skor PHBS sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi. Diharapkan hasil pengukuran ini dapat memberikan bukti nyata tentang bagaimana kegiatan berdampak serta menjadi dasar untuk mengembangkan rekomendasi perbaikan bagi program penyuluhan serupa di masa depan yang akan membantu mencapai rumah tangga sehat dengan cara terbaik.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan rancangan one group pretest-posttest design. Tujuannya untuk mengetahui efektivitas sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di RW 13 Kelurahan Plamongsari.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kepala keluarga di RW 13 Kelurahan Plamongsari yang berjumlah 248 KK. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Besar sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 124 KK.

Instrumen yang digunakan untuk mengambil data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner PHBS. Responden terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengukur sejauh mana masyarakat menerapkan PHBS sebelum diberikan intervensi penyuluhan. Kemudian diberikan penyuluhan PHBS dan satu bulan berikutnya dilakukan posttest untuk mengukur perubahan setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan melalui tiga kegiatan yaitu pemberian edukasi, diskusi, dan evaluasi, yang bertujuan untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini. Pencapaian tujuan dari penyuluhan PHBS yang dilakukan oleh PPK ORMAWA HIMAPERSA mengalami peningkatan perilaku yang signifikan dari masyarakat di RW 13 Kelurahan Plamongsari mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Upaya PHBS di dalam rumah tangga dilakukan untuk mendapatkan status rumah tangga yang bersih dan sehat.

Kegiatan penyuluhan PHBS dilaksanakan dengan metode edukasi langsung yang terbagi dalam beberapa tahapan pelaksanaan untuk memaksimalkan efektivitas penyuluhan dan keterlibatan peserta. Berikut tahapan pelaksanaannya:

a. Tahap Koordinasi dengan Mitra

Peneliti melakukan koordinasi dengan mitra, yaitu pengurus Kelurahan Plamongsari dengan tujuan untuk memperoleh izin pelaksanaan penelitian, menyampaikan rencana kegiatan penyuluhan PHBS, serta menjalin kerjasama dalam pelaksanaan intervensi. Sebelumnya kegiatan penyebaran informasi PHBS di wilayah tersebut hanya dilakukan melalui lembar penyebaran informasi PHBS melalui kertas yang ditempel di rumah-rumah warga, sehingga masyarakat belum pernah mendapatkan edukasi langsung mengenai penerapan PHBS.



Gambar 1. *Koordinasi dengan mitra*

b. Tahap Pretest

Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pretest pada tanggal 1 Agustus 2025 kepada peserta untuk menilai sejauh mana penerapan PHBS sebelum diberikan intervensi. Pretest dilakukan menggunakan lembar observasi PHBS.



Gambar 2. Tahap Pretest

c. Tahap Intervensi (Penyuluhan PHBS)

Kegiatan penyuluhan yang diadakan pada tanggal 1 Agustus 2025 diberikan kepada warga di RW 13 Kelurahan Plamongsari, dengan tujuan meningkatkan kesadaran tentang penerapan PHBS di lingkungan rumah tangga. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif, disertai sesi tanya jawab agar peserta lebih aktif dan memahami materi yang disampaikan.



Gambar 3. Penyuluhan PHBS

d. Tahap Posttest

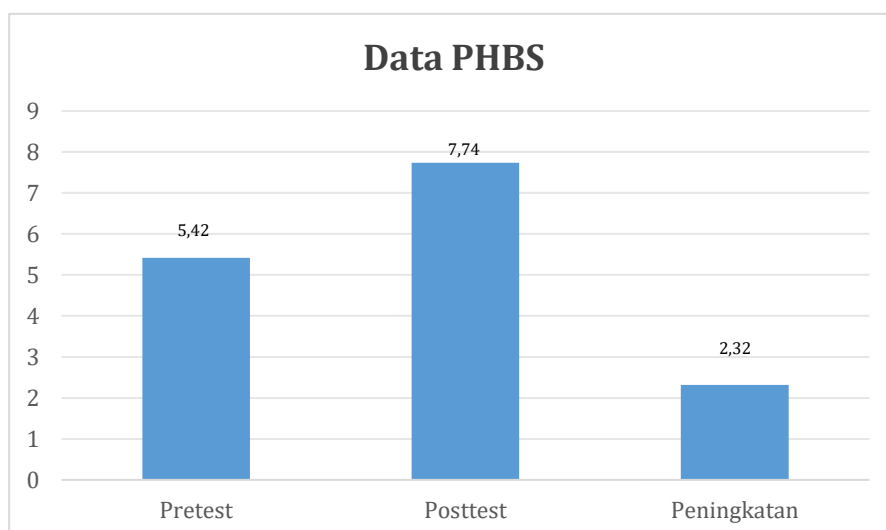
Setelah penyuluhan selesai, pada tanggal 1 September 2025 dilakukan posttest dengan menggunakan instrumen yang sama untuk menilai perubahan perilaku penerapan PHBS setelah intervensi. Hasil perbandingan nilai pretest dan posttest digunakan untuk menilai efektivitas penyuluhan PHBS terhadap peningkatan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat.



Gambar 4. Tahap Post-Test

Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan 2,32 poin, dengan rata-rata nilai pretest 5,42 dan nilai posttest 7,74. Peningkatan ini terutama terlihat pada indikator-indikator yang sebelumnya menjadi perhatian utama berdasarkan observasi awal, yaitu tidak merokok di dalam rumah dan membuang sampah pada tempatnya. Melalui metode ceramah dan diskusi interaktif selama penyuluhan, kesadaran warga terhadap pentingnya kedua perilaku ini tampak meningkat. Hal ini diwujudkan melalui komitmen masyarakat untuk tidak merokok di area dalam rumah dan menggunakan tempat sampah secara aktif di setiap rumah tangga. Peningkatan indikator ini sangat penting untuk meningkatkan skor PHBS secara keseluruhan.

Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sangat penting bagi masyarakat di RW 13 Kelurahan Plamongsari dalam upaya mewujudkan kelurahan yang bersih dan sehat. Masyarakat di RW 13 Kelurahan Plamongsari diharapkan dapat menerapkan dalam jangka panjang. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguatkan bukti ini dan menunjukkan seberapa besar program PHBS membantu masyarakat secara keseluruhan. Dengan mempertimbangkan kelemahan dalam penelitian ini, pendekatan dan strategi yang lebih efektif dapat dikembangkan untuk menerapkan PHBS di RW 13 Kelurahan Plamongsari, sehingga memberikan dampak kesehatan yang lebih besar dan berkelanjutan.



Gambar 5. Hasil Pretest dan Posttest

SIMPULAN

Melalui Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim PPK ORMAWA HIMAPERSA, terjadi peningkatan yang signifikan dalam penerapan PHBS di RW 13 Kelurahan Plamongsari dengan kenaikan skor rata-rata PHBS sebesar 2,32 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan secara langsung dan interaktif dapat meningkatkan perilaku masyarakat terkait penerapan hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Semarang serta Kelurahan Plamongsari atas bantuan dan partisipasinya dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini.

Apresiasi yang tulus juga penulis sampaikan kepada semua anggota masyarakat dan peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dan meluangkan waktu serta menunjukkan antusiasme di setiap tahap pelaksanaan program. Dukungan dan partisipasi semua pihak telah menjadi kunci keberhasilan dan kelancaran kegiatan ini.

REFERENSI

- Inriyana, R., Shalawati, S., Catleya Hadi, J., Julia Putri, E., Alfiani, R., Sarah, & Kusuma Dewi, E. (2025). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Mengenai PHBS di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri Rancamedalwangi, Sumedang, Jawa Barat*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 5(3), 509-517. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.3431>
- Jateng, D. (2017). *Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Jateng, D. (2018). *Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Kementerian Kesehatan RI (2011) 'Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat', in *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. KEMENTERIAN KESEHATAN RI.
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Tahun 2017*.
- Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). *Peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada ibu rumah tangga di wilayah Kota Tangerang*. Syntax Idea, 3(4). <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.1150>
- Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2023, 1 Februari). *Jumlah pengkajian dan intervensi PHBS Kota Semarang tahun 2022* [Dataset]. Portal Data Jawa Tengah. <https://data.jatengprov.go.id/dataset/jumlah-pengkajian-dan-intervensi-phbs-kota-semarang-tahun-2022/resource/2a31d158-5d8f-4437-a28b-0d14c6798e01>

Prasetya, F. (2017). *Determinanan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masyarakat Tobimeita wilayah kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari*. Jurnal Gizi Ilmiah, 4(1), 19-30. Universitas Halu Oleo.

Sapalas, R. A., Ahyani, N. P. D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., & Hardjito, O. R. (2022, Oktober 26). *Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mewujudkan kesejahteraan masyarakat*. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta, 056-UMJ-KS. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>