



EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BERKELANJUTAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMBELAN SAMPIT PONTIANAK

Nurul Jamil^{1*}, Nurul Hidayah², Nisma³
^{1,2,3}STIKes Yarsi Pontianak, Pontianak, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima:

04-09-2025

Disetujui:

09-09-2025

Dipublikasi:

01-10-2025

Kata Kunci:

*Edukasi; Perilaku Hidup
Bersih dan Sehat;
Puskesmas*

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan program pemerintah Indonesia yang telah lama digalakkan, namun penerapannya masih menghadapi berbagai kendala. Puskesmas Tambelan Sampit, Kota Pontianak, yang berada di wilayah padat penduduk dengan dominasi kawasan tepian Sungai Kapuas, menjadi salah satu lokasi dengan temuan awal bahwa sebagian masyarakat belum sepenuhnya menerapkan indikator PHBS, terutama terkait konsumsi buah dan sayur, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, serta perilaku merokok di lingkungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat mengenai PHBS melalui program edukasi kesehatan yang terarah dan berkesinambungan. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan menggabungkan edukatif dan persuasif, dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat. Sampel penelitian berjumlah 36 orang yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mampu berbahasa Indonesia dengan baik, sehat secara fisik dan mental, serta menyatakan kesediaannya untuk mengikuti edukasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan responden dari 68% menjadi 82%, serta peningkatan rata-rata sikap dari 68% menjadi 83%. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan yang berkelanjutan dapat berkontribusi signifikan dalam peningkatan penerapan PHBS di masyarakat.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu program strategis pemerintah Indonesia yang bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh. PHBS pada dasarnya adalah upaya menanamkan pola hidup sehat melalui individu, kelompok, maupun komunitas dengan memanfaatkan jalur komunikasi sebagai sarana berbagi informasi dan pengalaman. Program ini telah lama digalakkan pemerintah dengan berbagai pendekatan, baik pada tingkat rumah tangga, sekolah, tempat kerja, fasilitas kesehatan, maupun masyarakat umum. Namun, implementasinya di lapangan masih menghadapi berbagai kendala dan tantangan.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, perilaku mencuci tangan pakai sabun secara benar baru dilakukan oleh sekitar 49,8% masyarakat Indonesia. Selain itu, konsumsi buah dan sayur harian masyarakat juga masih di bawah rekomendasi World Health

Organization (WHO) yaitu 400 gram per hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat penerapan PHBS masih rendah, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit menular maupun tidak menular.

Sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan primer, puskesmas memiliki peranan penting dalam mengoptimalkan penerapan PHBS di masyarakat. Melalui penyuluhan, promosi kesehatan yang terarah, dan pemberdayaan masyarakat, puskesmas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, bahkan keterampilan masyarakat terkait perilaku hidup sehat. Salah satu puskesmas yang aktif melaksanakan program promosi kesehatan adalah Puskesmas Tambelan Sampit di Kota Pontianak.

Wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit memiliki karakteristik padat penduduk dengan dominasi kawasan tepian Sungai Kapuas serta keragaman latar belakang sosial-ekonomi. Kondisi tersebut menuntut adanya strategi edukasi kesehatan yang lebih intensif, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian masyarakat di wilayah kerja puskesmas ini belum sepenuhnya menerapkan indikator PHBS, terutama dalam hal konsumsi buah dan sayur, kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, serta perilaku merokok di lingkungan keluarga. Rendahnya tingkat pengetahuan dan kebiasaan masyarakat dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat menjadi tantangan tersendiri.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan yang terarah, berkesinambungan, dan berbasis pemberdayaan masyarakat di Puskesmas Tambelan Sampit. Program edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat sehingga penerapan PHBS dapat berjalan lebih optimal di wilayah kerja tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan menggabungkan metode edukatif dan persuasif yang dilaksanakan secara berkesinambungan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat. Tujuan utama edukasi adalah meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan dilaksanakan di aula Puskesmas Tambelan Sampit, Kota Pontianak.

Evaluasi program dilakukan melalui pemberian kuesioner dengan pengukuran pre-test dan post-test sesuai materi edukasi yang diberikan, sehingga dapat diketahui perubahan pengetahuan dan sikap responden. Sampel penelitian berjumlah 36 orang yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: mampu berbahasa Indonesia dengan baik, dalam kondisi sehat fisik maupun mental, serta menyatakan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengetahuan dan Sikap Mengenai PHBS Sebelum Edukasi

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Mengenai PHBS Sebelum Edukasi

Variabel	<i>f</i>	%
Pengetahuan		
Kurang	10	28
Sedang	10	28
Baik	16	44
Total	36	100

Variabel	<i>f</i>	%
Sikap		
Positif	25	69
Negatif	11	31
Total	36	100

Sumber: Data Primer (2025)

Hasil pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebelum edukasi, tingkat pengetahuan responden tentang PHBS masih relatif rendah karena baru 44% yang termasuk dalam kategori baik. Namun demikian, sikap responden terhadap PHBS cenderung lebih positif, terbukti dari mayoritas responden (69%) yang menunjukkan sikap baik meskipun belum mendapatkan edukasi.

Pengetahuan dan Sikap Mengenai PHBS Setelah Edukasi

Tabel 2.

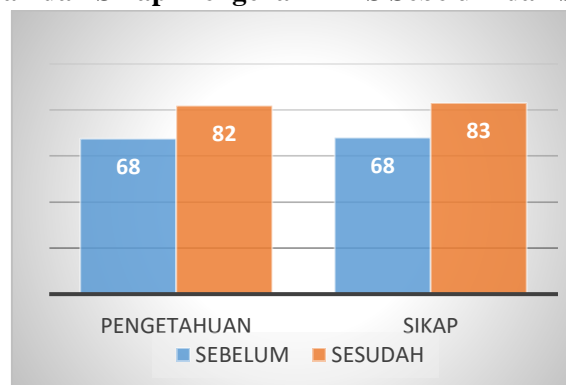
Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Mengenai PHBS Setelah Edukasi

Variabel	<i>f</i>	%
Pengetahuan		
Kurang	3	8
Sedang	0	0
Baik	33	92
Total	36	100
Sikap		
Positif	31	86
Negatif	5	14
Total	36	100

Sumber: Data Primer (2025)

Hasil pada Tabel 2 mengindikasikan bahwa edukasi PHBS berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap responden. Sebanyak 92% responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sedangkan 86% responden memperlihatkan sikap positif terhadap penerapan PHBS setelah diberikan edukasi.

Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Mengenai PHBS Sebelum dan Sesudah Edukasi



Gambar 1.

Grafik Nilai Rata-Rata Perubahan Pengetahuan dan Sikap Mengenai PHBS

Sumber: Data Primer (2025)



Berdasarkan Gambar 1, grafik memperlihatkan bahwa edukasi PHBS berdampak pada peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dan sikap responden. Pengetahuan responden mengalami peningkatan dari 68 menjadi 82, sementara sikap responden juga meningkat dari 68 menjadi 83. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi tidak hanya memperbaiki aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga memengaruhi aspek afektif (sikap).

Pembahasan

Pengetahuan

Berdasarkan hasil *pre-test* terkait pengetahuan, menunjukkan bahwa 44% responden memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS, sedangkan hasil *post-test* meningkat menjadi 92%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Seni et al. (2023) yang melaporkan adanya peningkatan pengetahuan dari 53,3% (*pre-test*) menjadi 73,3% (*post-test*). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Angraini et al. (2022), yaitu rata-rata pengetahuan responden meningkat dari 57,69 (*pre-test*) menjadi 74,62 (*post-test*).

Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2014) merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perubahan perilaku biasanya diawali dengan peningkatan pengetahuan, yang kemudian memengaruhi sikap dan akhirnya terwujud dalam praktik nyata. Dengan demikian, pemberian informasi melalui edukasi PHBS dapat mendorong individu untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan diri maupun keluarga. Penelitian Nasywa et al. (2023) juga menegaskan bahwa pengetahuan memiliki hubungan erat dengan penerapan PHBS.

Berdasarkan temuan ini, adanya peningkatan pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*) membuktikan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan di Puskesmas Tambelan Sampit efektif. Hal ini menguatkan teori bahwa pengetahuan dapat diubah melalui pendidikan kesehatan, dan perubahan tersebut akan mendukung terbentuknya PHBS di masyarakat. Oleh karena itu, pihak puskesmas perlu mengintensifkan kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan secara rutin, baik melalui posyandu, kelas ibu hamil, maupun kelompok masyarakat lainnya.

Sikap

Hasil *pre-test* menunjukkan 69% responden memiliki sikap positif mengenai PHBS, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 86%. Selain itu, rata-rata skor sikap sebelum edukasi adalah 68, kemudian meningkat menjadi 83 setelah edukasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Niruri et al. (2023) yang menemukan adanya peningkatan persentase responden dalam kategori “baik” untuk sikap, dari 15% (*pre-test*) menjadi 91,7% (*post-test*). Penelitian Jamalludin et al. (2025) juga melaporkan bahwa intervensi berbasis *booklet*, *leaflet*, maupun film dapat meningkatkan sikap positif dan skor PHBS pada berbagai kelompok populasi, termasuk orang dewasa, lansia, dan rumah tangga.

Sikap merupakan reaksi atau respon tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau objek tertentu, yang melibatkan pendapat, emosi, serta kecenderungan untuk bertindak. Dalam konteks PHBS, sikap mencerminkan kecenderungan seseorang untuk mendukung atau menolak perilaku sehat, seperti mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, atau menjaga kebersihan diri. Azwar (2011) menjelaskan bahwa sikap terdiri dari tiga komponen: kognitif (keyakinan, pengetahuan, pandangan), afektif (perasaan atau evaluasi terhadap objek, misalnya merasa senang jika lingkungan bersih), dan konatif (kecenderungan bertindak, misalnya niat untuk mencuci tangan sebelum makan).

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa edukasi berperan penting dalam membentuk sikap positif terhadap PHBS. Hasilnya juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai kesehatan ke dalam sikap responden. Oleh karena itu, promosi kesehatan melalui edukasi perlu dilakukan

secara berkesinambungan dengan pendekatan partisipatif dan disesuaikan dengan karakteristik masyarakat, agar sikap positif terhadap PHBS dapat berkembang menjadi perilaku nyata.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Analisis per item pertanyaan menunjukkan adanya kesenjangan prioritas, khususnya pada perilaku konsumsi buah dan sayur serta kebiasaan merokok. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa perilaku kurang konsumsi buah masih cukup tinggi. Padahal, konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu indikator penting perilaku hidup sehat. Rendahnya konsumsi ini sejalan dengan *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh niat (*intention*), yang terbentuk dari sikap (*attitude*), norma subjektif (*subjective norm*), dan persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*) (Ajzen, 1991). Studi Kothe et al. (2012) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis TPB dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur hingga 0,8 porsi per hari.

PHBS di Indonesia dipraktikkan atas dasar kesadaran individu maupun komunitas untuk mencegah permasalahan kesehatan. Indikator PHBS mencakup persalinan ditolong tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan balita secara rutin, penggunaan air bersih, praktik mencuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk, konsumsi buah dan sayur setiap hari, aktivitas fisik, serta tidak merokok di dalam rumah (Kemenkes RI, 2020). Penelitian Sari et al. (2021) menemukan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang PHBS secara signifikan mendorong praktik perilaku sehat di rumah tangga. Oleh karena itu, rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kebiasaan merokok perlu mendapatkan perhatian khusus dalam intervensi lanjutan.

Upaya peningkatan PHBS dapat dilakukan melalui pendekatan edukasi berbasis teori perilaku, penyediaan fasilitas pendukung, serta penguatan regulasi kesehatan, seperti GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dan penerapan Peraturan Pemerintah No. 28 Tahun 2024 tentang Pengendalian Produk Tembakau. Dengan pendekatan menyeluruh, diharapkan derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat secara optimal. Hal ini sejalan dengan pandangan Nurochman & Balaputra (2024) yang menegaskan bahwa PHBS mencakup ribuan perilaku yang harus dipraktikkan secara konsisten untuk mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di wilayah kerja Puskesmas Tambelan Sampit, Kota Pontianak, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat. Perubahan positif terlihat pada berbagai indikator, seperti persalinan dengan tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan balita secara rutin, penggunaan air bersih, praktik mencuci tangan pakai sabun, penggunaan toilet sesuai standar, aktivitas fisik harian, serta kebiasaan tidak merokok di dalam rumah. Selain menambah wawasan, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan masyarakat dalam praktik sederhana, misalnya cuci tangan yang benar, serta memberi bekal yang dapat diterapkan dan disebarkan kepada anggota keluarga di rumah. Untuk memastikan keberlanjutan hasil tersebut, diperlukan pendampingan yang konsisten dari puskesmas dan kader kesehatan, disertai monitoring serta evaluasi rutin. Dukungan lintas sektor, termasuk tokoh masyarakat dan lembaga pendidikan, juga penting agar penerapan PHBS semakin meluas. Integrasi dengan program kesehatan lain serta penggunaan media edukasi yang sesuai dengan konteks sosial budaya masyarakat tepian Sungai Kapuas akan memperkuat dampak dan keberlangsungan program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama pelaksanaan kegiatan pengabdian



masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada Lembaga Pengembangan Pelatihan, Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP4KM) STIKes YARSI Pontianak atas dukungan dan pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DEKLARASI KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini didanai oleh Lembaga Pengembangan Pelatihan, Penelitian, dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP4KM) STIKes YARSI Pontianak. Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara pribadi maupun institusional, dalam pelaksanaan maupun pelaporan hasil penelitian ini.

REFERENSI

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Angraini, W., Febriawati, H., & Amin, M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga. *Jurnal Kemas Asclepius*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jka.v4i1.3698>
- Azwar, S. (2011). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Jamalludin, M., Bagaskara, D., & Krisnawaty, A. (2025). Effectiveness of Leaflet Media on PHBS Knowledge and Attitudes in The Elderly and Pre-Elderly in Jogokariyan Village. *Jurnal EduHealth*, 16(01), 619–626.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kothe, E. J., Mullan, B. A., & Butow, P. (2012). Promoting Fruit and Vegetable Consumption. Testing an Intervention Based on The Theory of Planned Behaviour. *Appetite*, 58(3), 997–1004. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.012>
- Nasywa, D. D., Wahab, A., Labib, M., & Kharisma, D. S. (2023). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa pada Kondisi Pasca Pandemi di SMA Islam Nur El Ghazy Kabupaten Bekasi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–6.
- Niruri, R., Rakhmawati, R., Saputri, R. N., & Farida, Y. (2023). Efektifitas Media untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Perilaku Hidup Bersih-Sehat Siswa Sekolah Dasar saat Adaptasi Kebiasaan Baru Era COVID-19. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*, 8(3), 291. <https://doi.org/10.20961/jpscr.v8i2.56862>
- Nurochman, P. R J., & Balaputra, I. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar: Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 196–204. <https://doi.org/10.46815/jk.v13i2.290>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2024). *Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 tentang Pengendalian Produk Tembakau*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Sari, D., Rahmawati, F., & Putri, A. (2021). Factors Influencing Household Clean and Healthy Living Behavior in Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 55–65.
- Seni, W., Faihaa, P., Hikmah, N., Agustiana, A., Amalia, R., Sukri, R., & Amani, Z. R. (2023). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 4(2), 33–39.