Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 28418-28422

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Masyarakat di Kelurahan Kolo Untuk Mendukung Kota Bima Bersih, Indah, Sehat dan Asri (BISA)

Juraidin[1], Darmin[2*], M.Noris[3], Eka Puzi Lestari[4], Nurilah Kuswanti[5], Almagfirah[6], Christien Gloria Tutu[7]
[123456]Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima
[7]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknolgi Graha Medika
Corresponding Author: darmin@umbima.ac.id

Published: Oktober, 2025

ABSTRACT

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya preventif penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga oleh masyarakat Kelurahan Kolo, Kota Bima, guna mendukung terciptanya lingkungan yang sehat, bersih, dan asri. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui survei terhadap 210 kepala keluarga (KK) yang dipilih secara acak di wilayah kerja Puskesmas Kolo pada 14–22 Maret 2025. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan wawancara langsung. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 indikator PHBS, dua indikator dengan tingkat kepatuhan terendah yaitu pemberian ASI eksklusif (60%) dan tidak merokok dalam rumah (41,90%). Meskipun demikian, delapan indikator lainnya mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Hal ini menunjukkan kemajuan dalam penerapan PHBS di masyarakat meskipun tantangan tetap ada, terutama dalam mengubah perilaku merokok dalam rumah dan meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif. Pendekatan edukatif yang lebih intensif dan berbasis komunitas diperlukan, dengan mempertimbangkan faktor sosial, budaya, dan ekonomi dalam perumusan strategi intervensi guna meningkatkan efektivitas program PHBS secara berkelanjutan.

Keywords: Perilaku; Bersih; Indah; Sehat; Asri; PHBS

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan merupakan gambaran kondisi kesehatan masyarakat atau individu, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Derajat kesehatan sendiri tidak hanya dipengaruhi oleh layanan kesehatan, namun lebih banyak ditentukan oleh faktor lingkungan dan kebiasaan hidup sehat. Untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat yang mendukung peningkatan kesehatan dilakukan melalui program pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).[1] Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah hak dasar setiap individu untuk memperbaiki dan mempertahankan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, pemerintah menginisiasi berbagai program yang bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat menuju gaya hidup sehat secara mandiri, adil, berkualitas, dan merata, yang dikenal dengan nama PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.[2] Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan faktor penting dalam meningkatan kuatitas kesehatan masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat dilakukan dalam berbagai tatanan antara lain, pelayanan kesehatan, tatanan tempat kerja, tempat umum dan tatanan rumah tangga. PHBS tatanan rumah tangga dilakukan agar anggota keluarga mengetahui, mau dan mampu dalam menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat upaya menciptakan keluarga yang sehat dan jauh dari penyakit.[3] Di Kelurahan Kolo, Kota Bima, penerapan PHBS dapat memainkan peran krusial dalam menurunkan angka penyakit yang dapat dicegah melalui perubahan perilaku, seperti penyakit menular dan tidak menular. Meskipun demikian, informasi mengenai sejauh mana masyarakat Kelurahan Kolo telah mengimplementasikan PHBS dalam kehidupan sehari-hari masih sangat terbatas. Oleh karena itu,

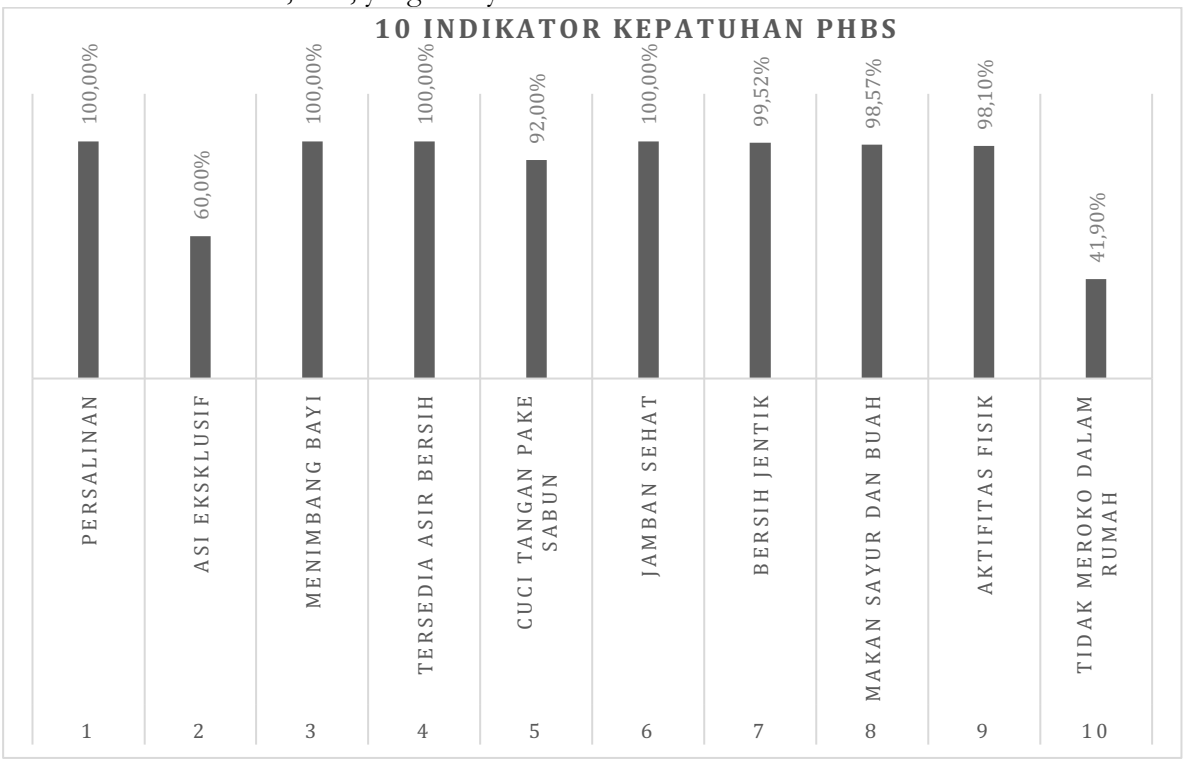
penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis kuantitatif terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di wilayah tersebut agar mengetahui gambaran yang jelas mengenai tingkat penerapan PHBS di masyarakat. Terdapat 10 indikator yang digunakan dalam survey perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan rumah tangga yaitu, 1) Melahirkan di Sarana Kesehatan, 2) Menimbang Bayi tiap bulan di Posyandu, 3) Asi eksklusif, 4) Cuci tangan pake air bersih dan sabun, 5) Menggunakan air yang bersih, 6) Pemberantas jentik, 7) Menggunakan jamban yang sehat, 8) Konsumsi sayur dan buah, 9) Melaksanakan aktifitas fisik, 10) Tidak merokok dalam rumah.[3] Dengan 10 indikator PHBS rumah tangga tersebut masyarakat diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan di lingkungan masyarakat, serta mengurangi risiko penyakit lainnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sesctional*. Pendekatan ini bertujuan mengambarkan fenomena yang ada pada suatu titik waktu tertentu, yaitu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di masyarakat. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui survey untuk mengetahui sejauh mana masyarakat kelurahan Kolo, Kota Bima, menerapkan prinsip-prinsip PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 maret - 22 maret di wilayah kerja Puskesmas Kolo, Kota Bima. Sampel penelitian diambil dari populasi yang ada di mayarakat yaitu sebanyak 210 KK, dengan menggunakan teknik random sampling agar hasil penelitian dapat digeneralisasi ke seluruh populasi di wilayah tersebut. Kemudian data dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden dan melakukan wawancara (face to face). Kuesioner yang dibagikan berisi pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan tujuan penelitian. Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, didapatkan hasil bahwa dari 10 indikator PHBS terdapat 2 indikator dengan tingkat kepatuhan terendah yaitu Asi Eksklusif 60% dan kepatuhan untuk tidak merokok didalam rumah 41,90%, yang artinya sekitar 59% masih merokok dalam rumah.



Gambar 1.1 Indikator Kepatuhan PHBS

Gambar di atas menyajikan hasil dari survei yang telah kami lakukan di kelurahan kolo kota bima dengan 210 KK. Gambar menunjukkan terdapat 2 indikator paling rendah terhadap kepatuhan terhadap PHBS, Ini menunjukan bahwa masih banyak keluarga yang belum mengimplementasikan dan melaksanakan stategis PHBS di tatanan rumah tangga dan saranan kesehatan masyarakat yang

lebih sehat di kelurahan kolo.[4] Namun berdasarkan hasil identifikasi masalah yang di lakukan diwilayah kerja puskesmas kolo ditemukan bahwa petugas kesehatan telah melakukan intervensi dengan melaksanakan kegiatan KIE baik di dalam gedung dan luar gedung kebiasaan masyarakat terutama pada usia remaja bisa ditekan dan berkurang sedikit demi sedikit walaupun tidak memberikan hasil yang begitu signifikan di masyarakat sehingga terjadi perubahan pola perilaku terkait PHBS sehingga secara langsung maupun tidak langsung terjadi peningkatan perubahan perilaku kesehatan personal pada masyarakat terutama pada indikator merokok. Namun secara keseluruhan hasil yang dicapai sudah cukup mengalami peningkatan dari tahun 2023 yang mana ada delapan indikator PHBS mengalami perubahan dan peningkatan.

PEMBAHASAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu unsur penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Di wilayah kerja Puskesmas Kolo, meskipun terdapat upaya yang cukup signifikan dalam implementasi PHBS, masih ditemukan beberapa indikator yang belum diterapkan dengan baik. Berdasarkan hasil survei terhadap 210 kepala keluarga (KK) di Kelurahan Kolo, ditemukan dua indikator dengan tingkat kepatuhan yang rendah, yaitu ASI eksklusif (60%) dan tidak merokok di dalam rumah (41,90%). Hal ini mencerminkan adanya tantangan besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam hal kebiasaan merokok di rumah dan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Pemberian Asi Eksklusif

Berdasarkan hasil survei PHBS terkait pemberian asi eksklusif di keluaraha kolo hanya 60% hal ini berarti masih banyak ibu yang tidak memberikan asi eksklusif (0-6 bulan). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wiwiek Hidayanti, 2024) mengatakan bahwa ASI Ekslusif didefinisikan sebagai pemberian Air Susu Ibu selama 6 bulan pertama kehidupan tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Dalam penetiannya juga menjelaskan bawa sudah banyak bukti ilmiah yang memperlihatkan bahwa Asi yang diberikan secara Ekslusif selama 6 bulan pertama kehidupan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang.[5]

Dalam hal ini harusnya disadari bahwa Asi eksklusif sangat penting bagi bayi karena banyak kandungan nutrisi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan bayi termasuk karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin. Air susu ibu pertama berupa cairan bening yang kekuningan (kolostrum) sangat bermanfaat untuk bayi karena mengandung zat kekebalan dari penyakit. Adapun manfaat dari pemberian asi eksklusif adalah dapat meningkatkan perkembangan otak bayi, mengurangi risiko alergi dan mengurangi risiko kanker payudara pada ibu.[6] Menurut penelitian (Vika iriani, 2024) mengatakan bahwa Asi mengandung antibiotik (zat kekebalan tubuh) yang berupa perlindungan alami bayi baru lahir. Dalam penelitiannya juga menjelaskan anak-anak usia 9,5 tahun yangmendapat Asi Ekslusif mempunyai kemampuan kecerdasan 12,9 poin lebih tinggi dari pada anak seusia yang tidak mendapat Asi Ekslusif.[7]

Tidak Merokok Dalam Rumah

Hasil survei yang di lakukan di kelurahan Kolo, Kota Bima, presentase menunjukan bahwa sebanyak 41,90% dari jumlah sampel yang di teliti tidak merokok didalam rumah yang artinya sekitar 59% masih merokok dalam rumah. Angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan masyarakat terhadap upaya menciptakan lingkungan rumah yang sehat masih tergolong rendah. Meskipun hanya satu anggota keluarga yang tidak sehat karena seluruh anggota kerluarga lainnya tetap terdampar negatif dari asap rokok.

Dalam sebatang rokok mengandung kurang lebih 4.000 jenis zat kimia berbahaya, dimana sekitar 400 di antaranya bersifat racun dan 40 lainnya dikethui dapat memicu penyakit kanker.[8] Ada beberapa jenis perokok, di antaranya ialah perokok aktif dan pasif. Perokok aktif adalah seseorang yang setidaknya dalam satu hari mengosumsi rokok secara rutin, walaupun sebatas sebatang satu rokok atau sedikit bagian rokok saja. Sedangkan perokok pasif ialah orang yang menghirup atau menerima asap rokok dari perokok aktif baik secara intens di sengaja ataupun tidak di sengaja.[9] Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Muhaimin 2024) perokok pasif merupakan individu yang tidak merokok tetapi

terpapar asap rokok dari orang lain yang merokok disekitarnya. Dalam penelitiannya juga menjelakan bahwa menurut WHO asap rokok mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia berbahaya, termaksud nikotil dan zat karsinogenik yang dapat menempel pada berbagai permukaan di dalam rumah. Hal ini dikenal sebagai thirdhand smoke, yaitu paparan residu asap rokok yang tetap berbahaya meskipun rokok sudah lama dimatikan. Asap rokok yang di hirup oleh perokok pasif tidak hanya menganggu kenyaman, tetapi juga mengancam kesehatan yang di mana mereka berisiko tinggi akan masalah kesehatan yang hampir sama dengan perokok aktif.[10]

Meskipun dua indikator tersebut menunjukkan tingkat kepatuhan yang rendah, secara keseluruhan, hasil yang dicapai telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari tahun 2023. Delapan indikator PHBS lainnya menunjukkan perkembangan yang lebih baik, yang menunjukkan bahwa meskipun ada tantangan, program PHBS di Kelurahan Kolo mulai memberikan dampak positif. Peningkatan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, masyarakat dapat mulai mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan penerapan PHBS di Kelurahan Kolo sangat beragam. Selain faktor sosial dan budaya yang memengaruhi kebiasaan, faktor ekonomi juga berperan penting. Banyak keluarga yang mungkin kesulitan dalam mengakses fasilitas kesehatan atau memenuhi kebutuhan dasar terkait PHBS, seperti menyediakan makanan sehat atau membeli perlengkapan untuk mendukung ASI eksklusif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kelurahan Kolo, Kota Bima, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat peningkatan signifikan pada delapan indikator PHBS, dua indikator utama masih menunjukkan tingkat kepatuhan yang rendah, yaitu pemberian ASI eksklusif (60%) dan tidak merokok di dalam rumah (41,90%). Rendahnya tingkat kepatuhan terhadap ASI eksklusif mencerminkan perlunya upaya lebih intensif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama para ibu, mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif untuk tumbuh kembang bayi yang optimal. Begitu pula, tingginya kebiasaan merokok di dalam rumah yang masih dilakukan oleh 59% masyarakat, menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan pemahaman tentang bahaya asap rokok, baik bagi perokok aktif maupun pasif, serta pentingnya menciptakan lingkungan rumah yang bebas dari asap rokok. Meskipun ada tantangan ini, hasil yang dicapai secara keseluruhan menunjukkan dampak positif dari program PHBS, dengan peningkatan pada indikator lainnya. Untuk mencapai hasil yang lebih optimal, diperlukan penguatan strategi intervensi, khususnya dalam hal edukasi berbasis komunitas yang memperhatikan faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang mempengaruhi perilaku masyarakat. Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada pengembangan teori perubahan perilaku kesehatan, dengan menekankan pentingnya pendekatan yang lebih berbasis pada kebutuhan lokal dan pemberdayaan masyarakat untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan.

.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu T. 済無No Title No Title No Title. *J GEEJ*. 2020;7(2):725-732.
2. Pascasarjana P, Studi P, Promosi M, Megarezky U. Pengaruh Penyuluhan PHBS Rumah Tangga terhadap Pengetahuan , Sikap serta Kebudayaan di Kelurahan Talia. 2019;7. doi:10.30595/pshms.v7i.1458
3. Natsir MF. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *J Nas Ilmu Kesehat*. 2021;4(1):10-19. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=HUBUNGAN+GAYA+HIDUP+DENGAN+KEJADIAN+DISMENORE+PRIMER+PADA++MAHASISWI+PROGRAM+STUDI+PENDIDIKAN+DOKTER+FAKULTAS++KEDOKTERAN+UNIVERSITAS+TANJUNGPURA&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DgKDx05LoScQJ
4. Idawati I, Yuliana Y, Rahmi PT, Zuhra F, Nurrahmah N. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Tentang Kebersihan Lingkungan Di Desa Belee Busu Dusun Meunasah Dayah

Kecamatan Mutiara Barat Kabupaten Pidie. *Community Dev J J Pengabdi Masy*. 2020;1(3):341-349. doi:10.31004/cdj.v1i3.1042
5. Jaya WH, Fuadah N, Tinggi S, et al. 292-Article Text-2086-1-10-20240624. 2024;4(03):237-242.
6. Rosidin U, Sumarni N, Purnama D, Shalahuddin I, Witdiawati W. Pemberdayaan Masyarakat dalam Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Sehat di RW 10 Kelurahan Ciwalen Garut Kota. *J Kreat Pengabdi Kpd Masy*. 2024;7(5):2288-2300. doi:10.33024/jkpm.v7i5.14595
7. Probo VIE, Sunartono S, Novelia ZI. Penyuluhan Pentingnya Asi Eksklusif Membentuk Generasi Berprestasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumpang Kota Ternate. *J Pengabdi Masy Bhinneka*. 2024;2(4):90-95. doi:10.58266/jpmb.v2i4.86
8. Fa H, Sadli M, Hastuti M, Iklimah P, Minggu K. Pelaksanaan Kegiatan Intervensi Pencegahan Kebiasaan Merokok di dalam Rumah. 2023;5(1):30-41. doi:10.24235/dimasejati.202351
9. Subagya AR. *Perokok Aktif Dan Pasif*.; 2023.
10. Muhalim, Andi Muhammad Fadlih, Nur Aeni, Syamsurijal FHSS. EDUKASIBAHAYA PEROKOK PASIF DI KALANGAN REMAJA. 2024;2(2):585-593.