



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA IBU YANG MEMPUNYAI BALITA

Naning Puji Suryantini

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Naning Puji Suryantini naningp1982@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto</p>	<p>Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang. Seorang Ibu sebagai pengambil peranan penting dalam rumah tangga di harapkan bisa menerapkan hidup bersih dan sehat dalam tantangan rumah tangga, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada Ibu yang mempunyai Balita di wilayah kerja Puskesmas pembantu Tambak Agung Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu yang mempunyai Balita tahun di wilayah kerja Puskesmas pembantu Tambak Agung Kabupaten Mojokerto sebanyak 25 responden, sampel berjumlah 25 responden yang dipilih dengan teknik Total Sampling. Data dikumpulkan dengan membagikan lembar kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai perilaku positif sebanyak 15 orang (60%). Dan hampir setengah responden mempunyai perilaku negatif sebanyak 10 orang (40%). Perilaku positif ibu pada penerapan hidup bersih dan sehat ditatanan keluarga dipengaruhi oleh pekerjaan, Pendidikan dan usia ibu. Ibu bekerja akan lebih banyak mendapatkan informasi, ibu yang berpendidikan akan lebih mudah memahami informasi yang didapat serta ibu dengan usia yang matang akan lebih baik dalam menjalankan perannya mengasuh dan membesarkan anak-anaknya.</p>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License NANING PUJI SURYANTINI (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	<p>Keywords: <i>Ibu Balita, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat</i></p>

PENDAHULUAN

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang. Seorang Ibu sebagai pengambil peranan penting dalam

rumah tangga di harapkan bisa menerapkan PHBS dalam tantangan rumah tangga, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga. (Susianti et al., 2022).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 proporsi anggota rumah tangga yang berperilaku benar cuci tangan dengan benar di Indonesia yaitu 49,8%. Prevalensi merokok penduduk umur >10 tahun di Indonesia sebanyak 29,3%. Proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia sebanyak 33,5%. Proporsi konsumsi buah atau sayur kurang pada penduduk umur ≥ 5 tahun di Indonesia masih sangat banyak yaitu 95,5%. Proporsi pengelolaan sampah yang baik di rumah tangga di Indonesia masih kurang yaitu sebanyak 36,8% (Kemenkes, 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas pembantu Tambak Agung Kabupaten Mojokerto di dapatkan menunjukkan bahwa dari 10 responden, ibu dengan pengetahuan pola hidup bersih dan sehat yang baik sebanyak 5 (50%) responden,

Berdasarkan pernyataan dari Hendrik L Blum yang menyebutkan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang atau masyarakat diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari faktor-faktor tersebut faktor yang sulit dirubah adalah faktor perilaku. Karena perilaku merupakan hal yang paling penting agar dapat terwujud status kesehatan masyarakat atau individu yang semakin meningkat. Oleh sebab itu dibutuhkan upaya yang dapat merubah perilaku individu atau masyarakat tersebut, demi tercapainya peningkatan derajat kesehatan dengan upaya promosi kesehatan. Pemerintah sendiri telah membuat Program promosi kesehatan yaitu melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)(Bur & Septiyanti, 2020). PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang mampu menolong dirinya sendiri dalam kesehatan (Mangemba, 2021a).

Dampak dari kurangnya menerapkan PHBS berakibat pada masalah kesehatan dan mengakibatkan berbagai macam penyakit mulai dari diare, demam tifoid, DBD yang juga masih cukup tinggi dan masalah kesehatan lainnya. Perilaku hidup sehat dan bersih tidak saja dipraktikan pada rumah tangga, sekolah dan lain sebagainya tetapi perlu juga di praktikan pada mahasiswa khususnya mahasiswa yang tinggal di kos, di mana mahasiswa yang tinggal di kos sebagian besar tinggal jauh dari keluarga sehingga kurangnya kontrol dari orang tua yang akan menyebabkan mahasiswa memiliki kebiasaan yang tidak teratur salah satunya kebiasaan dalam praktik PHBS (Wujaya et al., 2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar mengetahui, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS tatanan rumah tangga meliputi pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, memberikan bayi ASI eksklusif, menimbang balita secara teratur, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, olahraga

secara teratur, tidak merokok di dalam rumah, dan membuang sampah pada tempatnya. Pada penelitian ini hanya tiga indikator yang di teliti meliputi: BAB di jamban, menggunakan air bersih, dan membuang sampah pada tempatnya (Prihanti et al., 2018)

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu yang mempunyai Balita tahun di wilayah kerja Puskesmas pembantu Tambak Agung Kabupaten Mojokerto. sebanyak 25 responden, sampel berjumlah 25 responden yang dipilih dengan teknik Total Sampling. Data dikumpulkan dengan membagikan lembar kuesioner. Analisa data penelitian ini dilakukan adalah deskriptif yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

HASIL

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ibu yang mempunyai balita

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan PHBS responden

No.	PHBS	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Perilaku Positif	15	60
2	Perilaku Negatif	10	40
	Total	25	100

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar PHBS responden mempunyai perilaku positif sebanyak 15 orang (60%). Dan hampir setengah PHBS responden mempunyai perilaku negatif sebanyak 10 orang (40%).

DISKUSI

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ibu yang mempunyai balita

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar PHBS responden mempunyai perilaku positif sebanyak 15 orang (60%), dan hampir setengah PHBS responden mempunyai perilaku negatif sebanyak 10 orang (40%).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan masyarakat (Widayati, 2020). Kondisi kesehatan individu dan masyarakat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain parasit, vector, manusia dan lingkungan. Kesadaran terhadap lingkungan merupakan keadaan individu masyarakat yang menyadari pentingnya sebuah ruang lingkup (lingkungan) yang didalamnya terdapat makhluk-makhluk hidup yang harus dijaga kelestariannya. Kesadaran untuk membuat keseimbangan ekologis terhadap berbagai masalah kesehatan akibat hubungan interaktif antara berbagai bahan, kekuatan, kehidupan, zat yang memiliki potensi penyebab sakit yang timbul akibat adanya perubahan lingkungan masyarakat, serta menerapkan upaya pencegahan gangguan kesehatan yang ditimbulkannya (Prihatin et al., 2021). Adapun faktor-faktor lain yang

mempengaruhi kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat menurut Lawrence Green (1980), dalam Notoatmodjo 2007) ada 3 faktor, yaitu faktor predisposisi (perilaku, keyakinan/kepercayaan, nilai-nilai pengetahuan dan sikap, dan tingkat pendidikan), faktor enabling (sarana dan prasarana, dan lingkungan) dan faktor reinforcing (sikap dan pengetahuan petugas kesehatan dan petugas yang lain). Menurut peneliti perilaku positif ibu terhadap PHBS ditatanan keluarga dikarenakan pekerjaan, Pendidikan dan usia ibu

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebanyak 17 orang (68%). Sama halnya seperti penelitian yang dikemukakan oleh Shaleha et al., (2023), bahwa salah satu yang mempengaruhi perilaku baik atau positif adalah dari pekerjaan atau aktifitas keluarga yang mempengaruhi tingkat pengetahuan keluarga, faktor pembentuk pengetahuan seseorang adalah lingkungan sosial termasuk didalamnya lingkungan kerja. Seseorang yang bekerja diluar rumah tentu memiliki cakupan lingkungan sosial yang lebih luas dibandingkan dengan mereka yang tidak bekerja. Hampir segala sesuatu yang dipikirkan, dirasakan, bertahan dengan orang lain, bahasa, kebiasaan makan, pakaian dan sebagainya dipelajari dari lingkungan sosial budaya termasuk didalamnya lingkungan kerja (Oktariani et al., 2021). Menurut peneliti Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi khususnya yang berbasis internet, ibu bekerja akan lebih mudah untuk memperoleh informasi dan pengetahuan kapanpun dan dimanapun tanpa harus dibatasi oleh ruang dan waktu.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian menunjukkan data bahwa hampir setengah responden lulusan Menengah (SMA Sederajat) sebanyak 10 orang (40%). Menurut Shaleha (2023), mengatakan bahwa pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan seseorang melalui upaya pengajaran dan penelitian baik di sekolah maupun diluar sekolah. Makin tinggi pendidikan, makin mudah seseorang menerima pengetahuan (KM, 2020). Menurut peneliti Tingkat pendidikan juga mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih menerima ide-ide dan teknologi baru. Pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah mengambil keputusan dan bertindak.

Selain itu Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa masih ditemukan masih ada yang berperilaku negatif atau kurang dalam melakukan PHBS dalam tatanan keluarga. Hal ini dipengaruhi karena kurangnya kesadaran dalam berperilaku. Jika dilihat dari status pekerjaan keluarga yang mayoritas bekerja diluar rumah menunjukkan bahwa keluarga disibukkan dengan beragam aktivitas akan tetapi tidak membatasi mereka untuk memperoleh sumber informasi kesehatan terkait penerapan PHBS keluarga sebagai salah satu upaya meningkatkan kesehatan pada keluarga dan balita (Mangemba, 2021). Jika dilihat dari tingkat pendidikan keluarga yang sebagian besar berpendidikan SMA, meskipun dihadapkan pada keterbatasan tingkat pendidikan yang disebutkan oleh para pakar kesehatan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dan pada akhirnya menumbuhkan sikap dan perilaku kesehatan seseorang, akan tetapi mayoritas responden kurang dalam penerapan PHBS. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendidikan seseorang bukan merupakan satu satunya faktor dan jaminan perilaku positif terkait dengan penerapan

PHBS keluarga. Dan jika dilihat dari umur responden yang mayoritas berusia 20 – 25 tahun (berdasarkan tabel 4.1) yang masuk dalam kategori usia muda, menandakan bahwa responden sudah berada dalam usia yang matang dalam menjalankan perannya mengasuh dan membesarkan anak-anaknya. Sehingga dalam kondisi usia yang matang baik secara biologis maupun secara psikologis, sudah selayaknya responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang PHBS keluarga dalam prinsip-prinsip PHBS keluarga yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatan dalam keluarga (Iskandar, 2020). Menurut peneliti melihat dari hasil penelitian ini maka masih perlu dilakukan usaha untuk lebih meningkatkan kesadaran dalam keluarga tentang PHBS balita dengan dukungan kesehatan melalui penyuluhan.

SIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ibu yang mempunyai balita didapatkan hasil sebagian besar responden mempunyai perilaku positif. Perilaku positif ibu pada penerapan hidup bersih dan sehat ditatanan keluarga dipengaruhi oleh pekerjaan, Pendidikan dan usia ibu. Ibu bekerja akan lebih banyak mendapatkan informasi, ibu yang berpendidikan akan lebih mudah memahami informasi yang didapat serta ibu dengan usia yang matang akan lebih baik dalam menjalankan perannya mengasuh dan membesarkan anak-anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas*, 2(1), 47–52.
- Iskandar, H. (2020). *Buku saku program PHBS di layanan PAUD*.
- Kemendes, R. I. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mangemba, D. (2021a). Mewujudkan Masyarakat Desa Sehat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 1(1), 23–26.
- Mangemba, D. (2021b). Mewujudkan Masyarakat Desa Sehat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 1(1), 23–26.
- 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), 848–856.
- Prihatin, T. W., Wijaya, A. S. B., & Nyoman, N. (2021). Buku Saku PHBS Efektif Terhadap Perubahan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masyarakat Dusun Lemahbang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 4.
- Saputro, D. P. (2016). Faktor yang Mempengaruhi PHBS Rumah Tangga di RW 03 Kelurahan Pakunden Kota Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 207–212.
- Shaleha, R. R., Paujiah, H. N. P., & Salsabila, A. (2023). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sehari-hari*. CV. Mitra Cendekia Media.

- Susianti, S., Windarti, I., & Zuraida, R. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 6(1), 1–5.
- Widayati, A. (2020). *Perilaku kesehatan (health behavior): aplikasi teori perilaku untuk promosi kesehatan*. Sanata Dharma University Press.
- Wujaya, S., Romadhon, A. H., & Lestari, L. P. (2023). PANDANGAN HUKUM TERHADAP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM Mendukung Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs): ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG Mempengaruhi Kepatuhan Masyarakat. *Journal of Education Technology and Civic Literacy (JET CIVIL)*, 4(1), 21–27.