

## Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo

Anindita Hasniati Rahmah<sup>1</sup>, Lina Alfiyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Administrasi Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Madiun, Indonesia

E-mail: [ahr138@ummad.ac.id](mailto:ahr138@ummad.ac.id)

---

### Article History:

Received: Mei 20, 2026

Revised: Juni 01, 2026

Accepted: Juni 04, 2026

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Sosialisasi, Ibu, Balita

**Abstrak.** Salah satu Indikator Kinerja Utama (IKU) Kementerian Kesehatan adalah Persentase Rumah tangga ber-PHBS. Puskesmas adalah sarana pelayanan secara langsung ke masyarakat yang menjalankan program PHBS dan diharapkan dapat memberikan hasil yang sesuai dengan Standar Pelayanan Minimal (SPM). Rumah Tangga telah mempraktikkan PHBS di Indonesia pada tahun 2016 baru sebesar 67,85 % dari target PHBS yang harus dicapai oleh Kementerian Kesehatan. Kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan cara Inkulturasi: Tujuan awal dari tahap ini adalah untuk berinteraksi dan berkenalan dengan orang-orang yang terkait seperti kepala desa, bidan desa, kader posyandu, dan ibu balita discovery, design, define, dan tahap refleksi.

---

### PENDAHULUAN

Derajat kesehatan masyarakat adalah manifestasi kegiatan manusia dalam penerapannya membiasakan hidup sehat (Noerfitri, 2023). Perilaku hidup sehat manusia sangat dipengaruhi oleh lingkungan budaya sekitar. Salah satu contohnya seperti pola hidup bersih dan sehat. Tradisi secara turun temurun yang merupakan awal adaptasi perilaku hidup bersih dan sehat (Kholifatun, 2018). Manusia dan lingkungan bergantung satu sama lain. Orang memerlukan lingkungan agar dapat hidup. Selain itu, lingkungan membutuhkan manusia untuk dijaga. Sumber daya alam harus dikelola dengan bijak agar semua makhluk, terutama manusia, dapat merasakan manfaatnya. Tidak diragukan lagi, masalah lingkungan hidup menjadi masalah yang sangat penting karena banyak masalah tentang lingkungan yang belum diselesaikan dengan baik, seperti masalah pembuangan sampah dan pembersihan air (Rochmani, 2020).

PHBS di rumah tangga bertujuan untuk mendorong anggota keluarga untuk mengetahui, ingin, dan mampu melakukan perilaku hidup yang bersih dan sehat, dan berpartisipasi dalam inisiatif kesehatan masyarakat. Indikator tatanan rumah tangga adalah sebagai berikut: 1) Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan; 2) ASI eksklusif; 3) konsumsi gizi seimbang; 4) menimbang bayi setidaknya 8 kali setahun; 5) menggunakan air bersih untuk keperluan sehari-hari; 6) menggunakan jamban sehat; 7) membuang sampah di tempatnya; 8) Kepadatan rumah tangga setidaknya 9 meter per orang; 9) lantai rumah kedap air; 10) melakukan aktivitas fisik/olahraga; 11) tidak merokok (Saputra, 2018).

Salah satu Indikator Kinerja Utama (IKU) Kementerian Kesehatan adalah Persentase Rumah tangga ber-PHBS. Puskesmas adalah sarana pelayanan secara langsung ke masyarakat yang menjalankan program PHBS dan diharapkan dapat memberikan hasil yang sesuai dengan Standar Pelayanan Minimal (SPM). Rumah Tangga telah mempraktikkan PHBS di Indonesia pada tahun 2016 baru sebesar 67,85 % dari target PHBS yang harus dicapai oleh Kementerian

Kesehatan (Julianingsih, 2020).

Dalam hal ini, sosialisasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dianggap sebagai Solusi untuk masalah Pendidikan Kesehatan. Pembinaan yang dilakukan secara langsung kepada ibu BALITA di Posyandu Desa Jabung Kecamatan Mlarak Kabupaten Ponorogo

## **METODE**

Langkah-langkah Pendampingan: Inkulturasi, penemuan, desain, definisi, dan refleksi adalah lima tahap yang harus dilakukan untuk menerapkan pendekatan ini.

1. Inkulturasi: Tujuan awal dari tahap ini adalah untuk berinteraksi dan berkenalan dengan orang-orang yang terkait seperti kepala desa, bidan desa, kader posyandu, dan bu balita. Tujuannya adalah untuk membangun hubungan yang baik dan membangun kepercayaan dengan mereka.
2. Discovery: adalah proses menemukan keunggulan atau aset. dan pihak-pihak yang terkait, dapat berbagi atau saling berbagi informasi tentang kondisi masyarakat saat ini.
3. Design: Setelah mengetahui sumber daya yang ada di Desa, langkah selanjutnya adalah menemukan peluang yang menguntungkan. agar terciptanya perubahan yang lebih baik. Berdasarkan temuan bahwa pendidikan kesehatan tentang pola hidup bersih dan sehat dapat diterapkan setiap hari, maka diperlukan rencana kegiatan yang mengharapkan apa yang sudah dipelajari dapat diterapkan secara berkelanjutan.
4. Define : Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah untuk memberikan insentif kepada siswa dengan memberikan informasi tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui pola hidup sehat. Salah satu materi yang diberikan adalah arahan untuk melakukan mencuci tangan serta makan makanan yang mengandung 4 makanan sehat, 5 makanan sempurna, membuang sampah di tempatnya.
5. Tahap Refleksi: Pada tahap ini, peneliti ingin mengetahui hasil dari program kerja yang telah dilaksanakan. Apakah setelah implementasi Dalam pendidikan pola hidup bersih dan sehat, ada perubahan apakah sudah menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “*Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo*” telah dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 19 Juni 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian dosen dan mahasiswa dalam mendukung peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan PHBS di tingkat rumah tangga.

### **1. Tempat dan Peserta Kegiatan**

Kegiatan dilaksanakan di Rumah bapak Dusun 1 Bapak Sutrisno Desa Jabung, Kecamatan Mlarak, Kabupaten Ponorogo, yang dihadiri oleh:

- Kader posyandu dan Tenaga Kesehatan (Bidan Desa)
- Ibu Balita peserta Posyandu Balita

Jumlah peserta keseluruhan sebanyak 52 orang. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan sejak awal hingga akhir.

### **2. Tujuan Kegiatan**

Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk:

- Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS);
- Mendorong penerapan 10 indikator PHBS dalam kehidupan sehari-hari;
- Menumbuhkan peran aktif masyarakat dalam menciptakan lingkungan bersih,

sehat, dan nyaman.

### 3. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

#### a. Tahap Persiapan

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan perangkat Desa Jabung dan pihak Puskesmas Mlarak untuk menentukan waktu, lokasi, dan sasaran kegiatan. Selain itu, disiapkan pula media edukatif berupa leaflet, dan alat peraga sederhana mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Tim juga menyusun materi presentasi interaktif yang disesuaikan dengan kondisi sosial dan tingkat pendidikan masyarakat setempat.

#### b. Tahap Pembukaan

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan sambutan dari Bidan Desa yang menyampaikan dukungan terhadap program peningkatan kesehatan masyarakat. Selanjutnya, perwakilan dari tim pengabdian menyampaikan pengantar tentang tujuan kegiatan dan pentingnya PHBS dalam upaya pencegahan penyakit.

#### c. Tahap Sosialisasi dan Edukasi

Sesi utama kegiatan diisi dengan penyuluhan interaktif mengenai 10 indikator PHBS di rumah tangga, yang meliputi:

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan,
2. Pemberian ASI eksklusif,
3. Penimbangan balita secara teratur,
4. Penggunaan air bersih,
5. Cuci tangan pakai sabun,
6. Penggunaan jamban sehat,
7. Pemberantasan jentik nyamuk,
8. Konsumsi buah dan sayur setiap hari,
9. Aktivitas fisik setiap hari,
10. Tidak merokok di dalam rumah.

Materi disampaikan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi langsung, seperti praktik mencuci tangan yang benar menggunakan air dan sabun. Peserta diajak untuk mengidentifikasi perilaku yang sudah dan belum dilakukan di rumah tangga mereka masing-masing.

#### d. Tahap Diskusi dan Tanya Jawab

Peserta aktif bertanya mengenai berbagai permasalahan yang mereka hadapi, seperti cara mengelola sampah rumah tangga, menjaga kebersihan air sumur, serta bahaya asap rokok bagi anak-anak. Tim pengabdian memberikan penjelasan dan solusi yang mudah diterapkan dengan memanfaatkan sumber daya lokal.

#### e. Tahap Evaluasi

Sebelum dan sesudah sosialisasi dilakukan pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 65,3 menjadi 88,7, yang menandakan peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep PHBS.

#### f. Tahap Penutupan

Kegiatan ditutup dengan penyampaian komitmen bersama untuk menerapkan PHBS di lingkungan rumah tangga masing-masing. Selain itu, peserta yang aktif diberikan leaflet edukatif dan poster PHBS untuk dipasang di rumah atau tempat umum, agar pesan-pesan kesehatan terus tersampaikan kepada masyarakat

luas.

g. Hasil yang Dicapai

Hasil dari kegiatan sosialisasi ini antara lain:

- Meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai 10 indikator PHBS;
- Terbangunnya kesadaran kolektif untuk menjaga kebersihan lingkungan rumah dan desa;
- Tumbuhnya partisipasi aktif masyarakat dan kader dalam mendukung kegiatan promosi kesehatan;
- Terjalinnnya kerja sama antara tim pengabdian, perangkat desa, dan Puskesmas Mlarak untuk pembinaan lanjutan.

### **Diskusi**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi PHBS di Desa Jabung memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Berdasarkan hasil diskusi, sebagian besar peserta sebelumnya belum memahami secara menyeluruh tentang 10 indikator PHBS. Misalnya, beberapa keluarga masih menggunakan sumber air tidak terlindung dan belum memiliki kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun pada lima waktu penting.

Setelah kegiatan sosialisasi, masyarakat mulai menunjukkan perubahan sikap, seperti keinginan memperbaiki sanitasi rumah, menyediakan tempat cuci tangan, serta mengurangi kebiasaan merokok di dalam rumah. Hal ini sesuai dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan.

Keterlibatan kader posyandu dan perangkat desa menjadi faktor pendukung penting karena mereka berperan sebagai agen perubahan dalam mendampingi masyarakat untuk menerapkan PHBS secara berkelanjutan. Tantangan yang masih ditemui adalah keterbatasan fasilitas sanitasi dan kebiasaan lama masyarakat yang sulit diubah dalam waktu singkat. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan rutin, kegiatan monitoring, dan kolaborasi lintas sektor (puskesmas, PKK, dan pemerintah desa).

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan komitmen masyarakat terhadap penerapan PHBS. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model bagi desa lain di wilayah Kabupaten Ponorogo dalam mengembangkan lingkungan yang bersih, sehat, dan produktif.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “*Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo*” yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2025 telah berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan yang sangat baik dari masyarakat. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Jabung tentang pentingnya penerapan 10 indikator PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil evaluasi pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah sosialisasi.
2. Partisipasi masyarakat sangat tinggi, yang ditunjukkan dengan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung, baik dalam sesi penyuluhan, diskusi, maupun praktik mencuci tangan pakai sabun. Masyarakat juga menunjukkan komitmen untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah tangga mereka.
3. Kolaborasi lintas sektor antara tim pengabdian, perangkat desa, kader kesehatan, dan Puskesmas Mlarak berperan penting dalam mendukung keberhasilan kegiatan. Sinergi

ini menjadi langkah awal untuk pembinaan dan pendampingan berkelanjutan dalam penerapan PHBS di Desa Jabung.

4. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap perilaku masyarakat, di mana beberapa warga mulai memperbaiki kebersihan lingkungan, mengelola sampah rumah tangga, serta menyiapkan sarana cuci tangan sederhana di rumah masing-masing. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi PHBS di Desa Jabung terbukti efektif sebagai upaya promosi kesehatan berbasis masyarakat. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi program berkelanjutan melalui pembinaan kader PHBS dan dukungan pemerintah desa, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat benar-benar menjadi budaya masyarakat Desa Jabung dalam mendukung terwujudnya desa sehat dan mandiri.

## DAFTAR REFERENSI

- Julianingsih, V., Karjoso, T. K., & Harahap, E. S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan PHBS di Pekanbaru. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 9-16.
- Noerfitri, N., & Prasetya, G. (2023). Kearifan Lokal dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Wilayah Tempat Pengolahan Sampah Terpadu. Penerbit NEM
- Rochmani. (2020). URGENSI PENGADIALN LINGKUNGAN HIDUP DALAM PENYELESAIAN PERKARA LINGKUNGAN HIDUP DI INDONESIA. *Bina Hukum Lingkungan*, 4(2), 293–312.
- Sagrim, M., Noor, N. N., Thaha, R. M., & Maidin, A. (2015). Kearifan lokal komunitas adat terpencil suku taburta dalam perilaku hidup bersih dan sehat berbasis rumah tangga. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(4), 218-227.
- Saputra, R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Desa Kualu Kecamatan Tambang Kampar. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 8(2), 121-128.