

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BAGI KELOMPOK PENGAJIAN SITI KHODIJAH-MASJID AL-HIDAYAH DI KELURAHAN RAJABASA RAYA BANDAR LAMPUNG

Maya Ulfah^{1*}, Zahara Nurfatihah Z¹, Nurul Afifah Hijami¹, Andriansyah¹, M. Aditya Permana¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Lansia dan kelompok ibu rumah tangga memiliki peran krusial dalam kesehatan keluarga, namun sering menghadapi tantangan fisik dan pengetahuan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi PHBS kepada kelompok ibu-ibu pengajian Siti Khodijah di Masjid Al-Hidayah, Kelurahan Rajabasa, Bandar Lampung. Metode kegiatan menggunakan pendekatan penyuluhan interaktif dan tanya jawab, dengan efektivitas yang diukur melalui desain pre-test dan post-test pada 22 orang peserta. Hasil evaluasi awal (*pre-test*) menunjukkan tingkat pengetahuan peserta sebesar 86,3% (kategori Tinggi). Setelah intervensi edukasi, terjadi peningkatan skor *post-test* menjadi 90,8% (kategori Tinggi). Peningkatan ini membuktikan bahwa materi edukasi berhasil memperdalam pemahaman peserta terkait sanitasi dan kebiasaan sehat. Disimpulkan bahwa edukasi kesehatan interaktif efektif sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan penerapan PHBS di lingkungan rumah tangga secara berkelanjutan.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, Ibu-ibu pengajian, PHBS.

***Korespondensi:**

Maya Ulfah
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-813-6959-5503 | Email: maya.ulfah@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia di masyarakat menuntut perhatian khusus terhadap upaya promotif dan preventif kesehatan, contohnya melalui edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).¹ Lansia, khususnya perempuan, mengalami penurunan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri.² Implementasi PHBS di tingkat rumah tangga menjadi kunci dalam meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat.³

Kurangnya pengetahuan tentang PHBS pada lansia dapat berdampak pada rendahnya kualitas hidup dan meningkatnya risiko penyakit, sehingga edukasi kesehatan menjadi sangat penting.⁴ Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat, yang berkontribusi pada perubahan perilaku.⁵ Selain itu, edukasi berbasis keluarga dapat membantu mengatasi hambatan lansia dalam menerapkan perilaku hidup sehat.⁶

Metode edukasi interaktif, seperti diskusi dan praktik langsung, terbukti lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku PHBS pada ibu-ibu.⁷ Penggunaan media edukasi seperti video juga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai PHBS di lingkungan rumah tangga.⁸ Keterlibatan kader

kesehatan dan tokoh masyarakat dalam edukasi PHBS dapat memperkuat perubahan perilaku di tingkat komunitas.⁹

Edukasi PHBS yang terintegrasi dengan program pelayanan kesehatan primer mampu meningkatkan pemahaman dan motivasi lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten.¹⁰ Intervensi edukasi berbasis komunitas juga dapat menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan.¹¹ Evaluasi *pre-test* dan *post-test* diperlukan untuk mengukur efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku PHBS.⁴

Pemberian edukasi tentang PHBS pada lansia tidak hanya berdampak pada aspek fisik, melainkan juga meningkatkan tanggung jawab kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan.¹² Intervensi edukasi yang berkelanjutan dapat menurunkan risiko penyakit degeneratif dan meningkatkan kemandirian lansia.¹³ Selain itu, edukasi gizi berbasis teori perilaku juga efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat pada lansia perempuan.¹⁴

Isu terkini menyoroti pentingnya adaptasi materi edukasi PHBS sesuai dengan karakteristik budaya dan kebutuhan lansia agar pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan.¹⁵ Program edukasi yang menggunakan pendekatan *meaningful learning* dan materi yang relevan secara budaya terbukti meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara untuk menerapkan PHBS.¹⁴ Selain itu, edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan pencapaian tujuan gaya hidup sehat pada lansia.¹⁶ Dengan demikian, edukasi PHBS pada ibu-ibu lansia merupakan strategi penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat, yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan.¹².

METODE

Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu-ibu Kelompok pengajian Siti Khodijah-Masjid Al-Hidayah di Jalan Padat Karya, Rajabasa, Bandar Lampung sebanyak 22 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengukuran pengetahuan peserta tentang PHBS dan edukasi tentang penerapan PHBS di rumah. Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara membagikan kuesioner.

Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta tentang pengetahuan PHBS di rumah. Sedangkan evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan yang sama saat *pre-test*. Jawaban *post-test* dibandingkan dengan jawaban *pre-test*. Apabila jawaban *post-test* lebih tinggi dibandingkan nilai *pre-test*, maka kegiatan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengetahuan PHBS di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 26 November 2025 pukul 10.00 – 12.00. Kegiatan diikuti oleh ibu-ibu Kelompok pengajian Siti Khodijah-Masjid Al-Hidayah di Jalan Padat Karya, Rajabasa, Bandar Lampung sebanyak 22 orang (Gambar 1). Rangkaian kegiatan mencakup pengukuran pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), edukasi tentang PHBS, dan tanya jawab oleh peserta dan narasumber.



Gambar 1. Sosialisasi PHBS.

Sebelum dilakukan kegiatan, peserta mengisi lembar kuesioner *pre-test* yang berisi pertanyaan tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah. Hasil *pre-test* berupa persentase setiap peserta yang dihasilkan dari jumlah jawaban dengan interpretasi Rendah, Sedang, dan Tinggi. Hasil persentase *pre-test*, yaitu 86,3% dengan kategori Tinggi. Setelah *pre-test*, narasumber memberikan edukasi tentang PHBS dan melakukan sesi tanya jawab. Selanjutnya, *post-test* diberikan dengan menggunakan pertanyaan yang sama sebagai media evaluasi dan menunjukkan adanya peningkatan hasil persentase 90,8% kategori Tinggi. Hal ini membuktikan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lebih jauh tentang PHBS di rumah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat¹⁷. Selain peningkatan pemahaman, studi lain juga menegaskan bahwa metode edukasi yang melibatkan interaksi langsung lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku sehari-hari karena peserta dapat bertanya, berdiskusi, dan mendapatkan klarifikasi secara langsung¹⁸. Temuan tersebut diperkuat lagi oleh penelitian yang melaporkan bahwa penyampaian materi dengan contoh konkret dan aktivitas praktik membantu peserta mengenali kebiasaan yang harus diperbaiki dan dipertahankan dalam penerapan PHBS¹⁹.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah, terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai dari hasil *pre-test* ke *post-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai praktik PHBS, seperti menjaga kebersihan lingkungan rumah, menerapkan sanitasi yang baik dan menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang interaktif terbukti efektif sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan penerapan PHBS di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Permatasari AA, Nannyk W, Lolita DC, Chotimah CC. Promosi kesehatan pelaksanaan hidup bersih dan sehat pada lansia. *Compromise J Community Professional Serv J.* 2023;1(1):01-08. doi:10.57213/compromisejournal.v1i1.214
2. Sigit ZA, Nasution N, Lubis MA, Diana W, Fadli M, Nugraha RC. Optimalisasi pemberdayaan masyarakat melalui penerapan phbs dan senam sehat sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia sejahtera di desa sungai raya rt/rw 001/004 kelurahan sembulang kecamatan

- galang. *J Pengabdi Ilmu Kesehat.* 2022;2(3):147-154. doi:10.55606/jpikes.v2i3.2205
3. Hilal A, Nurhidayati LG, Rosdiana R, Rusnita R, Anto S. Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui edukasi kesehatan pada masyarakat di lingkungan permukiman padat penduduk. *Sahabat Sos J Pengabdi Masy.* 2025;3(3):462-468. doi:10.59585/sosisabdimas.v3i3.702
 4. Purwanza SW, Wicaksono KE, Febriani RT, Harningtyas S. Educate the community in malang district on the implementation of clean and healthy living behaviours. *J Pengabdi Masy Dalam Kesehat.* 2025;7(1):30-36. doi:10.20473/jpmk.v7i1.56582
 5. Fuadah F, Saragih BD, Harun I, Purnasari H, Sinaga H. The influence of health education on elderly knowledge about healthy lifestyle patterns at RW 08 Jayagiri Lembang village. *Int J Pharm Bio-Medical Sci.* 2024;04(06). doi:10.47191/ijpbms/v4-i6-08
 6. Someia NM, Atri SB, Areshtanab HN, Salehi-Pourmehr H, Farshbaf-Khalili A. Effectiveness of education based on family-centered empowerment model on health-promoting behaviors and some metabolic biomarkers in elderly women: a stratified randomized clinical trial. *J Educ Health Promot.* 2020;9(1):331. doi:10.4103/jehp.jehp_520_20
 7. Astutik WD, Sadiyah VK, Siswanto DH. Counseling on clean and healthy living behavior in improving public health levels. *J Soc Community Dev.* 2025;2(01):38-50. doi:10.56741/jscd.v2i01.889
 8. Zakiah, Septiyanti, Muhsanah F. Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Pesisir Di Dusun Lakatong Pulau Kabupaten Takalar. *Wind Public Heal J.* 2024;5(3):331-340. doi:10.33096/woph.v5i3.1883
 9. Ama PGB, Widjayanti TB, Kurniawati Y. Determinants of clean and healthy living behavior (PHBS) in household order in the Simon Rasul neighborhood, MBSB Cileungsi Parish. *J Kesehat Masy Perkota.* 2025;5(1):133-149. doi:10.37012/jkmp.v5i1.2778
 10. Muhammad A, Ukratalo AM, Samson E, Ramadhany MR, Tofure IR. An integrated community education approach to prevent dengue fever through clean and healthy living behaviors in the karang panjang health center service area. *Indones J Community Serv Empower.* 2025;1(1):38-43. doi:10.59966/1kjn4x62
 11. Pribadi P, Farida F, Yuliasari AT, Murti WK, Husna A, Septidaryanti I. Implementation of clean and healthy living behavior (PHBS) in mobilizing public awareness to create a clean and healthy village in Ngaropoh Hamlet. *Community Empower.* 2023;8(4):546-552. doi:10.31603/ce.5432
 12. Ashrafi E, Izadi B, Safari O, Hassankiadeh RF, Mansourian M. The effect of multimodal educational interventions on improving the lifestyle of the elderly: a quasi-experimental study. *BMC Public Health.* 2025;25(1):2795. doi:10.1186/s12889-025-24048-6
 13. Iranagh JA, Rahman HA, Motalebi SA. Health Belief Model-based intervention to improve nutritional behavior among elderly women. *Nutr Res Pract.* 2016;10(3):352. doi:10.4162/nrp.2016.10.3.352
 14. Segarra JO, Argudo UF, López DD, Mejía SO. Impact of an educational intervention for healthy eating in older adults: a quasi-experimental study. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(19):6820. doi:10.3390/ijerph20196820
 15. Zhou X, Perez-Cueto FJA, Santos QD, Monteleone E, Giboreau A, Appleton KM, et al. A systematic review of behavioural interventions promoting healthy eating among older people. *Nutrients.* 2018;10(2):128. doi:10.3390/nu10020128
 16. Lim SWE, Chong JHS, Chee JY, Lew CCH, Lee HH, Chua LKW, et al. Impact of a community-based health intervention on health knowledge, lifestyle goals, dietary practices, and physical activity in older adults: a multisite cohort study. *Healthcare.* 2024;12(24):2588.

doi:10.3390/healthcare12242588

17. Raudah S, Anam K. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sd negeri 025 lempake. *J Pengabdi Masy Teknol Lab Med Borneo*. 2024;(Vol. 4 No. 2 (2024): Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Laboratorium Medik Borneo):15-19.
18. Inriyana R, Shalawati S, Hadi JC, Putri EJ, Alfiani R, Sarah, et al. Efektivitas pendidikan kesehatan mengenai phbs di lingkungan sekolah dasar negeri rancamedalwangi, sumedang, jawa barat. *J Pengabdi Masy Indones*. 2025;5(3):509-517. doi:10.52436/1.jpmi.3431
19. Nurhayati N, Fitri K, Aulia DA, Utami ND, Hutagalung N, Karimah FR, et al. Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan panti asuhan. *J Rev Pendidik dan Pengajaran*. 2025;8(2):6529-6534. doi:10.31004/jrpp.v8i2.48292