

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Pelatihan Penggunaan Air Bersih dan Higiene Sanitasi Makanan untuk Mencegah Diare dan Stunting Di Desa Mandiro Kabupaten Bondowoso

Dina Yusrotul Imamah¹
Syarifil Hidayatul Akbar²
Siti Nurhalisa³
Catryna Alfaidah⁴
Shofiya Amalia⁵
Lailah Izza Fakhroh⁶
Syahrul Steven⁷
Kirana⁸
Dewi Rokhmah^{9*}

^{1,2,3,4,5,6,9*}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Indonesia

⁷Program Studi Peternakan, Fakultas Pertanian, Universitas Jember, Indonesia

⁸Program Studi Teknik Lingkungan, Fakultas Teknik, Universitas Jember, Indonesia

dewirokhmah@unej.ac.id^{9*}

Kata Kunci:

*PHBS; diare
balita; ibu
balita.*

Abstrak: Permasalahan kesehatan dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan pola hidup yang tidak baik. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah program pemerintah di bidang kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Desa Mandiro memiliki angka stunting mencapai 18,18% dengan kasus diare balita sebesar 121,45% dan semua umur sebesar 99%. Pelatihan dan pendampingan praktik PHBS kepada ibu balita dan kader posyandu bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terutama dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Kegiatan pelatihan dan pendampingan dilakukan dengan metode ekspositori dengan menggunakan poster, demonstrasi dengan musik, dan praktik. Peserta merupakan Kader Posyandu dan ibu balita dengan jumlah peserta hari pertama adalah 18 orang dan pada hari kedua 22 orang. Pelaksanaan monitoring dan evaluasi setelah kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui jika terdapat peningkatan pengetahuan responden terkait PHBS berupa implementasi cuci tangan dan *hygiene* sanitasi makanan sehingga dapat menurunkan risiko kejadian diare dan stunting di Desa Mandiro.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Kesehatan menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan yang baik menjadikan setiap orang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan lebih produktif. Sebaliknya, tubuh yang kurang sehat akan menurunkan produktivitas diri seseorang. Permasalahan kesehatan tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga dialami oleh anak-anak dengan jenis permasalahan kesehatan yang beragam ([Mulyaningsih et al., 2023](#)).

Sebagian besar permasalahan kesehatan yang ada tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat imunitas tubuh masing-masing orang, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan dan pola hidup yang tidak baik. Kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, tidak terpenuhinya kebutuhan gizi harian, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya kebersihan diri dan lingkungan seringkali menjadi penyebab masalah kesehatan. Hal tersebut merupakan bagian dari kebiasaan dan pola hidup yang tidak baik serta kurangnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada seseorang. Oleh sebab itu, penting bagi setiap orang untuk meningkatkan kebiasaan dan pola hidup yang baik serta meningkatkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini terutama dalam lingkup rumah tangga untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan ([Rokhmah et al., 2023](#)).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan segala perilaku kesehatan yang dilakukan berdasarkan kesadaran diri seseorang, sehingga orang tersebut dapat menolong dirinya sendiri dan orang lain di bidang kesehatan agar terhindar dari masalah kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan lainnya di masyarakat ([Karo, 2020](#)). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) termasuk dalam program pemerintah di bidang kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta menjadi langkah terpenting dalam melakukan pencegahan penyebaran penyakit ataupun masalah kesehatan lainnya, sehingga perlu ditanamkan sedini mungkin kepada semua lapisan masyarakat. PHBS dapat diterapkan pada semua tatanan masyarakat mulai dari rumah tangga, sekolah, tempat kerja, hingga fasilitas kesehatan ([Kartika et al., 2021](#)).

Rumah tangga merupakan lingkup terkecil dalam tatanan penerapan PHBS yang menjadi dasar dalam praktik penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat. Kebiasaan dan perilaku seseorang terbentuk berdasarkan lingkungan rumah tangga, utamanya keluarga seseorang, sehingga perlu dilakukan upaya pendekatan dalam lingkup rumah tangga untuk mewujudkan perilaku dan kebiasaan hidup bersih dan sehat. PHBS pada tingkat rumah tangga bertujuan agar setiap anggota keluarga memiliki kesadaran, pengetahuan, kemauan, dan keterampilan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu aspek utama dari PHBS di rumah tangga adalah menjaga kebersihan pribadi meliputi kebiasaan mencuci tangan yang baik dan benar, menjaga kebersihan gigi dan mulut, mandi secara teratur serta memotong kuku. Kebiasaan sederhana ini memiliki dampak efektif untuk mencegah penularan penyakit sehingga kesehatan anggota keluarga dapat terjaga ([Wati & Ridlo, 2020](#)).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 terdapat 10 indikator PHBS yang harus diterapkan dalam rumah tangga. Indikator tersebut antara lain persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif kepada bayi, penimbangan balita setiap bulan, penggunaan air bersih, penggunaan jamban sehat, mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, membasmi jentik nyamuk, mengkonsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik setiap hari, serta tidak merokok di dalam rumah. Indikator-indikator tersebut

menjadi kunci penting untuk menilai baik tidaknya penerapan PHBS seseorang dalam rumah tangga yang memiliki pengaruh besar terhadap masalah kesehatan terutama diare dan stunting. Berdasarkan penelitian Aprizah (2021), Apriani (2018), Ulyanti, dkk (2017), dan Jamil (2019), penerapan perilaku hidup bersih dan sehat rumah tangga memiliki hubungan bermakna dengan kejadian stunting dan diare pada balita. Diare merupakan masalah kesehatan yang diakibatkan oleh tingkat PHBS yang buruk. Jika diare pada balita tidak segera ditangani dalam jangka waktu yang lama, maka akan mengakibatkan nafsu makan dan tingkat konsumsi anak berkurang, sehingga dapat mengakibatkan stunting. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh anak yang disebabkan oleh faktor genetik, pola asuh dan kejadian diare (Fadilah et al., 2020).

Di Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur, prevalensi stunting mencapai 8,31% dengan prevalensi kejadian diare balita 75,7%, sedangkan prevalensi kejadian diare semua umur yang ditemukan dan ditangani sebesar 62,9% (Dinas Kesehatan Bondowoso, 2023), sedangkan prevalensi stunting di Desa Mandiro mencapai 18,18% dengan kasus diare balita sebesar 121,45% dan semua umur sebesar 99%. Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan Tenaga Kesehatan setempat oleh Tim PPK Ormawa Himpunan Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember (Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ), masih banyak masyarakat yang dijumpai sedang beraktivitas di sungai seperti MCK (Mandi Cuci Kakus) yang telah menjadi kebiasaan buruk dan berlangsung secara turun temurun. Di samping itu, masyarakat juga terbiasa membuang sampah dan limbah ternak di sungai yang airnya digunakan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga sehari-hari. Berdasarkan data tersebut, program dan indikator PHBS perlu ditekankan dalam kehidupan masyarakat di Desa Mandiro karena berkaitan erat dengan kejadian stunting dan diare, terutama penerapan indikator penggunaan air bersih, penggunaan jamban sehat, serta mencuci tangan dengan sabun dan air bersih.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ bekerja sama dengan Bidan Desa dan Tenaga Kesehatan setempat untuk melaksanakan pelatihan dan pendampingan kepada ibu balita dan kader posyandu yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait perilaku hidup bersih dan sehat terutama dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Pelatihan dan pendampingan PHBS ini penting dilakukan untuk mencegah peningkatan kasus diare dan stunting pada balita serta mengajak masyarakat lain untuk menerapkan PHBS yang baik. Ibu balita dan kader posyandu diharapkan dapat memberikan ilmu yang didapatkan kepada anggota keluarga dan masyarakat yang lain serta mulai mempraktikkan PHBS di rumah. PHBS rumah tangga memberikan banyak manfaat terutama pencegahan terhadap penyakit menular seperti diare. Perubahan dari perilaku hidup yang tidak baik dan abai terhadap kesehatan menjadi perilaku hidup bersih dan sehat juga akan membantu menurunkan angka stunting di Desa Mandiro, sehingga akan tercapainya Mandiro menjadi Desa Sehat yang berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan PHBS dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan yaitu pada tanggal 9 dan 15 Juli 2024 di Posyandu Mawar 2, Desa Mandiro, Kecamatan Tegallampel, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur. Peserta dalam kegiatan pelatihan PHBS ini merupakan Kader Posyandu dan ibu balita dengan jumlah peserta hari pertama adalah 18 orang dan pada hari kedua 22 orang. Kegiatan pelatihan PHBS ini bertujuan untuk

meningkatkan pengetahuan akan pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi oleh Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ dengan topik materi pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan oleh Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ dengan metode ekspositori dengan menggunakan poster, demonstrasi dengan musik, dan praktik. Saat penyampaian materi dilakukan, Kader Posyandu dan ibu balita yang hadir dilibatkan dalam diskusi secara aktif. Setelah dilakukan penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik cuci tangan yang bertujuan agar Kader Posyandu dan ibu balita yang hadir dapat menerapkan langsung materi yang disampaikan sebelumnya. Pelaksanaan monitoring dan evaluasi setelah kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test*. Pada pengisian *pre-test* dilakukan sebelum kegiatan dimulai untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait PHBS. Sedangkan, pengisian *post-test* dilakukan setelah kegiatan selesai untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan responden.

Hasil dan Pembahasan

1. Tahap Persiapan

Pengajuan Kegiatan dan Diskusi dengan Pihak Desa Mandiro

Persiapan kegiatan pelatihan PHBS diawali dengan pengajuan perizinan kegiatan oleh Tim Pelaksana, Tim Ormawa, dan Dosen Pendamping PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ kepada Perangkat Desa Mandiro. Setelah dilakukan pengajuan perizinan kegiatan, persiapan kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan diskusi bersama Bidan Desa Mandiro yang bertujuan untuk membahas detail kegiatan yang akan dilakukan dan segala hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan serta keberlanjutan program. Dengan adanya kegiatan ini, maka akan menyamakan persepsi antara Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ dan Pihak Desa Mandiro, sehingga program dapat berjalan dengan lancar dan bermfaat untuk masyarakat. Kegiatan ini disambut baik oleh Pihak Desa Mandiro, terutama Bidan dan Kepala Desa Mandiro. Beliau menyatakan bahwa kegiatan ini penting dilakukan sebagai upaya intervensi dan pencegahan terhadap permasalahan kesehatan yang ada di Desa Mandiro.



Gambar 1. Diskusi dengan Perangkat dan Bidan Desa Mandiro Terkait Pelaksanaan Kegiatan

Konsultasi Topik Bahasan dan Materi Kepada Tenaga Kesehatan Mandiro

Sebelum pelatihan dan pendampingan dilakukan, Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ menyusun materi yang akan disampaikan. Setelah materi yang akan disampaikan tersusun, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan konsultasi terkait topik bahasan,

materi, dan media yang akan digunakan saat penyampaian materi dengan Tenaga Kesehatan Desa Mandiro yaitu Bidan Desa Mandiro. Kegiatan ini dilakukan agar materi yang akan disampaikan nantinya dapat dengan mudah dipahami dan diterima oleh masyarakat. Hal ini juga dilakukan untuk menyusun kegiatan pendampingan yang sesuai diterapkan pada masyarakat. Saat melakukan konsultasi, Bidan Desa memberikan respon positif dan menyatakan bahwa materi tersebut dapat dengan mudah diterima dengan mudah oleh masyarakat, utamanya ibu balita dan kader posyandu.



Gambar 2. Konsultasi Materi dengan Bidan Desa Mandiro

Survei Tempat Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum melaksanakan program kegiatan yang telah direncanakan dan disetujui oleh Pihak Desa Mandiro, Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ melakukan survei lokasi yang akan digunakan saat kegiatan nantinya. Lokasi ditentukan berdasarkan pertimbangan dan kesepakatan bersama dengan Pihak Desa Mandiro yaitu di Posyandu Mawar 2 yang bertempat di kediaman salah satu Kader Posyandu. Beliau antusias dengan adanya kegiatan ini dan bersedia menyediakan tempat untuk kegiatan pelatihan dan pendampingan PHBS nantinya. Survei ini menjadi salah satu langkah dalam melakukan konsolidasi antara Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ dengan Pihak Desa Mandiro. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan tidak terjadi kendala atau hambatan yang dapat mengganggu proses berjalannya kegiatan.

2. Tahap Implementasi Program

Kegiatan pelatihan dan pendampingan PHBS ini dilaksanakan di Posyandu Mawar 2, Desa Mandiro. Kegiatan pelatihan dan pendampingan PHBS ini berlangsung selama 2 hari yang diikuti oleh Kader Posyandu dan ibu balita. Selain peserta dan Tim Pelaksana, kegiatan ini juga dihadiri oleh Tenaga Kesehatan Desa Mandiro dan Tim Ormawa yang berasal dari anggota HIMA Gizi FKM UNEJ. Tim Ormawa turut hadir dalam kegiatan mulai dari proses persiapan hingga pelaksanaan pelatihan dan pendampingan PHBS, sehingga acara dapat berjalan dengan lancar.

Pelatihan dan pendampingan PHBS pada hari pertama membahas mengenai pentingnya mencuci tangan, waktu yang sesuai untuk mencuci tangan, risiko penggunaan air tidak bersih, pentingnya *hygiene* sanitasi makanan dan ciri-ciri air bersih dan layak konsumsi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi mengenai pentingnya menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan, pengisian *pre-test*, penyampaian materi dan pengisian *post-test*, demonstrasi dan praktik, serta penutup. Setelah melakukan pengisian *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi PHBS yang dilakukan oleh Tim PPK Ormawa. Pada saat penyampaian materi, Kader Posyandu dan ibu balita turut aktif dalam diskusi terkait materi yang disampaikan. Media yang digunakan untuk menyampaikan materi berupa

poster yang berisikan tata cara mencuci tangan, pentingnya penggunaan air bersih, dan *hygiene* sanitasi makanan. Selain itu, pemateri juga melakukan demonstrasi dan praktik tentang tata cara mencuci tangan dengan menggunakan lagu. Setelah pemaparan materi dan demonstrasi dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan Kader Posyandu dan ibu balita mengenai materi PHBS. Kemudian dilakukan kegiatan praktik mencuci tangan yang dipandu tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ kepada Kader Posyandu dan ibu balita. Hal ini bertujuan untuk memaksimalkan dan menilai pemahaman Kader Posyandu dan ibu balita tentang tata cara mencuci tangan yang benar. Setelah dilakukan praktik, kegiatan dilanjutkan dengan penutupan.



Gambar 3. Penyampaian Materi, Demonstrasi, dan Praktik PHBS Hari Pertama

Pada hari kedua pelatihan dan pendampingan PHBS, Tim PPK Ormawa memberikan materi mengenai tata cara menjaga kebersihan tubuh pada anak, dampak jika tidak memotong kuku, alasan anak harus mendapat imunisasi, peran penting orang tua dalam penerapan PHBS pada anak, dan cara memilih jajanan yang sehat. Inti kegiatan pelatihan dan pendampingan ini sama dengan hari pertama yaitu diawali dengan pembukaan, pengisian *pre-test*, penyampaian materi, demonstrasi, praktik, pengisian *post-test*, dan penutup. Kegiatan pelatihan dan pendampingan PHBS di hari kedua turut dihadiri oleh Kader Posyandu, ibu balita, Tenaga Kesehatan Desa Mandiro, dan Tim Ormawa yang berasal dari anggota HIMA Gizi FKM UNEJ.

Setelah melakukan *pre-test* acara dilanjutkan pemaparan materi, demonstrasi, dan praktik oleh Tim PPK Ormawa HIMA Gizi FKM UNEJ. Media yang digunakan dalam penyampaian materi dalam bentuk poster. Ibu balita juga turut aktif dalam diskusi tentang pentingnya penerapan PHBS pada anak. Setelah penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik kegiatan dilanjutkan dengan dilanjutkan pengisian *post-test* untuk mengetahui pengetahuan dan wawasan Kader Posyandu dan ibu balita tentang penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu balita tentang PHBS dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga penyakit yang berkaitan dengan rendahnya praktik perilaku hidup bersih dan sehat dapat dicegah sejak dini.



Gambar 4. Penyampaian Materi, Demonstrasi, dan Praktik PHBS Hari Kedua

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Hari Pertama

No	Soal	Pretest benar	Pretest salah	Post test benar	Post test salah
1	Pentingnya mencuci tangan	11%	89%	100%	0%
2	Waktu yang sesuai untuk mencuci tangan	61%	39%	100%	0%
3	Resiko penggunaan air tidak bersih	33%	67%	100%	0%
4	Pentingnya <i>higiene</i> sanitasi makanan	17%	83%	100%	0%
5	Ciri-ciri air bersih dan layak konsumsi	50%	50%	100%	0%

Kegiatan pelatihan dan pendampingan PHBS dilaksanakan selama dua hari. *Pre-test* dan *post-test* pada hari pertama berisikan 5 pertanyaan seputar PHBS. Pertanyaan tersebut terdiri dari mengapa kita harus mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun, kapan kita harus mencuci tangan, apa saja penyakit akibat tidak menggunakan air bersih, mengapa kita harus menjaga kebersihan makanan, serta sebutkan ciri ciri air yang bersih dan layak dikonsumsi. Hasil pengisian *pre-test* menunjukkan bahwa pada pertanyaan pertama terdapat 2 responden (11%) yang menjawab dengan benar, pada soal yang kedua terdapat 11 responden (61%) yang menjawab dengan benar, pada soal ketiga terdapat 6 responden (33%) yang menjawab dengan benar, pada soal keempat terdapat 3 responden (17%) yang menjawab dengan benar, dan pada soal terakhir terdapat 9 responden (50%) yang menjawab dengan benar. Selain jumlah yang disebutkan di atas, responden mengisi soal dengan jawaban yang salah, kurang tepat, dan ada yang tidak mengisi lembar jawaban.

Setelah dilakukan pemaparan materi, demonstrasi, dan praktik, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian *post-test*. *Post-test* memiliki pertanyaan yang sama dengan pertanyaan saat sesi *pre-test*. Berdasarkan jawaban *pre-test* responden, di soal pertama terdapat 2 responden (11%) yang mengetahui mengapa kita harus mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun. Lalu setelah diberikan pelatihan dan pendampingan, terdapat perubahan yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil *post-test* yang dilakukan, 100% responden sudah mengetahui manfaat mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun. Menurut hasil jawaban responden mengenai pertanyaan kedua, terdapat peningkatan pengetahuan. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan jawaban benar dari responden yang awalnya hanya 11 responden (61%) menjadi 18 responden (100%) yang berarti responden mengetahui kapan harus mencuci tangan. Jawaban responden pada pertanyaan ketiga terdapat peningkatan pengetahuan mengenai apa saja penyakit akibat tidak menggunakan air bersih yang ditunjukkan oleh hasil *post-test* bahwa 100% responden menjawab benar. Berdasarkan pertanyaan keempat, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan perbandingan jawaban benar saat *pre-test* hanya 3 responden (17%) menjawab benar. Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan,

terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 100% responden menjawab benar yang menunjukkan bahwa responden mengetahui pentingnya menjaga kebersihan makanan. Pada pertanyaan kelima juga terjadi peningkatan pengetahuan tentang ciri ciri air bersih yang layak dikonsumsi yang dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah responden yang menjawab benar yaitu dari 9 responden (50%) menjadi 100% responden, sehingga responden mengetahui ciri ciri air bersih dan layak dikonsumsi.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Hari Kedua

No	Soal	Pretest benar	Pretest salah	Post test benar	Post test salah
1	Pentingnya menjaga kebersihan tubuh anak	23%	77%	100%	0%
2	Resiko tidak memotong kuku	41%	59%	100%	0%
3	Urgensi melakukan imunisasi pada anak	27%	73%	100%	0%
4	Peran orang tua mengenai PHBS pada anak	50%	50%	100%	0%
5	Cara memilih jajanan yang sehat	27%	73%	100%	0%

Pada hari kedua tim pelaksana juga memberikan 5 pertanyaan *pre-test* dan *post-test* seputar PHBS. Pertanyaan tersebut terdiri dari bagaimana cara menjaga kebersihan tubuh pada anak, apa dampak apabila tidak memotong kuku, kenapa anak harus mendapatkan imunisasi, sebutkan salah satu peran orang tua dalam penerapan PHBS pada anak, dan bagaimana cara memilih jajanan yang sehat. Berdasarkan pengisian *pre-test* tersebut, pada pertanyaan pertama terdapat 5 responden (23%) menjawab benar, pertanyaan kedua 9 responden (41%) menjawab benar, pertanyaan ketiga 6 responden (27%) menjawab benar, pertanyaan keempat 11 responden (50%) menjawab benar, dan pertanyaan terakhir terdapat 6 responden (27%) menjawab dengan benar. Selain jumlah yang disebutkan di atas, responden mengisi soal dengan jawaban yang salah, kurang tepat, dan tidak mengisi lembar jawaban.

Setelah dilakukan pemaparan materi, demonstrasi, dan praktik, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian *post-test* dengan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan *pre-test*. Berdasarkan jawaban responden pada pertanyaan pertama, terjadi peningkatan dari 5 responden (23%) menjadi 22 responden (100%) yang menunjukkan bahwa responden sudah mengetahui cara menjaga kebersihan tubuh pada anak. Berdasarkan jawaban responden pertanyaan kedua, terdapat peningkatan pengetahuan yang terbukti dari peningkatan jumlah responden yang mengetahui dampak apabila tidak memotong kuku hanya 9 responden (41%) menjadi 22 responden (100%). Pada jawaban responden pertanyaan ketiga terdapat peningkatan pengetahuan yang terbukti dengan adanya peningkatan dari 6 responden (27%) menjawab benar menjadi 22 responden (100%) menjawab benar dan mengetahui mengapa anak harus mendapatkan imunisasi. Pada pertanyaan keempat terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan yang semula hanya terdapat 11 responden (50%) menjawab benar menjadi 22 responden (100%) dan

mengetahui peran orang tua dalam penerapan PHBS anak. Pada pertanyaan kelima terjadi peningkatan pengetahuan yang awalnya hanya 6 responden (27%) menjawab dengan benar meningkat menjadi 100% responden menjawab benar dan mengetahui cara memilih jajanan yang dan sehat.



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Kader Posyandu dan Ibu Balita

4. Pembahasan

Kegiatan pelatihan dan pendampingan PHBS hari pertama yang dihadiri oleh Kader Posyandu dan ibu balita membahas mengenai pentingnya mencuci tangan, kapan saja harus mencuci tangan, dampak tidak menggunakan air bersih, dan pentingnya *hygiene* sanitasi makanan. Pelatihan dan pendampingan ini merupakan langkah penting dalam memutus rantai penyebaran bakteri penyebab diare yang menjadi salah satu faktor penyebab stunting. Berdasarkan hasil *pre-test* pada hari pertama menunjukkan bahwa jumlah masyarakat yang mengetahui pentingnya mencuci tangan dan *hygiene* sanitasi makanan masih minim. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya kesadaran serta pengetahuan kader posyandu dan ibu balita mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sigalingging (2020), yang menunjukkan adanya keterkaitan penerapan hidup bersih dan sehat dengan kejadian diare pada balita.

Penggunaan air bersih adalah salah satu elemen utama dalam pencegahan penyakit diare (Hafizah, 2024). Air yang terkontaminasi menjadi salah satu penyebab utama terjadinya infeksi usus yang berujung pada diare. Oleh karena itu, pelatihan penggunaan air bersih di Desa Mandiro menjadi langkah preventif yang sangat penting. Selain air bersih, aspek lain yang tidak kalah penting adalah *hygiene* dan sanitasi makanan. Masyarakat di Desa Mandiro sering kali tidak menyadari pentingnya menjaga kebersihan makanan dari persiapan bahan baku hingga penyajian makanan. Pelatihan dan pendampingan dalam bidang ini difokuskan pada edukasi tentang cara mencuci tangan dengan benar sebelum menyiapkan makanan, menjaga kebersihan alat-alat masak, dan teknik memasak yang dapat membunuh patogen berbahaya. Ini merupakan langkah penting dalam memutus rantai penyebaran bakteri penyebab diare. Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pelatihan dan pendampingan ini diharapkan dapat membawa dampak jangka panjang bagi masyarakat Desa Mandiro. Dengan berkurangnya kejadian diare, kualitas hidup masyarakat akan meningkat, terutama dari segi kesehatan anak-anak yang menjadi kelompok paling rentan. Selain itu, pengurangan angka penyakit juga akan mengurangi beban ekonomi keluarga yang harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan.

Kegiatan pelatihan dan pendampingan PHBS hari kedua dihadiri oleh kader posyandu dan ibu balita berfokus untuk memberikan berbagai informasi penting terkait kebiasaan menjaga kebersihan diri, termasuk dampak negatif dari tidak memotong kuku secara

rutin, pentingnya imunisasi bagi anak-anak, serta bagaimana memilih jajanan yang sehat untuk anak. Berdasarkan hasil *pre-test* pada hari kedua menunjukkan bahwa masih banyak Kader Posyandu dan ibu balita yang memiliki pengetahuan terbatas akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh anak, pentingnya imunisasi, serta bagaimana memilih jajan yang sehat. Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan Kader Posyandu dan ibu balita, yaitu pengetahuan dan kebiasaan Kader Posyandu dan ibu balita mengenai PHBS. Pelatihan, edukasi, dan pendampingan ini sangat relevan dan penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mengingat kesehatan anak-anak sangat bergantung pada perilaku hidup bersih yang diterapkan di rumah. Tidak hanya itu, peran orang tua dalam mendukung penerapan PHBS pada anak-anak juga ditekankan dalam pelatihan ini. Orang tua diharapkan dapat menjadi contoh yang baik dalam menjaga kebersihan dan kesehatan di rumah. Selain itu, orang tua juga memiliki peran penting dalam memilih jajanan yang sehat bagi anak-anak mereka ([Rompas et al, 2018](#)). Pemilihan jajanan yang sehat bukan hanya tentang rasa, tetapi juga kandungan gizi dan kebersihan makanan tersebut, untuk memastikan anak-anak tidak hanya kenyang, tetapi juga sehat.

Gerakan PHBS memiliki tujuan penting yakni untuk meningkatkan derajat serta kualitas kesehatan masyarakat dengan cara menjadikan seseorang memiliki kesadaran penuh dalam menjalankan aktivitas dengan menerapkan hidup bersih dan sehat. Sedangkan manfaat PHBS ialah untuk menciptakan kesadaran masyarakat akan kesehatan serta membekali mereka dengan pengetahuan kesehatan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari ([Rokhmah et al, 2023](#)). Harapan dari kegiatan pelatihan ini adalah agar ibu balita dapat lebih memahami dan menerapkan PHBS secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan dapat terjadi peningkatan kualitas kesehatan anak-anak dan pencegahan dini terhadap penyakit-penyakit yang berkaitan dengan pencernaan dan kesehatan secara umum. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan bisa menjadi inspirasi bagi kader Posyandu dan masyarakat luas untuk terus menyebarluaskan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

Kesimpulan

Kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting dilakukan bagi setiap orang untuk meningkatkan kebiasaan dan pola hidup yang baik serta meningkatkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini terutama dalam lingkup rumah tangga untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan. Pada kegiatan pelatihan dan pendampingan PHBS yang dilaksanakan di Desa Mandiro bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Kader Posyandu dan ibu balita mengenai praktik kesehatan dan selalu menerapkan PHBS di mana pun. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan penerapan PHBS secara konsisten yang akan berdampak positif bagi anak-anak dan mengurangi kejadian penyakit, terutama peran orang tua atau ibu balita. Dengan demikian, diharapkan Kader Posyandu dan ibu balita dapat memberikan ilmu yang didapatkan saat pelatihan dan pendampingan kepada anggota keluarga yang lain dan mulai mempraktikkan PHBS di rumah. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menginspirasi masyarakat untuk melakukan pelatihan, pendampingan, dan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga tingkat kesehatan masyarakat meningkat.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan teknologi (Kemendikbud Ristek), Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (BELMAWA), Dosen Pendamping, Kepala Desa Mandiro, Bidan Desa Mandiro, Tenaga Kesehatan Mandiro, Kader Posyandu Mandiro, dan Tim PPK Ormawa Hima Gizi yang turut serta terlibat dalam kegiatan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan melalui pelatihan penggunaan air bersih dan higiene sanitasi makanan dalam rangka mencegah diare di Desa Mandiro.

Referensi

- Apriani, L. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu, Pelaksanaan Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4).
- Aprizah, A. (2021). Hubungan karakteristik Ibu dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)Tatanan Rumah Tangga dengan kejadian Stunting. *Jksp*, 4(1).
- Chandra, C., Fauzan, A., & Aquarista, M. F. (2017). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA SEKOLAH DASAR (SD) DI KECAMATAN CERBON TAHUN 2016. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 4(3). <https://doi.org/10.29406/jkmk.v4i3.849>
- Fadilah, S. N. N., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani, S. (2020). Tinggi badan orang tua, pola asuh dan kejadian diare sebagai faktor risiko kejadian stunting pada balita di kabupaten Bondowoso. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i1.148>
- Fatih, H. Al, & Pauzan. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Cuci Tangan Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1).
- Ginting Magdalena, & Sihite Melva Rehulina. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan Upaya Pencegahan Diare Di Sd Negeri 030349 Parbuahan. *Darma Agung Husada*, 8(2).
- Ginting, & Putriyaningsih. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Upaya Pencegahan Diare Di SD Negeri 060880 Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(2).
- Hafizah, A. (2024). Studi Literatur Review: Pengaruh Sarana Penyediaan Air Bersih terhadap Kejadian Diare pada Balita. *ZAHRA: Journal of Health and Medical Research*, 4(1), 92-97.
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i1.454>
- Jamil, L. (2019). Hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga dengan Kejadian Diare pada Balita. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1). <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3144>
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 | Prosiding Seminar Nasional Hardiknas. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*.
- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI DESA KALIRANCANG, ALIAN, KEBUMEN. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1). <https://doi.org/10.26740/ja.v7n1.p78-87>

- Kemenkes RI (2011) Panduan Pembinaan, dan Penilaian Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rumah Tangga. Jakarta
- Kemenkes RI. (2022). Diare, Tanda Gejala dan Cara Mengatasinya. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/737/diare-tanda-gejala-dan-cara-mengatasinya
- Lahaghari, S., Walembuntu, M., Siska, J., & Hinonaung, H. (2018). Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Personal Hygiene Di Sd. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 2(11).
- Marwati, S., Lukitasari, D., & Widiarsari, F. E. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Kejadian Diare Pada Balita Di Upt Puskesmas Jajaway Kelurahan Antapani Kidul Kota Bandung.
- Mulyaningsih, F., Sumhendartin Suryobroto, A., Cahya Pertiwi, N., Bandi Utama, A., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Negeri Yogyakarta, U., Kunci, K., Fisik, A., Hidup Sehat, P., & Jasmani, K. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1).
- Pangemanan, I. S. K., Tumurang, M. N., & Engkeng, S. (2021). Hubungan Antara Penegetahuan, Sikap, Kejadian Diare Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Peserta Didik Sd Negeri 2 Kota Tomohon. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3).
- Rokhmah, D., Handayani, S., KHOIRON, K., PUJIATI, R. S., & LUTHFIYANA, N. U. Social Capital dan Kesehatan Masyarakat: Respon Terhadap Post Covid-19.
- Rokhmah, D., Lubis, K. A., Safira, T. C., Aulia, A., Nafis, M. F., & Kholidah, N. D. (2023). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Remaja Melalui Program PELITAKU di MTS/MA Bahrul Ulum Tangsil Kulon Bondowoso. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3). <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i3.210>
- Rompas, R., Ismanto, A. Y., & Oroh, W. (2018). Hubungan peran orang tua dengan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia sekolah di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Tanjung, A. F. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Kejadian Diare Pada Balita Di Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Journal Health Of Education*, 2(1), 110-119.
- Uliyanti, Tamtomo, Didik. G., & Anantanyu, S. (2017). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA USIA 24-59 BULAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2).
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1).