

Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

Yona Sahalessy^{1*}, Rony Alexander Latumenasse², Sitti Johri Nasela³, Theofilya Amandya Kissya⁴, Masrikat Maya Diana Claartje⁵

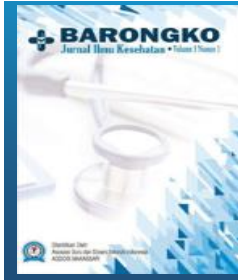
^{1,2,3,4,5} Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku

*Correspondent Author: Yona Sahalessy, e-mail: yonasahalessy@gmail.com

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a strategic effort to improve public health. Low implementation of PHBS remains a public health problem, contributing to increasing morbidity. Health education is an effective promotive approach to encourage behavior change in the community. This study aims to determine the effect of health education on changes in clean and healthy living behavior. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 60 respondents selected using a purposive sampling technique. The research instrument was a PHBS questionnaire. Data were analyzed descriptively and comparatively. The results showed an increase in PHBS behavior after health education. It was concluded that health education has an effect on changes in clean and healthy living behavior.

Keywords: Health Education, PHBS, Behavior Change, Public Health



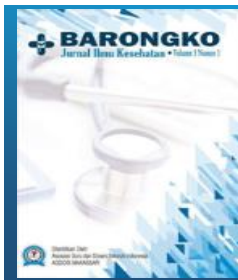
Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Rendahnya penerapan PHBS masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada meningkatnya angka kesakitan. Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan promotif yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian terdiri dari 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner PHBS. Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku PHBS setelah diberikan edukasi kesehatan. Disimpulkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, PHBS, Perubahan Perilaku, Kesehatan Masyarakat



I. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu indikator penting dalam pencapaian derajat kesehatan masyarakat. PHBS mencerminkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan individu maupun masyarakat untuk hidup sehat serta berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Penerapan PHBS yang baik dapat mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular, meningkatkan produktivitas, dan memperbaiki kualitas hidup.

Namun, pada kenyataannya penerapan PHBS di masyarakat masih tergolong rendah. Banyak faktor yang memengaruhi kondisi ini, antara lain rendahnya pengetahuan kesehatan, kebiasaan yang telah mengakar, serta kurangnya akses terhadap informasi kesehatan. Kondisi tersebut menyebabkan tingginya risiko penyakit berbasis lingkungan dan perilaku.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait kesehatan. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, termasuk dalam penerapan PHBS.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

II. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest.

b. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah X pada bulan Januari-Maret 2025.

c. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah masyarakat di wilayah X. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.



d. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner PHBS yang mencakup indikator kebersihan diri, sanitasi lingkungan, dan perilaku pencegahan penyakit.

e. Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan pengukuran perilaku PHBS (pretest), dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan melalui ceramah dan diskusi, kemudian dilakukan pengukuran ulang (posttest).

f. Analisis Data

Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n=60)	Persentase (%)
Usia 20–40 tahun	38	63,3
Usia >40 tahun	22	36,7
Laki-laki	28	46,7
Perempuan	32	53,3

Tabel 2.
Tingkat Perilaku PHBS Sebelum Edukasi (Pretest)

Kategori PHBS	Jumlah	Persentase (%)
Baik	15	25,0
Cukup	20	33,3
Kurang	25	41,7
Total	60	100

Tabel 3.
Tingkat Perilaku PHBS Sesudah Edukasi (Posttest)

Kategori PHBS Jumlah Persentase (%)

Baik	40	66,7
Cukup	15	25,0
Kurang	5	8,3
Total	60	100

Tabel 4.
Perbandingan Perilaku PHBS Pretest dan Posttest

Kategori Pretest (%) Posttest (%)

Baik	25,0	66,7
Cukup	33,3	25,0
Kurang	41,7	8,3

b. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori PHBS kurang, yang mencerminkan rendahnya kesadaran dan kebiasaan hidup sehat. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit berbasis lingkungan dan perilaku.

Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori PHBS baik. Edukasi kesehatan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kebersihan diri, sanitasi lingkungan, serta perilaku pencegahan penyakit. Informasi yang disampaikan secara sistematis dan interaktif membantu responden memahami manfaat langsung dari penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan perilaku yang terjadi menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Edukasi kesehatan berfungsi sebagai stimulus yang mendorong individu untuk mengubah kebiasaan lama yang tidak sehat menjadi perilaku yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi sikap dan selanjutnya membentuk perilaku.

Edukasi kesehatan juga berperan dalam meningkatkan kesadaran kolektif masyarakat. Ketika individu memahami pentingnya PHBS, mereka cenderung menjadi agen perubahan di lingkungannya. Dengan demikian, edukasi kesehatan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada lingkungan sosial secara luas.

Meskipun demikian, perubahan perilaku memerlukan waktu dan penguatan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan perlu dilakukan secara rutin dan didukung oleh lingkungan yang kondusif agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

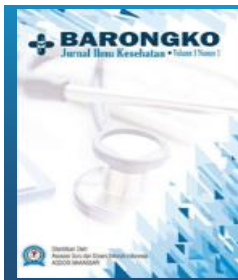
IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sebelum diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar responden masih berada pada kategori perilaku PHBS kurang, yang menunjukkan rendahnya kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah dilakukan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan yang nyata pada kategori PHBS baik. Edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kebersihan diri, sanitasi lingkungan, serta perilaku pencegahan penyakit. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi dasar terbentuknya sikap positif dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi promotif yang efektif dan strategis dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Perubahan perilaku PHBS yang terjadi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpotensi memberikan efek positif pada lingkungan dan komunitas secara keseluruhan. Dengan meningkatnya penerapan PHBS, risiko terjadinya penyakit berbasis



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

lingkungan dan perilaku dapat ditekan, sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat.

Dengan demikian, edukasi kesehatan dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan utama dalam program kesehatan masyarakat untuk mendorong perubahan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.

b. Saran

1) Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat secara berkesinambungan dan terstruktur. Metode edukasi yang digunakan sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik masyarakat agar pesan kesehatan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Selain itu, diperlukan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk memastikan bahwa perubahan perilaku PHBS dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

2) Bagi Masyarakat

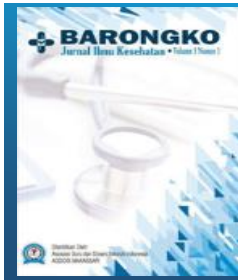
Masyarakat diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan rumah tangga maupun lingkungan sosial. Kesadaran dan partisipasi aktif masyarakat sangat diperlukan agar upaya peningkatan PHBS dapat berjalan optimal dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan.

3) Bagi Pemerintah dan Pengambil Kebijakan

Pemerintah diharapkan dapat memperkuat kebijakan dan program promosi kesehatan yang berfokus pada peningkatan PHBS. Dukungan berupa penyediaan sarana dan prasarana kesehatan lingkungan, serta penguatan peran tenaga kesehatan dan kader kesehatan, sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan program edukasi kesehatan.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian eksperimen dengan kelompok kontrol agar pengaruh edukasi kesehatan terhadap



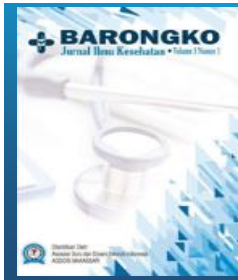
Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

perubahan perilaku PHBS dapat dianalisis lebih mendalam. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengevaluasi perubahan sikap dan perilaku masyarakat dalam jangka panjang serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi keberhasilan penerapan PHBS.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Claartje, M. M. D., Djunaedi, D., Suprpti, I., Nawangwulan, K., Nurnainah, N., Zafera Adam, J. d'Arc, & Sangkala, S. (2023). Description of Mother's Knowledge about Influence Foods that Contain Sucrose the Occurrence of Dental Caries in Pampang Health Center Makassar City. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 224–229. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.90>
3. Departemen Kesehatan RI. (2020). *Pedoman PHBS*. Jakarta.
4. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2018). *Health Promotion Planning*. New York: McGraw-Hill.
5. Hidayat, A. A. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
6. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
7. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Promosi Kesehatan di Masyarakat*. Jakarta.
8. Latumenasse, R. A., Indrastuti, A., & Pannyiwi, R. (2025). The Effect Of Home Visits By Nurses On Increasing Compliance With Taking Medication In Pulmonary TB Patients. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 929–937. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.947>
9. Mubarak, W. I. (2019). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Nasela, S. J., Sahalessy, Y., Peluw, Z., Claartje, M. M. D., & Rizki, Z. (2025). Penyuluhan Pencegahan Penyakit Menular Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih Di Lingkungan Padat Penduduk. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 217–227. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.929>
13. Putra, A. (2020). *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Alfabeta.
14. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

15. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
16. Rahman, F. (2021). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: EGC.
17. Sahalessy, Y., Sallo, A. K. M., Malaha, N., Subani, N. D., Purwanto, M., Puspitarini, N. A., & Rosmiati, R. (2025). Implementasi Praktik Etika Batuk Yang Benar Dan Baik Dalam Preventif Penyakit Tb Paru. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 290–298. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.578>
18. Slamet, J. S. (2019). *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: UGM Press.
19. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
20. Sulistyono, A. (2020). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
21. UNICEF. (2021). *Community Health Promotion*. New York.
22. WHO. (2019). *Health Promotion*. Geneva.
23. WHO. (2020). *Healthy Living and Behavior Change*. Geneva.
24. WHO. (2021). *Public Health Interventions*. Geneva.