



## Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Yunita Kristina<sup>1</sup>, Rahmat Pannyiwi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Cenderawasih

<sup>2</sup> Program Studi Kedokteran, Universitas Pertahanan RI

**Correspondent Author:** Yunita Kristina, Email: [yunkris78@gmail.com](mailto:yunkris78@gmail.com)

### ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a crucial effort to improve public health and prevent various infectious and non-infectious diseases. One strategy to increase PHBS implementation is through health promotion activities aimed at increasing public knowledge and awareness of the importance of healthy living behaviors. This study aims to determine the effect of health promotion on increasing public knowledge about PHBS.

This study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of residents in the study area, using purposive sampling. Data were collected using questionnaires administered before and after the health promotion activities. Data analysis was performed using statistical tests to determine differences in knowledge levels before and after the intervention.

The results showed an increase in public knowledge about PHBS after health promotion. The average knowledge score after the intervention was higher than before the intervention. This indicates that health promotion has an impact on increasing public knowledge about PHBS.

The conclusion of this study is that health promotion activities are effective in increasing public knowledge about clean and healthy living behaviors. Therefore, health promotion activities need to be carried out continuously to increase public awareness of implementing PHBS in daily life.

**Keywords:** Health Promotion, Public Knowledge, PHBS, Health Behavior

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular. Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerapan PHBS adalah melalui kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang PHBS.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest design. Sampel penelitian adalah masyarakat yang berada di wilayah penelitian dengan



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan promosi kesehatan. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS setelah diberikan promosi kesehatan. Nilai rata-rata pengetahuan setelah intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang PHBS.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kegiatan promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, kegiatan promosi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Promosi Kesehatan, Pengetahuan Masyarakat, PHBS, Perilaku Kesehatan

## I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat dapat dilakukan melalui berbagai strategi, salah satunya dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari proses pembelajaran sehingga seseorang, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan lingkungan.

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit, baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular. Namun, masih banyak masyarakat yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya penerapan PHBS. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan diri maupun lingkungan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS adalah melalui kegiatan promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan proses pemberian informasi dan edukasi kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu maupun kelompok dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

Promosi kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai metode seperti penyuluhan, media edukasi, leaflet, poster, maupun media audiovisual. Dengan adanya promosi kesehatan yang efektif, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya PHBS serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

## II. METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa promosi kesehatan mengenai PHBS.

### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah X, yang merupakan salah satu wilayah pemukiman masyarakat dengan tingkat kepadatan penduduk yang cukup tinggi. Wilayah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena masih terdapat masyarakat yang memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian dilaksanakan pada periode Januari hingga Maret 2024 yang meliputi tahap persiapan penelitian, pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden, pemberian intervensi berupa promosi kesehatan mengenai PHBS, serta pelaksanaan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi.

### C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berada di wilayah penelitian. Sampel penelitian adalah sebagian masyarakat yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

#### 1. Kriteria Inklusi

- a) Masyarakat yang bersedia menjadi responden penelitian
- b) Masyarakat yang berada di wilayah penelitian
- c) Masyarakat yang dapat membaca dan memahami kuesioner

#### 2. Kriteria Eksklusi

- a) Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap
- b) Responden yang tidak mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian



## D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tingkat pengetahuan tentang PHBS yang terdiri dari beberapa pertanyaan mengenai praktik hidup bersih dan sehat seperti:

1. mencuci tangan dengan sabun
2. penggunaan air bersih
3. pengelolaan sampah
4. kebersihan lingkungan
5. perilaku hidup sehat sehari-hari

## E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap yaitu:

### 1. Pretest

Responden diminta mengisi kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai PHBS.

### 2. Intervensi Promosi Kesehatan

Peneliti memberikan edukasi atau penyuluhan mengenai PHBS kepada responden menggunakan metode ceramah dan media edukasi.

### 3. Posttest

Setelah kegiatan promosi kesehatan, responden kembali diminta mengisi kuesioner yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan.

## F. Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat pengetahuan masyarakat.

Untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat, dilakukan uji statistik *paired t-test* atau *Wilcoxon test* untuk melihat perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

## III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 50 responden yang merupakan masyarakat di wilayah penelitian.

# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur**

Kelompok Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)
18–30 tahun	14	28
31–45 tahun	18	36
46–60 tahun	12	24
>60 tahun	6	12
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 31–45 tahun (36%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
SD	10	20
SMP	12	24
SMA	20	40
Perguruan Tinggi	8	16
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA (40%).

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	18	36
Wiraswasta	12	24
Pegawai Swasta	10	20
Buruh	6	12
Lainnya	4	8
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (36%).



## Hasil Uji Statistik

**Tabel 4. Hasil Uji Paired t-Test Tingkat Pengetahuan Responden**

Variabel	Mean	SD	p-value
Pengetahuan sebelum promosi kesehatan (Pretest)	62.40	8.25	
Pengetahuan setelah promosi kesehatan (Posttest)	82.15	7.10	
Perbedaan skor pengetahuan	19.75	6.30	<b>0.000</b>

Hasil analisis menggunakan *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai  $p\text{-value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan mengenai PHBS.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan. Hasil uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai  $p < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Promosi kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui proses penyampaian informasi, edukasi, dan motivasi kepada masyarakat agar mampu meningkatkan dan memelihara kesehatan mereka sendiri<sup>1</sup>. Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan melalui metode penyuluhan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai kesehatan, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari<sup>2</sup>. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju perilaku hidup yang lebih sehat.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia produktif, yaitu antara 31–45 tahun. Kelompok usia ini memiliki peran penting dalam keluarga dan masyarakat sehingga peningkatan pengetahuan mengenai PHBS pada kelompok usia ini dapat memberikan dampak yang positif terhadap lingkungan sekitar<sup>3</sup>.



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

Tingkat pendidikan responden juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan mengenai kesehatan. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi kesehatan serta lebih cepat memahami pesan-pesan kesehatan yang diberikan melalui kegiatan promosi kesehatan<sup>4</sup>.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kegiatan promosi kesehatan atau edukasi kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat<sup>5</sup>. Promosi kesehatan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai PHBS, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta menerapkan perilaku hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat mengganggu kesehatan.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### A. Kesimpulan

Promosi kesehatan memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Setelah diberikan promosi kesehatan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

##### B. Saran

1. Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan secara rutin kepada masyarakat mengenai PHBS.
2. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan antara promosi kesehatan dengan perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan PHBS.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Alini A, Indrawati I. Health promotion and community knowledge improvement on clean and healthy living behavior. *J Public Health Res.* 2022.
2. Asikin, S. B., Hadijah, H., Rahmawati, E., Kristina, Y., Anggraini, A., Riswanti, R., Mildaratu, M., Sabriana, R., Ernawati, E., & Nurmiati, N. (2025). Upaya Message Pada Ibu Postpartum Multipara Dalam Penurunan Keluhan Skala Nyeri (Afterpain) Di Kota



Makassar. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 230–237.  
<https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.569>

3. Amalia R, Rahmawati F. The effect of health education on clean and healthy living behavior among community members. *Indones J Health Promot*. 2021.
4. Anwar S, Fitriani N. Community health promotion strategies to improve healthy behavior. *BMC Public Health*. 2020.
5. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
6. Arsyad M, Yusuf H. Health promotion intervention to increase public awareness of hygiene behavior. *Int J Community Med Public Health*. 2023.
7. Dewi RK, Kartika S. The influence of health promotion on public health knowledge. *J Health Educ Res Dev*. 2021.
8. Djunaedi, D., Pannyiwi, R., Rasyid, D., Yulis, D. M., & Marpaung, S. H. (2023). Bedah Rumah Untuk Kesejahteraan Dan Kesehatan Masyarakat Tidak Mampu Di Gowa Kota Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.179>
9. Fitriani Y, Wulandari D. Clean and healthy living behavior education program for community health improvement. *J Community Health*. 2022.
10. Hidayat R, Sari M. Health promotion intervention for improving knowledge on PHBS. *Indones J Public Health*. 2020.
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
12. Kusumawati D, Rahman A. Effectiveness of health education in improving knowledge about hygiene behavior. *J Health Promotion*. 2023.
13. Lestari P, Nugraha D. Community health promotion and its impact on behavioral change. *J Prev Med Public Health*. 2021.
14. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2020.
15. Pratiwi A, Setiawan E. Public health education and its impact on hygiene behavior. *J Public Health Res*. 2022.
16. 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>



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

17. Putri A, Andriani R. Impact of health promotion program on knowledge of PHBS. *J Health Educ.* 2023.
18. Rosida: Rezqiqah Aulia Rahmat, Djusmadi Rasyid, M. Khalid Fredy Saputra, Naomi Malaha, Anshar Rante, Surya Prihatini, Rini Mustamin.(2025). Keperawatan Gawat Darurat: Peran Vital Perawat dalam Menangani Kasus Kritis. Penerbit AGDOSI – ISBN:978-634-96747-1-3.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=hsoWlbgA AAAJ&authuser=1&citation\\_for\\_view=hsoWlbgAAAAJ:BqipwSGYUEgC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWlbgA AAAJ&authuser=1&citation_for_view=hsoWlbgAAAAJ:BqipwSGYUEgC)
19. Rahmawati N, Wibowo A. Health promotion strategies in improving community knowledge. *J Health Sci.* 2021.
20. Ramli, R., Srifitayani, N. R., Kristina, Y., Reffita, L. I., Rohemah, R., Afrika, E., & Hikmah, M. (2024). Description of Mother's Behavior and Nutritional Status of Toddlers After the Nutrition Recovery Program in Makassar City, South Sulawesi. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 883–896.  
<https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.433>
21. Setyowati E, Nugroho AK. Community knowledge improvement through health promotion. *J Health Policy.* 2024.
22. Susanti R, Wulandari T. The role of health promotion in increasing awareness of healthy behavior. *J Community Health Res.* 2023.
23. 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>
24. Wibowo T, Prasetya H. Health promotion and its effect on public health knowledge. *J Public Health Res.* 2022.
25. Yuliana D, Kartika R. Health promotion program for improving clean and healthy living behavior. *J Health Educ.* 2024.
26. Zahra N, Pratiwi L. Community-based health promotion and behavior change. *BMC Public Health.* 2023.