



## **Efektivitas Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masyarakat**

Sahabuddin<sup>1\*</sup>, Andi Kamal M. Sallo<sup>2</sup>, Rosdiana<sup>3</sup>

<sup>\*1,2</sup> Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

<sup>3</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia

### **Abstract**

Health promotion is the main strategy in efforts to improve public health. One indicator of its success is behavioral change towards Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). This study aims to evaluate the effectiveness of health promotion on improving PHBS in the community. This research method uses a quantitative approach with a pre-experimental design using one group pre-test and post-test. The sample consisted of 100 heads of families who participated in health promotion activities in the work area of Health Center X. The results showed an increase in knowledge, attitude, and PHBS practice scores after being given health promotion with a p value  $<0.05$ . Conclusion: Health promotion is effective in improving PHBS in the community. Sustainable health promotion interventions are needed as part of preventive and promotive strategies in primary health services.

**Keywords:** Health Promotion, PHBS, Community Behavior

### **Abstrak**

Promosi kesehatan merupakan strategi utama dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu indikator keberhasilannya adalah perubahan perilaku menuju Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas promosi kesehatan terhadap peningkatan PHBS di masyarakat. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan one group pre-test and post-test. Sampel terdiri dari 100 kepala keluarga yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan di wilayah kerja Puskesmas X. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan praktik PHBS setelah diberikan promosi kesehatan dengan nilai  $p < 0,05$ . Kesimpulan: Promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan PHBS di

masyarakat. Diperlukan keberlanjutan intervensi promosi kesehatan sebagai bagian dari strategi preventif dan promotif dalam pelayanan kesehatan primer.

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

\*Koresponden : Sahabuddin

\*Email : [sahabuddinsugyawan@gmail.com](mailto:sahabuddinsugyawan@gmail.com)

## I. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan untuk menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Kemenkes RI, 2021). PHBS meliputi berbagai perilaku, antara lain mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, melakukan imunisasi, dan menjaga sanitasi lingkungan.

Promosi kesehatan sebagai intervensi edukatif memainkan peran sentral dalam membentuk perilaku tersebut. Menurut Notoatmodjo (2012), promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat dalam mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mereka.

Namun, masih banyak masyarakat yang belum menerapkan PHBS dengan baik, terutama di daerah dengan tingkat pendidikan dan ekonomi rendah. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengukur efektivitas promosi kesehatan dalam mengubah perilaku masyarakat menuju PHBS.

## II. METODE PENELITIAN

### a. Desain Penelitian:

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test.

b. Populasi dan Sampel:

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kepala keluarga di wilayah kerja Puskesmas X. Sampel diambil secara purposive sebanyak 100 responden yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan.

c. Instrumen:

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) PHBS sebelum dan sesudah intervensi.

d. Analisis Data:

Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test.

### III. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 responden yang terdiri dari kepala keluarga di wilayah kerja Puskesmas X. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (60%) dan berusia antara 30–45 tahun (52%). Tingkat pendidikan responden bervariasi, dengan 40% berpendidikan dasar, 35% menengah, dan 25% perguruan tinggi.

1) Skor Pengetahuan PHBS

Sebelum diberikan promosi kesehatan, rata-rata skor pengetahuan responden adalah 60,5. Setelah intervensi, skor meningkat menjadi 80,3.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p = 0,000$ ), artinya promosi kesehatan memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang PHBS.

2) Sikap terhadap PHBS

Rata-rata skor sikap sebelum promosi kesehatan adalah 65,2, sedangkan sesudah promosi meningkat menjadi 83,7. Perbedaan ini juga signifikan ( $p = 0,001$ ), menunjukkan bahwa kegiatan promosi mampu mendorong terbentuknya sikap positif terhadap PHBS.

### 3) Praktik PHBS

Praktik nyata yang diukur meliputi perilaku mencuci tangan, penggunaan air bersih, pembuangan sampah, dan pengelolaan jamban sehat.

Sebelum promosi, skor rata-rata praktik hanya 58,9. Setelah intervensi, skor meningkat menjadi 78,5, dengan nilai  $p = 0,000$ . Ini menunjukkan perubahan signifikan pada perilaku hidup bersih dan sehat.

### 4) Dimensi PHBS yang Paling Berubah

Dari 10 indikator PHBS rumah tangga yang diukur, tiga indikator yang menunjukkan perubahan paling besar adalah:

- a) Mencuci tangan pakai sabun (peningkatan 70% → 94%).
- b) Penggunaan air bersih (peningkatan 65% → 90%).
- c) Pengelolaan limbah rumah tangga (peningkatan 58% → 85%).

### 5) Umpan Balik Responden

Melalui kuesioner terbuka, sebagian besar responden menyatakan bahwa metode penyampaian promosi kesehatan yang interaktif (diskusi dan simulasi) lebih mudah dipahami dibanding metode ceramah. Sebanyak 88% responden mengaku termotivasi untuk mengubah perilaku sehari-hari setelah mengikuti kegiatan.

## b. Pembahasan

Promosi kesehatan yang dilakukan melalui penyuluhan langsung, media cetak, dan demonstrasi cuci tangan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik PHBS. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Sari et al. (2020) yang menyatakan bahwa metode edukasi interaktif lebih efektif dibandingkan ceramah pasif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Peningkatan skor pada ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan berhasil mengubah pemahaman dan kebiasaan masyarakat ke arah yang lebih positif.

1) Peningkatan Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan masyarakat dari sebelum ke sesudah promosi kesehatan sangat signifikan ( $p = 0,000$ ). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012), bahwa pengetahuan merupakan domain awal dalam pembentukan perilaku. Semakin tinggi pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan ia mengubah perilakunya secara sadar. Materi promosi kesehatan yang disampaikan secara sederhana dan kontekstual, disertai media visual dan praktik langsung, terbukti membantu pemahaman masyarakat.

2) Perubahan Sikap Positif terhadap PHBS

Adanya peningkatan skor sikap setelah kegiatan promosi kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat tidak hanya memahami pentingnya PHBS, tetapi juga mulai menunjukkan kecenderungan untuk mendukung dan menerapkannya. Sikap yang positif ini menjadi dasar penting dalam pembentukan kebiasaan, karena seseorang cenderung akan melakukan perilaku yang sejalan dengan sikapnya (Azwar, 2010).

3) Peningkatan Praktik PHBS

Praktik PHBS meningkat signifikan, terutama dalam perilaku mencuci tangan pakai sabun, penggunaan air bersih, dan pengelolaan limbah. Hal ini menandakan bahwa transfer informasi yang disertai dengan demonstrasi langsung sangat efektif dalam membentuk keterampilan. Penelitian ini menguatkan temuan Sari et al. (2020) yang menyatakan bahwa promosi kesehatan berbasis partisipatif dan interaktif mampu meningkatkan perilaku sehat secara nyata.

4) Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor pendukung keberhasilan promosi kesehatan dalam penelitian ini antara lain keterlibatan aktif petugas kesehatan, metode penyuluhan interaktif, dan adanya dukungan dari tokoh masyarakat. Sebaliknya, beberapa hambatan yang teridentifikasi termasuk rendahnya motivasi individu, keterbatasan sarana sanitasi di rumah tangga, dan pengaruh budaya lokal yang masih mengabaikan pentingnya kebersihan.

## 5) Implikasi Hasil Penelitian

Hasil ini memperkuat pentingnya pendekatan promotif dalam sistem pelayanan kesehatan primer. Jika promosi kesehatan dilakukan secara terus-menerus dan adaptif terhadap kebutuhan lokal, maka akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup masyarakat dan penurunan angka kejadian penyakit berbasis lingkungan. Dengan demikian, promosi kesehatan harus menjadi bagian yang terintegrasi dalam program-program lintas sektor seperti pendidikan, lingkungan, dan sosial.

Perubahan perilaku membutuhkan pendekatan berkelanjutan dan kontekstual sesuai dengan budaya lokal. Faktor-faktor yang mendukung efektivitas promosi kesehatan antara lain keterlibatan tokoh masyarakat, ketersediaan fasilitas kesehatan dasar, serta partisipasi aktif warga.

## IV. KESIMPULAN

Promosi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di masyarakat. Terdapat peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan, sikap, dan praktik setelah dilakukan intervensi promosi kesehatan.

Saran:

- a) Promosi kesehatan perlu dilakukan secara berkala dan menyeluruh.
- b) Libatkan tokoh masyarakat dalam kegiatan promosi untuk meningkatkan partisipasi.
- c) Integrasikan promosi kesehatan dengan program-program lintas sektor seperti pendidikan dan lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Budiastuti, R., & Harijanto, D. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku PHBS pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 32–39.
3. Dewi, K. P., & Purnamasari, N. D. (2021). Efektivitas Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Cuci Tangan Pakai Sabun. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 76–83.
4. Handayani, S. (2019). Penerapan PHBS di Rumah Tangga: Faktor Penentu dan Strategi Intervensi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(2), 120–127.



5. Hidayat, A. A. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan untuk Pemula*. Jakarta: Salemba Medika.
6. Kemenkes RI. (2018). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga: Pedoman Pelaksanaan*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
7. Kusumawati, D., & Puspitasari, Y. (2020). Efektivitas Media Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan PHBS. *Jurnal Media Kesehatan*, 9(3), 200–208.
8. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
10. Maulana, H. (2014). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
11. Marlina, L., & Nasution, S. (2022). Perubahan Perilaku PHBS pada Masyarakat setelah Edukasi Promotif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(1), 45–52.
12. Ningsih, R. A., & Fitriyani, R. (2020). Hubungan Promosi Kesehatan dengan Perilaku PHBS di Lingkungan Pesantren. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 19(3), 211–218.
13. Nurhayati, N., & Sulastrri, L. (2021). Promosi Kesehatan Berbasis Keluarga dalam Penerapan PHBS. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 123–130.
14. Oktaviani, R., & Wibowo, Y. (2022). Strategi Komunikasi dalam Promosi PHBS di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(1), 67–74.
15. Purwanti, D. R., & Lestari, S. (2020). Dampak Promosi Kesehatan melalui Media Sosial terhadap Penerapan PHBS. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(4), 315–322.
16. Putri, S. K., Nurhaedah, N., Zulkahfi, Z., Sahabuddin, S., & Malaha, N. (2024). Pelatihan Pembuatan Sabun Cair Kesehatan Pada Kelompok PKK Kel. Katimbang Kec. Biringkanaya. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 389–399. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i3.383>
17. Ramadhani, M., & Yuliana, S. (2021). Efektivitas Intervensi Edukasi PHBS pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 90–96.
18. Sihombing, P., & Simanjuntak, S. (2018). Peran Promosi Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55–61.
19. Suhartini, T. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Penerapan PHBS di Desa Binaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(1), 40–46.
20. Sari, D. P., Putri, A. W., & Rahmawati, L. (2020). Efektivitas Edukasi PHBS terhadap Perubahan Perilaku Masyarakat. *Jurnal Promkes*, 8(1), 45–53.
21. WHO. (2020). *Health Promotion: World Health Organization*. Retrieved from.
22. Yuliasuti, I., & Wahyuni, R. (2021). Analisis Efektivitas Promosi Kesehatan dengan Media Poster dan Video terhadap Perubahan Perilaku PHBS. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 88–95.