

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak di Kelas Ibu Balita

Nelly Indrasari¹, Risneni², Amrul Hasan³, Amrina octaviana⁴, Indah Trianingsih⁵

^{1,2,4,5}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

³Jurusan Kesehatan Lingkungan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Email : nellyindrasari@poltekkes-tjk.ac.id, risneni@poltekkes-tjk.ac.id,
amrulhasan@gmail.com, Amrinaoctaviana@poltekkes-tjk.ac.id,
IndahTrianingsih@poltekkes-tjk.ac.id

ABSTRAK

Masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan periode emas yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak, mencakup aspek kesehatan fisik, kemampuan kognitif, serta potensi produktivitas di masa depan. Salah satu upaya preventif dan promotif yang penting dalam mendukung kesehatan ibu dan anak adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya dalam tatanan rumah tangga. Namun, hasil observasi awal di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan menunjukkan bahwa pemahaman ibu hamil, ibu menyusui, serta ibu yang memiliki bayi dan balita terhadap indikator PHBS masih terbatas, ditambah dengan rendahnya keterlibatan mereka dalam kegiatan edukasi kesehatan. Menyikapi kondisi tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran, serta memotivasi ibu agar mampu menerapkan PHBS secara konsisten dan berperan sebagai agen perubahan di lingkungan keluarga dan komunitas. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk kelas ibu balita di Posyandu Melati 2 pada 11 Juni 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Rangkaian kegiatan mencakup *pre-test*, diskusi interaktif, penyampaian materi melalui pendekatan partisipatif berbasis media visual dan leaflet edukatif, serta *post-test* sebagai alat evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, 50% peserta belum memahami indikator PHBS, namun setelah kegiatan, seluruh peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan. Selain itu, separuh dari mereka menyatakan komitmen untuk menerapkan minimal lima indikator PHBS di rumah serta bersedia menyebarkan informasi kepada keluarga dan tetangga. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, memperkuat kesadaran, dan membentuk perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Kata kunci : *Edukasi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Kesehatan Ibu dan Anak*

Nelly Indrasari¹, Risneni², Amrul Hasan³, Amrina octaviana⁴, Indah Trianingsih⁵

ABSTRACT

The First 1,000 Days of Life (HPK) represented a critical window that significantly influenced a child's physical growth, cognitive development, and long-term productivity. One of the essential promotive and preventive efforts to support maternal and child health was the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), particularly within the household. However, initial observations in Karang Anyar Village, Jati Agung Subdistrict, South Lampung Regency revealed limited understanding among pregnant women, breastfeeding mothers, and mothers of infants and toddlers regarding PHBS indicators, along with low participation in health education activities. In response to these issues, this community service program aimed to enhance knowledge, raise awareness, and motivate mothers to consistently adopt PHBS practices and serve as agents of change within their families and communities. The program was conducted through a maternal class at Posyandu Melati 2 on June 11, 2025, involving 30 participants. The activities included a pre-test, interactive discussions, delivery of educational content using participatory approaches supported by visual aids and informative leaflets, and concluded with a post-test for evaluation. The results indicated that prior to the intervention, 50% of participants lacked adequate understanding of PHBS indicators. However, following the session, all participants demonstrated improved knowledge scores. Furthermore, half of the participants committed to applying at least five PHBS indicators at home and expressed willingness to disseminate the information to family members and neighbors. These findings suggested that community-based educational approaches were effective in improving health literacy, strengthening awareness, and fostering sustainable healthy behaviors.

Keywords : Education, Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), Maternal and Child Health

1. PENDAHULUAN

Masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup periode sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun, merupakan fase paling krusial dalam siklus kehidupan manusia. Periode ini dikenal sebagai *golden period* karena berpengaruh besar terhadap kualitas kesehatan jangka panjang, pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, hingga produktivitas anak di masa depan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang tepat pada masa ini seperti pemenuhan gizi, stimulasi perkembangan, dan praktik kesehatan yang benar dapat mencegah *stunting*, keterlambatan tumbuh kembang, serta risiko penyakit infeksi dan tidak menular.

Salah satu upaya promotif dan preventif yang terbukti efektif untuk mendukung kesehatan anak dan keluarga adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, dan masyarakat dalam rangka menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri. Dalam konteks kesehatan ibu dan anak, penerapan PHBS sangat penting untuk menciptakan lingkungan rumah tangga

Nelly Indrasari¹, Risneni², Amrul Hasan³, Amrina octaviana⁴, Indah Trianingsih⁵

yang sehat, yang pada akhirnya mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Terdapat sepuluh indikator utama PHBS di tatanan rumah tangga, di antaranya: persalinan ditolong tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, penimbangan bayi dan balita secara rutin, penggunaan air bersih, cuci tangan pakai sabun (CTPS), penggunaan jamban sehat, pemberantasan sarang nyamuk, konsumsi buah dan sayur setiap hari, aktivitas fisik harian, serta tidak merokok di dalam rumah. Penguasaan dan penerapan indikator-indikator ini sangat penting, khususnya bagi ibu yang memiliki bayi dan balita.

Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa implementasi PHBS masih menghadapi berbagai tantangan, khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Beberapa hambatan yang ditemukan antara lain kurangnya pemahaman ibu balita terhadap pentingnya PHBS, rendahnya akses informasi, minimnya motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat, serta terbatasnya peran pendampingan oleh tenaga kesehatan. Hal ini berdampak pada masih rendahnya cakupan indikator PHBS di tingkat rumah tangga.

Melihat permasalahan tersebut, dibutuhkan sebuah pendekatan edukatif yang efektif, partisipatif, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan ibu-ibu dalam menerapkan PHBS secara konsisten. Posyandu sebagai layanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki potensi besar untuk menjadi media edukasi yang tepat sasaran, salah satunya melalui kelas ibu balita. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu-ibu balita tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga termotivasi untuk menjadi agen perubahan dalam keluarga dan lingkungan sekitarnya.

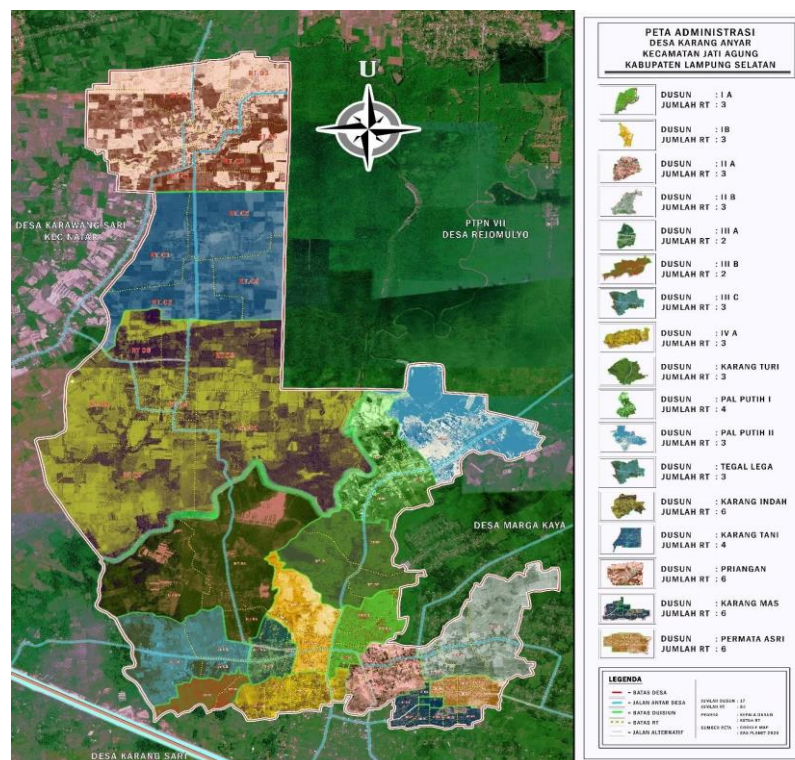
Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan ibu balita mengenai pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang peran PHBS dalam mendukung kesehatan selama kehamilan, proses persalinan, dan tumbuh kembang anak. Selain itu, diharapkan dapat memotivasi para ibu untuk menjadi agen perubahan di lingkungan keluarga dan komunitas dalam menerapkan PHBS secara konsisten.

2. MASALAH

Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan kader Posyandu serta tenaga kesehatan setempat, diketahui bahwa tingkat penerapan PHBS di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari rendahnya cakupan indikator-indikator utama PHBS, seperti pemberian ASI eksklusif, kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, serta rutinitas penimbangan balita di Posyandu.

Sebagian besar ibu yang memiliki balita belum memiliki pemahaman yang memadai terkait pentingnya PHBS dalam mendukung tumbuh kembang anak. Selain itu, masih ditemukan praktik tidak sehat di lingkungan rumah tangga, seperti kebiasaan merokok di dalam rumah, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta penggunaan air yang belum sepenuhnya bersih. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan juga masih terbatas, sehingga informasi tidak tersampaikan secara merata.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik masyarakat dalam menjalankan PHBS. Minimnya media edukasi, rendahnya literasi kesehatan ibu, serta kurangnya keterlibatan aktif dalam kegiatan Posyandu turut memperkuat lemahnya perilaku hidup sehat di desa tersebut. Masalah-masalah tersebut menjadi dasar perlunya dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi PHBS melalui kelas ibu balita, sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan para ibu dalam menjaga kesehatan keluarga secara mandiri. Berikut merupakan peta lokasi desa Karang Anyar, Jati Agung, Lampung Selatan yang ditampilkan pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1. Peta lokasi Desa Karang Anyar

3. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari dua tahapan utama, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan meliputi penyusunan dan pengembangan materi edukasi, pengadaan alat dan bahan pendukung, serta pengurusan administrasi dan koordinasi dengan kader Posyandu setempat. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan kegiatan apersepsi dan diskusi awal yang menggali pengalaman serta pemahaman ibu menyusui dan ibu yang memiliki bayi atau balita terkait penerapan PHBS. Setelah itu, dilakukan edukasi dengan menggunakan pendekatan komunikatif dan partisipatif dengan fokus pada 10 indikator rumah tangga sehat dengan menggunakan media visual dan cetak untuk memperkuat pemahaman peserta. Di akhir kegiatan dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2025 di Posyandu Melati 2, Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui dan ibu yang memiliki bayi atau balita yang terdaftar di Posyandu tersebut, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Untuk mendukung penyampaian informasi, digunakan alat bantu berupa leaflet edukatif dan materi penyuluhan dalam bentuk cetak (*print-out*) yang dibagikan kepada seluruh peserta sebagai bahan bacaan dan panduan lanjutan di rumah.

4. HASIL

Sesuai dengan target capaian yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik hari Rabu tanggal 11 Juni 2025 di Posyandu Melati 2 Desa Karang Anyar Kecamatan Jati Agung. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki bayi dan balita, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan di mulai pukul 08.30 s.d selesai. Sebelum memberikan materi edukasi dilakukan *pre-test* pada ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki bayi dan balita. Kemudian apersepsi dan tanya jawab secara langsung tentang pengetahuan dan pengalaman ibu dalam praktik PHBS. Kegiatan penyuluhan atau edukasi ditunjukkan seperti pada Gambar 4.1.

Gambar 4.1. Kegiatan penyuluhan atau edukasi



Gambar 4.1. Kegiatan penyuluhan atau edukasi

Hasil diskusi menunjukkan bahwa sekitar 50% peserta belum sepenuhnya memahami 10 indikator PHBS, terutama aspek kebersihan pribadi, sanitasi dasar, dan pentingnya pemberian ASI eksklusif. Hal ini menandakan adanya kebutuhan intervensi edukatif yang lebih terstruktur dalam kegiatan kelas Ibu Balita. Kegiatan selanjutnya yaitu penyampaian materi edukasi dengan menggunakan pendekatan partisipatif dan komunikatif, dibantu media visual dan leaflet edukatif yang dibagikan kepada seluruh peserta. Fokus materi adalah 10 indikator PHBS rumah tangga, yaitu: mencuci tangan pakai sabun, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, memberikan ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, memberantas jentik nyamuk, konsumsi sayur dan buah setiap hari, aktivitas fisik secara rutin, tidak merokok di dalam rumah, dan persalinan oleh tenaga kesehatan. Penyampaian dilakukan secara interaktif agar peserta lebih mudah memahami dan termotivasi untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang disambut antusias oleh peserta. Di akhir kegiatan, dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan 100% peserta mengalami peningkatan skor dibandingkan hasil *pre-test*. Mayoritas peserta juga menyatakan komitmen untuk mulai menerapkan minimal lima indikator PHBS secara konsisten di rumah, serta bersedia menjadi agen edukasi keluarga dengan menyebarkan informasi dan praktik PHBS kepada anggota keluarga dan lingkungan sekitar.

5. SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil, ibu menyusui, serta ibu yang memiliki bayi dan balita mengenai pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil tanya jawab, diketahui bahwa sebelum kegiatan dilaksanakan, sekitar 50% peserta belum memahami pentingnya PHBS. Namun setelah mendapatkan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditunjukkan dengan hasil *post-test* yang menunjukkan bahwa 100% peserta mengalami peningkatan skor dibandingkan *pre-test*. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan aspek kognitif, tetapi juga disertai tumbuhnya kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kesehatan ibu dan anak melalui praktik PHBS. Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti dengan aktif dan antusias hingga akhir sesi. Selain itu, sebanyak 50% peserta menyatakan komitmen untuk mulai menerapkan minimal lima indikator PHBS secara konsisten di rumah. Bahkan, sebagian besar peserta menunjukkan kesiapan dan motivasi untuk menjadi agen edukasi dalam keluarga dan lingkungan sekitarnya, dengan menyebarkan informasi dan praktik PHBS kepada anggota keluarga dan tetangga sekitar. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan untuk memberikan edukasi, meningkatkan kesadaran, serta memotivasi peserta menjadi agen perubahan di tingkat keluarga dan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Bappenas. (2019). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024. Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas.
- Depkes RI. (2008). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes RI. (2007). Kebijakan dan Strategi Nasional Promosi Kesehatan. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Petunjuk Teknis Pembinaan PHBS di Tatanan Rumah Tangga. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Kemenkes RI & UNICEF. (2021). Pedoman Pelaksanaan Edukasi Gizi untuk Pencegahan Stunting. Jakarta: Kemenkes.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soetjiningsih. (2017). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.
- Sulistyawati, S., & Widjanarko, B. (2020). Pengaruh Edukasi PHBS terhadap Perilaku Hidup Sehat di Kalangan Ibu Balita. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal),
- Suharso, P. (2019). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Diare pada Balita. Jurnal Ilmu Kesehatan, 11(1), 45-52.
- UNICEF Indonesia. (2021). 1.000 Hari Pertama Kehidupan: Investasi Kunci untuk Mencegah Stunting dan Meningkatkan SDM.
- WHO. (2018). Guidelines on Sanitation and Health. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2020). Essential Nutrition Actions: Mainstreaming Nutrition Through the Life Course. Geneva: World Health Organization.