PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DARI ASPEK PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU DI KELURAHAN SUKASARI

Muhammad Abdul Aziz¹, Shifa Audina Triani², Ananda Najwa Rizki³, Nahla Safalya Taufik⁴,
Dzul kifli Ananda Kesya⁵, Naufal Arkan Ramadani⁶, Faris Mursyid⁷, Andini Tribuana
Tunggadewi⁸, Muhammad Alif Dirapraja⁹

muhammadabdulaziz@apps.ipb.ac.id¹, audinashifa@apps.ipb.ac.id²,
gogrsdayananda@apps.ipb.ac.id³, nahlasafalya@apps.ipb.ac.id⁴,
dzulkifli_ananda@apps.ipb.ac.id⁵, naufal007@apps.ipb.ac.id⁶,
502312691414faris@apps.ipb.ac.id⁷, andinitunggadewi@apps.ipb.ac.id⁸,
alifdirapraja@gmail.com⁹

IPB University

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang. Terwujudnya Perilaku hidup bersih dan sehat tergantung dari kesadaran setiap individu dalam menjaga pola hidup dan lingkungan di sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di Kelurahan Sukasari ditinjau dari aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku. Metode yang digunakan pada penelitian yaitu observasi langsung dan pengamatan terhadap tiga puluh responden yang berada di Kelurahan Sukasari. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dapat dikategorikan kurang paham, sikap masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dapat dikategorikan sangat setuju, dan perilaku masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dapat dikategorikan positif.

Kata Kunci: Perilaku hidup, bersih, sehat, lingkungan.

Abstract

Clean and healthy living behavior is one of the preventive (prevention of a health problem) and promotive (improvement of health status) efforts in a person. The realization of clean and healthy living behavior depends on the awareness of each individual in maintaining the lifestyle and environment around them. Therefore, this study aims to determine the application of clean and healthy living behaviors in Sukasari Village from the aspects of knowledge, attitudes, and behaviors. The method used in the study was direct observation and observation of thirty respondents in Sukasari Village. The results of the study show that public knowledge of clean and healthy living behaviors can be categorized as poorly understood, people's attitudes towards clean and healthy living behaviors can be categorized as strongly agreeing, and people's behaviors towards clean and healthy living behaviors can be categorized as positive.

Keywords: Life behavior, clean, healthy, environment

PENDAHULUAN

Lingkungan merupakan elemen krusial yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Kebersihan lingkungan sangat penting untuk dijaga. Kebersihan lingkungan artinya menghadirkan lingkungan yang sehat bagi manusia sehingga dapat terhindar dari segala penyakit, dan gangguan lainnya (Risnawati dan Handayani, 2021). Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Siregar et al. (2023), kesehatan lingkungan merupakan suatu keseimbangan ekologi yang harus terjadi diantara manusia dan

lingkungan agar dapat menjamin kehidupan sehat bagi manusia. Dapat disimpulkan bahwa manusia dan lingkungan memiliki keterkaitan yang erat antara satu sama lain. Sehingga manusia memiliki tanggung jawab untuk menjaga lingkungan bagi manusia itu sendiri untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan di masa sekarang hingga nanti.

Pengetahuan masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan agar tetap bersih harus ditanamkan sejak dini. Untuk menjaga lingkungan agar tetap bersih masyarakat harus mengetahui pentingnya PHBS. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berkaitan erat dengan kondisi kesehatan di suatu lingkungan masyarakat. Terwujudnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada tatanan masyarakat perlu diupayakan, terutama dalam meningkatkan kesadaran diri sarasannya. Kesadaran diri tersebut timbul karena adanya pengetahuan yang didapat melalui program promosi kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mempengaruhi kesehatan lingkungan. Jika PHBS dilakukan dengan baik maka kondisi kesehatan lingkungannya juga akan baik (Hearisa et al. 2023).

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tingkat kota, desa, dan kelurahan masih menjadi tantangan di banyak wilayah. Pada dasarnya setiap orang menyadari pentingnya hidup bersih dan sehat, faktanya masih banyak yang mengabaikan perilaku hidup bersih dan sehat tersebut. Meskipun sebagian besar masyarakat mengetahui pentingnya perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan, berolahraga, dan menghindari rokok, masih banyak yang tidak menerapkannya secara konsisten. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, kebiasaan dan budaya, pengaruh pergaulan, dan persepsi yang salah. Perilaku hidup bersih dan sehat yang masih diabaikan adalah aktivitas merokok di dalam rumah. Perilaku merokok yang dilakukan di dalam rumah pada umumnya membahayakan orang sekitar mayoritas terdiri dari ibu-ibu dan anak-anak. Kebiasaan merokok tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan sudah menjadi kebiasaan yang wajar dan turun temurun (Krowin et al. 2023).

Kelurahan Sukasari merupakan sebuah Kelurahan yang berada di Kecamatan Bogor Timur, Kota Bogor yang memiliki luas wilayah mencapai 0,59 km². Jumlah penduduk di Kelurahan Sukasari pada tahun 2022 mencapai 13.054 jiwa dengan laju pertumbuhan penduduk sebesar 0,47%. Kelurahan Sukasari merupakan kelurahan terpadat di Kecamatan Bogor Timur dengan kepadatan mencapai 22.088,48 jiwa per km². Masyarakat Kelurahan Sukasari memiliki kegiatan kerja bakti yang dilakukan oleh Karang Taruna dan masyarakat. Pada umumnya, masyarakat yang berada di Kelurahan Sukasari merupakan ibu rumah tangga dan pedagang. Kelurahan Sukasari dikenal dengan adanya bank sampah Siliwangi dimana masyarakat akan melakukan memilah dan menyalurkan sampah bernilai ekonomi pada pasar sehingga masyarakat mendapat keuntungan ekonomi dari menabung sampah dan juga mendidik masyarakat tentang menjaga lingkungan. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di Kelurahan Sukasari ditinjau dari aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data-data dari responden sebagai subjek pada penelitian. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 2 Maret dan 4 Maret, dengan cara melakukan wawancara berdasarkan bagaimana

pengetahuan responden terhadap sikap dan pemahaman tentang PHBS. Setelah data-data yang terkumpul diolah menggunakan dua jenis skala pengukuran yang berbeda, yaitu skala Guttman dan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan responden tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan menggunakan skala ini, peneliti dapat menentukan sejauh mana pemahaman responden tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan skala Guttman digunakan untuk menganalisis sikap dan perilaku responden terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, peneliti dapat menilai sejauh mana sikap dan perilaku responden sesuai dengan prinsip-prinsip kebersihan dan kesehatan yang diinginkan. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat Sukasari, Bogor Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menganalisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terdapat beberapa aspek yang dinilai, mulai dari pengetahuan masyarakat terhadap PHBS, sikap masyarakat terhadap PHBS, serta perilaku masyarakat terhadap PHBS untuk mengetahui penerapan PHBS masyarakat Sukasari, Bogor Timur.

Tabel 1 Pengetahuan Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Indikator	Benar		Salah	
	n	%	n	%
Pengetahuan	13	43%	17	57%
Mencuci tangan memakai sabun	19	62%	11	38%
Rokok	19	62%	11	38%
Aktivitas fisik	23	77%	7	23%
ASI eksklusif	20	67%	10	33%
Air bersih	18	62%	12	38%
Jamban sehat	12	38%	18	62%
Jentik nyamuk	22	74%	8	26%

Keterangan:

$$\Sigma = 140$$

$$\bar{X} = 140/9 = 15,55$$

$$\% = 15,55/30 \times 100\% = 51,83\%$$

Rentang:

>80% = Sangat paham

60-80% = Sedang

<60% = Kurang paham

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa 43% dari responden menjawab dengan benar, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden masih kurang terhadap

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Namun, terdapat persentase paling besar pada indikator aktivitas fisik sebesar 77% dan persentase paling sedikit pada indikator jamban sehat sebesar 38%. Hal tersebut menjadikan kondisi pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat Kelurahan Sukasari lebih banyak mengetahui tentang aktivitas fisik daripada pengetahuan terhadap jamban sehat. Hal tersebut, dapat terjadi karena mayoritas masyarakat Kelurahan Sukasari, setiap harinya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari seperti berjalan kaki ke pasar ataupun melakukan olahraga ringan di rumah. Sehingga pengetahuan pada indikator aktivitas fisik menjadi yang paling besar pada masyarakat di Kelurahan Sukasari. Adapun tingkat pengetahuan pada indikator jamban sehat memiliki persentase paling sedikit, disebabkan kurang tersedianya septik tank yang terdapat di Kelurahan Sukasari. Sehingga membuat masyarakat kurang memiliki pengetahuan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada indikator jamban sehat.

Menurut Green (1980), yang dikutip dalam penelitian oleh Wati dan Ridlo (2020), pengetahuan merupakan predisposisi yang mempengaruhi pembentukan perilaku dasar, kebiasaan, kepercayaan, serta tingkat sosial ekonomi. Keterbatasan pengetahuan dapat mengurangi motivasi seseorang untuk menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat. Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan seseorang terhadap suatu objek dan merupakan landasan bagi individu untuk menerima perilaku baru melalui proses kesadaran, minat, penilaian, percobaan, dan adopsi perilaku yang didasari oleh pemahaman dan sikap positif (Srisantyorini dan Ernyasih, 2020). Pengetahuan dan sikap merupakan faktor pemudah (predisposing factor) terhadap terbentuknya tindakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Menurut Natoadmodjo (2014) dalam Fajar *et al.* (2021), faktor-faktor seperti pendidikan, umur, pengalaman, dan lingkungan turut mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat terhadap PHBS. Untuk membentuk suatu sikap positif yang utuh, diperlukan pengetahuan yang baik, dimana pengetahuan dapat mencakup tingkatan dari sekedar mengetahui hingga mampu melakukan evaluasi terhadap informasi yang diperoleh (Pambagyo *et al.* 2022).

Tabel 2 Sikap Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Indikator	SS		S		TT/R		TS		STS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sikap	23	75%	7	25%	0	0%	0	0%	0	0%
Mencuci tangan memakai sabun	13	42%	8	27%	0	0%	8	27%	2	5%
Rokok	12	38%	11	37%	5	17%	2	5%	1	3%
Aktivitas fisik	17	57%	10	33%	0	0%	3	10%	0	0%
ASI eksklusif	8	26%	7	23%	2	7%	11	37%	2	6%
Air bersih	15	48%	5	15%	0	0%	11	35%	1	2%
Jamban sehat	10	33%	19	64%	1	3%	0	0%	0	0%
Jentik nyamuk	6	18%	7	23%	4	12%	14	45%	1	2%
Rokok	13	42%	8	26%	2	6%	7	23%	1	3%

Keterangan:

$$\Sigma = 588$$

$$\text{Skor}_{\max} = 3 \times 9 \times 30$$

$$= 810$$

$$\text{Skor}_{\min} = 1 \times 9 \times 30$$

$$\begin{aligned}
 &= 270 \\
 \text{Medium (Q}_2\text{)} &= 810+270/2 \\
 &= 540 \\
 \text{Q}_1 &= 540+270/2 \\
 &= 405 \\
 \text{Q}_3 &= 810+540/2 \\
 &= 675
 \end{aligned}$$

Sikap				
Sangat Negatif	Negatif	Positif	Sangat Positif	
270	405	540	675	810

Dari tabel di atas, dapat diamati bahwa sebanyak 75% dari total responden menunjukkan sikap yang sangat setuju terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Menurut Notoatmodjo (2010) sebagaimana dikutip dalam penelitian oleh Wati dan Ridlo (2020), selain pengetahuan responden, sikap juga merupakan aspek penting dalam pembentukan perilaku seseorang. Sikap mencerminkan kecenderungan individu untuk memberikan respons, baik itu positif maupun negatif, terhadap orang, objek, atau situasi tertentu. Namun, perlu dipahami bahwa sikap tidak selalu mencerminkan perilaku seseorang, begitu pula sebaliknya. Seseorang seringkali dapat menunjukkan perilaku yang bertentangan dengan sikap yang mereka tunjukkan. Hal ini dapat disebabkan oleh perubahan sikap seseorang ketika mereka mendapatkan informasi tambahan tentang suatu objek tertentu. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara sikap dan perilaku penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan masyarakat. Berdasarkan data pada tabel di atas bahwa sebanyak 57% sebagai indikator tertinggi dari indikator lainnya, sebagian besar masyarakat Kelurahan Sukasari memiliki mata pencaharian sebagai wirausaha dan ibu rumah tangga menyadari dirinya bahwa melakukan aktivitas fisik dapat memberikan manfaat berupa menjaga kebugaran tubuh, sehingga masyarakat Kelurahan Sukasari meluangkan waktu pada setiap hari untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya. Menurut (Rosidin *et al.* 2019) menyebutkan secara umum hasil studi di berbagai negara menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang memadai bermanfaat untuk kesehatan terutama mengurangi resiko penyakit-penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus tipe 2, obesitas dan gizi lebih, penyakit kanker payudara, kanker kolon serta depresi. Indikator terendah yaitu jentik nyamuk sebesar 18% masyarakat Kelurahan Sukasari menyadari bahwa membakar sampah untuk mengusir nyamuk adalah perbuatan yang tidak efektif, sehingga masyarakat Kelurahan Sukasari tidak setuju terhadap perbuatan tersebut.

Tabel 3 Perilaku Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Indikator	Ya		Kadang		Tidak	
	n	%	n	%	n	%
Perilaku	30	100%	0	0%	0	0%
Mencuci tangan memakai sabun	21	70%	6	20%	3	10%
Rokok	10	33%	1	3%	19	64%
Aktivitas fisik	26	87%	1	3%	3	10%
ASI eksklusif	21	70%	3	10%	6	20%

Air bersih	18	60%	0	0%	12	40%
Jamban sehat	24	80%	3	10%	3	10%
Jentik nyamuk	16	53%	2	7%	12	40%

Keterangan:

$$\Sigma = 1.075$$

$$\text{Skor}_{\max} = 5 \times 9 \times 30 = 1.350$$

$$\text{Skor}_{\min} = 1 \times 9 \times 30 = 270$$

$$\text{Medium (Q}_2) = 1.350 + 270 / 2 = 810$$

$$Q_1 = 1.350 + 810 / 2 = 1.080$$

$$Q_3 = 810 + 270 / 2 = 540$$

Perilaku				
Sangat Negatif	Negatif	Positif	Sangat Positif	
270	540	810	1080	1350

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa sebanyak 87% responden memiliki perilaku Ya terhadap indikator aktivitas fisik pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan 64% memiliki perilaku tidak terhadap indikator rokok pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Artinya mayoritas responden memiliki perilaku paling banyak pada indikator aktivitas fisik daripada indikator rokok. Ada beberapa faktor yang menyebabkan masyarakat memiliki perilaku aktivitas fisik, diantaranya mayoritas masyarakat di Kelurahan Sukasari bekerja sebagai ibu rumah tangga dan berjualan di sekitar rumah. Sebelum berjualan, masyarakat tersebut melakukan bersih-bersih rumah ataupun berjalan kaki menuju pasar untuk membeli bahan-bahan yang akan masak dan untuk dijual. Sehingga masyarakat Kelurahan Sukasari banyak yang melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya. Adapun faktor yang menyebabkan indikator rokok menjadi yang paling rendah adalah karena mayoritas masyarakat yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang tidak melakukan rokok. Sehingga indikator rokok menjadi indikator yang paling sedikit dalam perilaku terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Menurut Dahlia dan Jesno (2022) dalam Segapangamianu *et al.* (2023), edukasi memainkan peran krusial dalam mengubah individu dengan memberikan pengetahuan dan motivasi untuk membentuk sikap positif. Hasil survei di Kelurahan Sukasari menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar masyarakat rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, pengetahuan terhadap indikator jamban sehat masih tergolong rendah dengan hanya 38% responden yang memiliki pengetahuan memadai. Kondisi ini sebagian disebabkan oleh keterbatasan infrastruktur seperti septik tank yang memadai di lingkungan tersebut. Sikap yang positif terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) umumnya tinggi dengan 75% responden menunjukkan dukungan yang sangat kuat, namun perlu dicatat bahwa implementasi perilaku belum selalu sejalan dengan sikap yang diperlihatkan, seperti terlihat dari perbedaan signifikan antara indikator aktivitas fisik (87%) dan rokok (64%). Dengan demikian, perbaikan dalam edukasi dan pemahaman lebih lanjut tentang hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku diperlukan untuk

meningkatkan PHBS di masyarakat Kelurahan Sukasari secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat yang menjawab dengan benar terhadap perilaku hidup bersih berkisar 43% yang menandakan pengetahuan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dikategorikan kurang paham. Pengetahuan masyarakat mengenai jamban sehat sangat rendah dibandingkan dengan indikator lainnya. Kemudian, sikap masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat berkisar 77% yang menunjukkan masyarakat Sukasari sangat positif terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya, perilaku masyarakat Sukasari terhadap perilaku hidup bersih dan sehat berkisar 87% yang menunjukkan perilaku positif dalam aktivitas fisik pada perilaku hidup bersih dan sehat. Aktivitas fisik yang dilakukan sebagian besar masyarakat Sukasari yaitu kegiatan ibu rumah tangga seperti bersih-bersih rumah maupun berjalan ke pasar atau berjalan di sekitar rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar DR, Niku I, Hardianti S. 2021. Gambaran Tingkat Pengetahuan Sikap dan Perilaku Masyarakat Terhadap Upaya Pencegahan Covid-19 di Desa Jenetallasa Kabupaten Goa. *Jurnal Farmasi Pelamonia*. 1(1): 44-45.
- Hearisa P, Meliyanti F, Marita Y. 2023. Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dengan kesehatan lingkungan di sekolah dasar negeri 06 muaradua tahun 2023. *Jurnal Smart Ankes*. 7(2): 72-80.
- Krowin MEG, Junias MS, Hinga IAT. 2023. Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada rumah tangga di kecamatan solor barat kabupaten flores timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2 (4): 792-793.
- Pembagyo SW, Murfat Z, Pratama AA, Waspodo NN, Arifin AF. 2022. Analisis Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*. 2(12): 934-944
- Risnawati, Handayani S. 2021. Peduli lingkungan : kampanye dan pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan Kelurahan Malasom. *Jurnal Abdimasa Pengabdian Masyarakat*. 4(2): 57-62.
- Rosidin U, Sumarni N, Suhendar I. 2019. Penyuluhan tentang Aktivitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Jurnal Media Karya Kesehatan*. 2(2): 108-109.
- Segapangmianu Y, Sugiyanto S, Normalia N. 2023. Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Tentang PHBS di Posyandu Suka Maju Desa Kandui Kecamatan Gunung Timang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhati Husada: Health Science Journal*. 14(2): 346-350.
- Siregar, Gultom DM, Rizki R. 2023. Gambaran lingkungan fisik masyarakat desa perkebunan marpinggan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmais (JKMD)*. 2(1): 45-52.
- Srisantyorini T dan Ernyasih. 2020. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di SD Negeri Sampora 1 Kecamatan Cisauk Tahun 2018. *Muhammadiyah Public Health Journal*. 1(1): 63-67.
- Wati PDCA, Ridlo IA. 2020. Perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di kelurahan rangkah kota surabaya. *Jurnal Promkes*. 8(1):47-5