



Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao

Overview of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in Household Settings in Kolobolon Village, Lobalain Subdistrict, Rote Ndao Regency

Vita Clara Hendrik^{1*}, Petrus Romeo², Marni³

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Nusa Cendana, Indonesia

^{2,3} Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, FKM Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Vitahendrik59@gmail.com ^{1*}

Alamat: RMW5+P89, Jl. Matani Raya, Lasiana, Kec. Klp. Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Tim.

Korespondensi penulis: Vitahendrik59@gmail.com

Abstract: *This study aims to describe clean and healthy living behavior (PHBS) in households in Kolobolon Village, Lobalain Subdistrict, Rote Ndao Regency. The method used was descriptive quantitative with a survey approach through questionnaires distributed to 75 households randomly selected using simple random sampling technique. Data were analyzed using descriptive statistics to describe 10 main indicators of PHBS, such as childbirth assisted by health workers, exclusive breastfeeding, weighing of infants and toddlers, use of clean water, hand washing, and use of healthy latrines. The results showed that 100% of deliveries were assisted by health workers and exclusive breastfeeding also reached 100%. However, the indicator of handwashing with clean water and soap is still suboptimal, with only 74.6% of respondents who have done it regularly. In addition, only 76% of households use healthy latrines, indicating challenges in the implementation of PHBS as a whole. In conclusion, although some indicators of PHBS in Kolobolon Village have achieved good results, there is still room for improvement, especially in terms of handwashing habits and the use of healthy latrines. Continuous education and intervention are needed to increase awareness and healthy living behaviors of the community more thoroughly.*

Keywords: PHBS, healthy living behavior, household, Kolobolon Village

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada rumah tangga di Desa Kolobolon, Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui kuesioner yang dibagikan kepada 75 kepala keluarga (KK) yang dipilih secara acak menggunakan teknik simple random sampling. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan 10 indikator utama PHBS, seperti persalinan yang dibantu tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan bayi dan balita, penggunaan air bersih, mencuci tangan, dan penggunaan jamban sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% persalinan dibantu oleh tenaga kesehatan dan pemberian ASI eksklusif juga mencapai 100%. Namun, indikator mencuci tangan dengan air bersih dan sabun masih kurang optimal, dengan hanya 74,6% responden yang sudah melakukannya secara rutin. Selain itu, hanya 76% rumah tangga yang menggunakan jamban sehat, menunjukkan adanya tantangan dalam penerapan PHBS secara menyeluruh. Kesimpulannya, meskipun beberapa indikator PHBS di Desa Kolobolon telah mencapai hasil yang baik, masih terdapat ruang untuk perbaikan terutama dalam hal kebiasaan mencuci tangan dan penggunaan jamban sehat. Edukasi dan intervensi berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat secara lebih menyeluruh.

Kata Kunci: PHBS, perilaku hidup sehat, rumah tangga, Desa Kolobolon.

1. PENDAHULUAN

PHBS yaitu singkatan dari perilaku hidup bersih dan sehat merupakan beberapa tindakan yang didasarkan oleh bertambahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat serta memberikan partisipasi untuk mewujudkan masyarakat yang sehat (Maryunani & Anik, 2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) mengungkapkan bahwa penerapan PHBS dalam lingkungan rumah tangga dapat dilihat dari indikator sebagai berikut: proses persalinan yang dibantu oleh tim medis, pemberian ASI eksklusif pada bayi, pengukuran berat badan bayi dan balita, pemberantasan jentik, menggunakan kakus yang sehat, penggunaan air bersih, proses mencuci tangan, konsumsi buah dan sayur, kegiatan fisik yang rutin dilakukan, dan tidak melakukan aktivitas merokok di dalam rumah.

Menurut WHO pada tahun 2019, kurangnya air minum yang bersih, dan budaya hidup bersih yang kurang baik merupakan salah satu faktor pemicu meninggalnya 2,2 juta orang setiap tahunnya, dimana kasus ini mayoritas terjadi pada anak-anak. Dengan diterapkannya sanitasi yang memadai, pendidikan hygiene dan ketersediaan air yang bersih dan aman dapat menurunkan angka kematian yang terjadi hingga 65% yang disebabkan oleh diare, dan 26% yang disebabkan penyakit lainnya (Depkes RI, 2018). Berdasarkan data dari WHO (World Health Organization) diketahui bahwa pada tahun 2021 sekitar 4,5% masyarakat tanpa toilet yang aman dan sekitar 892 juta masyarakat melakukan aktivitas membuang air kecil dan besar tidak pada tempatnya, dimana sekitar 12,9% masyarakat Indonesia melakukan aktivitas buang air besar pada tempat terbuka (WHO, 2021).

Sementara itu, berdasarkan data Riskesdas (2018) diketahui bahwa skala proses persalinan yang diberikan fasilitas kesehatan sekitar 79,8%, sekitar 37,3% skala pemberian ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan, 46,5% skala penggunaan air bersih per hari di rumah tangga, 88,2% skala aktivitas cuci tangan yang benar, 95,5% skala konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada masyarakat yang berumur lebih dari 5 tahun, sekitar 33,5% skala aktivitas fisik kurang dari 150 menit perminggu pada usia lebih dari 10 tahun, 28,8% skala aktivitas merokok setiap hari maupun kadang-kadang pada usia lebih dari 10 tahun, serta 9,1% skala prevalensi aktivitas merokok pada usia 10 hingga 18 tahun, sedangkan target RPJMN yang ditentukan pada tahun 2019 sebesar 5,4% (Kemenkes RI, 2019).

Permasalahan yang masih menjadi pemicu meningkatnya angka kematian ibu di Indonesia disebabkan oleh proses persalinan yang tidak dibantu oleh tim medis. Hal ini diketahui dari data pada tahun 2018 bahwa sekitar 90,32% persalinan yang dibantu oleh tim medis, artinya masih ada 9,68% proses persalinan yang tidak dibantu oleh tim medis. Sedangkan proses persalinan yang dibantu oleh tim medis dan mendapatkan fasilitas pelayanan

sekitar 86,28%, artinya masih 13,725 proses persalinan yang belum terfasilitasi oleh pelayanan Kesehatan, (Kemenkes RI, 2019).

Profil Keluarga Sehat Nusa Tenggara Timur (2018) menyatakan bahwa pendataan keluarga kabupaten/kota di Provinsi NTT belum mencapai 30%, IKS kabupaten/kota di Provinsi NTT < 0,5 sehingga semua masuk kriteria kabupaten/kota tidak sehat. Cakupan indikator keluarga sehat tertinggi adalah bayi mendapatkan imunisasi dasar lengkap (95,53%) dan terendah adalah anggota keluarga yang tidak melakukan aktivitas merokok di dalam rumah (43,64%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas merokok di dalam rumah masih menjadi hal yang biasa dilakukan oleh masyarakat.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Rote Ndao pada bulan Juli tahun 2023 di Desa Kolobolon, dengan jumlah rumah tangga 289 dan jumlah jiwa 1.450. Jumlah rumah tangga yang dipantau sebanyak 60 KK, jumlah jiwa dalam rumah tangga yang dipantau 276, jumlah rumah tangga dengan PHBS sebanyak 20 dan jumlah rumah tangga tanpa PHBS sebanyak 40. Terdapat indikator PHBS yang ditemukan di Desa Kolobolon yaitu: proses persalinan yang dibantu oleh tim medis berjumlah 30, pemberian ASI eksklusif berjumlah 42, pengukuran berat badan bayi dan balita berjumlah 46, penggunaan air bersih, perilaku mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, penggunaan jamban sehat, perilaku pemberantasan jentik nyamuk dan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari berjumlah 50, melakukan aktivitas fisik berjumlah 55 dan tidak merokok di dalam rumah berjumlah 18. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat dalam menerapkan PHBS masih minim.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di Desa Kolobolon terdapat 15 rumah tangga yang tidak memiliki jamban, jamban yang tidak bersih atau tidak layak, merokok di dalam rumah, dan minimnya penggunaan alas kaki pada anak-anak yang sedang bermain, dan tidak melakukan cuci tangan setelah beraktivitas. Oleh sebab itu, diharapkan dengan diterapkannya PHBS akan memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, keinginan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih, yang secara tidak langsung memberikan dampak terhadap kenaikan kualitas kesehatan masyarakat.

Berdasarkan dari uraian tersebut, peneliti merasa perlu adanya penelitian tentang Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel jurnal ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat di Desa Kolobolon, Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao, dengan fokus pada tatanan rumah tangga. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menjelaskan perilaku tersebut secara objektif melalui data yang dikumpulkan dari kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 hingga 20 Januari 2024 di Desa Kolobolon. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh rumah tangga di Desa Kolobolon, yang berjumlah 289 Kepala Keluarga (KK). Menurut (Notoatmodjo, 2018), populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang digunakan. Dengan menggunakan rumus Slovin dan tingkat presisi 0,1, diperoleh sampel sebanyak 75 KK. Definisi sampel mengacu pada sebagian populasi yang diteliti dan dapat mewakili keseluruhan, sesuai dengan penjelasan (Notoatmodjo, 2018). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi (Sugiyono, 2017).

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer berupa hasil kuesioner yang disebarkan secara langsung kepada responden melalui metode door-to-door, sementara data sekunder berasal dari sumber-sumber seperti Dinas Kesehatan Rote Ndao dan referensi pustaka lain. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan observasi langsung ke rumah-rumah responden. Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Proses pengolahan data meliputi beberapa tahapan, yaitu editing, coding, entry, dan cleaning data untuk memastikan kelengkapan dan validitas informasi yang diperoleh (Notoatmodjo, 2018). Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, dan hasilnya disajikan dalam bentuk distribusi dan persentase yang ditampilkan dalam tabel dan narasi.

Untuk memastikan keakuratan instrumen, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap kuesioner yang berisi 33 pertanyaan. Uji validitas dilakukan dengan rumus korelasi product moment, di mana validitas instrumen dinyatakan jika nilai r hitung $\geq r$ tabel (Riwidikdo & Handoko, 2009). Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dan dinyatakan reliable jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,361$ (Notoatmodjo, 2018). Hasil uji menunjukkan bahwa semua item kuesioner valid dan reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,940, yang lebih besar dari nilai yang diharapkan. Validitas dan reliabilitas instrumen ini diuji pada 30 responden dari Desa Bebalain, Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao, dan dinyatakan memadai untuk digunakan dalam penelitian ini.

3. HASIL

Penelitian mengenai Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Kolobolon, Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao menghasilkan beberapa temuan penting. Salah satunya terkait dengan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan.

Pertolongan Persalinan Oleh Tenaga Kesehatan

Pertolongan persalinan ini merujuk pada bantuan yang diberikan oleh tenaga medis yang meliputi dokter, bidan, serta tenaga paramedis lainnya. Hal ini menjadi indikator penting dalam melihat kesadaran masyarakat akan pentingnya pelayanan kesehatan profesional selama proses persalinan, yang secara langsung berhubungan dengan keselamatan ibu dan bayi.

Tabel 1. Gambaran Perilaku Pertolongan Persalinan Oleh Tenaga Kesehatan di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Pertolongan Persalinan Oleh Tenaga Kesehatan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ya	75	100%
2.	Tidak	0	0
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa masyarakat Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang memilih pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan yaitu sebanyak 75 responden (100%) yang melakukan persalinan di fasilitas kesehatan. Hal ini berarti kesadaran masyarakat (Keluarga) dalam melakukan pertolongan persalinan sangat tinggi.

Pemberian ASI Eksklusif

Seorang ibu dapat memberikan buah hatinya ASI Eksklusif yakni pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi mulai dari usia nol hingga enam bulan.

Tabel 2. Gambaran Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Pada Masyarakat Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Bayi diberi ASI Eksklusif	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ya	75	100%
2.	Tidak	0	0
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa presentase masyarakat Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang memberikan ASI eksklusif yaitu sebanyak 100%. Hal ini berarti tingkat kesadaran masyarakat (Keluarga) dalam memberikan bayi ASI Eksklusif sangat tinggi.

Penimbangan Bayi dan Balita

Penimbangan bayi dan balita setiap bulan dimaksud untuk memantau pertumbuhan balita tersebut setiap bulannya. penimbangan ini dimulai dari usia 1 bulan hingga 5 tahun.

Tabel 3. Gambaran Perilaku Penimbangan Bayi dan Balita di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Penimbangan Bayi dan Balita	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	75	100%
2.	Tidak	0	0
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa presentase jumlah masyarakat Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang menimbang bayi dan balita yaitu sebanyak 100%. Hal ini berarti kesadaran masyarakat (Keluarga) dalam menimbang bayi dan balita sangat tinggi.

Penggunaan Air Bersih

Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi hingga untuk kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.

Tabel 4. Gambaran Perilaku Penggunaan Air Bersih Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Penggunaan Air Bersih	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	75	100%
2.	Tidak	0	0
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa presentase jumlah masyarakat Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang menggunakan air bersih yaitu sebanyak 100%. Hal ini berarti kebutuhan air bersih di Desa Kolobolon tinggi (Sangat cukup) untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

Mencuci Tangan Menggunakan Air Bersih dan Sabun

Mencuci tangan di air yang mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan terbebas dari kotoran dan kuman.

Tabel 5. Gambaran Perilaku Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Mencuci Tangan dengan Air dan Sabun	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	56	74,6%
2.	Tidak	19	25,3%
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa jumlah masyarakat Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang mencuci tangan dengan air bersih dan sabun yaitu sebanyak 74,6% dan yang tidak mencuci tangan dengan air bersih dan sabun yaitu sebanyak 25,3%. Hal ini berarti kesadaran masyarakat dalam mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun belum sepenuhnya dilakukan.

Menggunakan Jamban Sehat

Jamban merupakan suatu ruangan pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung). Syarat jamban sehat yaitu tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak mencemari lingkungan sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan. Dilengkapi dengan dinding atau pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun dan alat pembersih.

Tabel 6. Gambaran Perilaku Penggunaan Jamban Sehat di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Penggunaan jamban sehat	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	57	76%
2.	Tidak	18	24%
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa jumlah masyarakat Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang menggunakan jamban sehat yaitu sebanyak 76% dan yang tidak menggunakan jamban sehat yaitu sebanyak 24%. Hal ini berarti masih ada sebagian masyarakat yang jambannya tidak diperhatikan kebersihannya.

Memberantas Jentik Nyamuk

Lakukan pemeriksaan jentik berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga. PJB adalah pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, dan di luar rumah seperti talang air dll. Selain itu, lakukan pemberantasan sarang nyamuk (PSN) dengan cara 3 M (Menguras, mengubur dan menutup).

Tabel 7 Gambaran Perilaku Memberantas Jentik Nyamuk di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Memberantas Jentik Nyamuk	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	28	37,3%
2.	Tidak	47	62,7%
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa presentase rumah masyarakat Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang memberantas jentik nyamuk yaitu sebanyak 37,3% dan yang tidak memberantas jentik nyamuk yaitu sebanyak 62,7%. Hal ini berarti tingkat kesadaran masyarakat (Keluarga) dalam memberantas jentik nyamuk masih rendah.

Mengonsumsi Sayur dan Buah Setiap Hari

Mengonsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat dan mineral yang sangat bermanfaat bagi tubuh.

Tabel 8 Gambaran Perilaku Masyarakat yang Mengonsumsi Buah dan Sayur Setiap Hari di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Makan Buah dan Sayur Setiap Hari	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	53	70,7%
2.	Tidak	22	29,3%
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa presentase jumlah masyarakat di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang mengonsumsi sayur dan buah setiap hari yaitu sebanyak 70,7% sedangkan yang tidak mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sebanyak 29,3%. Hal ini berarti tingkat kesadaran masyarakat dalam mengonsumsi sayur dan buah belum sepenuhnya dilakukan sehingga belum mencapai 100%.

Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Aktifitas fisik baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yaitu berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian dll.

Tabel 9 Gambaran Perilaku Masyarakat yang Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	75	100%
2.	Tidak	0	0
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel 9 diatas dapat diketahui bahwa jumlah masyarakat di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang melakukan aktivitas fisik setiap hari sebanyak 100%.

Tidak Merokok didalam Rumah

Hal ini dikarenakan dalam satu puntung rokok yang dihisap akan dikeluarkan lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya adalah nikotin, tar dan karbon monooksida.

Tabel 10 Gambaran Perilaku Masyarakat yang Merokok di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Yang Merokok	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	43	57,3%
2.	Tidak	32	42,6%
Jumlah		75	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dari 75 responden terdapat 43 (57,3%) responden yang merokok di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao.

Tabel 11 Gambaran Perilaku Masyarakat yang Merokok dalam Rumah di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao Tahun 2024

No	Merokok dalam Rumah	Frekuensi	Presentase
1.	Ya	41	95,4%
2.	Tidak	2	4,6%
Jumlah		43	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah masyarakat di Desa Kolobolon Kecamatan Lobalain Kabupaten Rote Ndao yang merokok di dalam rumah yaitu sebanyak 41 (95,4%) dan yang tidak merokok di dalam rumah yaitu sebanyak 2 (4,6%) dari 43 responden. Hal ini berarti tingkat kesadaran masyarakat dalam merokok dalam rumah masih tinggi.

4. PEMBAHASAN

Pada bagian ini, dibahas mengenai hasil penelitian terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilakukan di Desa Kolobolon dengan menggunakan 10 indikator utama. Indikator tersebut mencakup: persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan bayi dan balita, penggunaan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk, mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, melakukan aktivitas fisik, dan tidak merokok di dalam rumah.

Pada indikator pertama, yaitu persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, diketahui bahwa semua persalinan di Desa Kolobolon dibantu oleh tenaga kesehatan (100%). Hal ini disebabkan oleh akses yang mudah ke puskesmas dan rumah sakit di desa tersebut. Hasil ini sejalan dengan penelitian Adriana et al. (2023) yang menemukan bahwa di desa Bente, wilayah kerja Puskesmas Kambowa, persalinan juga 100% ditolong oleh tenaga kesehatan.

Untuk indikator pemberian ASI eksklusif, penelitian menunjukkan bahwa semua responden (100%) memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka. Kondisi ini dipengaruhi oleh tingginya kesadaran ibu-ibu di Desa Kolobolon yang umumnya bekerja sebagai ibu rumah tangga dan petani, sehingga memiliki waktu yang cukup untuk memberikan ASI. Selain itu, banyak ibu di desa ini juga percaya bahwa ASI harus diberikan hingga usia minimal satu tahun. ASI merupakan makanan pokok bagi bayi hingga usia 6 bulan (Arisdiani & Livana, 2019).

Pada indikator penimbangan bayi dan balita, hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden secara rutin menimbang bayi dan balita mereka setiap bulan di posyandu (100%). Tingginya angka partisipasi ini didukung oleh peran aktif tenaga kesehatan dan imbauan resmi kepada kepala desa untuk mengajak orang tua membawa anak-anak mereka ke posyandu. Dengan rutin menimbang anak maka pertumbuhan anak dapat dipantau secara intensif (Gulo, 2019).

Penggunaan air bersih juga tercatat sebagai salah satu indikator penting, dengan mayoritas responden (57,33%) menggunakan mata air kali (Mamer) sebagai sumber air bersih. Selain itu, sebagian masyarakat juga menggunakan sumur gali (25,33%) dan air tangki (17,33%) untuk memenuhi kebutuhan air bersih mereka. Keberadaan mata air yang strategis serta kondisi sumur gali yang terjaga kebersihannya mendukung pemenuhan kebutuhan air bersih di Desa Kolobolon. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Adriani, dkk. (2023) bahwa cakupan indikator PHBS air bersih mencapai 100% (Andriana, Hardiansah, & Fitriana, 2023).

Pada indikator mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, hasil penelitian menunjukkan bahwa 74,6% responden sudah mencuci tangan dengan air bersih dan sabun,

sedangkan sisanya masih belum terbiasa melakukannya. Meskipun demikian, penyuluhan mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun terus dilakukan melalui kegiatan di PAUD, TK, maupun posyandu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2017) yang menyatakan bahwa responden di Dusun Bakalan Desa Wayut Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun sebagian besar yaitu 71,7% tidak melakukan cuci tangan dengan air dan sabun dan hanya 28,3% yang mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.

Penggunaan jamban sehat di Desa Kolobolon juga cukup tinggi, dengan 76% responden menggunakan jamban sehat. Namun, masih terdapat 24% responden yang belum menggunakan jamban sehat. Data dari puskesmas Ba'a pada tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 277 rumah tangga yang dipantau, hanya sebagian yang sudah menggunakan jamban sehat. Penelitian ini mendukung temuan Kamisorel (2021) di Desa Jatimulyo, Kabupaten Bojonegoro, yang juga menunjukkan tingkat penggunaan jamban sehat yang tinggi (85%).

Indikator pemberantasan jentik nyamuk menunjukkan hasil yang lebih rendah, dengan hanya 37,3% responden yang aktif melakukan pemberantasan jentik di rumah mereka. Hasil ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan jentik secara berkala untuk mencegah penyebaran penyakit. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Krowin, Junias, & Hinga, 2023) yang menyimpulkan bahwa responden di Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar yang memberantas jentik nyamuk sebanyak 221 (83%) dan yang tidak memberantas jentik nyamuk sebanyak 46 (17%).

Berdasarkan Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), porsi ideal konsumsi sayur dan buah setiap hari untuk menjaga tubuh tetap sehat adalah minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran. Sayur dan buah sebaiknya dikonsumsi dalam keadaan mentah atau dikukus agar kandungan gizinya tidak rusak (Kemenkes RI, 2011). Hasil penelitian di Desa Kolobolon menunjukkan bahwa 70,7% responden mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, sementara 29,3% lainnya tidak melakukannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakmampuan responden mengonsumsi sayur dan buah setiap hari antara lain pengetahuan, usia, dan pekerjaan. Responden yang kurang mengonsumsi sayur dan buah cenderung memiliki pengetahuan terbatas mengenai manfaat kesehatan dari makanan tersebut, yang sebagian besar berasal dari tingkat pendidikan rendah seperti SD hingga SMA. Selain itu, kebiasaan membeli jajanan kemasan pada anak-anak dan keterbatasan ekonomi keluarga, terutama yang bekerja sebagai petani dengan pendapatan terbatas, turut mempengaruhi kurangnya variasi konsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI, 2011).

Selanjutnya, PHBS merekomendasikan setiap anggota keluarga melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Aktivitas fisik ini dapat dilakukan sebelum atau sesudah

makan, baik dalam bentuk kegiatan sehari-hari maupun olahraga, dan penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh (Kemenkes RI, 2011). Maryunani (2018) menambahkan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang menghasilkan energi dan berperan penting dalam pemeliharaan kesehatan fisik, mental, serta kualitas hidup (Maryunani & Anik, 2018). Di Desa Kolobolon, semua responden melakukan aktivitas fisik yang bervariasi dari ringan hingga berat, tergantung pada pekerjaan mereka, dengan mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga, petani, guru, atau aparat desa. Penelitian ini sejalan dengan temuan Pratama (2017), di mana seluruh responden di Kecamatan Jiwan, Kabupaten Madiun, juga melakukan aktivitas fisik setiap hari (Pratama, 2017).

Merokok di dalam rumah merupakan perilaku berbahaya bagi kesehatan, terutama bagi perokok pasif, seperti ibu hamil, bayi, balita, dan lansia yang tinggal di rumah. WHO mengidentifikasi bahwa rokok mengandung lebih dari 4000 zat aditif berbahaya, termasuk tar, nikotin, dan karbon monoksida yang membahayakan kesehatan perokok aktif dan pasif (Krowin, Junias, & Hinga, 2023). Penelitian di Desa Kolobolon menemukan bahwa 95,4% responden merokok di dalam rumah, sementara 4,6% lainnya tidak. Kebiasaan merokok di rumah ini dilakukan oleh berbagai kalangan, baik orang tua maupun anak sekolah. Studi ini sejalan dengan penelitian Krowin, Junias, & Hinga (2023) di Kecamatan Citta, di mana 72% responden merokok di dalam rumah, dengan mayoritas menghabiskan lebih dari 5 batang rokok per hari. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan sudah menjadi kebiasaan umum di masyarakat (Krowin, Junias, & Hinga, 2023).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Kolobolon, Kecamatan Lobalain, Kabupaten Rote Ndao, dapat disimpulkan bahwa cakupan indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di wilayah tersebut menunjukkan hasil yang cukup baik. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan bayi dan balita, penggunaan air bersih, serta aktivitas fisik tercatat telah mencapai 100%. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan, seperti perilaku mencuci tangan dengan air bersih dan sabun yang hanya mencapai 74,6%, penggunaan jamban sehat sebesar 76%, pemberantasan jentik nyamuk sebesar 37,3%, konsumsi sayur dan buah sebesar 70,7%, dan perilaku merokok di dalam rumah yang masih sangat tinggi, yaitu 95,4%.

Saran yang diajukan berdasarkan hasil penelitian ini meliputi beberapa pihak terkait. Pertama, bagi Dinas Kesehatan Rote Ndao, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam upaya peningkatan cakupan PHBS di Desa Kolobolon sehingga seluruh indikator dapat

mencapai 100%. Kedua, bagi Puskesmas Ba'a, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi penting untuk meningkatkan cakupan PHBS di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ba'a. Ketiga, bagi masyarakat Desa Kolobolon, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya PHBS, sehingga mereka mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keempat, bagi peneliti, penelitian ini dapat memperkaya wawasan terkait PHBS di tingkat rumah tangga. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi atau dasar dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai PHBS pada tatanan rumah tangga.

DAFTAR REFERENSI

- Andriana, R., Hardiansah, S., & Fitriana. (2023). Gambaran Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Desa Bente Wilayah Kerja Puskesmas Kambowa. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 27-37.
- Arisdiani, T., & Livana, P. (2019). Gambaran Sikap Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. 137-140.
- Gulo, F. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Penimbangan Balita di Posyandu Sifaoroasi Huruna Kecamatan Huruna Kabupaten Nias Selatan. *Progress In Retinal And Eye Research*, 561.
- Kamisorel, V. R. (2021). Gambaran PHBS Rumah Tangga oleh Masyarakat Desa Jatimulyo Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 119-128.
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional Rinkesdas 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan .
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). PHBS: Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Krowin, M. E., Junias, M. S., & Hinga, I. A. (2023). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Rumah Tangga di Kecamatan solor Barat Kabupaten Flores Timur. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 780-794.
- Maryunani, & Anik. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratama, K. A. (2017). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Bakalan Desa Wayut Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *Skripsi*.

**GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA TATANAN RUMAH TANGGA
DI DESA KOLOBOLON KECAMATAN LOBALAIN KABUPATEN ROTE NDAO**

- Riwidikdo, & Handoko. (2009). *Statistik Kesehatan: Belajar Mudah Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Software SPSS)*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- WHO. (2021, November 19). *World Health Organization* . Retrieved Mei 15, 2023, from Hari Toilet Sedunia, 19 November 2021 : Menghargai Toilet : <http://www-who.int.translate.google/news-room/events/detail/2021/11/19/default-calendar/world-toilet-day-19-november-2021-valuing-toilets?>