

# GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA CITTA KECAMATAN CITTA KABUPATEN SOPPENG

## *Description Of Clean And Healthy Living Habits (CHLH) In Citta Village, Citta District, Soppeng Regency*

Srisartita <sup>1)</sup> (08234924014)  
Muhammad Akhyar Ahmad <sup>2)</sup>

- 1) Staf Puskesmas Citta Soppeng  
2) Widyaiswara Madya BBPK Makassar

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

### ABSTRACT

Clean and healthy behavior is a set of behaviors that are based on awareness as a result of learning that makes a person or family in the field of health can help themselves and realize personal and family health by playing an active role. Implementation of clean and healthy living behavior in the household is the responsibility of the household.

In this research type with descriptive research method. In this study with the population are all families in Bakalan Village Wayut Village Jiwan District as many as 805 families, with a large sample of 267 families. In this research using Quota Sampling method. Quota sampling is a method whereby any member of the population can be met. Sample criteria in this study are families with school children, families with pregnant women and families with postpartum mothers.

The result of this research is 72 family leaders (27%) with households that have clean and healthy life behavior and do not have clean and healthy life behavior as much as 195 family leaders (73%), delivery aid is done by 100%. A family that exclusively breastfeeding as much as 74%, excluding breast milk exclusively by 26%, weighing infants and children less than five years regularly is 90% and those who do not weighing regularly as much as 10%, respondents who wash hands with water and soap as much as 94%, and that do not do handwashing with soap and water 6%, in this research all respondents use clean water 100%. Respondents who use healthy latrine as much 96% and who do not use healthy latrine as much 4%, result of this research got 83% free house larvae, result of research on about consuming fruits and vegetables everyday as much as 96% and who do not consume fruits and vegetables as much as 4%, the results of research on physical activity everyday as much as 90%, who do not smoke in the house as much as 28%. Smoking in the home as much as 72%.

It is expected that the health personnel will always improve the health service to the community, especially about the activities of clean and healthy life and is expected to the family to always increase their knowledge so as to be able to carry out the activities of clean and healthy life in everyday.

**Keywords:** family, clean and healthy live behavior, household

### ABSTRAK

## GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DESA CITTA KECAMATAN CITTA KABUPATEN SOPPENG

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan berdasarkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan pribadi dan keluarga. Penerapan PHBS di rumah tangga merupakan tanggung jawab setiap anggota rumah tangga.

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasinya adalah semua keluarga di desa Citta Kecamatan Citta sebanyak 805 KK, dengan besar sampel 267 KK. Metode yang digunakan adalah Quota sampling : yaitu anggota populasi manapun yang penting memenuhi quatum terpenuhi. Kriteria sampel penelitian ini adalah keluarga dengan anak sekolah, keluarga dengan ibu hamil dan keluarga dengan ibu nifas.

Hasil penelitian diperoleh 72 KK (27%) dengan rumah tangga ber-PHBS dan tidak ber-PHBS 195 KK (73%), pertolongan persalinan seluruhnya oleh tenaga kesehatan 100%, memberikan ASI eksklusif 197 KK (74%) , tidak ASI eksklusif 26%, penimbangan bayi dan balita secara rutin 90% dan tidak penimbangan rutin 10%, melakukan cuci tangan menggunakan air dan sabun 94%, tidak melakukan cuci tangan menggunakan air dan sabun 6%, seluruhnya menggunakan air bersih 100%, menggunakan jamban sehat 96%, tidak menggunakan jamban sehat 4%, rumah bebas jentik 83% ,rumah tidak bebas jentik 17%, mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari 96%, tidak mengkonsumsi buah dan sayur 4%, melakukan aktifitas fisik 90%, tidak melakukan aktifitas fisik 10%, tidak merokok dalam rumah 28%, dan yang merokok dalam rumah 72%.

Tenaga kesehatan diharapkan senantiasa meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat terutamamengenai kegiatan PHBS dan keluarga diharapkan senantiasa menambah pengetahuan sehingga mampu melaksanakan PHBS sehari-hari.

**Kata kunci:** keluarga, perilaku hidup bersih dan sehat, rumah tangga

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan berdasarkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan pribadi dan keluarga. Adapun sasaran dari program PHBS tersebut mencakup lima tatanan, yaitu : tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan sarana kesehatan. Penerapan PHBS di rumah tangga merupakan tanggung jawab setiap anggota rumah tangga, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kabupaten/kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di rumah tangga agar dapat dijalankan secara efektif. Sasaran PHBS tatanan rumah tangga adalah seluruh anggota keluarga yaitu: pasangan usia subur, ibu hamil dan atau ibu menyusui, anak dan remaja, usia lanjut dan pengasuh anak (Maryunani, 2013)

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 proporsi rumah tangga yang memenuhi kriteria PHBS sebesar 32,3%. Hasil Riskesdas (2013) menyatakan proporsi rumah tangga yang melakukan PHBS menurut 10 indikator adalah sebagai berikut : 1) pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan 87,6%. 2) Sumber air bersih baik 82,2%. 3) BAB di jamban 81,9%. 4) Tidak merokok di dalam rumah 78,8%. 5) Perilaku cegah jentik 77,4%. 6) Menimbang balita 68%, 7) Aktifitas fisik setiap hari 52,8%, 8) Cuci tangan dengan benar 47,2%, 9) Pemberian ASI Eksklusif 38%, 10) Konsumsi sayur dan buah setiap hari 10,7%.

Menurut profil kesehatan Puskesmas Citta Kabupaten Soppeng telah melakukan pengkajian PHBS pada wilayah Puskesmas Citta. Adapun pencapaian di Puskesmas Citta didapatkan jumlah rumah tangga 8.101, rumah tangga yang dipantau 1.674(20,66%) dan pencapaian rumaah tangga yang ber-PHBS 840 (60%).

Hasil survey PHBS yang dilakukan kader posyandu pada bulan januari tahun 2019 terhadap 210 kk di desa Citta didapatkan hasil 100% persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan dan ibu hamil sudah merencanakan persalinan di tenaga kesehatan, 66% pemberian ASI eksklusif, 100% Penimbangan bayi dan balita, 83% bebas jentik, 99% Jamban sehat, 100% Ketersediaan air bersih, 94% Cuci tangan memakai sabun, 96% Konsumsi sayur dan buah, 90% Aktifitas fisik, 34% tidak merokok dalam rumah.

Dampak dari keluarga yang tidak melakukan PHBS sangat banyak, masalah ini bersal dari perilaku yang tidak sehat dan lingkungan yang tidak sehat. Masalah yang muncul diantaranya adalah penyakit diare akibat tidak mencuci tangan dengan benar pakai sabun, tidak menggunakan jamban sehat dan ketersediaan air bersih tidak ada, penyakit infeksi paru karena kebiasaan merokok, penderita demam berdarah karena dipicu oleh banyaknya jentik yang berkembang. Selain itu danya masalah gizi pada anak yang diakibatkan oleh karena anak tidak diberikan ASI eksklusif, anak tidak diberikan makanan yang beraneka ragam dan anak tidak ditimbang teratur sehingga anak tidak diketahui status gizinya (Maryunani, 2013)

Hasil studi pendahuluan pada bulan januari tahun 2019 di desa Citta dusun codong terdapat 1 kasus demam berdarah. Hasil pemeriksaan jentik secara acak pada 10 rumah dengan hasil pemeriksaan 7 positif dan 3 negatif. Hasil penimbangan pada kegiatan posyandu ada 1 balita dengan status gizi kurang dan ada 5 balita yang tidak rutin ke posyandu untuk menimbang.

Setiap ibu hamil menghadapi resiko terjadi kematian, salah satu upaya untuk menurunkan angka kematian adalah meningkatkan kesehatan ibu sampai bersalin melalui pelayanan ibu hamil sampai nifas. Proses persalinan dihadapkan pada kondisi kritis terhadap masalah kegawatdaruratan persalinan sehingga sangat diharapkan persalinan dilakukan di fasilitas kesehatan. (Riskesdas, 2013)

Beberapa cara untuk mencegah gizi kurang ataupun gizi buruk pada anak dengan ber-PHBS antara lain adalah 1) Memberikan ASI eksklusif 2) Anak diberikan makanan yang bervariasi dan seimbang 3) Rajin menimbang dan mengukut tinggi anak dengan mengikuti rogram posyandu (Riskesdas, 2013)

Menurut Maryunani (2013), manfaat rumah bebas jentik kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti demam berdarah dengue (DBD), Malaria, Cikungunya atau kaki gajah. Agar rumah bebas jentik maka perlu dilakukan pemberantasan sarang nyamuk (PSN) dengan cara 3 M Plus (Menguras, menutup, mengubur dan menghindari gigitan nyamuk).

Menurut Kusnopranto (2010) fungsi jamban dari aspek kesehatan antara lain dapat mencegah berkembangnya berbagai penyakit yang disebabkan oleh kotoran manusia. Sementara dampak serius membuang kotoran disembarang tempat menyebabkan pencemaran tanah, air dan

udara karena menimbulkan bau. Pembuangan tinja yang tidak dikelola dengan baik berdampak menghawatirkan terutama pada kesehatan dan kualitas air untuk rumah tangga maupun keperluan komersial. Menurut Maryunani (2013), alasan menggunakan air bersih adalah terhindar dari gangguan penyakit seperti, diare, kolera, dan disentri kecacingan, penyakit mata dan kulit.

Menurut Maryunani (2013), manfaat mencuci tangan yaitu membunuh kuman penyakit yang ada ditangan, mencegah Penularan penyakit seperti diare, disentri, thypus, kecacingan, ISPA.

Menurut Maryunani (2013) sayur dan buah-buahan adalah sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Kandungan beta karoten pada sayuran membantu memperlambat proses penuaan diri, mencegah resiko penyakit kanker, meningkatkan fungsi paru-paru, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Menurut Anonim (2014) menyatakan cara yang penting untuk melakukan pencegahan terhadap kanker paru-paru adalah menghindari asap rokok. Seseorang bukan perokok bukan berarti akana terhindar dari kanker paru-paru.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di wilayah kerja Puskesmas Citta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di wilayah kerja Puskesmas Citta Kabupaten Soppeng Tahun 2019.

## **BAHAN DAN METODE**

### ***Lokasi dan Rancangan Penelitian***

Jenis penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi didalam suatu populasi tetentu (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di wilayah kerja Puskesmas Citta Kabupaten Soppeng.

### ***Populasi dan Sampel***

Populasi adalah keseluruhan dari suatu variabel yang menyangkut masalah yang diteliti (Nursalam, 2006). Populasi pada penelitian ini adalah semua keluarga yang ada di desa Citta Kabupaten Soppeng sebanyak 805 KK

Sampel adalah bagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010).

Besar sampel adalah banyaknya anggota keluarga yang akan dijadikan sampel. Penelitian untuk populasi kecil kurang dari 10.000 dapat digunakan rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

n : besar sampel

N : besar populasi

D : tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan 95% = 0,05

Pada tingkat kesalahan 5% dengan jumlah populasi 805 KK maka pada penelitian ini diperoleh besar sampel :

$$\begin{aligned} n &= \frac{805}{1 + 805(0,05)^2} \\ &= \frac{805}{1 + 805(0,0025)} \\ &= \frac{805}{1 + 2,012} \\ &= \frac{805}{3,012} \\ &= 267 \text{ KK} \end{aligned}$$

### ***Pengumpulan Data***

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2010). Pada penelitian ini cara melakukan pengumpulan data yaitu wawancara responden sesuai indikator PHBS dengan menggunakan kuesioner yang dilakukan oleh kader kesehatan.

### ***Analisis Data***

Mengolah data merupakan salah satu tahap kerja penelitian. Pengolahan data hasil penelitian diolah dengan prosedur editing, coding, tabulating data dan analisis data.

### ***Hasil penelitian***

Penelitian tentang gambaran PHBS yang dilakukan di desa Citta Kecamatan Citta

didapatkan hasil berdasarkan survey sebagai berikut :

1	Ya	240	90
2	Tidak	27	10
	Jumlah	267	100

**Tabel 1. Gambaran Rumah Tangga Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Rumah Tangga Yang Ber-PHBS	Frekuensi	Persentase
1	Ya	72	27
2	Tidak	195	73
	Jumlah	267	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa masyarakat desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng dengan kriteria rumah tangga ber-PHBS sebanyak 72 KK (27%) dan rumah tangga tidak ber-PHBS sebanyak 195 KK (73%).

**Tabel 2. Gambaran perilaku pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Persalinan Tenaga Kesehatan	Frekuensi	Persentase
1	Ya	267	100
2	Tidak	0	0
	Jumlah	267	100

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui bahwa masyarakat desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang memilih pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan yaitu sebanyak 267 Responden (100%) melakukan persalinan di fasilitas kesehatan.

**Tabel 3. Gambaran perilaku pemberian ASI Eksklusif pada masyarakat desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Bayi diberi ASI Eksklusif	Frekuensi	Persentase
1	Ya	197	74
2	Tidak	70	26
	Jumlah	267	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa persentase masyarakat Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang memberikan ASI Eksklusif sebanyak 74%, sedangkan persentase yang tidak memberikan ASI Eksklusif sebanyak 26%.

**Tabel 4. Gambaran perilaku penimbangan bayi dan balita di posyandu desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Penimbangan bayi dan balita	Frekuensi	Persentase
----	-----------------------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa persentase jumlah masyarakat desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang melakukan penimbangan balita di posyandu, yaitu sebanyak 90% dan terdapat 10% yang tidak melakukan penimbangan di posyandu.

**Tabel 5. Gambaran perilaku masyarakat tentang mencuci tangan menggunakan air dan sabun di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	CTPS Dengan Air	Frekuensi	Persentase
1	Ya	250	94
2	Tidak	17	6
	Jumlah	267	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa persentase jumlah masyarakat desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang melakukan cuci tangan dengan air dan sabun yaitu sebanyak 94% dan terdapat 6% yang tidak melakukan cuci tangan dengan menggunakan air dan sabun.

**Tabel 6. Gambaran perilaku masyarakat tentang penggunaan air bersih di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Penggunaan Air Bersih	Frekuensi	Persentase
1	Ya	267	100
2	Tidak	0	0
	Jumlah	267	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa jumlah masyarakat di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang menggunakan air bersih sebanyak 100%.

**Tabel 7. Gambaran perilaku masyarakat tentang penggunaan jamban sehat di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Menggunakan Jamban Sehat	Frekuensi	Persentase
1	Ya	256	96
2	Tidak	11	4
	Jumlah	267	100

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa persentase masyarakat di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang menggunakan jamban sehat sebanyak 96%, sedangkan yang tidak menggunakan jamban sehat sebanyak 4%.

**Tabel 8. Gambaran perilaku masyarakat tentang rumah bebas jentik di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Rumah bebas jentik	Frekuensi	Persentase
1	Ya	221	83
2	Tidak	46	17
	Jumlah	267	100

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa persentase rumah masyarakat di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang bebas dari jentik sebanyak 83%, sedangkan yang tidak bebas jentik sebanyak 17%.

**Tabel 9. Gambaran perilaku masyarakat yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap haridi desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Konsumsi Buah dan Sayur Setiap Hari	Frekuensi	Persentase
1	Ya	256	96
2	Tidak	11	4
	Jumlah	267	100

Berdasarkan tabel 9 diatas dapat diketahui bahwa persentase jumlah masyarakat di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 96%, sedangkan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 4%.

**Tabel 10. Gambaran perilaku masyarakat tentang aktivitas fisik setiap hari di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase
1	Ya	240	90
2	Tidak	27	10
	Jumlah	267	100

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat diketahui bahwa persentase masyarakat di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang melakukan aktifitas fisik sebanyak 90%, sedangkan yang tidak melakukan aktifitas fisik sebanyak 10%.

**Tabel 11. Gambaran perilaku masyarakat tyang tidak merokok didalam rumah di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng**

No	Tidak merokok dalam rumah	Frekuensi	Persentase
1	Ya	74	28

2	Tidak	193	72
	Jumlah	267	100

Berdasarkan tabel 11 diatas dapat diketahui bahwa persentase jumlah masyarakat di desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng yang tidak merokok di dalam rumah sebanyak 28%, sedangkan yang merokok dalam rumah sebanyak 72%.

## **Pembahasan**

### **1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Hasil penelitian tentang rumah tangga hasil dengan PHBS di dapatkan bahwa 72 KK (27%) dengan kriteria ber-PHBS dan 195 KK (73%) yang tidak ber-PHBS.

PHBS rumah tangga adalah upaya untuk membudayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan masyarakat (Mariunani 2013).

### **2. Persalinn Oleh Tenaga Kesehatan**

Hasil penelitian tentang persalinan oleh tenaga kesehatan di dapatkan semua responden (100%) dengan riwayat dan merencanakan akan melahirkan di tenaga kesehatan baik bidan atau dokter.

Persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan adalah persalinan yang di tolong tenaga kesehatan (bidan, dokter dan tenaga medis lainnya). Alasan mengapa setiap persalinan harus di tolong oleh tenaga kesehatan menurut Mariunani (2013).

### **3. ASI Eksklusif**

Hasil penelitian tentang pemberian ASI Eksklusif di dapatkan bayi di berikan ASI Eksklusif sebanyak 74% sedangkan yang tidak memberikan ASI Eksklusif 26%.

ASI Eksklusif adalah bayi usia 0 – 6 bulan hanya di beri ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lainnya (Mariunani 2013).

Bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif kemungkinan karena lbunya bekerja sehingga tidak dapat memberikan ASI secara terus menerus dan Ibu menyusui yang bekerja tidak melakukan ASI perah sehingga diberikan ASI formula.

### **4. Penimbangan Bayi Balita**

Hasil penelitian tentang penimbangan bayi dan balita di dapatkan responden melakukan penimbangan rutin sebanyak 90% dan yang tidak melakukan penimbangan 10%.

Menurut Mariunani (2013), manfaat penimbangan balita setiap bulan antara lain :

- Mengetahui apakah balita tumbuh sehat
- Mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita

c. Mengetahui balita sakit

Perlu dilakukan penyuluhan atau konseling pada keluarga yang mempunyai bayi atau balita agar selalu rutin menimbang anaknya agar anak diketahui berat badannya dan status gizinya.

#### **5. Memberantas Jentik Nyamuk**

Dari hasil penelitian didapatkan sebanyak 83% rumah bebas jentik, sedangkan yang tidak bebas jentik sebanyak 17%.

Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk. Pemeriksaan jentik berkala adalah pemeriksaan tempat – tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah seperti bak mandi, pas bunga, tatakan kulkas, dll dan diluar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, dll yang dilakukan secara teratur, sekali dalam seminggu (Mariunani 2013).

#### **6. Menggunakan Jamban Sehat**

Hasil penelitian tentang menggunakan jamban sehat didapatkan responden yang menggunakan jamban sehat sebanyak 96% sedangkan yang tidak menggunakan jamban sehat sebanyak 4%.

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya menurut Mariunani (2013).

#### **7. Menggunakan Air Bersih**

Hasil penelitian tentang menggunakan air bersih didapatkan semua responden (100%) menggunakan air bersih.

Desa Citta Kecamatan Citta terjaga kualitas airnya yaitu tidak berbau, tidak berwarna sehingga semua warga menggunakan air bersih yang diperoleh dari sumber mata air pegunungan.

#### **8. Menggunakan Air dan Sabun**

Hasil penelitian tentang mencuci tangan dengan air dan sabun didapatkan sebanyak 94% yang melakukan cuci tangan dengan air dan sabun, sedangkan yang tidak melakukan mencuci tangan dengan air dan sabun sebanyak 6%.

Menurut Mariunani (2013), manfaat mencuci tangan yaitu :

- a. Membunuh kuman penyakit yang ada ditangan
- b. Mecegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, penyakit kecacingan.

c. Tangan menjadi bersih dan bebas kuman

#### **9. Makan Buah dan Sayur Setiap Hari**

Hasil penelitian tentang makan buah dan sayur setiap hari sebanyak 96% yang konsumsi sayur dan buah tiap hari, sedangkan yang tidak konsumsi sayur dan buah sebanyak 4%.

Sayur dan buah - buahan merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat.

#### **10. Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari**

Hasil penelitian tentang melakukan aktifitas fisik setiap hari didapatkan sebanyak 90%, sedangkan yang tidak melakukan aktifitas fisik sebanyak 10%.

Menurut Maryunani (2013), aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

#### **11. Tidak Merokok Didalam Rumah**

Hasil penelitian tentang tidak merokok didalam rumah sebanyak 28%, sedangkan yang merokok dalam rumah sebanyak 72%.

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok dalam rumah. Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya nikotin, tar dan karbon monoksida (Mariunani 2013).

Merokok selain merugikan diri sendiri juga merugikan orang lain. Kelurga terutama dengan ibu hamil, ada bayi atau balita diharapkan tidak ada anggota keluarga yang merokok. Penyuluhan dan pemberian informasi tentang rokok diberikan pada semua warga pada saat arisan, pengajian atau pada saat posyandu. Penyuluhan juga dapat diberikan disekolah sekolah agar murid – murid tidak mempunyai kebiasaan merokok.

#### **Kesimpulan Dan Saran**

##### **Kesimpulan**

Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perilaku hidup bersih dan sehat di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 27%
2. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 100%
3. Pemberian ASI Eksklusif di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 74%

4. Penimbangan bayi dan balita di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 90%
5. Pemberantasan jentik nyamuk di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 83%
6. Penggunaan jamban sehat di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 96%
7. Ketersediaan air bersih di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 100%
8. Cuci tangan dengan air dan sabun di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 94%
9. Konsumsi aneka ragam makanan di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 96%
10. Aktifitas fisik setiap hari di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 90%
11. Tidak merokok dalam rumah di Desa Citta Kecamatan Citta Kabupaten Soppeng sebesar 28%

#### **Saran**

1. Bagi tenaga kesehatan  
Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan pelayanan kesehatan pada masyarakat terutama mengenai kegiatan PHBS dan masalah kesehatan yang terjadi akibat tidak ber-PHBS
2. Bagi keluarga  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan keluarga tentang PHBS sehingga keluarga mampu melaksanakan PHBS sehari hari
3. Bagi peneliti  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk kegiatan penelitian selanjutnya tentang PHBS
4. Bagi Puskesmas Citta  
Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat menambah referensi yang sudah ada

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anonim. 2014. <http://www.Faktakanker.com> , *Kanker Paru Paru* (diakses tanggal 3 Januari 2017)
- Budiman. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan Kota Cimahi*, Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) STIKES A. Yani Cimahi, Cimahi
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. 2009. *Profil Kesehatan Surabaya 2008*
- Dinas Kesehatan Kabupaten Madiun 2013 *Profil Kesehatan Kabupaten Madiun*, Madiun 2012.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur 2012 *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Timur*, Surabaya
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Depkes RI
- Kemenkes RI. 2012. *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kusnoputranto, H. 2010. *Kesehatan Lingkungan*, Jakarta FKM-UI
- Maryunanidan Anik. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta : Trans Info Media
- Nursalam. 2006. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- \_\_\_\_\_. 2010. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Edisi I. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pratiwi dan P. Eka, 2015. *Perilaku Hidup Bersih Sehat Tatanan Rumah Tangga Pada Masyarakat Using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi)*. Skripsi Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. Jember
- Rahmawati, Eni dan A. Proverawati. 2012. *PHBS Perilaku Hidup Bersih & Sehat*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saryono, S. Ari. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2* Jogjakarta : Mulia Medika
- Sudijono, 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Sujarweni dan Wiratna. 2012, *SPSS Untuk Paramedis*. Yogyakarta : Gava Medika