

LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Gerakan PHBS sebagai Pilar Pencegahan Penyakit di Kelurahan Srengseng
Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan



PENGUSUL

Ketua: Fitri Handayani, SKM., MKM (NIDN: 7700025725)

PROGRAM STUDI SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS BHAKTI PERTIWI INDONESIA

TAHUN 2025

Halaman Pengesahan Laporan Pengabdian Masyarakat

1. a. Judul Pengabdian Masyarakat : Gerakan PHBS sebagai Pilar Pencegahan Penyakit di Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan
b. Bidang Ilmu Terkait : Kesehatan Masyarakat
2. Ketua Tim Pengusul
a. Nama Lengkap dan Gelar : Fitri Handayani, SKM., MKM
b. Jabatan Fungsional : -
c. NIDN/NUPN : 7700025725
d. Sedang Melakukan Pengabdian : -
e. Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
f. Bidang Keahlian : Kesehatan Masyarakat
3. Jumlah Anggota : 1 orang (dosen)
Jumlah Mahasiswa : -
4. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan
5. Lokasi Kegiatan : Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan
6. Biaya : 10.000.000

Mengetahui :
Ketua LPPM




(Dr. Bdn. Kursih Sulastri Ningsih, S.SiT, M.Kes.)

Jakarta, Juni 2024
Pengabdi,



(Fitri Handayani, SKM., MKM)

Mengesahkan,
Rektor



Dr. Bdn. Hj. Lilik Susilowati, S.Keb. SKM. M. Kes.
NIDK : 8914140022

KATA PENGANTAR

Puji syukur Tim Pengabdian Masyarakat ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-NYA penulis dapat menyelesaikan Laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini yang berjudul “ **Gerakan PHBS sebagai Pilar Pencegahan Penyakit di Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan**”

Dalam menyelesaikan laporan Pengabdian Masyarakat penulis banyak menerima bantuan sehingga laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini diselesaikan dengan baik. Untuk itu Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberi rahmat, kesehatan dan perlindungan sehingga penulis dapat menyelesaikan pengabdian kepada Masyarakat ini.
2. Yayasan Bhakti Pertiwi Indonesia dalam Mengsuport dan membantu peneliti dalam menyelesaikan Pengabdian kepada Masyarakat ini.
3. Rektor Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia atas support system dan arahnya.
4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Demi kesempurnaan laporan ini , penulis dengan senang hati menerima saran dan kritikan yang sifatnya membangun. Semoga pengabdian ini bermafaat bagi kita semua.

Jakarta, Juni 2025

Pelaksana

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan Usulan Pengabdian Masyarakat.....	i
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	i
RINGKASAN	1
1. TEMA PENYULUHAN	1
2. TUJUAN	1
3. MANFAAT	1
4. BENTUK KEGIATAN	1
5. PEMBICARA	1
6. SASARAN	1
7. JUMLAH PESERTA	1
8. FASILITAS PESERTA	1
9. PENYELENGGARA	2
10. TEMPAT, WAKTU DAN TANGGAL	2
11. ESTIMASI DANA	2
12. SUMBER DANA	2
13. SUSUNAN ACARA	2
14. SUSUNAN KEPANITIAAN	2
15. ANGGARAN PENGELUARAN	2
16. PUBLIKASI	2
BAB I	3
1.1 Analisis Situasi	3
1.2 Gerakan PHBS di Tatanan Rumah Tangga	3
1.3 Solusi Permasalahan	4
BAB II	5
2.1 Gerakan PHBS dan Indikator PHBS	5
2.2 Manfaat PHBS	6
2.3 Roadmap Pengabdian Masyarakat	7
BAB III	8
3.1 Rencana Kegiatan	8

3.2 Kualifikasi Anggota Tim Pelaksana	8
4.1 Rencana Anggaran Biaya PkM.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Jadwal Pelaksanaan.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Susunan Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	15
LAMPIRAN-LAMPIRAN	16
Lampiran 1. Susunan organisasi tim pkm dan pembagian tugas	16
Lampiran 2. Biodata Ketua dan Anggota PkM.....	17

RINGKASAN

1. TEMA PENYULUHAN:

Pelatihan ini mengusung tema: “Gerakan PHBS sebagai Pilar Pencegahan Penyakit di Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan”

2. TUJUAN

Penyuluhan ini bertujuan untuk:

Sebagai sharing kepada peserta terkait Penerapan PHBS sebagai Pilar Pencegahan Penyakit

3. MANFAAT

- a) Meningkatkan kesadaran (awareness) kepada peserta terkait penerapan PHBS
- b) Meningkatkan kesadaran (awareness) kepada peserta terkait PSN

4. BENTUK KEGIATAN

- a) Ceramah dan Diskusi
- b) Diskusi dan tanya jawab
- c) Mengisi kuesioner

5. PEMBICARA

Pembicara	Judul
Fitri Handayani, SKM., MKM	1. Penerapan PHBS 2. Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN)

6. SASARAN

Sasaran kegiatan:

Peserta yaitu Remaja dan Dewasa di Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan

7. JUMLAH PESERTA

Target 30 peserta

8. FASILITAS PESERTA

- 1. Ilmu yang bermanfaat
- 2. Souvenir dan Doorprize

9. PENYELENGGARA

Penyelenggara kegiatan ini adalah HMKM (Himpunan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat) Universitas Indonesia Maju, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat.

10. TEMPAT, WAKTU DAN TANGGAL

Hari/Tanggal : Senin - Sabtu, 1-6 Juni 2025

Pukul : 08.00 sd selesai WIB

Tempat : RPTRA Citra Betawi, Jl. Wika No.4, RT.4/RW.6, Srengseng Sawah, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12630

11. ESTIMASI DANA

Rp. 10.000.000 (Sepuluh Juta rupiah)

12. SUMBER DANA

Yayasan Bhakti Pertiwi Indonesia

13. SUSUNAN ACARA

Terlampir

14. SUSUNAN KEPANITIAAN

Terlampir

15. ANGGARAN PENGELUARAN

Terlampir

16. PUBLIKASI

Penyebaran informasi acara melalui melalui Whatsapp Group

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1 Analisis Situasi

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga mencakup praktik-praktik seperti menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan benar, memastikan persalinan yang aman dibantu oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan balita secara teratur, akses terhadap air bersih, memelihara jamban yang sehat, memberantas jentik nyamuk, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, melakukan aktivitas fisik, dan menghindari merokok di dalam rumah. Perilaku-perilaku tersebut sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit menular dan tidak menular. (Zahraini and Jamaluddin, 2024; Zakiah, Septiyanti and Fariyah Muhsanah, 2024). PHBS di tingkat rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah risiko penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Santoso, Sulistiyorini and Sari, 2024).

1.2 Gerakan PHBS di Tatanan Rumah Tangga

Gerakan PHBS merupakan salah satu kebijakan yang dicanangkan oleh Pemerintah yang bertujuan untuk membangun perilaku masyarakat yang sehat. Pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 mengatur upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diseluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian). Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya. Diharapkan masyarakat menjadi sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya (Wahyuningsih, Daynata and Pakpahan, 2024).

Menurut Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan Tahun 2015–2030, target 80% kabupaten dan kota harus memiliki perilaku hidup bersih dan sehat. Jadi, sampai saat ini, PHBS telah menjadi masalah yang menjadi perhatian khusus pemerintah. Berdasarkan data dari Riskesdas pada tahun 2018, persentase PHBS di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 70,62% dari tahun 2017. Persentase ini sudah melewati target 70% yang ditetapkan dalam Renstra 2018 (Resti Andani *et al.*, 2024).

Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2013, proporsi praktik PHBS nasional rumah tangga masih rendah yaitu pada angka 32,3%. Di Provinsi DKI Jakarta, proporsi rumah tangga yang ber-PHBS tahun 2017 adalah 57,1%, sedangkan yang tidak ber-PHBS adalah 42,9%. Selain itu, proporsi rumah tangga ber-PHBS di wilayah DKI Jakarta mengalami penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2016 yaitu 67,8% (Musniati and Sari, 2020).

Tidak diterapkannya PHBS dalam kehidupan rumah tangga merupakan faktor resiko dari berbagai penyakit menular, diantaranya diare, cacingan, pneumonia, ISPA dan sebagainya.

Hal ini ditunjukkan oleh data Riskesdas tahun 2018, yang menunjukkan bahwa prevalensi diare di Indonesia adalah 6,8% dengan prevalensi diare pada balita yaitu 11,0%. Penyakit diare merupakan penyakit endemis di Indonesia dan berpotensi Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sering disertai kematian. Di Provinsi DKI Jakarta sendiri terdapat 278,736 kasus diare per 100.000 penduduk atau sebesar 80,22%. Selain itu, juga ditemukan bahwa terdapat 40-60% anak sekolah yang cacingan (Musniati and Sari, 2020).

.

1.3 Solusi Permasalahan

Untuk mengatasi rendahnya implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masyarakat, khususnya dalam rumah tangga, perlu dilakukan pendekatan yang melibatkan semua lapisan masyarakat dan stakeholder terkait. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah memperkuat sosialisasi dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan kesehatan yang menasar keluarga dan individu, terutama di wilayah dengan angka PHBS rendah, dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai hubungan antara perilaku hidup bersih dan pencegahan penyakit.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gerakan PHBS dan Indikator PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah manifestasi dari penerapan gaya hidup sehat dalam konteks individu, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, menjaga, dan melindungi kesehatan secara menyeluruh, baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Tujuan dari PHBS adalah menciptakan kondisi yang memungkinkan individu, kelompok, dan keluarga untuk belajar serta membuka akses komunikasi, informasi, dan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka. Hal ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk sadar, termotivasi, dan mampu mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya PHBS, diharapkan masyarakat dapat lebih mandiri dalam mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mereka serta menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatannya (Kementerian Sosial RI, 2020).

Adapun indikator PHBS yaitu:

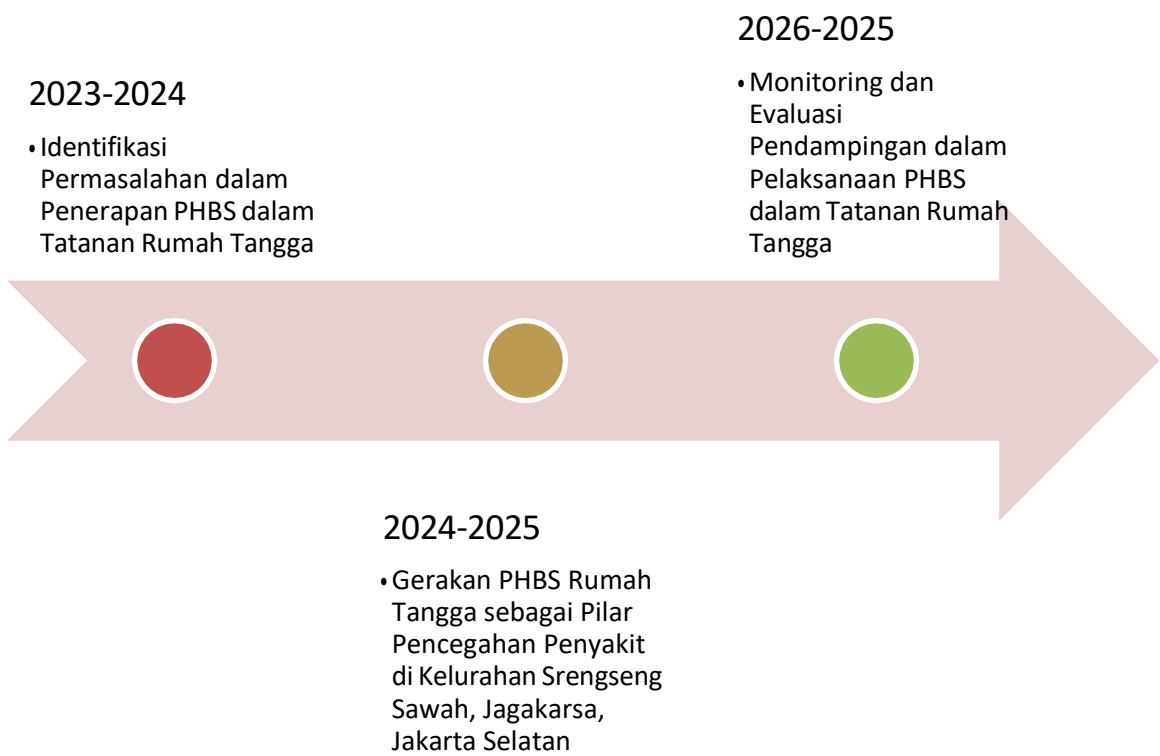
1. **Persalinan dibantu oleh tenaga medis.** Persalinan sebaiknya ditangani oleh tenaga medis terlatih seperti dokter, bidan, dan tenaga paramedis lainnya. Ini penting mengingat masih ada masyarakat yang memilih menggunakan tenaga non-medis, seperti dukun bayi (paraji), yang dapat menimbulkan risiko karena tidak steril dan tidak aman (Kementerian Sosial RI, 2020).
2. **Memberikan ASI Eksklusif pada bayi.** Ibu dianjurkan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, yaitu hanya ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya, mulai dari kelahiran hingga usia enam bulan, guna mendukung tumbuh kembang yang optimal bagi bayi (Kementerian Sosial RI, 2020).
3. **Menimbang bayi dan anak hingga usia 6 tahun secara rutin.** Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan untuk memantau pertumbuhan mereka. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu mulai usia 1 bulan hingga 5 tahun, dan hasilnya dicatat dalam KMS (Kartu Menuju Sehat) untuk memantau perkembangan kesehatan anak (Kementerian Sosial RI, 2020).
4. **Menggunakan air bersih.** Penggunaan air bersih untuk kegiatan sehari-hari seperti memasak, mandi, dan konsumsi air minum sangat penting. Air yang terkontaminasi dapat mengandung mikroorganisme berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit (Kementerian Sosial RI, 2020).

5. **Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar.** Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah cara efektif untuk menghilangkan kuman dan kotoran yang menempel pada tangan. Cuci tangan sebelum makan, setelah beraktivitas seperti memegang uang atau hewan, setelah buang air besar, dan sebelum menyusui bayi, terutama dalam situasi pandemi (Kementerian Sosial RI, 2020).
6. **Menggunakan jamban yang sehat.** Jamban yang sehat adalah fasilitas pembuangan kotoran manusia yang memenuhi standar kebersihan dan sanitasi, seperti tidak mencemari sumber air, mudah dibersihkan, dan aman digunakan. Jamban juga harus terlindungi dari hewan dan memiliki fasilitas air, sabun, serta alat pembersih yang memadai (Kementerian Sosial RI, 2020).
7. **Memberantas jentik nyamuk di rumah secara rutin.** Pemeriksaan dan pemberantasan jentik nyamuk perlu dilakukan setiap minggu di rumah. Hal ini mencakup pemeriksaan tempat berkembang biak nyamuk dan melakukan tindakan 3M (Menguras, Mengubur, Menutup), serta fogging jika diperlukan (Kementerian Sosial RI, 2020).
8. **Makan makanan sehat dan bergizi.** Keluarga dianjurkan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, yang kaya akan vitamin, serat, dan mineral, serta zat-zat lain yang mendukung kesehatan tubuh (Kementerian Sosial RI, 2020).
9. **Melakukan aktivitas fisik setiap hari.** Aktivitas fisik, baik berupa olahraga ringan atau kegiatan lain seperti jalan kaki, jogging, atau berkebun, sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjaga tubuh tetap bugar (Kementerian Sosial RI, 2020).
10. **Tidak merokok.** Menghindari merokok sangat penting karena asap rokok mengandung lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, termasuk nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang dapat mencemari udara dan membahayakan kesehatan (Kementerian Sosial RI, 2020).

2.2 Manfaat PHBS

Secara umum, manfaat dari penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatkan kesadaran ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mau, tetapi juga mampu untuk mengadopsi dan menjalankan pola hidup yang bersih dan sehat, baik di tingkat individu, keluarga, maupun komunitas. Hal ini menjadi sangat penting karena dapat membantu mencegah munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit menular dan gangguan kesehatan lainnya, yang sering kali timbul akibat kurangnya pemahaman atau kepedulian terhadap pentingnya kebersihan. Dengan demikian, PHBS bukan hanya sebagai langkah preventif, tetapi juga sebagai sarana untuk memberdayakan masyarakat agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka, serta mampu mengantisipasi dan menanggulangi masalah kesehatan dengan cara yang lebih efektif dan berkelanjutan (Situmeang *et al.*, 2024).

2.3 Roadmap Pengabdian Masyarakat



Gambar 1 Roadmap Pengabdian kepada Masyarakat

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Rencana Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan estimasi pada bulan Juni 2025 atau selama kurang lebih 1 Bulan yang dimulai dari perencanaan hingga pelaksanaan dan evaluasi. Beberapa kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain: 1. Perencanaan kegiatan 2. Pelaksanaan kegiatan. 3. Tindak lanjut kegiatan

3.2 Kualifikasi Anggota Tim Pelaksana

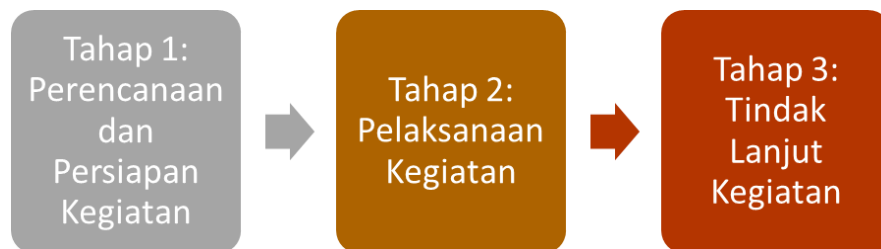
No.	Jabatan	Nama Penanggung Jawab	Tupoksi
1.	Ketua Pengabdi	Fitri Handayani, SKM., MKM	Menyusun konsep kegiatan mulai dari tema, perencanaan hingga evaluasi, Mengatur keuangan dan dana dana kegiatan serta menyusul laporan pertanggungjawaban dana kegiatan

BAB IV

HASIL PELAKSANAAN PKM

Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri sekitar 31 peserta ibu rumah tangga dan remaja. Di awal kegiatan dibagikan kuesioner survei kepada peserta untuk melihat aspek pengetahuan, sikap dan perilaku PHBS.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada bagan di bawah ini.



Gambar 1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi PHBS kepada Warga

Tahap 1 yaitu tahap perencanaan dan persiapan terdiri atas penyusunan proposal kegiatan, pengurusan perizinan kepada ketua RW, serta diskusi dengan terkait rencana pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan-persiapan, berupa persiapan sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan seperti materi sosialisasi, perlengkapan dan undangan kepada warga, serta penyusunan kuesioner. Tahap 2 yaitu, pelaksanaan kegiatan, diawali dengan persiapan panitia, pemberian kuesioner di awal acara penyampaian materi (sharing session), penyampaian materi. Tahap 3 yaitu tindak lanjut kegiatan berupa sesi tanya jawab.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan hari Sabtu tanggal 21 Desember 2024. Sebelum acara dimulai, peserta mengisi kuesioner terkait pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait PHBS. Peserta diberikan kuesioner yang terdiri atas 10 butir pertanyaan terkait pengetahuan tentang PHBS, 10 butir pertanyaan terkait sikap tentang PHBS, dan 10 pertanyaan terkait perilaku PHBS dalam tatanan rumah tangga.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber kepada Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui metode penyuluhan atau ceramah dengan media power point. Pada kegiatan penyuluhan ini diawali dengan penyampaian materi, yaitu terkait definisi dan bagaimana penerapan PHBS dalam kehidupan rumah tangga. Warga dihibau untuk menerapkan PHBS yang terdiri atas beberapa indikator. Adapun indikator PHBS yaitu:

11. **Persalinan dibantu oleh tenaga medis.** Persalinan sebaiknya ditangani oleh tenaga medis terlatih seperti dokter, bidan, dan tenaga paramedis lainnya. Ini penting mengingat masih ada masyarakat yang memilih menggunakan tenaga non-medis, seperti dukun bayi (paraji), yang dapat menimbulkan risiko karena tidak steril dan tidak aman (Kementerian Sosial RI, 2020).
12. **Memberikan ASI Eksklusif pada bayi.** Ibu dianjurkan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, yaitu hanya ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya, mulai dari kelahiran hingga usia enam bulan, guna mendukung tumbuh kembang yang optimal bagi bayi (Kementerian Sosial RI, 2020).
13. **Menimbang bayi dan anak hingga usia 6 tahun secara rutin.** Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan untuk memantau pertumbuhan mereka. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu mulai usia 1 bulan hingga 5 tahun, dan hasilnya dicatat dalam KMS (Kartu Menuju Sehat) untuk memantau perkembangan kesehatan anak (Kementerian Sosial RI, 2020).
14. **Menggunakan air bersih.** Penggunaan air bersih untuk kegiatan sehari-hari seperti memasak, mandi, dan konsumsi air minum sangat penting. Air yang terkontaminasi dapat mengandung mikroorganisme berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit (Kementerian Sosial RI, 2020).
15. **Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar.** Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah cara efektif untuk menghilangkan kuman dan kotoran yang menempel pada tangan. Cuci tangan sebelum makan, setelah beraktivitas seperti memegang uang atau hewan, setelah buang air besar, dan sebelum menyusui bayi, terutama dalam situasi pandemi (Kementerian Sosial RI, 2020).
16. **Menggunakan jamban yang sehat.** Jamban yang sehat adalah fasilitas pembuangan kotoran manusia yang memenuhi standar kebersihan dan sanitasi, seperti tidak mencemari sumber air, mudah dibersihkan, dan aman digunakan. Jamban juga harus

terlindungi dari hewan dan memiliki fasilitas air, sabun, serta alat pembersih yang memadai (Kementerian Sosial RI, 2020).

17. **Memberantas jentik nyamuk di rumah secara rutin.** Pemeriksaan dan pemberantasan jentik nyamuk perlu dilakukan setiap minggu di rumah. Hal ini mencakup pemeriksaan tempat berkembang biak nyamuk dan melakukan tindakan 3M (Menguras, Mengubur, Menutup), serta fogging jika diperlukan (Kementerian Sosial RI, 2020).
18. **Makan makanan sehat dan bergizi.** Keluarga dianjurkan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, yang kaya akan vitamin, serat, dan mineral, serta zat-zat lain yang mendukung kesehatan tubuh (Kementerian Sosial RI, 2020).
19. **Melakukan aktivitas fisik setiap hari.** Aktivitas fisik, baik berupa olahraga ringan atau kegiatan lain seperti jalan kaki, jogging, atau berkebun, sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjaga tubuh tetap bugar (Kementerian Sosial RI, 2020).
20. **Tidak merokok.** Menghindari merokok sangat penting karena asap rokok mengandung lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, termasuk nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang dapat mencemari udara dan membahayakan kesehatan (Kementerian Sosial RI, 2020).



Gambar 4. Peserta Mengisi Kuesioner (Kiri) dan Penyerahan Door-Prize untuk Peserta yang Menjawab Pertanyaandengan Benar pada sesi Tanya Jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari total sekitar 31 peserta yang hadir, hanya ada total 26 kuesioner yang bisa dilanjutkan analisis data, setelah melakukan cleaning data, dengan melihat kelengkapan pengisian data. Adapun karakteristik demografi responden dapat dilihat pada tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Usia		
≥20 tahun	3	11.5
21-40 tahun	4	15.4
41-60 tahun	10	38.5

> 60 tahun	9	24.6
Tingkat Pendidikan		
Tidak tamat SD	0	0
SD	2	7.7
SMP	3	11.5
SMA	15	57.7
Diploma	1	3.8
Sarjana	4	15.4
Magister	1	3.8

Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas responden berada dalam rentang usia 41–60 tahun, yaitu sebanyak 10 orang atau 38,5%. Kelompok usia di atas 60 tahun menyumbang 9 orang (24,6%), sedangkan usia 21–40 tahun sebanyak 4 orang (15,4%), dan yang berusia di bawah atau sama dengan 20 tahun berjumlah 3 orang (11,5%).

Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan SMA, yaitu sebanyak 15 orang (57,7%). Responden dengan tingkat pendidikan Sarjana berjumlah 4 orang (15,4%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 3 orang (11,5%). Sementara itu, masing-masing 1 orang responden memiliki pendidikan Diploma (3,8%) dan Magister (3,8%). Tidak terdapat responden yang tidak menamatkan SD.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terkait PHBS pada Responden

Variabel	<i>n</i>	%
Pengetahuan		
Kurang	5	19.2
Baik	21	80.8
Sikap		
Kurang	12	46.2
Baik	14	53.8
Perilaku		
Kurang	9	34.6
Baik	17	65.4

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yaitu sebanyak 21 orang (80,8%), sedangkan 5 responden (19,2%) memiliki pengetahuan yang kurang. Untuk variabel sikap, sebanyak 14 responden (53,8%) menunjukkan sikap yang baik terhadap PHBS, sementara 12 responden (46,2%) menunjukkan sikap yang kurang baik. Sementara itu, dalam hal perilaku, mayoritas responden juga menunjukkan perilaku yang baik dalam menerapkan PHBS, yaitu sebanyak 17 orang (65,4%), sedangkan sisanya sebanyak 9 orang (34,6%) masih menunjukkan perilaku yang kurang mendukung PHBS.

BAB V
BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

5.1 Rencana Anggaran Biaya PkM

Tabel 1. Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Gaji dan upah	Rp.2.000.000,-
2	Bahan habis pakai dan peralatan	Rp 2.400.000,-
3	Perjalanan	Rp 2.000.000,-
4	Lain-lain: publikasi, seminar, laporan, lainnya sebutkan	Rp 3.600.000,-
Jumlah		Rp.10.000.000,-

5.2 Jadwal Pelaksanaan

Hari, Tanggal : 01 Juni 2025

Waktu : 08.00 WIB -selesai

Tempat : RPTRA Citra Lestari, Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan

5.3 Susunan Kegiatan

Waktu	Agenda	Penanggung Jawab
08.00-09.00	Persiapan	
09.00-09.30	Materi 1: Fitri Handayani, SKM., MKM	PHBS di tatanan rumah tangga
09.30 – 10.00	Tanya Jawab	
10.00 – 10.15	Pembagian doorprize	Tim Panitia

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI (2021) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)'. Available at: <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>.

Kementerian Sosial RI (2020) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga', pp. 1–14.

Musniati, N. and Sari, M.P. (2020) 'Pendidikan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap anak Panti Asuhan Muhammadiyah Tanah Abang', *ARDIMAS: Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 89–97.

Resti Andani, M.R. *et al.* (2024) 'Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Balita', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(2).

Santoso, D., Sulistiyorini, D. and Sari, A. (2024) 'Analisis Faktor Pengetahuan, Sikap Dan Ketersediaan Sarana Prasarana Terhadap Penerapan PHBS Di Kost Eksklusif Mara Juara Depok', *Jurnal Kesehatan Lingkungan Mandiri*, 3(1), pp. 49–59.

Situmeang, I.R. *et al.* (2024) 'Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)', *Ikra-Ith Abdimas*, 8(2), pp. 240–243.

Wahyuningsih, A., Daynata, C.P.K. and Pakpahan, H. (2024) 'Literature Review: Kebijakan Kesehatan Masyarakat tentang PHBS Berbasis Bukti', *JARSI: Jurnal Administrasi RS Indonesia*, 3(2), pp. 83–91.

Zahraini, A. and Jamaluddin, I.I. (2024) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Promosi Kesehatan Untuk Pencegahan Stunting', *MAINDO : Majalah Pengabdian Indonesia*, 1(1), pp. 11–18.

Zakiah, Septiyanti and Farihah Muhsanah (2024) 'Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Pesisir Di Dusun Lakatong Pulau Kabupaten Takalar', *Window of Public Health Journal*, 5(3), pp. 331–340. Available at: <https://doi.org/10.33096/woph.v5i3.1883>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Susunan organisasi tim pkm dan pembagian tugas Susunan Organisasi Tim Peneliti

No	Nama	NIDN/NUPN	Prodi	Bidang Ilmu	Alokasi waktu (jam/minggu)	Uraian tugas
1	Fitri Handayani, SKM., MKM	7700025725	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Lingkungan	10	Membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

LAMPIRAN



UNIVERSITAS BHAKTI PERTIWI INDONESIA

Keputusan Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Nomor 7/B/0/ 2025
Alamat: Jl. Raya Jagakarsa No.37 RT.14 RW.01, Jagakarsa, Jakarta Selatan, 12620
Email: universitasbpi@gmail.com; Website: universitasbpi.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 030/K/ST/UNIV-BPI/VI/2025

Yang bertanda tangann dibawah ini, Rektor Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia:

Nama : Dr. Bdn. Hj. Lilik Susulowayi, SKM., S.Keb., M.Kes., MARS
NIDK : 8914140022
JABATAN : Rektor

Memberikan Tugas Kepada Saudari:

Nama : Fitri Handayani, SKM., MKM
NIDN : 7700025725
Jabatan : Dosen
Kegiatan : PKM
Tempat : Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan
Hari/Tanggal : Senin – Sabtu / 1-6 Juni 2025
Pukul : 08.00 Wib s.d Selesai

Demikian Surat tugas ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 01 Juni 2025

Rektor,
Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia

Dr. Bdn. Hj. Lilik Susulowayi, S.Keb., SKM., M.Kes., MARS