

MOTIVASI IBU MUDA DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Wardatul Washilah

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia
email: washilah11@gmail.com

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Namun, masih banyak ibu muda yang belum memahami pentingnya PHBS, terutama dalam membentuk kebiasaan anak usia pra sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan pengetahuan ibu muda dalam penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan rumah tangga. Kegiatan dilaksanakan di RA Al Kholaifiyah Brani Kulon, Probolinggo pada Juli 2025 dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung. Peserta kegiatan sebanyak 68 ibu muda. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan motivasi ibu dalam menerapkan PHBS, termasuk kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan lingkungan, serta memilih jajanan sehat bagi anak. Edukasi interaktif terbukti efektif dalam membangun kesadaran ibu sebagai role model perilaku hidup bersih dan sehat di keluarga.

Kata kunci: Motivasi; ibu muda; perilaku hidup bersih dan sehat; PHBS; edukasi kesehatan

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a health practice based on individual awareness to achieve optimal health. However, many young mothers still lack understanding of PHBS, especially in shaping healthy habits among preschool children. This community service activity aimed to increase young mothers' motivation and knowledge in implementing PHBS both at school and at home. The activity took place at RA Al Kholaifiyah Brani Kulon, Probolinggo, in July 2025, using lecture, discussion, and demonstration methods. Sixty-eight mothers participated actively. The results showed improvement in mothers' knowledge and motivation, including regular handwashing with soap, maintaining environmental cleanliness, and providing healthy food for children. Interactive education proved effective in enhancing mothers' awareness as role models for clean and healthy living behavior in the family.

Keywords: motivation; young mothers; clean and healthy living behavior; PHBS; health education

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat agar hidup sehat sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal (Depkes RI, 2022). Salah satu pendekatan yang efektif adalah pemberdayaan masyarakat melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari (Sebagai et al., 2023). Data nasional menunjukkan bahwa rumah tangga yang menerapkan PHBS kategori baik baru mencapai 44% (Sebagai et al., 2023). Rendahnya penerapan PHBS juga terlihat di Provinsi Jawa Timur, di mana hanya 45,3% rumah tangga memenuhi kriteria PHBS dengan baik ((Siswa et al., 2021)). RA Al Kholaifiyah Brani Kulon merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang memiliki banyak ibu muda menunggu anaknya di sekolah. Observasi awal menunjukkan anak-anak sering mengalami gangguan kesehatan seperti diare dan karies gigi akibat perilaku tidak sehat (Dewi & Siregar, 2019). Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian ibu belum memahami prinsip dasar PHBS seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan memilih jajanan sehat. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan motivasi dan pengetahuan ibu muda

dalam penerapan PHBS, agar mereka dapat menjadi role model bagi anak-anak dalam membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di RA Al Kholafiyah Brani Kulon, Kabupaten Probolinggo, pada tanggal 21 Juli 2025. Peserta terdiri dari 68 ibu muda. Kegiatan berlangsung selama tiga jam, mengintegrasikan pendekatan parenting time dengan edukasi interaktif. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi terkait waktu dan tempat kegiatan, mengidentifikasi jumlah sasaran, membuat materi konseling serta materi tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat. Pada tahap pelaksanaan, peserta mengikuti penyuluhan motivasi dan praktik PHBS melalui metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Pada tahap evaluasi, tim pengabdian mengevaluasi pengetahuan, pemahaman dan keterampilan peserta tentang motivasi diri sebagai ibu muda yang memiliki anak yang butuh dibimbing dan role model. Selain itu membangun motivasi dan mengkaji motivasi ibu muda terkait pengetahuan dan aplikasi perilaku hidup bersih dan sehat. Mitra kegiatan adalah Kepala Sekolah RA Al Kholafiyah serta mahasiswa keperawatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan yang berperan sebagai fasilitator dan pendamping.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) bertema ‘‘Motivasi Ibu Muda dalam Melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)’’ dilaksanakan pada 21 Juli 2025 di RA Al-Kholafiyah, Brani Kulon, Probolinggo, dengan 68 ibu muda sebagai peserta. Kegiatan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Para peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian ini memiliki sebaran usia, pekerjaan dan pendidikan yang ditunjukkan oleh Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Variabel	Kategori	n	%
Usia (tahun)	15 – 25	14	20,5
	26 – 35	53	78,0
	36 – 45	1	1,5
Pendidikan	SMP	15	22,1
	SMA	51	75,0
	Perguruan Tinggi	2	2,9
Pekerjaan	Swasta	3	4,6
	Wiraswasta	35	51,4
	Ibu Rumah Tangga	30	44,0

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1, mayoritas peserta berada pada rentang usia 26–35 tahun (78%), diikuti usia 15–25 tahun (20,5%), dan hanya sebagian kecil berusia 36–45 tahun (1,5%). Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA (75%), sementara yang berpendidikan SMP sebanyak 22,1% dan perguruan tinggi hanya 2,9%. Berdasarkan jenis pekerjaan, lebih dari separuh responden merupakan wiraswasta (51,4%), diikuti ibu rumah tangga (44%), dan sisanya bekerja di sektor swasta (4,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia dewasa produktif dengan tingkat pendidikan menengah dan pekerjaan yang relatif fleksibel.

Dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan pengukuran terhadap tingkat pengetahuan dan motivasi peserta sebelum dilakukan webinar (pretest) dan sesudah webinar (post-test) melalui kuisioner sebagai indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai pre-test rata-rata peserta sebesar $62,5 \pm 14$ dan nilai post-test rata rata peserta sebesar $82,1 \pm 18$ sehingga nilai delta (perubahan score) sebesar 18,6. Hasil tersebut menunjukkan motivasi dan pengetahuan yang meningkat tentang pentingnya kebersihan diri, mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan sampah, serta pola makan sehat. Hal ini disebabkan peningkatan motivasi melalui penyuluhan dan peningkatan pengetahuan mempengaruhi motivasi seseorang (Dias et al., 2025).

Peserta menunjukkan antusiasme dan motivasi tinggi untuk menerapkan PHBS di lingkungan keluarga. Faktor pendorong utama motivasi ibu muda meliputi kesadaran menjaga kesehatan anak, keinginan mencegah penyakit, serta dukungan kader PKK dan tenaga kesehatan. Setelah kegiatan, ibu-ibu mulai membiasakan diri mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan rumah, dan mengelola sampah dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku sehari-hari (Purbowati et al., 2022).

Peningkatan motivasi dan perilaku ibu muda dipengaruhi oleh edukasi yang diberikan secara interaktif dan partisipatif. Hal ini sejalan dengan teori Green (1980) yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan dan sikap), pemungkin (sarana/prasarana), dan penguat (dukungan sosial). Pendekatan edukatif yang melibatkan diskusi dan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan komitmen peserta untuk menerapkan PHBS di keluarga, sebagaimana didukung oleh penelitian Izzati & Bestari (2020) dan Rahmin (2022) yang menegaskan bahwa peningkatan motivasi ibu berdampak nyata terhadap kesehatan anak dan lingkungan keluarga (Ratih et al., 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan motivasi dan pengetahuan ibu muda dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui pendekatan edukasi partisipatif, ibu-ibu menjadi lebih sadar akan perannya sebagai teladan bagi anak dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Saran: (1) Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala untuk mempertahankan perilaku sehat

yang sudah terbentuk; (2) Kolaborasi dengan kader PKK dan posyandu penting untuk pendampingan lanjutan; (3) Puskesmas setempat diharapkan mendukung kegiatan edukasi PHBS secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada RA Al Kholafiyah Brani Kulon, mahasiswa keperawatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, serta Universitas Hafshawaty Zainul Hasan atas dukungan dan partisipasinya dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Alia, R. (2022). Faktor Predisposisi dan Penguat dalam Pelaksanaan PHBS di Masyarakat. *Jurnal Promkes*, 10(1), 32–40.
- Damaiyanti, M. (2014). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang PHBS Dengan Penerapan PHBS Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 45–51.
- Depkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2017. Surabaya: Dinkes Jatim.
- Hanifa, L., Rizal, R., & Dasrin, D. (2022). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Masyarakat Desa Mulyajaya. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(2), 38–45.
- Izzati, W., & Bestari, D. O. (2020). Hubungan Motivasi Ibu Balita dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Keluarga. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 3(2), 12–18.
- Mubarok, W. (2015). Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmin, A. (2022). Hubungan Motivasi Keluarga dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 85–92.
- Widayatun, I. (2011). Kesehatan Anak Usia Dini dan Peran Keluarga. Jakarta: Kencana.
- Wong, D. (2010). *Essentials of Pediatric Nursing* (8th ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
- Adisasmito, W., Wulandari, L. P. L., & Mahardika, I. G. A. (2017). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan kejadian diare pada balita di wilayah kerja Puskesmas Kaliwates, Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 9(2), 121–127.
- Annisa Silvia, A., Agustina, M., & Pratiwi, D. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga melalui edukasi PHBS di Desa Glagahwero. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 45–50.
- Asri, N. L., Lestari, R. A., & Wibowo, R. A. (2023). Penyuluhan PHBS kepada ibu rumah tangga di Desa Cimerang Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(3), 201–209.
- Fauziyah, D., Wulandari, S., & Prabowo, E. (2020). Pengaruh adaptasi materi penyuluhan terhadap kepatuhan PHBS di daerah pedesaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 112–119.
- Fletcher, H., & Andriani, Y. (2022). Monitoring pasca-intervensi: Kunci keberlanjutan perilaku PHBS setelah penyuluhan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 55–64.
- Hadisuyitno, L., & Supariasa, I. D. N. (2016). Efektivitas penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap pengetahuan ibu balita di Desa Pulungdowo, Kabupaten Malang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(2), 97–103.
- Hermanto, B., & Damayanty, R. (2024). Dampak penyuluhan PHBS terhadap peningkatan pengetahuan ibu di Posyandu Sempurna Ujung, Medan. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 12(1), 55–63.
- Isnaniar, N., & Lestari, R. (2017). Hubungan PHBS dengan kejadian diare pada balita di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 11(1), 38–44.

- Khoiriah, K., Wahyuni, S., & Marwan, M. (2024). Pengaruh penyuluhan PHBS terhadap peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga di Desa Kuta Krueng, Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 87–94.
- Nugroho, A., Cahya, R., & Hasanah, N. (2022). Efektivitas metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok dalam edukasi PHBS ibu rumah tangga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 245–253.
- Prasetya, B., & Mahendra, F. (2020). Kontekstualisasi materi penyuluhan melalui pendekatan budaya lokal. *Jurnal Komunitas Sehat*, 8(1), 77–84