

## PEMANFAATAN POSTER SEBAGAI MEDIA EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM MENINGKATKAN LITERASI INFORMASI IBU DI MASA PANDEMI

Fitri Perdana<sup>1</sup>, Dian Sinaga<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran  
E-mail:<sup>1</sup>fitri.perdana@unpad.ac.id, <sup>2</sup>dian.sinaga@unpad.ac.id

**ABSTRAK.** Perjalanan pandemi *covid-19* di Indonesia sudah sekitar dua tahun lamanya, dengan jumlah yang terpapar masih terus bertambah hingga saat ini. Terkait informasi kesehatan, seorang ibu perlu memiliki keterampilan literasi informasi yang kuat sehingga mampu menseleksi berbagai macam sodoran informasi yang ada. Keterampilan literasi informasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi ibu agar terus meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan di masa pandemi dan selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, serta dapat memahami bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup yang tepat. Selain itu, diharapkan juga dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat secara terus menerus dapat mengurangi angka kematian akibat penyakit kronis, penurunan fungsi fisiologis, maupun penyebaran virus penyakit Covid-19 di kemudian hari. Penggunaan media literasi dalam kegiatan ini dibuat dalam dua bentuk, yaitu Poster (*hardcopy*) dan *Link google drive* yang berisi informasi pola hidup bersih dan sehat. Media ini sangatlah efektif untuk mengedukasi para ibu tentang pentingnya menjaga pola hidup bersih dan sehat. Penyebaran media literasi tersebut menjadikan para ibu lebih antusias dalam membaca serta memahami informasi yang disajikan. Selain itu, rasa kekhawatiran masyarakat terhadap informasi *hoax* menjadi berkurang.

**Kata kunci:** Literasi, Informasi, Poster, Ibu, Kesehatan, PHBS, Pandemi

**ABSTRACT.** *The journey of the COVID-19 pandemic in Indonesia has been around for two years, with the number of people exposed to it still growing to this day. Regarding health information, a mother needs to have strong information literacy skills so that she is able to select various kinds of available information. This information literacy skill aims to provide knowledge for mothers to continue to increase awareness of the importance of health during a pandemic and always apply a clean and healthy lifestyle, and be able to understand how to improve the right quality of life. In addition, it is also hoped that by implementing a clean and healthy lifestyle continuously, it can reduce mortality due to chronic diseases, decreased physiological functions, and the spread of the Covid-19 virus in the future. The use of literacy media in this activity is made in two forms, namely posters (hardcopy) and google drive links that contain information on clean and healthy lifestyles. This media is very effective in educating mothers about the importance of maintaining a clean and healthy lifestyle. The spread of media literacy makes mothers more enthusiastic in reading and understanding the information presented. In addition, the public's sense of concern for hoax information is reduced.*

**Keywords:** Literacy, Information, Poster, Mother, Health, PHBS, Pandemic

### PENDAHULUAN

Menurut Departemen Kesehatan (2016), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga, baik setiap individu, kelompok, maupun keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di lingkungan masyarakat. Adapun definisi dari PHBS, Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya memberikan pengalaman belajar bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan menggunakan jalur komunikasi, pemberian informasi serta melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku, dengan pendekatan Advokasi, Bina Suasana (*Social Support*), dan Gerakan Masyarakat (*Empowerment*) sehingga dapat

menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, serta meningkatkan kesehatan masyarakat (Naban, 2019). Dalam penerapannya, pemberdayaan harus dimulai dari rumah tangga. Hal ini dikarenakan, rumah tangga yang sehat merupakan modal utama dalam pembangunan masa depan yang harus dijaga, dilindungi, dan ditingkatkan kesehatannya. Selain itu, PHBS juga merupakan tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015-2030. Menurut Kementerian Kesehatan (2014), terdapat sepuluh indikator PHBS yang harus tercapai dalam suatu rumah tangga. Berikut sepuluh indikator dalam penerapan PHBS, di antaranya yaitu:

1. Kelahiran yang dibantu oleh bidan
2. Pemberian ASI eksklusif pada anak hingga usia 2 tahun

3. Melakukan penimbangan rutin setiap kali ada posyandu
4. Penggunaan air bersih untuk memasak dan mencuci baju
5. Selalu membiasakan mencuci kedua tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan
6. Mempunyai dan menggunakan jamban sehat pada tiap rumah tangga
7. Melakukan pemberantasan jentik dalam waktu seminggu sekali
8. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sehat secara seimbang
9. Olahraga atau jalan-jalan setiap hari
10. Tidak menghisap asap rokok di sekitar tempat tinggal atau rumah

Dalam melancarkan program pembangunan kesehatan tersebut tentu saja perlu diawali dari keluarga yang sehat, dan keluarga yang sehat bermula dari sosok seorang ibu. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Presiden Joko Widodo dalam pidatonya dalam Konferensi Internasional Keluarga Berencana (*International Conference on Family Planning/ICFP*) di Nusa Dua, Bali 25 Januari 2016 menegaskan bahwa generasi yang berkualitas, yang berkarakter, yang berbudi pekerti luhur, yang cinta sesama manusia hanya dapat dilahirkan oleh ibu yang sehat, anak yang sehat dan berasal dari keluarga yang sehat dan sejahtera. Keluarga yang sehat merupakan keluarga yang optimal dimana setiap anggota keluarganya berada dalam kondisi sehat baik sehat jasmani, sehat rohani, dan sosial.

Pada umumnya, seorang perempuan khususnya seorang ibu, memegang peranan yang sangat penting dalam keluarga. Hal ini terjadi karena sosok seorang ibu cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap kondisi kesehatan keluarganya. Perhatian ibu sangatlah beragam, mulai dari menerapkan gaya hidup sehat, menyediakan bahan makanan yang sehat dan segar, memasak makanan yang bergizi, mencuci pakaian, membersihkan rumah dan banyak hal lainnya yang selalu dikerjakan oleh seorang ibu. Terutama hal yang berkaitan dengan kegiatan kerja domestik keluarga. Dengan begitu banyaknya tanggung jawab dan kegiatan seorang ibu untuk menjaga kesehatan keluarga, terkadang membuatnya lupa akan kesehatannya sendiri. Padahal kesehatan seorang ibu sangatlah penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan keluarganya.

## METODE PENELITIAN

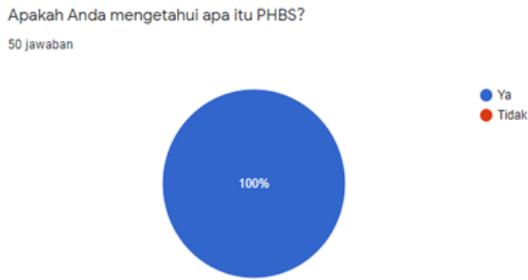
Metode penelitian ini menggunakan studi kuantitatif, yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Kasiram (2008: 149) dalam bukunya *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Dalam melakukan penelitian, peneliti dapat menggunakan metoda dan rancangan (*design*) tertentu dengan mempertimbangkan tujuan penelitian dan sifat masalah yang dihadapi. Karakteristik penelitian kuantitatif yang penting, penelitian ini tidak berorientasi pada hasil. Melainkan berorientasi pada proses. Adapun hal yang diteliti lebih memfokuskan pada meneliti sesuatu yang bersifat unik namun tetap mengunggulkan latar penelitian secara ilmiah. Adapun karakteristik yang lain, jadi peneliti sebagai instrumen dasar dalam pengumpulan data. Kemudian terkait dengan rancangan penelitian yang digunakan, bersifat sementara. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan cara pengamatan, wawancara atau bisa juga menggunakan teknik analisis data. Adapun karakteristik yang tidak kalah penting dari penelitian kuantitatif, yaitu hasil harus berkredibilitas, auditabilitas, transferabilitas dan konfirmabilitas yang mana keabsahan data dapat dilihat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena pandemic Covid-19 mengakibatkan tatanan kehidupan masyarakat mengalami perubahan, dimana pada era ini kita dihimbau untuk menjalankan pola hidup bersih dan sehat. Dari hasil observasi yang didapatkan, banyak masyarakat membutuhkan pengetahuan lebih mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang mana di masa pandemi Covid-19 ini sangat penting untuk menjalankan pola hidup yang bersih dan sehat karena dapat mengurangi risiko penyebaran virus Covid-19 dan menjaga kesehatan tubuh. Maka dari itu, kami membuat beberapa instrumen edukasi seperti *Poster*, *booklet*, dan *broadcast message* yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para ibu. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner didapatkan 50 responden yang terdiri dari 28 responden dengan status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga, 13 responden sebagai pengurus posyandu, dan 9 responden dengan status pekerjaan sebagai pengurus puskesmas. Berikut ini merupakan hasil penyebaran kuesioner

kepada subjek PPM subgrup PHBS, sebagai berikut:

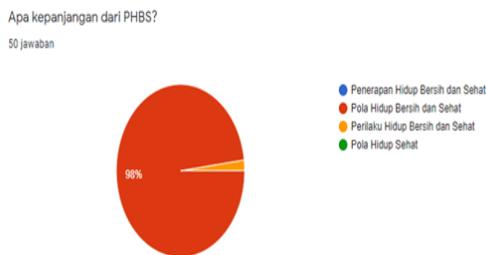
**1. Apakah Anda mengetahui apa itu PHBS?**



**Gambar 1.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan

Pertanyaan ini berkaitan dengan kesadaran responden dalam mengukur pengetahuannya tentang frasa PHBS. Responden diminta memberikan pernyataan mengenai informasi tentang PHBS, kemudian diminta memberikan tanggapan opsional berupa ya dan tidak. Berkaitan dengan hal ini, seluruh responden yakni 50 orang dengan persentase 100% menyatakan bahwa telah mengetahui PHBS.

**2. Apa kepanjangan dari PHBS?**



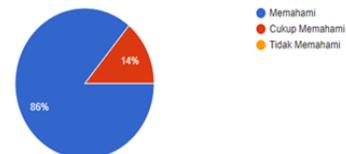
**Gambar 2.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan kedua

Pertanyaan ini merupakan kelanjutan dari instrumen sebelumnya yang bertujuan untuk memberikan validasi atas jawaban responden sebelumnya. Responden diminta memilih padanan kepanjangan yang tepat mengenai frasa PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 49 dari 50 total responden dengan persentase 98% dapat menjawab dengan benar pertanyaan mengenai kepanjangan PHBS.

**3. Setelah melihat poster di bawah ini, apakah Anda telah memahami apa saja indikator yang terdapat pada penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masa pandemi?**



Setelah melihat poster di bawah ini, apakah Anda telah memahami apa saja indikator yang terdapat pada penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masa pandemi?  
50 jawaban

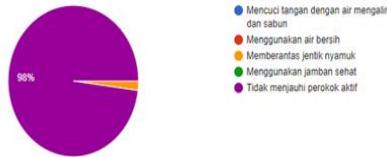


**Gambar 3.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan ketiga

Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 43 dari 50 total responden dengan persentase 86% mengatakan memahami indikator PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) di masa pandemi melalui poster edukasi yang disematkan. Sementara, 7 responden lainnya dengan persentase 14% mengatakan cukup memahami informasi tersebut. Dari sini terlihat, penggunaan poster yang menarik dan interaktif dapat membantu mengedukasi ibu-ibu dalam memahami informasi terkait pola hidup bersih dan sehat.

**4. Di bawah ini yang bukan termasuk indikator dalam penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga, ialah...**

Di bawah ini yang bukan termasuk indikator dalam penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga, ialah.....  
50 jawaban

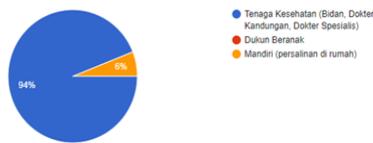


**Gambar 4.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan keempat

Pertanyaan ini meminta responden untuk mengidentifikasi tindakan yang digolongkan ke dalam PHBS yang ada di rumah tangga. Hal ini berkaitan dengan perilaku yang biasa dilakukan di rumah dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan. Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 49 dari 50 total responden dengan persentase 98% bisa mengidentifikasi dengan benar indikator dan non-indikator mengenai PHBS di rumah tangga. Sementara, 1 responden lainnya dengan persentase 2% belum menjawab dengan benar.

**5. Pertolongan persalinan pada ibu hamil dengan benar merupakan salah satu indikator PHBS. Untuk itu, proses persalinan ibu hamil sebaiknya dibantu oleh?**

Pertolongan persalinan pada ibu hamil dengan benar merupakan salah satu indikator PHBS. Untuk itu, proses persalinan ibu hamil sebaiknya dibantu oleh?  
50 jawaban



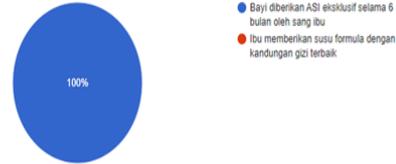
**Gambar 5.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan kelima

Pertanyaan ini berkaitan dengan tindakan yang perlu dilakukan oleh ibu ketika dalam proses persalinan. Responden diminta mengidentifikasi sumber yang dapat mereka percayakan ketika persalinan berlangsung. Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 47 dari 50 total responden dengan persentase 94% mengetahui salah satu indikator PHBS yang berkaitan dengan pertolongan pertama saat persalinan, yakni dibantu oleh tenaga kesehatan. Sementara, 3 responden lainnya dengan

persentase 6% menjawab salah, yaitu mandiri (persalinan dari rumah).

**6. Apa yang harus dilakukan seorang ibu setelah melahirkan anaknya?**

Apa yang harus dilakukan seorang ibu setelah melahirkan anaknya?  
50 jawaban



**Gambar 6.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan keenam

Pertanyaan ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman ibu tentang tindakan yang perlu dilakukan pasca-kehamilan. Responden diberikan pilihan terkait tindakan yang harus dilakukan terhadap bayinya. Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 100 persen ibu telah memahami tentang tindakan yang harus dilakukan setelah melahirkan anaknya, seperti pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan.

**7. Manakah pernyataan di bawah ini yang bukan merupakan perilaku hidup bersih dan sehat?**

Manakah pernyataan di bawah ini yang bukan merupakan perilaku hidup bersih dan sehat?  
50 jawaban

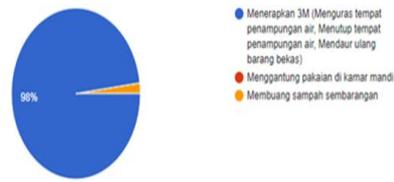


**Gambar 7.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan ketujuh

Pertanyaan ini meminta responden untuk mengidentifikasi tindakan yang dikategorikan sebagai PHBS. Responden diberikan pernyataan, kemudian diminta memilih tindakan yang bukan tergolong perilaku PHBS. Berdasarkan hasil survei di atas sebanyak 48 dari 50 total responden dengan persentase 96% dapat mengidentifikasi tindakan yang tergolong ke dalam PHBS ataupun non-PHBS. Sementara, 2 responden lainnya dengan persentase 4% masih belum bisa mengidentifikasi dengan benar, hal ini terbukti lewat jawaban yang salah.

**8. Manakah aktivitas di bawah ini yang dapat mencegah demam berdarah?**

Manakah aktivitas di bawah ini yang dapat mencegah demam berdarah?  
50 jawaban

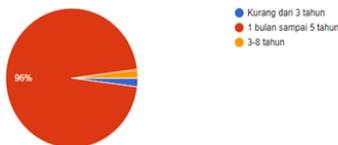


**Gambar 8.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan kedelapan

Pertanyaan ini berkaitan dengan tindakan yang perlu dilakukan ibu untuk mencegah penyakit demam berdarah. Responden diberikan beberapa pilihan perilaku yang kemudian harus dipilih salah satunya. Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 49 dari 50 total responden dengan persentase 98% mengetahui perilaku pencegahan demam berdarah. Sementara, 1 responden lainnya dengan persentase 2% menjawab salah.

**9. Posyandu dapat memantau pertumbuhan anak lewat penimbangan yang dilakukan hingga usia?**

Posyandu dapat memantau pertumbuhan anak lewat penimbangan yang dilakukan hingga usia?  
50 jawaban

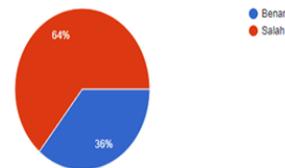


**Gambar 9.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan kesembilan

Pertanyaan ini bertujuan untuk mengukur pemahaman ibu mengenai pentingnya peran posyandu. Responden diminta memberikan jawaban yang berkaitan dengan keterlibatan posyandu dalam tumbuh-kembang anak. Berdasarkan hasil survei di atas sebanyak 48 dari 50 total responden dengan persentase 96% mengetahui bahwa posyandu dapat memantau pertumbuhan anak lewat proses penimbangan yang dilakukan sejak usia 1 bulan hingga 5 tahun. Sementara, 2 responden lainnya dengan persentase 4% memberikan jawaban yang salah, dengan rincian sebagai berikut; satu orang menjawab kurang dari 3 tahun dan 1 responden lainnya menjawab 3-8 tahun.

**10. Ibu hamil sebaiknya mengonsumsi sayur hijau karena mengandung karotenoid dan asam folat yang diperlukan selama kehamilan. Menurut pendapat Anda, apakah pernyataan tersebut benar atau salah?**

Ibu hamil sebaiknya mengonsumsi sayur hijau karena mengandung karotenoid dan asam folat yang diperlukan selama kehamilan. Menurut pendapat Anda, apakah pernyataan tersebut benar atau salah?  
50 jawaban

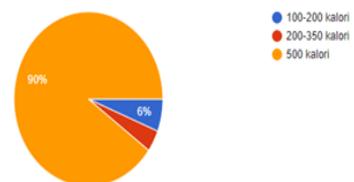


**Gambar 10.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan kesepuluh

Pertanyaan ini bertujuan untuk menguji pemahaman ibu berdasarkan informasi yang telah diberikan melalui poster. Responden diberikan pernyataan mengenai kandungan sayur, kemudian diminta memberikan pendapat terhadap pernyataan tersebut. Pendapat berupa pernyataan opsional; benar dan salah. Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 32 responden dengan persentase 64% menjawab salah tentang manfaat sayuran hijau yang mengandung karotenoid dan asam folat yang baik untuk kehamilan. Sementara hanya 18 dari 50 total responden dengan persentase 32% yang menjawab dengan benar pernyataan tersebut.

**11. Berapa banyak asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui?**

Berapa banyak asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui?  
50 jawaban



**Gambar 11.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan kesebelas

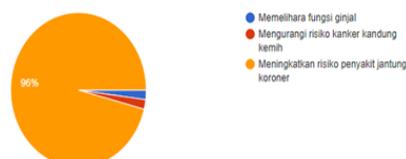
Pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman responden tentang jumlah kalori yang diperlukan selama masa menyusui. Responden kemudian diberikan pilihan tentang jumlah kalori yang tepat, seperti 100-200 kalori, 200-350 kalori, dan 500 kalori. Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 45 responden dengan persentase 90% mengetahui

jumlah kalori yang diperlukan oleh ibu menyusui. Sementara, 5 responden lainnya dengan persentase 10% menjawab salah dengan rincian sebagai berikut; 3 dari 5 orang menjawab 100-200 kalori dan 2 responden lainnya menjawab 200-350 kalori.

## 12. Di bawah ini merupakan manfaat minum air putih 8 gelas per hari, kecuali..

Di bawah ini merupakan manfaat minum air putih 8 gelas per hari, kecuali..

50 jawaban



**Gambar 12.** Diagram lingkaran dari hasil kuesioner pada pertanyaan kedua belas

Pertanyaan ini berkaitan dengan implementasi PHBS khususnya tentang pentingnya konsumsi air yang cukup bagi tubuh. Responden diminta mengidentifikasi manfaat konsumsi air, kemudian responden diwajibkan memilih tindakan yang bukan tergolong ke dalam manfaat mengonsumsi air. Berdasarkan hasil survei di atas, sebanyak 48 dari 50 total responden dengan persentase 96% telah mengetahui manfaat mengonsumsi air putih sebagai salah satu implementasi PHBS. Sementara, 2 responden lainnya dengan persentase 4% menjawab salah dengan rincian sebagai berikut; 1 responden menjawab memelihara fungsi ginjal dan 1 responden lainnya menjawab mengurangi risiko kanker kandung kemih.

## SIMPULAN

Era Covid-19 yang tengah melanda dunia tengah mengubah pola kehidupan masyarakat. Untuk menjadikan ibu literat terhadap informasi yang ada, pemanfaatan poster dengan desain yang menarik dan informatif bisa dijadikan salah satu medianya.

Terbukti berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 86% Responden memahami informasi yang disajikan dalam sebuah poster. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk para akademisi yang hendak melaksanakan penelitian tentang penerapan perilaku atau pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi, khususnya pada ibu. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi referensi bagi aktivis kesehatan dalam mempromosikan pentingnya penerapan perilaku atau pola hidup bersih dan sehat bagi ibu guna meningkatkan daya tahan dan imunitas tubuh, serta guna mengurangi risiko penyakit berat, khususnya penyebaran virus Covid-19 saat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Admin Dinkes. (2014, April 24). *10 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Retrieved <https://dinkes.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/10-indikator-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-76>
- Kasiran. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Malang: UIN-Maliki Press
- Nababan, T. (2019). *Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Kampung Nelayan Sebrang*. Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima, 1(2).
- Promkes Kemenkes RI. (2016, Januari 1). *PHBS*. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Widiyanto, Agnes Fitria., & Elviera Gamelia. (Desember, 2017). *Peran Perempuan sebagai Ibu dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. Palastren, Vol. 10, No. 2. Retrieved from <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Palastren/article/download/2253/2972>