

Intervensi Komunitas melalui Edukasi Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Mahasiswa Indekost

Jihan Nabilah Safitri¹, Saraswati Nurjannah Bethan², Trinita Yolanda Nurak Lengari³, Maria Febrianty Ratu Ari⁴, Christina Rony Nayoan⁵, Marni Marni⁶

^{1,2,3,4} Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

^{5,6} Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Received: 22 Juni 2026, Revised: 8 Juli 2026, Published: 14 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Jihan Nabilah Safitri

E-mail: volanlengary@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan determinan penting kesehatan masyarakat, namun penerapannya pada mahasiswa perantau yang tinggal di tempat kost masih rendah, termasuk di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Observasi awal di Kost Gracia, Kelurahan Oesapa, Kota Kupang, menunjukkan berbagai masalah PHBS seperti pengelolaan sampah yang buruk, sirkulasi udara minim, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan begadang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan penghuni kost mengenai PHBS melalui edukasi berbasis leaflet. Intervensi dilaksanakan dengan pendekatan promosi kesehatan berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta pengukuran pre-test-post-test pada 10 mahasiswi berusia 20–23 tahun. Hasil menunjukkan seluruh responden (100%) mengalami peningkatan skor pengetahuan sebesar 14–47 poin, dengan rerata meningkat dari 55,90 menjadi 86,10 ($p < 0,05$) dan effect size sangat besar (Cohen's $d = 3,19$). Peningkatan terbesar terjadi pada responden dengan skor awal terendah, menunjukkan edukasi paling bermanfaat bagi kelompok berpengetahuan rendah. Disimpulkan bahwa edukasi PHBS melalui media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswi penghuni kost dalam waktu singkat.

Kata kunci - PHBS, edukasi, kesehatan

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS) is an important determinant of public health, yet its practice among migrant students living in boarding houses remains low, including in East Nusa Tenggara Province. Preliminary observation at Kost Gracia, Oesapa Subdistrict, Kupang City, revealed several PHBS-related problems such as poor waste management, limited air circulation, unhealthy eating habits, insufficient physical activity, and irregular sleep patterns. This activity aimed to improve residents' knowledge of PHBS through leaflet-based health education. The intervention applied a health promotion approach consisting of lectures, discussion and question-and-answer sessions, and pre-test-post-test measurement involving 10 female students aged 20–23 years. Results showed that all respondents (100%) experienced an increase in knowledge scores of 14–47 points, with the mean score rising from 55.90 to 86.10 ($p < 0.05$) and a very large effect size (Cohen's $d = 3.19$). The greatest improvement occurred among respondents with the lowest baseline scores, indicating that the education benefited the least-informed group the most. It is concluded that leaflet-based PHBS education effectively improved boarding-house residents' knowledge within a short period.

Keywords - PHBS, health, education

How To Cite : Safitri, J. N., Bethan, S. N., Lengari, T. Y. N., Ari, M. F. R., Nayoan, C. R., & Marni, M. (2026). Intervensi Komunitas melalui Edukasi Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Mahasiswa Indekost. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(5), 2313 - 2321. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i5.4688>

Copyright ©2026 Jihan Nabilah Safitri, Saraswati Nurjannah Bethan, Trinita Yolanda Nurak Lengari, Maria Febrianty Ratu Ari, Christina Rony Nayoan, Marni Marni

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa juga disebut sebagai PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Menurut H.L. Blum (dalam Notoatmodjo, 2010), perubahan perilaku masyarakat sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan secara berkelanjutan, karena perilaku merupakan faktor kedua terbesar yang memengaruhi derajat kesehatan setelah faktor lingkungan.

Pada tataran global, masalah *hygiene* dan sanitasi masih menjadi beban Kesehatan yang besar. Menurut data WHO/UNICEF (2025), 1,7 miliar orang masih belum memiliki personal hygiene yang baik, dan 1,4 juta orang meninggal setiap tahun karena air minum dan sanitasi yang buruk. Dan sekitar 2 miliar orang di dunia masih buang air besar sembarangan, yang berkontribusi besar terhadap penyebaran penyakit diare, kolera, dan infeksi saluran pencernaan lainnya (WHO, 2019). Kondisi ini menegaskan bahwa PHBS bukan sekadar isu lokal, melainkan tantangan kesehatan global yang mendesak untuk ditangani di setiap tingkatan masyarakat.

Di Tingkat nasional, capaian PHBS Indonesia masih jauh dari ideal. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya 39,1% rumah tangga di Indonesia telah menerapkan PHBS secara keseluruhan. Konsumsi sayur dan buah setiap hari hanya 1,4% dan aktivitas fisik harian hanya 27,6% (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini menunjuka bahwa Sebagian besar Masyarakat Indonesia masih belum memenuhi standar minimal perilaku hidup bersih dan sehat sebagaimana yang direkomendasikan. Studi literatur oleh fitriani (2011) menyatakan bahwa rendahnya penerapan PHBS di Indonesia berhubungan dengan kurangnya pengetahuan, sikap yang belum mendukung, serta terbatasnya akses terhadap informasi Kesehatan, terutama pada kelompok muda dan masyarakat yang berpindah tempat tinggal.

Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) memiliki proporsi PHBS terendah kedua di seluruh negeri, hanya 27,27%. Kondisi ini menjadi semakin memprihatinkan (Mashita et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Ndoen et al. (2021) di Kota Kupang menjelaskan bahwa factor pengetahuan yang rendah dan lingkungan social yang kurang mendukung menjadi hambatan utama implementasi PHBS di kalangan Masyarakat urban NTT. Dan diperparah oleh minimnya kegiatan promosi Kesehatan yang mengarah pada kelompok-kelompok berisiko, termasuk mahasiswa perantau yang tinggal di kost.

Setiap orang membutuhkan tempat untuk tinggal dan berlindung yang dikenal sebagai rumah atau kost. Rumah atau kost berfungsi sebagai tempat untuk beristirahat, melepaskan penat, dan menciptakan rasa kekeluargaan untuk setiap orang yang tinggal di dalamnya, baik itu teman atau saudara. Hidup sendiri tanpa pengawasan keluarga adalah tantangan tersendiri bagi mahasiswa perantau ketika mereka menerapkan PHBS (Zahara et al., 2024). Hasil penelitian Safitri dan Permana (2024) menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa perantau yang tinggal di kost kurang memperhatikan aspek-aspek PHBS, seperti kebersihan kamar, makanan bergizi, tidur yang cukup, dan kebiasaan berolahraga secara rutin. Hal ini terjadi karena tekanan dari tugas akademik dan kurangnya rasa ingin tahu serta motivasi sendiri untuk menjaga kesehatan. Sejalan dengan itu, penelitian Hasanah dan tim pada tahun 2020 menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kost memiliki pemahaman tentang kebersihan dan hygiene dasar (PHBS) yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Selain itu, mereka juga menunjukkan pola hidup sehat yang tidak konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Kelurahan Oesapa, yang berada di Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, adalah salah satu area dengan jumlah kost untuk mahasiswa paling banyak di Kota Kupang, karena lokasinya dekat dengan beberapa universitas. Kepadatan penghuni kost yang sangat tinggi, ditambah kurangnya pengawasan terhadap kebiasaan hidup sehat mereka, membuat wilayah ini menjadi tempat yang tepat untuk menjalankan intervensi promosi kesehatan.

Observasi awal di Kost Gracia, yang terletak di Jalan Nasional Trans-Timor, Kelurahan Oesapa, Kota Kupang, dihuni oleh 10 mahasiswa perantau berusia 20 hingga 21 tahun, menunjukkan beberapa masalah nyata di PHBS. Penghuni sering meninggalkan sampah di depan kamar dan jarang membuka jendela, menyebabkan sirkulasi udara yang buruk, dan beberapa kamar bahkan tidak memiliki pintu. Selain itu, orang-orang yang tinggal di sana sering makan makanan yang tidak sehat, sering begadang, dan hampir tidak pernah berolahraga. Selain itu, WHO (2020) merekomendasikan agar orang dewasa melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang setidaknya 150 hingga 300 menit setiap minggu.

Berbagai permasalahan PHBS yang ditemukan di Kost Gracia mencerminkan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa perantau yang hidup mandiri, di mana keterbatasan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, tekanan akademik, serta minimnya dukungan langsung dari keluarga menjadi faktor yang saling memperparah satu sama lain. Kondisi ini sejalan dengan temuan Zahara et al. (2024) bahwa mahasiswa rantau menghadapi tantangan besar dalam menerapkan PHBS secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan dan edukasi PHBS dirancang dan dilaksanakan di Kost Gracia sebagai upaya preventif dan promotif yang secara langsung menjawab permasalahan yang ditemukan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan kesadaran, dan membangun keterampilan penghuni kost agar mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri dan berkelanjutan, demi terwujudnya kualitas hidup yang lebih baik di lingkungan tempat tinggal mereka.

METODE

Kegiatan ini merupakan intervensi komunitas berbasis edukasi kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2026 dengan rangkaian kegiatan yang tersusun secara sistematis menggunakan pendekatan promosi kesehatan dengan tahapan pengembangan (development) serta pelaksanaan dan pemantauan (implementation and monitoring). Sasaran kegiatan adalah penghuni Kost Gracia sebanyak 10 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi dilakukan terlebih dahulu kegiatan peninjauan lokasi yang dilakukan pada tanggal 16 Juni 2026 di lingkungan Kos Gracia kemudian dilakukan persiapan materi dan media dan dilaksanakan kegiatan edukasi, serta evaluasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan intervensi adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta pre-test dan post-test. Metode tersebut dipilih karena telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dalam penyuluhan kesehatan, seperti yang dicatat dalam penelitian Suprpto dan Arda (2021) serta Akbar dan kawan-kawan (2021).

Pada tahap pengembangan, materi penyuluhan disusun secara singkat dan mudah dipahami, dengan fokus pada pengertian, manfaat, serta pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan kost serta indikator PHBS. Indikator yang digunakan mencakup (1) mencuci tangan dengan sabun, (2) pengelolaan sampah, (3) kebersihan kamar dan kamar mandi, (4) sirkulasi udara dan pencahayaan kamar, (5) pola makan dan konsumsi camilan yang sehat, (6) penggunaan air bersih, (7) kegiatan fisik, serta (8) pola tidur. Pemilihan indikator ini didasarkan pada temuan bahwa pengelolaan fasilitas bersama masih menjadi celah lemah dalam penerapan PHBS di lingkungan rumah kost, meskipun kebersihan pribadi penghuni umumnya sudah cukup baik (NA et al., 2022).

Media utama yang digunakan adalah *leaflet*, yaitu media cetak yang berisi konsep dasar dan indikator dan PHBS secara visual dan singkat. Leaflet diberikan kepada peserta sebelum materi lisan disampaikan, serta disebarluaskan melalui grup komunikasi online agar dapat menjangkau penghuni kost yang tidak hadir secara langsung. Penggabungan leaflet dengan ceramah terbukti membuat pengetahuan sasaran mengenai PHBS meningkat (Sihite & Rahel, 2024). Selain leaflet, tim penyuluh menyiapkan materi ceramah yang disusun secara terstruktur sebagai pedoman bagi fasilitator, merupakan penjelasan yang lebih dalam dari isi leaflet dengan menggunakan bahasa yang tetap mudah dipahami, serta lembar pre-test dan post-test yang digunakan sebagai alat penilaian untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Pada tahap pelaksanaan setelah dilakukan pembagian leaflet, ceramah digunakan untuk menjelaskan konsep dasar dan indikator PHBS di kost secara teratur dan efektif, sehingga menjadi dasar pemahaman sebelum peserta mempraktikkannya. Ceramah diperkuat dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang menjadi cara berkomunikasi dua arah untuk membantu memperjelas materi dan memberi kesempatan peserta membagikan pengalaman tentang kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan kost. Kombinasi antara ceramah dan diskusi berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara berarti (Akbar et al., 2021), sesuai dengan prinsip andragogi yang memfokuskan pada partisipasi aktif orang dewasa dalam proses belajar (Yahya et al., 2023).

Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test yang digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta secara objektif sebelum dan sesudah penyuluhan, sebagaimana lazim dilakukan dalam evaluasi program promosi kesehatan (Akbar et al., 2021; Sihite & Rahel, 2024). Pemantauan (*monitoring*) juga dilakukan terhadap tingkat kehadiran, kesesuaian waktu pelaksanaan, kualitas media, partisipasi peserta, serta kendala yang ditemui selama kegiatan berlangsung. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan (*paired samples t-test*) untuk membandingkan skor pre-test dan post-test, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$, serta perhitungan Cohen's d untuk mengukur besar pengaruh (*effect size*) intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi PHBS terhadap pengetahuan mahasiswa penghuni Kos Gracia, Kelurahan Oesapa, Kota Kupang. Edukasi diberikan melalui penyuluhan dengan media leaflet, dievaluasi dengan desain one group pretest-posttest pada 10 responden menggunakan kuesioner yang sama.

Responden berjumlah 10 mahasiswa berusia 20-23 tahun dan seluruh responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1.
Skor Pretest dan Posttest Pengetahuan PHBS Responden

Inisial Responden	Usia (tahun)	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih
K.S	21	73	100	27
E	23	73	87	14
K	20	73	100	27
R	21	53	87	34
A.M	21	60	80	20
N.A	21	60	87	27
I	20	47	80	33
K	20	40	87	47
S	21	40	80	40
M	20	40	73	33

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan. Rata-rata skor pengetahuan mahasiswa meningkat dari 56 pada pre-test menjadi 86 pada post-test, sehingga terjadi peningkatan sebesar 30 poin setelah diberikan edukasi PHBS. Peningkatan terbesar terjadi pada responden dengan pretest terendah (S dan K, skor pretest 40), sedangkan peningkatan terkecil pada responden dengan pretest tertinggi (E, skor pretest 73). Pola ini menunjukkan edukasi memberi manfaat lebih besar bagi responden berpengetahuan awal rendah, sehingga memperkecil kesenjangan pengetahuan PHBS antarresponden.

Tabel 2.
Paired Samples Statistics

VARIABEL	N	MEAN	SD
PRE-TEST	10	55,90	13,97
POST-TEST	10	86,10	8,65

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan rata-rata skor meningkat dari 55,90 (pretest) menjadi 86,10 (posttest), atau naik 30,20 poin. Standar deviasi menurun dari 13,97 menjadi 8,65, menandakan sebaran skor responden menjadi lebih homogen setelah edukasi diberikan.

Tabel 3.
Hasil Paired Sample T-Test

Pasangan	Mean Selisih	t	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-30,20	-10,094	0,000

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan rentang kepercayaan 95% (-36,97 sampai -23,43) tidak mencakup nol, menguatkan adanya perbedaan nyata antara pretest dan posttest. Nilai $t = -10,094$ ($df = 9$) dengan Sig. 0,000 ($p < 0,05$); tanda negatif muncul karena perhitungan pretest dikurangi posttest, yang secara substansi menunjukkan posttest konsisten lebih tinggi. H_0 ditolak dan H_a diterima: terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah edukasi PHBS melalui leaflet. Effect size (Cohen's d) sebesar 3,19 tergolong sangat besar ($d > 0,8$), menegaskan bahwa edukasi ini berdampak praktis substansial, tidak hanya signifikan secara statistik.

Kegiatan intervensi edukasi PHBS dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang berurutan. Tahap awal berupa peninjauan lokasi yang dilakukan pada tanggal 16 Juni 2026 untuk mengamati kondisi lingkungan Kos Gracia serta mengidentifikasi kebutuhan dan kesiapan calon responden sebelum kegiatan intervensi berlangsung. Berdasarkan hasil peninjauan tersebut, tim selanjutnya menyusun materi intervensi serta membuat media promosi kesehatan berupa leaflet PHBS, yang disusun secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami agar dapat digunakan secara efektif pada saat penyuluhan.

Pelaksanaan intervensi dilakukan pada tanggal 18 Juni 2026 dengan rangkaian kegiatan yang tersusun secara sistematis. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden mengenai PHBS sebelum diberikan edukasi. Selanjutnya, dilakukan pembagian leaflet yang disertai dengan penyuluhan secara langsung mengenai materi PHBS kepada seluruh responden. Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara responden dan tim penyuluh, yang bertujuan untuk memperjelas pemahaman responden serta memberikan kesempatan bagi responden untuk menyampaikan pertanyaan atau hal-hal yang belum dipahami terkait materi yang disampaikan. Rangkaian kegiatan intervensi ini kemudian ditutup dengan pelaksanaan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi PHBS.



Gambar 1.
Pelaksanaan Edukasi



Gambar 2.
Pelaksanaan Edukasi Tambahan



Gambar 3.
Media Leaflet

PHBS adalah perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran agar individu, keluarga, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakat (Sukmadani Rusdi et al., 2021). Tujuannya adalah membuka akses informasi dan edukasi agar masyarakat sadar, termotivasi, dan mampu menerapkan gaya hidup sehat sehari-hari.

Penyuluhan PHBS berhasil meningkatkan pemahaman responden secara nyata, dengan skor rata-rata naik dari 55,90 menjadi 86,10 ($p = 0,000$). Hasil ini sesuai dengan teori Lawrence Green, yang mengatakan bahwa pengetahuan adalah faktor utama yang mempersiapkan seseorang untuk mengubah perilaku: sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, mereka harus terlebih dahulu memahami manfaatnya, sehingga pengetahuan menjadi cara masuk untuk mengubah perilaku.

Secara kognitif, proses ini sesuai dengan teori pembelajaran Bloom, yaitu mengingat, memahami, dan menerapkan. Pembelajaran melalui pengajaran dan brosur memberikan informasi yang dipahami, disimpan, dan bisa diingat kembali saat ujian akhir. Leaflet bisa dibaca berulang kali, sehingga membantu penguatan ingatan dan penyimpanan informasi dalam memori jangka panjang dibandingkan metode yang hanya satu arah dan tidak menggunakan media cetak. Pola peningkatan skor mendukung hal ini: responden yang awalnya memiliki skor rendah (40) meningkat 33 hingga 47 poin, sedangkan responden dengan skor awal tinggi (73) hanya meningkat 14 hingga 27 poin - sesuai dengan konsep efek plafon, di mana orang yang sudah memiliki pengetahuan dasar yang baik memiliki ruang untuk meningkatkan skor yang lebih terbatas. Temuan ini menunjukkan bahwa leaflet

edukasi paling bermanfaat bagi kelompok yang paling membutuhkan, sehingga membantu menyamakan pengetahuan tentang PHBS di lingkungan kos. Efek ukuran yang sangat besar ($d = 3,19$) menunjukkan bahwa selain signifikan secara statistik, penyuluhan melalui leaflet juga memiliki dampak yang nyata dan patut dipertimbangkan sebagai strategi promosi kesehatan yang efisien bagi mahasiswa di lingkungan kos.

Leaflet membantu responden memahami informasi dengan lebih singkat, terstruktur, dan mudah diingat. Berbeda dengan penyuluhan lisan yang sering terlupa, leaflet bisa dibaca ulang sehingga memperkuat pemahaman tentang cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini sesuai dengan prinsip komunikasi kesehatan bahwa informasi lebih mudah diingat jika pesan disampaikan pada beberapa saluran dan sering diakses. Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan cara yang efektif dalam membentuk kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya praktik hidup bersih dan sehat. Semakin seseorang tahu, semakin besar kemungkinannya memiliki sikap positif dan menjalani kehidupan yang bersih dan sehat secara konsisten, sesuai dengan urutan pengetahuan, sikap, dan perbuatan.

Temuan ini sesuai dengan penelitian Maisyaroh (2022) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ($p = 0,000$) setelah dilakukan penyuluhan PHBS, serta penelitian Sihite dkk (2024) dan Saleh & Kunoli yang juga menemukan bahwa media cetak seperti leaflet atau brosur efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang PHBS di berbagai kelompok target. Peningkatan dalam penelitian ini sebesar 30,20 poin, atau sekitar 54% dari skor pretest, tergolong tinggi jika dibandingkan dengan hasil Maisyaroh (2022), yang hanya meningkat 5,87 poin pada skala yang berbeda. Perbedaan ini normal karena perbedaan alat ukur, tingkat pertanyaan, sifat peserta, dan tingkat kekuatan pengaruh yang diberikan. Namun konsistensi arah dan makna hasil dari berbagai penelitian memperkuat validitas eksternal bahwa pendidikan PHBS dengan menggunakan media cetak cukup efektif baik bagi mahasiswa maupun masyarakat umum.

Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya mengenai pola hidup sehat yang dilakukan oleh mahasiswa yang tinggal di kos (Safitri & Permana, 2024) serta PHBS rumah tangga sebagai bagian penting dalam mencegah penyakit (Sulistiyorini et al., 2025). Mahasiswa yang tinggal di kos hidup sendirian tanpa diawasi orang tuanya, tetapi karena sibuknya tugas akademik dan terbatasnya akses informasi, maka penerapan PHBS masih belum optimal. Edukasi membantu mahasiswa memahami cara melakukan PHBS seperti menjaga kebersihan kamar, mencuci tangan dengan benar, makanan yang sehat, membuang sampah ke tempatnya, dan tidur cukup. Karena itu, edukasi yang terus menerus diperlukan agar mereka bisa membentuk kebiasaan hidup sehat yang tetap berlangsung.

Penelitian ini memiliki tiga keterbatasan utama. Pertama, tidak semua orang yang tinggal di Kos Gracia bisa mengikuti intervensi karena jadwal akademik dan urusan pribadi yang padat, sehingga jumlah sampel yang kecil ($n = 10$) mungkin membatasi kemampuan untuk mengekspansi hasil ke situasi lain dan mengurangi kekuatan statistik, meskipun perbedaan yang terlihat cukup signifikan. Kedua, desain satu kelompok preTes-postTes tanpa kelompok kontrol memungkinkan pengaruh faktor lain seperti efek tes terjadi. Ketiga, posttest dilakukan langsung setelah sesi edukasi, sehingga belum bisa dilihat hasil peningkatan pengetahuan jangka panjang maupun perubahan sikap dan tindakan PHBS.

Meski begitu, peningkatan pengetahuan yang besar dan terus-menerus di antara semua responden menunjukkan bahwa edukasi PHBS melalui leaflet tetap memberikan dampak yang baik. Kegiatan berikutnya sebaiknya disesuaikan dengan jadwal penghuni kos atau ditambahkan sesi agar partisipasi menjadi lebih baik, serta menggunakan desain dengan kelompok kontrol dan pengukuran lanjutan untuk mengevaluasi daya ingat pengetahuan dan perubahan sikap serta kebiasaan hidup sehat jangka panjang.

KESIMPULAN

Edukasi phbs melalui leaflet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswi kost gracia, kelurahan oesapa, kota kupang, dengan seluruh responden (n=10) mengalami peningkatan skor (rata-rata 55,90 menjadi 86,10; $p < 0,05$; cohen's $d = 3,19$). peningkatan paling besar terjadi pada responden dengan pemahaman awal rendah, sehingga kesenjangan pengetahuan antarresponden berkurang.

Keterbatasan penelitian ini meliputi desain one-group pre-post tanpa kelompok pembanding, pengukuran hanya pasca-intervensi, dan jumlah sampel yang kecil. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, evaluasi jangka panjang, sampel lebih besar, serta melibatkan pengelola kost dan RT/RW untuk keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh penghuni Kost Gracia, Kelurahan Oesapa, Kota Kupang, atas kesediaan dan partisipasi aktifnya selama kegiatan edukasi PHBS berlangsung, serta kepada pemilik/pengelola Kost Gracia yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dan dosen pembimbing yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Fitriani, S. (2011). Promosi Kesehatan. Graha Ilmu.
- Hasanah, U., Livana, P. H., & Wahyudi, W. T. (2020). Hubungan pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa selama tinggal di kos. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 67–74.
- Kemendes RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Maisyaroh, Y. (2022). Pengaruh Penyuluhan PHBS Terhadap Pengetahuan Masyarakat yang BABs di Desa Lantasan Lama. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 15–19.
- Mashita, A., Maria, L., & A, R. B. (2024). *JPKM Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*. 5(2), 155–162.
- NA, A. N. C., Utami, A., & YovinnaTobing, V. (2022). The Relationship Between Knowledge Levels And Attitudes About Clean And Healthy Life Behavior (Phbs) With Diarrhea Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2, 82–97.
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ndoen, E. M., Nalle, M. A. S., & Loaloka, M. K. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi penerapan PHBS pada masyarakat urban di Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 201–210.
- Pos Kupang / Tribunnews Kupang. (2016, 20 Juli). Kos-kosan Oesapa, Tak Dipisah Laki dan Perempuan. Diakses dari <https://kupang.tribunnews.com/2016/07/20/kos-kosan-oesapa-tak-dipisah-laki-dan-perempuan>
- Safitri, Y. N., & mawaddah Permana, A. (2024). Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih Pada Mahasiswa Rantau Yang Tinggal Di Kost. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), 887–892.

- Sihite, H., & Rahel, R. (2024). Edukasi Media Leaflet Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas Iii-V Di Sdn 175786 Pakkat Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023. *Jurnal STIKes Kesehatan Baru*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.70751/stikeskbdoloksanggul.v2i1.81>
- Sulistiyorini, D., Putri, A., Rahmanti, D., Cahya, I. D., Al-hamdy, M. H., Putri, N. S. A., ... & Rahmadini, T. (2025). Household-Based Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) as a Pillar of Disease Prevention in Srengseng Sawah, South Jakarta. *J Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 363-72.
- Yahya, A. I. B., Purnama, S., & Supeno, S. (2023). Eksplorasi Prinsip Andragogi dalam Pendidikan Orang Dewasa: Sebuah Studi Kualitatif pada Pendidikan Formal dan Non-Formal di STIP Jakarta. *PTK: Jurnal Tindakan Kelas*, 5(1), 136–152. <https://doi.org/10.53624/ptk.v5i1.505>
- Zahara, C. ita, Safitri, Y. N., Putri, W. D., & Aliya mawaddah permana. (2024). *Perilaku hidup sehat dan bersih pada mahasiswa rantau yang tinggal di kost*. 2(3), 887–892.
- WHO. (2019). Sanitation. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sanitation>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO/UNICEF. (2025). Progress on household drinking-water, sanitation and hygiene 2000–2024. *WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme (JMP)*. <https://washdata.org>