



PAPER – OPEN ACCESS

## Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dalam Rangka Persiapan Laktasi

Author : Farida Linda Sari Siregar dan Nurbaiti  
DOI : 10.32734/lwsa.v4i1.1160  
Electronic ISSN : 2654-7066  
Print ISSN : 2654-7058

*Volume 4 Issue 2 – 2020 TALENTA Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/).

Published under licence by TALENTA Publisher, Universitas Sumatera Utara



# Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dalam Rangka Persiapan Laktasi

Farida Linda Sari Siregar<sup>a,\*</sup> dan Nurbaiti<sup>a</sup>

*Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Medan 20155, Indonesia*

E-mail: [farida.linda@ymail.com](mailto:farida.linda@ymail.com)

## Abstrak

Menciptakan rumah tangga yang mengaplikasikan kebiasaan hidup yang bersih serta sehat merupakan sasaran primer dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Salah satu parameter pelaksanaan PHBS di rumah Tangga yaitu pemberian ASI eksklusif untuk bayi. Masyarakat di Kelurahan Tegal Sari Mandala III Kecamatan Medan Denai masih kurang memberikan respon yang baik terhadap pemberian ASI eksklusif. Beberapa alasan para ibu tidak menyusui bayinya yaitu ibu merasa tidak dapat menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya, bayi tidak mau menghisap puting susu ibu, puting susu ibu yang lecet, serta anggapan bahwa bayi menangis adalah karena rasa lapar sehingga perlu diberi makanan tambahan. Kurangnya kesadaran serta minimnya pemahaman ibu tentang urgensi ASI eksklusif bagi bayi juga berpengaruh terhadap rendahnya upaya ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Oleh karena itu perlu dilakukan persiapan laktasi agar dapat membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar ibu hamil dapat menerapkan perilaku PHBS dan proses laktasi dapat berjalan lancar setelah melahirkan. Metode Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan berupa penyuluhan kesehatan, diskusi, demonstrasi dan menonton video. Hasil yang diperoleh dari pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil memiliki pengetahuan dan sikap yang baik terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pemberian ASI dan tatalaksana IMD.

*Kata Kunci:* ASI eksklusif, ibu hamil, PHBS

## 1. Pendahuluan

Promosi kesehatan yang dilakukan di masyarakat masih belum banyak merubah perilaku masyarakat menjadi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu tindakan seseorang, keluarga, sekelompok orang maupun masyarakat yang dilakukan karena kesadaran setelah mendapatkan pengetahuan baru yang membuat mereka mampu menyelamatkan dirinya secara mandiri dalam hal kesehatan serta berpartisipasi dalam menciptakan masyarakat yang sehat. Sasaran primer PHBS dalam Rumah Tangga yaitu mempraktekkan tindakan yang dapat menghasilkan rumah tangga berperilaku hidup bersih dan sehat. Beberapa contoh PHBS dalam rumah tangga yaitu proses bersalin yang ditangani oleh orang yang profesional di bidangnya dalam hal ini tenaga kesehatan, memenuhi kebutuhan ASI eksklusif bagi bayi, pengukuran berat badan balita setiap bulan, menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, pengelolaan air minum serta makanan yang sehat dan bergizi, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah dan pembuangan sampah yang tepat, kegiatan pemberantasan jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik (olahraga) setiap hari serta menjadikan rumah yang bebas dari asap rokok [1]

PHBS dalam rumah tangga pada ibu hamil dan pernah hamil masih sangat rendah jika ditinjau berdasarkan provinsi, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan [2]. Salah satu indikator PHBS di Rumah Tangga yaitu pemberian ASI eksklusif bagi bayi. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, ASI eksklusif yaitu ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan hingga berusia enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). Kolostrum dalam ASI kaya akan antibodi karena mengandung protein yang berguna sebagai peningkat imun tubuh dan mampu membunuh bibit penyakit. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Data dari Kecamatan Medan Denai yang menunjukkan bahwa Kelurahan Tegal Sari Mandala III tingkat penduduk tergolong rapat dengan jumlah 29.333 jiwa tiap km<sup>2</sup>. Terdapat 1 puskesmas yaitu Puskesmas Tegal Sari dan 15 posyandu di Kelurahan Tegal Sari Mandala III yang diharapkan dapat membantu masyarakat dalam melayani kesehatan, serta terdapat klinik swasta yang didirikan oleh masyarakat setempat. Berdasarkan data dari profil kesehatan Kota Medan pada 2016, bayi yang diberi ASI Eksklusif (0-6 bulan) cakupan ASI di Puskesmas Tegal Sari hanya berjumlah 43 orang (29,5%) dari 146 bayi [3].

Program ASI Eksklusif ternyata masih direspon kurang baik oleh masyarakat di Kelurahan Tegal Sari Mandala III Kecamatan Medan Denai. Para ibu tidak menyusui bayinya dengan alasan karena ibu merasa tidak dapat memproduksi air susu ibu (ASI) yang cukup, ibu juga tidak yakin ASI-nya cukup untuk bayinya, serta puting susu ibu yang lecet. Alasan lainnya adalah terletak pada bayi, bayi tidak mau menghisap puting susu ibu. Anggapan bahwa bayi yang baru lahir menangis adalah karena rasa lapar dan ASI saja tidak cukup untuk mengenyangkan bayi sehingga perlu diberi makanan tambahan juga menjadi salah satu penyebab program ASI eksklusif tidak berhasil dijalankan dengan optimal. Kurangnya kesadaran serta minimnya pemahaman ibu tentang urgensi ASI eksklusif bagi bayi juga berpengaruh terhadap rendahnya upaya ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Media leaflet merupakan pilihan yang cocok digunakan sebagai sarana informasi untuk peningkatan pengetahuan ibu terkait program ASI eksklusif, dukungan informasi ini sangat penting bagi ibu hamil dan menyusui. Ibu-ibu menyusui bisa mendapatkan informasi melalui banyak pihak, diantaranya adalah dari orang-orang yang berpengaruh, tenaga kesehatan, serta kemudahan dan kelengkapan akses informasi ASI eksklusif [4]. Menyusui merupakan jembatan penghubung kasih sayang yang erat antara ibu dan bayinya, juga dapat menghindarkan anak dari diare dan infeksi saluran pernapasan akut yang merupakan dua penyebab utama kematian bayi [5]. Suami dan keluarga dianjurkan mendampingi ibu saat persalinan. Suami didukung agar dapat membantu ibu mengenali tanda-tanda atau perilaku bayi sebelum menyusui. Dukungan dari seorang suami akan sangat membantu dalam menghadirkan keyakinan ibu (Roesli, 2012). Ibu yang tidak merawat payudaranya dengan baik hampir setengahnya tidak ada keluar kolostrum dan hanya sebagian kecil yang sebaliknya [6]. Ibu hamil trimester III mampu melakukan perawatan pada payudaranya sesudah diberikan pemahaman kesehatan mengenai perawatan payudara. Pendidikan kesehatan bagi ibu akan menambah kesiapan ibu melindungi payudara dengan baik untuk menyiapkan makanan terbaik bagi bayi mereka [7].

Berdasarkan analisa situasi diatas, permasalahannya yang dihadapi adalah ibu-ibu tidak melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan persiapan laktasi pada masa kehamilan trimester III adalah karena kurangnya informasi dan dukungan serta kurang siapnya seorang ibu dalam memberikan ASI sehingga timbul berbagai permasalahan dan kurangnya keyakinan bahwa ibu mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya.

## **2. Metode Penelitian**

### *2.1. Waktu dan Lokasi*

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kantor Lurah Kelurahan Tegal Sari Mandala III Kecamatan Medan Denai. Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 05 September 2020.

### *2.2. Bahan dan Alat*

Bahan serta alat yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah buku lembar balik rumah tangga dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), buku panduan inisiasi menyusui dini, buku lembar balik ibu menyusui, phantom bayi, video IMD, masker dan hand sanitizer.

### *2.3. Prosedur Pelaksanaan*

Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari:

Tahap 1. Perencanaan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan berkoordinasi dengan Lurah Kelurahan Tegal Sari Mandala III Kecamatan Medan Denai. Setelah mendapatkan persetujuan, selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat melakukan kerjasama dengan lurah dan kader kesehatan dalam mengidentifikasi dan mengumpulkan ibu hamil trimester III yang ada di 13 lingkungan.

Tahap 2. Pelaksanaan, melaksanakan kegiatan implementasi PHBS dengan cara penyuluhan/pendidikan kesehatan, diskusi/tanya jawab, demonstrasi dan pemutaran video. Materi yang disampaikan adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga, tatalaksana inisiasi menyusui dini (IMD) dan Air Susu Ibu (ASI).

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 05 September 2020 di kantor lurah Kelurahan Tegal Sari Mandala III Kecamatan Medan Denai dihadiri oleh 23 orang ibu hamil trimester III. Karakteristik ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian mayoritas berusia 31-40 tahun dengan jumlah 13 orang (56,52%), berpendidikan SMA sebanyak 14 orang (60,87%), jenis gravid multipara sebanyak 18 orang (78,26%) dan memiliki umur kehamilan 7 bulan sebanyak 15 orang (65,22%). Gambaran karakteristik ibu hamil yang mengikuti pengabdian kepada masyarakat tertuang dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil yang mengikuti pendidikan kesehatan

Karakteristik ibu hamil	Frekuensi	Persentase
<b>Umur</b>		
20-30	10	43.48
31-40	13	56.52
<b>Pendidikan</b>		
SD	1	4.35
SMP	4	17.39
SMA	14	60.87
D3	1	4.35
S1	3	13.04
<b>Gravida</b>		
Primipara	5	21.74
Multipara	18	78.26
<b>Umur Kehamilan</b>		
7 bulan	15	65.22
8 bulan	4	17.39
9 bulan	4	17.39

Pada kegiatan pengabdian ini, acara diawali dengan kata sambutan dari lurah, selanjutnya tim pengabdian menyampaikan materi, yaitu: 1) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga yaitu: persalinan dengan ditangani oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif bagi bayi, pengukuran berat badan balita secara rutin setiap bulan, menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari, mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, mengupayakan pemberantasan jentik nyamuk, mengonsumsi buah dan sayur serta melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan mewujudkan rumah yang bersih dari asap rokok; 2) Tatalaksana Inisiasi Menyusu Dini (IMD); 3) ASI.

Gambar pelaksanaan pengabdian terlihat pada gambar 1-10.



Gambar 1. Kata sambutan Lurah



Gambar 2. Kegiatan menyampaikan materi PHBS



Gambar 3. Kegiatan menyampaikan materi persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan



Gambar 4. Kegiatan menyampaikan tentang pemberian ASI eksklusif



Gambar 5. Kegiatan mengajarkan cara 6 langkah mencuci tangan



Gambar 6. Kegiatan menyampaikan materi menggunakan jamban sehat



Gambar 7. Kegiatan menyampaikan materi meberantas jentik nyamuk



Gambar 8. Kegiatan menyampaikan materi tidak merokok didalam rumah



Gambar 9. Kegiatan menyampaikan materi IMD (Inisiasi Menyusu Dini)



Gambar 7. Kegiatan menyampaikan materi meberantas jentik nyamuk

Selanjutnya pada sesi terakhir, dilakukan evaluasi terhadap pemahaman dan tindakan ibu hamil tentang PHBS, ASI dan IMD dengan menggunakan kuesioner. Hasil yang diperoleh sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang PHBS baik (95,6%), pengetahuan tentang pemberian ASI baik (91,3%) dan pengetahuan tentang pelaksanaan IMD baik (73,9%), dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi dan frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang PHBS, ASI dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Pengetahuan	f	%
<b>PHBS</b>		
Baik	22	95,6
Cukup	1	4,4
<b>ASI</b>		
Baik	21	91,3
Cukup	2	8,7
<b>IMD</b>		
Baik	17	73,9
Cukup	6	26,1

Hasil evaluasi terhadap sikap ibu hamil setelah diberikan pengetahuan kesehatan, diperoleh mayoritas ibu hamil memenuhi kriteria sikap baik (86,9%) tentang pelaksanaan PHBS, sikap baik (91,3%) tentang pemberian ASI dan sikap baik (73,9%) tentang pelaksanaan IMD, dapat dilihat pada tabel 3. Penyuluhan dan praktik PHBS dapat menyadarkan bahwa mengupayakan perilaku PHBS sangatlah penting dan mengaplikasikannya di tengah masyarakat secara berkelanjutan [8]. Pendampingan terhadap ibu hamil berperan dalam pelaksanaan pemberian ASI. Seorang ibu yang mendapat pendampingan dalam mempersiapkan diri untuk menyusui sejak hamil akan termotivasi dan memunculkan tindakan positif dalam penerapan PHBS khususnya ASI eksklusif. Terdapat perbedaan pengetahuan ASI dan keterampilan praktik pemberian ASI sebelum dan sesudah dilakukan program pendampingan pada kelompok sasaran [9]. Perbandingan ibu yang diberikan konseling laktasi pada kehamilan trimester ketiga 1,69 kali memberikan kemungkinan lebih besar tidak memberikan prelaktal (makanan tambahan) jika dibandingkan dengan ibu yang tidak dibekali konseling laktasi [10].

Tabel 3. Distribusi dan frekuensi sikap ibu hamil tentang PHBS, ASI dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Pengetahuan	f	%
<b>PHBS</b>		
Baik	20	86,9
Cukup	3	13,1
<b>ASI</b>		
Baik	21	91,3
Cukup	2	8,7
<b>IMD</b>		
Baik	17	73,9
Cukup	6	26,1

#### 4. Kesimpulan dan Saran

##### 4.1. Kesimpulan

Implementasi PHBS bagi ibu hamil trimester III yang telah dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang PHBS, ASI dan IMD dapat membuat pemahaman dan tindakan ibu hamil terkait PHBS, ASI dan IMD menjadi baik.

##### 4.2. Saran

Sebaiknya petugas kesehatan dan kader kesehatan meningkatkan pendidikan kesehatan tentang PHBS kepada ibu hamil dan melibatkan masyarakat secara berkelanjutan sehingga tercipta rumah tangga ber PHBS.

#### Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat USU yang telah memberikan bantuan berupa dana kegiatan ini melalui skim pengabdian Mono Tahun Reguler dengan sumber dana Non PNBP Universitas Sumatera Utara Tahun 2020.



## Referensi

- [1] Depkes RI, (2014) "Booklet Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga," Jakarta Dep. Kesehat. RI.
- [2] W. Astuti, Z. Khaqiqi, and D. Lestari, (2012) "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Rumah Tangga Ibu Hamil Dan Ibu Pernah Hamil Di Indonesia," *Bul. Penelit. Sist. Kesehat.*, **14** (4).
- [3] Irma Suryani, (2016) "Profil kesehatan kota medan," Profil Kesehatan. sumatera utara, p. 51.
- [4] M. Wibowo, (2016) "Dukungan Informasi bagi Ibu-ibu Menyusui dalam Memberikan ASI Eksklusif di Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta," *J. Kesehat. Masy.*, **11** (2): 241.
- [5] Mufdillah, Subijanto, E. & Sutisna, and M. Akhyar, (2017) "Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif," Peduli ASI Eksklusif, pp. 0–38.
- [6] L. Widia, (2018) "Hubungan antara perawatan payudara dengan pengeluaran kolostrum pada kehamilan trimester III," *J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, **13** (1): 61–68.
- [7] N. Niswatun and I. Agustina, (2015) "The Effectiveness of Health Education in The Ability of The Breast Care for Pregnant Woman in 3rd Trimester," *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, **2** (3): 237–241.
- [8] Y. Andriansyah and D. N. Rahmantari, (2013) "Penyuluhan Dan Praktik Phbs ( Perilaku Hidup Bersih)," *Inov. dan Kewirausahaan*, **2** (1): 45–50.
- [9] E. Mesra and P. K. Banten, (2016) "Pendampingan Ibu Hamil Trimester Iii," vol. 3, no. November 2016, pp. 106–113.
- [10] H. D. Apriliani, R. Siswosudarmo, and W. I. Setiyarini, (2016) "Pengaruh Konseling Laktasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Pemberian Prelakteal Bayi Baru Lahir," *J. Kesehat. Reproduksi*, **2** (2): 85–92.