

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tingkat rumah tangga merupakan fondasi utama pencegahan penyakit dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat Indonesia (Yasin et al., 2025). PHBS mencakup sepuluh indikator utama termasuk aktivitas fisik rutin, konsumsi buah dan sayur setiap hari, serta tidak merokok di dalam rumah yang secara kolektif mendukung pencegahan penyakit menular dan tidak menular (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2021). Namun, implementasi PHBS rumah tangga di Indonesia masih rendah terutama pada indikator aktivitas fisik dan perilaku pencegahan penyakit tidak menular (Yasin et al., 2025). Penerapan PHBS yang konsisten dapat mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup keluarga (Angraeni et al., 2025). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa cakupan PHBS rumah tangga di Indonesia masih rendah, terutama pada indikator aktivitas fisik dan pencegahan penyakit tidak menular (Wahyu et al., 2025).

Kurangnya aktivitas fisik telah menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI), sebanyak 58% remaja usia 10–14 tahun dan 50% remaja usia 15–19 tahun tergolong kurang aktif secara fisik, sedangkan sekitar 95% orang dewasa belum melakukan olahraga secara rutin sesuai rekomendasi. Kondisi tersebut sejalan dengan laporan World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko kematian sebesar 20–30% serta menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan penyakit kardiovaskular (World Health Organization, 2020). Rendahnya aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain gaya hidup sedentari, tingginya penggunaan perangkat digital, kesibukan bekerja, serta

terbatasnya sarana pendukung aktivitas fisik di lingkungan masyarakat (MARSITO et al., 2024).

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku hidup sehat setiap anggotanya, termasuk dalam membiasakan aktivitas fisik sehari-hari. Dukungan keluarga, baik berupa motivasi maupun pemberian informasi, terbukti mampu meningkatkan partisipasi anggota keluarga dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin serta mengurangi perilaku yang berisiko terhadap kesehatan (Rachmawati et al., 2024). Berbagai program edukasi PHBS berbasis keluarga juga telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik hidup sehat, termasuk dalam upaya pencegahan penyakit (Yasin et al., 2025). Penerapan PHBS di tingkat rumah tangga masih belum berjalan secara optimal. Kesibukan orang tua dalam bekerja serta tingginya penggunaan gadget pada anak menyebabkan aktivitas fisik bersama di lingkungan keluarga masih jarang dilakukan (Aziza et al., 2025). Oleh karena itu, keluarga menjadi salah satu sasaran utama dalam pelaksanaan program promosi kesehatan untuk meningkatkan penerapan PHBS di masyarakat.

Berdasarkan Analisis situasi di wilayah kerja Puskesmas Sawahan dilakukan berdasarkan hasil rekapitulasi survei Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga pada setiap indikator PHBS. Rekapitulasi tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat penerapan PHBS oleh masyarakat sekaligus menjadi dasar dalam menentukan prioritas masalah kesehatan. Berdasarkan hasil rekapitulasi, indikator menggunakan jamban sehat memperoleh skor sebesar 558, indikator mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun memperoleh skor 556, indikator memberantas jentik nyamuk di rumah memperoleh skor 524, indikator mengonsumsi buah dan sayur memperoleh skor 451, serta indikator tidak merokok di dalam rumah memperoleh skor 450. Sementara itu, indikator melakukan aktivitas fisik setiap hari memperoleh skor sebesar 332, yang merupakan capaian terendah dibandingkan indikator PHBS lainnya. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa penerapan aktivitas fisik masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sawahan masih belum optimal sehingga perlu menjadi prioritas dalam pelaksanaan program promosi kesehatan sebagai upaya meningkatkan penerapan PHBS Rumah Tangga.

Berdasarkan kondisi tersebut, Program Gerakan Aktivitas Fisik Keluarga sebagai Inovasi Promosi Kesehatan dalam Mendukung Penerapan PHBS Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya diusulkan sebagai salah satu rekomendasi program untuk meningkatkan penerapan aktivitas fisik di masyarakat. Program ini dirancang melalui pendekatan keluarga dengan mendorong seluruh anggota keluarga untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin melalui kegiatan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, program ini juga diharapkan mampu menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, memperkuat keterlibatan keluarga dalam penerapan PHBS, serta mendukung pelaksanaan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Dengan demikian, penyusunan Program Gerakan Aktivitas Fisik Keluarga diharapkan dapat menjadi salah satu rekomendasi inovasi yang mendukung pelaksanaan Program PHBS Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya. Program ini diharapkan mampu meningkatkan penerapan indikator aktivitas fisik sebagai indikator PHBS dengan capaian terendah, sekaligus memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan keluarga dan promosi kesehatan yang berkelanjutan.

1.2 Tujuan dan Manfaat

1.2.1 Tujuan Umum Magang Mahasiswa

Magang ini bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar secara langsung kepada mahasiswa dalam memahami dan

menganalisis penerapan fungsi manajemen promosi kesehatan pada Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya melalui pendekatan *Planning, Organizing, Actuating, dan Controlling* (POAC). Melalui kegiatan magang ini, mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi pelaksanaan program, menganalisis pengelolaan program berdasarkan fungsi manajemen, serta menyusun rekomendasi berupa inovasi program sebagai upaya mendukung peningkatan penerapan PHBS Rumah Tangga di wilayah kerja Puskesmas Sawahan Surabaya.

1.2.2 Tujuan Khusus Magang Mahasiswa

1. Mengidentifikasi pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya, khususnya pada indikator aktivitas fisik.
2. Menganalisis tahap perencanaan (*planning*) pada Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya berdasarkan Rencana Pelaksanaan Kegiatan (RPK) Program Promosi Kesehatan.
3. Menganalisis tahap pengorganisasian (*organizing*) pada Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya yang meliputi pembagian tugas, peran, dan koordinasi dalam pelaksanaan program.
4. Menganalisis tahap pelaksanaan (*actuating*) pada Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya, khususnya pada kegiatan penyuluhan, kegiatan lapangan, dan pembuatan media promosi kesehatan.
5. Menganalisis tahap pengendalian (*controlling*) pada Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya melalui kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap capaian indikator program.

6. Menyusun rekomendasi program berupa inovasi promosi kesehatan sebagai upaya mendukung peningkatan capaian indikator aktivitas fisik dalam Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya

1.2.3 Manfaat Magang Mahasiswa

Magang Manajemen Promosi Kesehatan di Puskesmas Sawahan

Surabaya memberikan manfaat bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa (Peserta Magang)

Magang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu dan keterampilan yang telah diperoleh selama perkuliahan ke dalam kondisi nyata di lapangan. Melalui kegiatan magang, mahasiswa memperoleh pengalaman dalam menganalisis penerapan fungsi manajemen promosi kesehatan yang meliputi perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pelaksanaan (*actuating*), dan pengendalian (*controlling*) pada Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga. Selain itu, mahasiswa memperoleh pengalaman dalam kegiatan promosi kesehatan seperti penyuluhan, pembuatan media promosi kesehatan, dan kegiatan lapangan, sehingga mampu meningkatkan kemampuan analisis, komunikasi, kerja sama tim, serta penyusunan rekomendasi program sebagai upaya peningkatan kualitas pelayanan promosi kesehatan.

2. Bagi Mitra Penyelenggara Magang (Puskesmas Sawahan Surabaya)

Kegiatan magang memberikan kontribusi bagi Puskesmas Sawahan Surabaya melalui hasil analisis terhadap penerapan fungsi manajemen pada Program PHBS Rumah Tangga, khususnya indikator aktivitas fisik. Selain itu, rekomendasi program yang disusun mahasiswa dapat menjadi masukan dalam pengembangan dan penyempurnaan pelaksanaan Program Promosi Kesehatan agar lebih efektif dalam meningkatkan penerapan aktivitas fisik masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sawahan Surabaya.

3. Bagi Politeknik Negeri Jember (Polije)

Kegiatan magang menjadi sarana untuk memperkuat kerja sama antara Politeknik Negeri Jember dengan Puskesmas Sawahan Surabaya dalam penyelenggaraan pendidikan berbasis praktik. Melalui kegiatan ini, institusi pendidikan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dengan memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa dalam menganalisis pengelolaan program promosi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Selain itu, magang diharapkan dapat menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi akademik, keterampilan profesional, serta kemampuan berpikir kritis dalam memberikan rekomendasi terhadap pengelolaan program kesehatan Masyarakat.

1.3 Lokasi dan Waktu

Pelaksanaan magang dilaksanakan di Puskesmas Sawahan, Kota Surabaya, sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang berperan dalam penyelenggaraan upaya kesehatan masyarakat, khususnya pada bidang Promosi Kesehatan. Kegiatan magang berlangsung selama lima minggu, yaitu sejak 29 Juni hingga 1 Agustus 2026, dengan mengikuti berbagai kegiatan yang dilaksanakan oleh Puskesmas sesuai dengan program kerja bidang Promosi Kesehatan. Selama pelaksanaan magang, mahasiswa melaksanakan berbagai tugas yang diberikan oleh

pembimbing lapangan, antara lain mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan di dalam maupun di luar gedung serta menyusun dan mengembangkan berbagai media promosi kesehatan sebagai sarana edukasi bagi masyarakat.

1.4 Metode Pelaksanaan

Kegiatan magang ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan fungsi manajemen Planning, Organizing, Actuating, dan Controlling (POAC) untuk menganalisis pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga, khususnya pada indikator aktivitas fisik di Puskesmas Sawahan Surabaya. Analisis dilakukan terhadap setiap fungsi manajemen program berdasarkan Rencana Pelaksanaan Kegiatan (RPK) Program Promosi Kesehatan serta informasi yang diperoleh selama pelaksanaan magang. Selain melakukan analisis program, mahasiswa juga terlibat dalam beberapa kegiatan promosi kesehatan, seperti penyuluhan kesehatan, kegiatan lapangan, dan pembuatan media promosi kesehatan sebagai bentuk pembelajaran di Puskesmas Sawahan Surabaya.

Metode pengumpulan data dan informasi dilakukan melalui:

1. Wawancara, yaitu melakukan wawancara dengan pemegang Program Promosi Kesehatan Puskesmas Sawahan Surabaya untuk memperoleh informasi mengenai penerapan fungsi manajemen yang meliputi perencanaan (planning), pengorganisasian (organizing), pelaksanaan (actuating), dan pengendalian (controlling) pada Program PHBS Rumah Tangga.
2. Studi Dokumentasi, yaitu mengkaji dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan Program PHBS Rumah Tangga, seperti Rencana Pelaksanaan Kegiatan (RPK), data capaian indikator PHBS Rumah Tangga, serta dokumen pendukung lainnya yang digunakan sebagai dasar analisis program.

Hasil pengumpulan data tersebut kemudian dianalisis menggunakan pendekatan fungsi manajemen Planning, Organizing, Actuating, dan

Controlling (POAC) untuk menggambarkan pelaksanaan Program PHBS Rumah Tangga di Puskesmas Sawahan Surabaya. Hasil analisis tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penyusunan rekomendasi inovasi program berupa Program Gerakan Aktivitas Fisik Keluarga sebagai upaya mendukung peningkatan penerapan PHBS Rumah Tangga di wilayah kerja Puskesmas Sawahan Surabaya.