



Peningkatan Kualitas Hidup ODHA Melalui PHBS dan Personal Hygiene

Afrieani Deasy^{*1}, Meilati Suryani², Atira³, Ijun Rijwan⁴, Mona Megasari⁵,
Diah Ayu⁶, Mira Eriyanti⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} STIKes Budi Luhur Cimahi, Cimahi, Indonesia

*Corresponding Author: bu_dez@yahoo.com

Info Article Received : 07 Mei 2026 Revised : 03 Juni 2026 Accepted : 02 Juli 2026 Publication : 31 Juli 2026	Abstract: <i>Adopting Clean and Healthy Living Behaviors and maintaining personal hygiene are crucial steps in preserving health and improving the quality of life for people living with HIV/AIDS. However, knowledge regarding PHBS and personal hygiene still needs to be enhanced through health education activities. Objective: This educational activity aimed to increase the knowledge of PLWHA regarding PHBS through the provision of health education. Methods: Pre-test and post-test methods were employed in this activity. Data were analyzed descriptively by comparing the mean scores before and after the education. Results: The evaluation showed a mean pre-test score of 66.8, while the mean post-test score rose to 92.4. This reflects an average increase of 25.6 points, or 38.32%. In the post-test phase, 16 participants (64%) achieved a score of 100, 3 participants (12%) scored 90, 3 participants (12%) scored 80, 2 participants (8%) scored 70, and 1 participant (4%) scored 60. These results indicate that the majority of participants possessed an excellent level of understanding after attending the health education session.</i>
Keywords: HIV/AIDS, People Living with HIV/AIDS, Clean and Healthy Living Behavior, Personal Hygiene, Health Education, Knowledge. Kata kunci : HIV/AIDS, ODHA, PHBS, Personal Hygiene, Edukasi Kesehatan, Pengetahuan	Abstrak: Penerapan tindakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan personal hygiene yang baik adalah salah satu usaha penting menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup ODHA. Namun, tingkat pengetahuan mengenai PHBS dan personal hygiene masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan edukasi kesehatan. Tujuan: Kegiatan edukasi ini memiliki maksud untuk meningkatkan pengetahuan ODHA tentang PHBS dengan pemberian edukasi kesehatan. Metode: Menggunakan metode <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> . Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah edukasi. Hasil: Evaluasi didapatkan nilai rata-rata <i>pre-test</i> adalah 66.8, sedangkan nilai rata-rata <i>post-test</i> meningkat menjadi 92,4. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 25,6 poin atau 38,32%. Pada <i>post-test</i> , sebanyak 16 peserta (64%) memperoleh nilai 100, 3 peserta (12%) memperoleh nilai 90, 3 peserta (12%) memperoleh nilai 80, 2 peserta (8%) memperoleh nilai 70, dan 1 peserta (4%) memperoleh nilai 60. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman yang sangat baik setelah mengikuti edukasi kesehatan.
Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License 	

INTRODUCTION

Human Immunodeficiency Virus (HIV) merupakan virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh, terutama limfosit T CD4+, sehingga menyebabkan penurunan kemampuan tubuh dalam melawan berbagai infeksi dan penyakit. Apabila infeksi HIV tidak ditangani melalui terapi yang memadai, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *Acquired Immunodeficiency Syndrome* (AIDS), yaitu stadium lanjut infeksi HIV yang ditandai dengan kerusakan sistem imun secara berat sehingga individu menjadi sangat rentan terhadap infeksi oportunistik maupun berbagai komplikasi kesehatan lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) adalah individu yang telah terinfeksi HIV, baik pada fase tanpa gejala maupun ketika telah memasuki stadium AIDS. Selain menjalani terapi antiretroviral (ARV) secara rutin untuk menekan replikasi virus, ODHA memerlukan pelayanan kesehatan yang bersifat komprehensif. Pendekatan tersebut mencakup aspek biologis, fisik, psikologis, sosial, dan spiritual guna mempertahankan status kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Salah satu upaya promotif dan preventif yang berperan penting dalam menjaga kesehatan ODHA adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai bentuk tanggung jawab individu dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya. Pada kelompok ODHA, implementasi PHBS meliputi menjaga kebersihan diri dan lingkungan, membiasakan cuci tangan dengan benar, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta menerapkan berbagai perilaku sehat lainnya yang dapat membantu mempertahankan fungsi sistem imun.

Selain penerapan PHBS, praktik *personal hygiene* yang baik juga menjadi komponen penting dalam mencegah terjadinya infeksi oportunistik pada ODHA. *Personal hygiene* mencakup berbagai tindakan untuk menjaga kebersihan tubuh, seperti kebersihan kulit, rambut, gigi dan mulut, tangan, kuku, serta organ reproduksi. Praktik kebersihan diri yang optimal dapat mengurangi paparan mikroorganisme patogen sehingga risiko terjadinya infeksi dapat diminimalkan. Sebaliknya, kebersihan diri yang kurang memadai dapat meningkatkan kemungkinan munculnya berbagai gangguan kesehatan, seperti infeksi kulit, penyakit pada rongga mulut, maupun infeksi lainnya yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan ODHA karena rendahnya daya tahan tubuh yang dimiliki.

Meskipun demikian, masih terdapat ODHA yang memiliki pengetahuan dan kesadaran yang terbatas mengenai pentingnya penerapan PHBS dan *personal hygiene* dalam kehidupan sehari-hari. Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut dapat memengaruhi perilaku kesehatan sehingga meningkatkan risiko infeksi oportunistik dan berdampak pada penurunan kualitas hidup. Berbagai faktor, seperti keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, tingkat pendidikan, serta kurangnya program edukasi yang berkesinambungan, turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan pada masyarakat, termasuk ODHA. Melalui penyampaian informasi yang terstruktur dan mudah dipahami, peserta diharapkan mampu memahami pentingnya penerapan PHBS dan *personal hygiene* sebagai bagian dari upaya pencegahan infeksi oportunistik. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ODHA mengenai PHBS dan *personal hygiene* melalui edukasi kesehatan. Diharapkan peningkatan pengetahuan tersebut dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan, sehingga mampu mempertahankan kondisi kesehatan, mengurangi risiko infeksi oportunistik, serta meningkatkan kualitas hidup ODHA secara optimal.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengevaluasi dampak kegiatan pengabdian kepada masyarakat terhadap peningkatan pengetahuan Orang dengan HIV/AIDS (ODHA). Kegiatan dilaksanakan pada 21 April 2026 di STIKes Budi Luhur, Kota Cimahi, Jawa Barat, dengan melibatkan 25 ODHA sebagai peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, mengingat seluruh peserta yang hadir dijadikan responden dalam kegiatan edukasi dan bersedia mengikuti proses evaluasi melalui pre-test dan post-test.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahapan. Tahap pra-kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta *personal hygiene*. Tahap pelaksanaan berupa penyampaian materi edukasi kesehatan secara interaktif melalui metode ceramah, yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi serta pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Selanjutnya, pada tahap pasca-kegiatan, peserta mengikuti post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah memperoleh intervensi edukasi.

RESULTS AND DISCUSSION

Result

Kegiatan edukasi kesehatan bertema "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Personal Hygiene pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)" dilaksanakan pada tanggal 21 April 2026 di STIKes Budi Luhur, Cimahi, dengan melibatkan 25 ODHA sebagai peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara aktif dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses pembelajaran. Tingginya partisipasi tersebut terlihat dari keterlibatan peserta dalam sesi diskusi maupun tanya jawab yang berlangsung selama kegiatan.

Materi edukasi difokuskan pada pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan *personal hygiene* sebagai upaya pencegahan infeksi oportunistik pada ODHA. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta diminta mengerjakan pre-test yang terdiri atas 10 pertanyaan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal mengenai PHBS dan *personal hygiene*. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta kembali mengerjakan post-test menggunakan instrumen yang sama guna mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan setelah memperoleh intervensi pendidikan kesehatan.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, serta perbandingan nilai rata-rata untuk menilai efektivitas program edukasi. Hasil analisis disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta tentang PHBS dan personal hygiene Berdasarkan Penilaian Pre-test

No	Nilai	Jumlah Peserta	Persentase
1	90	2	8%
2	80	3	12%
3	70	9	36%
4	60	7	28%
5	50	4	16%
Total	25	100%	

Hasil pre-test terhadap 25 peserta menunjukkan bahwa skor pengetahuan berada pada rentang 50–90, dengan mayoritas peserta memperoleh nilai 50–70. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan awal mengenai PHBS dan *personal hygiene* masih tergolong rendah. Hanya 2 peserta (8%) yang memperoleh nilai 90 dan 3

peserta (12%) memperoleh nilai 80, sehingga peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik hanya mencapai 20% dari keseluruhan responden.

Sebaliknya, nilai 70 merupakan skor yang paling banyak diperoleh, yaitu oleh 9 peserta (36%), diikuti nilai 60 sebanyak 7 peserta (28%), dan nilai 50 sebanyak 4 peserta (16%). Secara keseluruhan, 80% peserta masih berada pada kategori pengetahuan kurang hingga cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai pentingnya penerapan PHBS dan *personal hygiene* masih memerlukan penguatan. Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan ODHA dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten, sehingga edukasi kesehatan menjadi intervensi yang penting untuk meningkatkan pengetahuan, mendorong perubahan perilaku, serta mengurangi risiko terjadinya infeksi oportunistik.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta tentang mengenai PHBS dan *personal hygiene* Berdasarkan Penilaian Post-test

No	Nilai	Jumlah Peserta	Persentase
1	100	16	64%
2	90	3	12%
3	80	3	12%
4	70	2	8%
5	60	1	4%
Total		25	100%

Berdasarkan distribusi hasil post-test, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai PHBS dan *personal hygiene*. Dari 25 peserta, 16 orang (64%) memperoleh nilai sempurna (100), sedangkan masing-masing 3 peserta (12%) memperoleh nilai 90 dan 80. Sementara itu, hanya 2 peserta (8%) yang memperoleh nilai 70 dan 1 peserta (4%) memperoleh nilai 60. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah mencapai kategori pengetahuan sangat baik setelah mengikuti intervensi edukasi.

Tingginya proporsi peserta yang memperoleh nilai maksimal mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi yang dikombinasikan dengan ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif. Hasil ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan. Bagi ODHA, peningkatan pengetahuan mengenai PHBS dan *personal hygiene* merupakan aspek penting karena dapat mendukung upaya pencegahan infeksi oportunistik, mempertahankan status kesehatan, serta meningkatkan kualitas hidup.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa peserta yang memperoleh nilai di bawah 80, sehingga diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkelanjutan, penguatan materi, serta pendampingan secara berkala. Upaya tersebut penting untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diperoleh dapat dipahami secara menyeluruh, diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, dan pada akhirnya menghasilkan perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

Table 3 Distribusi rata-rata nilai pengetahuan ODHA tentang PHBS dan Personal Hygiene berdasarkan pre-test dan post-test

No	Rerata Pre Test	Rerata Post Test	Peningkatan rerata	Persentase Peningkatan
1	66,8	92,4	25,6 poin	38,32%

Tabel 3 menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan *personal hygiene* sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Hasil analisis memperlihatkan bahwa nilai rata-rata pre-test peserta sebesar 66,8, kemudian meningkat menjadi 92,4 pada post-test. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata skor sebesar 25,6 poin, yang setara dengan peningkatan sebesar 38,32% dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep serta penerapan PHBS dan *personal hygiene* dalam kehidupan sehari-hari. Rata-rata nilai pre-test sebesar 66,8 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum memperoleh edukasi masih berada pada kategori cukup. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan infeksi oportunistik. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, tingkat pendidikan, pengalaman sebelumnya, serta belum optimalnya pelaksanaan edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan.

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, rata-rata nilai peserta meningkat menjadi 92,4, yang termasuk dalam kategori sangat baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi yang disampaikan, meliputi konsep dasar PHBS, manfaat penerapan PHBS, pentingnya *personal hygiene*, serta berbagai langkah dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang interaktif, didukung penggunaan media edukasi yang sesuai dan keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran, mampu meningkatkan

pemahaman peserta secara efektif. Peningkatan skor sebesar 25,6 poin atau 38,32% mencerminkan bahwa program edukasi memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang memadai menjadi landasan penting bagi individu dalam mengambil keputusan dan menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi ODHA, peningkatan pengetahuan mengenai PHBS dan *personal hygiene* memiliki peranan yang sangat penting mengingat kondisi sistem kekebalan tubuh yang lebih rentan terhadap berbagai infeksi. Dengan pemahaman yang lebih baik, peserta diharapkan mampu menerapkan praktik kebersihan diri secara benar, menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta melaksanakan berbagai tindakan pencegahan untuk mengurangi risiko infeksi oportunistik. Implementasi PHBS dan *personal hygiene* secara konsisten tidak hanya berkontribusi terhadap pemeliharaan status kesehatan, tetapi juga mendukung keberhasilan terapi antiretroviral (ARV) serta meningkatkan kualitas hidup ODHA. Secara keseluruhan, hasil yang ditampilkan pada Tabel 3 menegaskan bahwa edukasi kesehatan mengenai PHBS dan *personal hygiene* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ODHA. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan, terencana, dan terstruktur sebagai bagian dari program promosi kesehatan. Upaya tersebut diharapkan mampu mempertahankan bahkan meningkatkan pengetahuan yang telah diperoleh, sehingga dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan dampak positif terhadap status kesehatan serta kualitas hidup ODHA.





CONCLUSION

Edukasi kesehatan mengenai PHBS dan personal hygiene terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ODHA, dengan skor rata-rata meningkat dari 66,8 menjadi 92,4 atau sebesar 38,32%. Peningkatan ini diharapkan menjadi dasar perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan dalam mencegah infeksi oportunistik dan menjaga kesehatan. Oleh karena itu, penerapan PHBS dan personal hygiene perlu dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari serta didukung melalui edukasi kesehatan yang rutin dan berkesinambungan guna meningkatkan kualitas hidup ODHA.

REFERENCES

- Berg, R. C., Page, S., & Øgård-Repål, A. (2021). The effectiveness of peer support for people living with HIV: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(6), e0252623. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252623>
- Crepaz, N., Lyles, C. M., Wolitski, R. J., et al. (2006). Do prevention interventions reduce HIV risk behaviours among people living with HIV? A meta-analytic review of

- controlled trials. *AIDS*, 20(2), 143–157.
<https://doi.org/10.1097/01.aids.0000196166.48518.a0>
- Gathece, L. W., Wang'ombe, J. K., Ng'ang'a, P. M., & Wanzala, P. N. (2011). Effect of health education on oral hygiene and gingival status of persons living with HIV attending comprehensive care centres in Nairobi, Kenya. *African Journal of AIDS Research*, 10(4), 495–500.
<https://doi.org/10.2989/16085906.2011.646672>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana HIV/AIDS*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lasi, M. C., Putra, K. R., & Ismail, D. D. S. L. (2023). IDEAL model education to increase knowledge and self-care practices for people with HIV/AIDS (PLWHA): Quasi-experimental study. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1670>
- Lefta, Y., Arafat, R., & Syahrul. (2021). The influence of oral hygiene education on the oral health status of patients suffering from HIV/AIDS. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 5(2), 68–78.
<https://doi.org/10.20956/icon.v5i2.9597>
- Naully, P. G., Nursidika, P., & Astuti, I. (2019). Pelatihan kader kesehatan untuk prevensi penyebaran penyakit HIV/AIDS pada ibu rumah tangga di Batujajar Timur Bandung Barat. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 53–58. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v5i1.974>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Nugrahani, R. H., & Handayani. (2021). Pengaruh metode edukasi terhadap pengetahuan pasien HIV dengan ART (antiretroviral therapy). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3).
- Pengaruh intervensi edukasi *palliative care* terhadap kualitas hidup ODHA dengan antiretroviral (ARV) di Kabupaten Biak Numfor. (2019). *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(1).
<https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1>
- Penyuluhan tentang HIV dan AIDS terhadap sikap remaja pada orang dengan HIV dan

- AIDS. (2014). *Jurnal Kesehatan*.
- Solehati, T., Susilawati, S., Lukman, M., & Kosasih, C. E. (2015). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan *skill* guru serta *personal hygiene* siswa SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (KEMAS)*, 11(1).
<https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3678>
- World Health Organization. (2023). *Consolidated guidelines on HIV prevention, testing, treatment, service delivery and monitoring: Recommendations for a public health approach*. World Health Organization.
- Yuliandra, Y., & Ningsih, R. (2015). Pola konsumsi, aktivitas, dan kebersihan diri sebagai faktor yang berhubungan dengan kejadian infeksi oportunistik pada ODHA di RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 10(2).