

PENERAPAN PHBS DI RUMAH TANGGA MELALUI RUTINITAS MEMBERSIHKAN SPREI DAN TEMPAT TIDUR

Nur Hasna Jauza¹, Yani Achdiani¹

¹Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

□ hasnaajauza@upi.edu, yaniachdiani@upi.edu

Abstrak. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kebiasaan penting yang berperan besar dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta kesejahteraan keluarga. Salah satu bentuk penerapan PHBS di lingkungan rumah tangga adalah rutinitas membersihkan serta mengganti sprei dan tempat tidur secara teratur. Tempat tidur yang tidak dijaga kebersihannya dapat menjadi tempat berkembangnya tungau, debu, dan mikroorganisme penyebab gangguan kesehatan seperti alergi, infeksi kulit, dan gangguan pernapasan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya kebiasaan menjaga kebersihan tempat tidur sebagai bagian dari penerapan PHBS di rumah tangga. Kajian dilakukan menggunakan metode studi pustaka melalui penelusuran berbagai literatur ilmiah dan pedoman kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rutinitas membersihkan tempat tidur tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kenyamanan lingkungan keluarga. Penerapan PHBS di rumah tangga melalui kebersihan tempat tidur juga menjadi langkah awal

Kata kunci: Kata PHBS, rumah tangga, kebersihan, sprei, kesejahteraan keluarga

PENDAHULUAN Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Salah satu indikator kesejahteraan keluarga dapat dilihat dari kondisi kesehatan fisik dan kebersihan lingkungan tempat tinggalnya. Dalam konteks tersebut, penerapan *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS) menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan rumah yang sehat, nyaman, dan produktif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menjelaskan bahwa PHBS adalah perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran individu maupun kolektif untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah penyakit. Sementara, tempat tidur dapat menjadi sumber akumulasi tungau, jamur, debu, dan mikroorganisme lain yang berpotensi menyebabkan alergi, infeksi kulit, dan gangguan pernapasan (WHO, 2020; Hartono & Pratiwi, 2021).

Penerapan PHBS di rumah tangga mencakup kegiatan seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, menjaga ventilasi udara, mengelola sampah, serta menjaga kebersihan tempat tidur. Namun, aspek terakhir ini sering kali diabaikan oleh sebagian besar keluarga. Tempat tidur merupakan area yang digunakan setiap hari untuk beristirahat dan memulihkan energi, sehingga kebersihannya berperan penting dalam menjaga kualitas

kesehatan.

Menurut data *Organisasi Kesehatan Dunia* (2020), sekitar 30–40% kasus alergi dan gangguan pernapasan pada keluarga disebabkan oleh paparan tungau debu rumah dan mikroorganisme yang berkembang di lingkungan tidur yang lembab dan kotor. Sementara survei Kemenkes RI (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 60% keluarga di Indonesia mengganti sprei kurang dari dua minggu sekali, dan 15% bahkan hanya sekali dalam sebulan. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebersihan tempat tidur sebagai bagian dari PHBS.

Beberapa penelitian (Rahmawati & Sari, 2020; Lestari, 2019) menunjukkan bahwa sprei yang tidak diganti secara teratur dapat menjadi tempat berkembangnya tungau, bakteri, dan jamur yang menyebabkan gangguan kesehatan. Selain itu, kondisi kamar yang tidak bersih juga berpotensi menurunkan kualitas tidur dan meningkatkan stres. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perbedaan kebiasaan menjaga kebersihan tempat tidur pada dua individu dengan lingkungan tempat tinggal berbeda? Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan kebiasaan kebersihan tempat tidur serta menganalisis dampaknya terhadap kesehatan sebagai bagian dari implementasi PHBS di rumah tangga.

METODE

1. Jenis Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif untuk memahami kebiasaan menjaga kebersihan tempat tidur pada dua individu dengan karakteristik yang berbeda. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan kebiasaan nyata masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga, khususnya dalam menjaga kebersihan sprei dan tempat tidur. Metode ini memungkinkan peneliti memahami secara mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kebersihan tanpa melakukan manipulasi atau intervensi terhadap subjek.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian dilaksanakan di lingkungan tempat tinggal peneliti, tepatnya di Kota Bandung, pada bulan Oktober 2025. Lokasi ini dipilih karena memudahkan untuk melakukan observasi langsung terhadap kebiasaan responden di lingkungan rumah masing-masing.

3. Populasi dan Sampel Populasi penelitian mencakup masyarakat rumah tangga yang tinggal di lingkungan peneliti. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak dua orang, yaitu adik peneliti yang disebut S dan seorang teman dekat yang disebut R . Responden kedua dipilih karena memiliki kebiasaan berbeda dalam menjaga kebersihan

tempat tidur, sehingga dapat memberikan perbandingan perilaku yang menarik untuk dikaji.

4. Instrumen Penelitian Instrumen yang digunakan berupa pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara mencakup pertanyaan mengenai frekuensi mengganti sprei, cara membersihkan tempat tidur, serta alasan di balik kebiasaan tersebut. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung kondisi tempat tidur, kerapian, dan kebersihan yang tampak.

5. Data dikumpulkan melalui wawancara ringan dan observasi langsung di kamar responden. Serta mencatat kebiasaan serta penjelasan responden terkait rutinitas mereka dalam menjaga kebersihan tempat tidur

6. Analisis dilakukan secara deskriptif melalui tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Informasi dari kedua responden dibandingkan untuk mengetahui kesamaan, perbedaan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kebersihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Responden

Responden pertama, S (adik) , merupakan pelajar yang tinggal bersama keluarga. Ia memiliki kebiasaan mengganti sprei secara berkala, minimal sebulan sekali dan paling lama *dua bulan sekali* . Menurut S, sprei yang bersih membuat tidur lebih nyaman dan ruangan terasa segar. Ia biasanya mencuci sprei di akhir pekan dan menjemur kasur minimal sebulan sekali agar tidak lembap.

Sementara itu, R (teman peneliti) , seorang mahasiswa yang tinggal di kos, memiliki kebiasaan yang berbeda. Ia tidak memiliki jadwal pasti dalam mengganti sprei . Biasanya ia baru mengganti sprei saat merasa tempat tidurnya sudah tidak nyaman atau berbau , dan bahkan pernah membiarkan sprei tidak diganti hingga satu tahun . Beralasan bahwa kesibukan kuliah dan pekerjaan membuatnya sering menunda kegiatan tersebut, ditambah keterbatasan fasilitas mencuci dan menjemur di tempat kos.

2. Rasio Perilaku Kebersihan S dan R

Perbandingan kebiasaan keduanya menampilkan perbedaan tingkat kesadaran dan penerapan PHBS yang cukup jelas.

- 1) S menunjukkan tingkat kesadaran tinggi terhadap kebersihan dan kesehatan. Ia memiliki rutinitas teratur, memahami pentingnya kebersihan bagi kesehatan

kulit dan kenyamanan tidur

- 2) R sebaliknya masih menunjukkan perilaku pasif dalam menjaga kebersihan. Ia hanya bertindak ketika merasa tidak nyaman, bukan karena kesadaran akan kesehatan.

Dari pengamatan, kondisi tempat tidur S terlihat rapi, dengan sprei dan sarung bantal yang bersih serta tercium wangi deterjen. Sedangkan tempat tidur R tampak kusut, sprei tampak kusam, dan debu lebih mudah terlihat di bagian pinggir kasur.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa perilaku menjaga kebersihan tempat tidur sangat dipengaruhi oleh faktor kebiasaan keluarga, lingkungan, dan motivasi pribadi. S yang tinggal bersama keluarga mendapat pengawasan dan contoh langsung dari orang tua, sedangkan R yang hidup mandiri di kos tidak memiliki dorongan eksternal untuk rutin menjaga kebersihan.

3. Dampak Kebersihan Tempat Tidur terhadap Kesehatan

Perbandingan kebiasaan kedua responden menunjukkan perbedaan signifikan terkait penerapan PHBS. Responden S rutin mengganti sprei setiap 1–2 bulan serta menjemur kasur sebulan sekali, sedangkan responden R mengganti sprei tidak teratur dan pernah tidak mengganti selama satu tahun. Observasi menunjukkan bahwa tempat tidur S tampak rapi dan bersih, sementara tempat tidur R tampak kusam dan berdebu. Temuan ini menguatkan teori Rahmawati & Sari (2020) yang menyatakan bahwa sprei yang jarang diganti berpotensi menjadi sarang tungau penyebab alergi dan gangguan kulit.

4. Implikasi terhadap Penerapan PHBS

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penerapan PHBS di rumah tangga harus dimulai dari kesadaran individu. Kebiasaan sederhana seperti mengganti sprei dan membersihkan tempat tidur seharusnya menjadi bagian dari rutinitas hidup bersih, bukan sekedar kegiatan saat merasa tidak nyaman.

Pendidikan tentang kebersihan pribadi dan lingkungan perlu terus digalakkan, terutama pada remaja dan pelajar yang mulai hidup mandiri. Pengenalan PHBS sejak dini dapat membantu membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Intervensi sederhana seperti mengganti sprei secara rutin dapat mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup keluarga (Yuliani & Setiawan, 2023; Abdullah et al.,

2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan : Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Penelitian ini menunjukkan rutinitas membersihkan dan mengganti sprei merupakan salah satu bentuk penerapan *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)* di rumah tangga. Perbedaan kebiasaan antara kedua responden, yaitu S dan R, menampilkan bahwa tingkat kesadaran, kebiasaan keluarga, dan kondisi lingkungan sangat mempengaruhi perilaku kebersihan seseorang.

S yang lebih rutin menjaga kebersihan tempat tidur memiliki kualitas tidur dan kesehatan yang lebih baik, sedangkan R yang jarang mengganti sprei menunjukkan adanya dampak negatif seperti gangguan kulit dan ketidaknyamanan tidur. Hasil ini menunjukkan pentingnya kesadaran dan pembiasaan perilaku bersih dalam kehidupan sehari-hari sebagai langkah pencegahan terhadap berbagai masalah kesehatan.

Saran:

Penting bagi setiap individu untuk mulai menjadikan kebersihan tempat tidur sebagai bagian dari rutinitas hidup sehat. Kegiatan sederhana seperti mengganti sprei secara teratur, menjemur kasur, dan membersihkan debu di sekitar area tidur tidak hanya berfungsi menjaga kebersihan fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap kenyamanan dan ketenangan pikiran. Pembiasaan ini sebaiknya dilakukan secara konsisten agar menjadi kebiasaan jangka panjang dalam kehidupan rumah tangga.

Selain itu, diperlukan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya PHBS, terutama dalam konteks kebersihan pribadi dan lingkungan kamar tidur. Edukasi kesehatan dapat disebarluaskan melalui berbagai media seperti media sosial, penyuluhan, maupun kegiatan masyarakat agar pesan tentang pentingnya kebersihan rumah tangga dapat dipahami oleh semua kalangan. Kesadaran kolektif tentang kebersihan rumah tidak hanya melindungi individu, tetapi juga memperkuat kesehatan lingkungan secara menyeluruh.

Terakhir, perilaku bersih sebaiknya tidak hanya dianggap sebagai tanggung jawab saat ini, tetapi juga merupakan cerminan pola hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan menanamkan kebiasaan menjaga kebersihan sejak dini, setiap anggota keluarga dapat menjadi teladan dalam menerapkan nilai-nilai PHBS. Lingkungan rumah yang bersih dan terawat akan memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, produktivitas, serta kesejahteraan emosional seluruh penghuninya.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)* . Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, N. (2019). *Kebersihan Lingkungan Rumah dan Dampaknya terhadap Kesehatan Keluarga* . Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 8(1), 45–52.
- Rahmawati, D., & Sari, M. (2020). *Kebersihan Tempat Tidur dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Kulit* . Jurnal Kesehatan Lingkungan, 12(3), 140–148.
- Sari, L., & Dewi, R. (2022). *Kualitas Tidur dan Faktor Kebersihan Lingkungan pada Keluarga Perkotaan di Indonesia* . Jurnal Psikologi Kesehatan, 9(2), 67–75.
- Yuliani, H., & Setiawan, T. (2023). *Hubungan PHBS dengan Kualitas Kehidupan Keluarga di Perkotaan* . Jurnal Kesehatan Komunitas, 11(1), 23–31.