

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Strategi Promosi Kesehatan Masyarakat

Musaidah^{1*}, Achmad Hilal², Rahmat Pannyiwi³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Gunung Sari

²Program Studi D.III Kebidanan, Universitas Indonesia Timur

³Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

Correspondent Author: **Musaidah**, e-mail: rustammusaidah@gmail.com

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a crucial strategy in public health promotion to improve health and prevent disease. Low levels of PHBS implementation in the community remain a problem, contributing to the high incidence of environmental and behavioral-based diseases. This community service activity aims to improve public knowledge and behavior regarding PHBS through educational activities and the distribution of health brochures. Implementation methods included health education, interactive discussions, brochure distribution, and pre- and post-activity evaluations of knowledge and behavior. The results of the activity indicate increased knowledge and changes in community behavior toward better PHBS implementation. This activity is expected to be an effective strategy for sustainable public health promotion.

Keywords: Community Service, PHBS, Health Promotion, Health Behavior

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi penting dalam promosi kesehatan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah penyakit. Rendahnya penerapan PHBS di masyarakat masih menjadi permasalahan yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian penyakit berbasis lingkungan dan perilaku. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat tentang PHBS melalui kegiatan edukasi dan penyebaran brosur kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pembagian brosur, serta evaluasi pengetahuan dan perilaku sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat ke arah penerapan PHBS yang lebih baik. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi strategi efektif dalam promosi kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Pengabdian Kepada Masyarakat, PHBS, Promosi Kesehatan, Perilaku Kesehatan

*Penulis Korespondensi : Musaidah

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga individu, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan berbasis promotif dan preventif.

Masih rendahnya penerapan PHBS di masyarakat dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, penyakit kulit, dan penyakit tidak menular. Permasalahan ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, kebiasaan hidup yang tidak sehat, serta keterbatasan akses informasi kesehatan.

Promosi kesehatan melalui edukasi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan masyarakat. Penyampaian informasi yang sederhana, mudah dipahami, dan didukung media edukasi seperti brosur dapat membantu masyarakat memahami pentingnya PHBS dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan fokus pada penerapan PHBS sebagai strategi promosi kesehatan masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif.

1. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah masyarakat di wilayah binaan pelayanan kesehatan masyarakat.

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Identifikasi permasalahan terkait PHBS di Masyarakat
- Penyusunan materi edukasi PHBS
- Pembuatan dan penggandaan brosur PHBS
- Koordinasi dengan tokoh masyarakat setempat

3. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui:

- **Penyuluhan kesehatan** mengenai konsep dan indikator PHBS
- **Diskusi interaktif** untuk menggali pemahaman dan kebiasaan Masyarakat
- **Pembagian brosur PHBS** sebagai media edukasi pendukung

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menilai tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan melalui observasi dan tanya jawab.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait PHBS.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang PHBS

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Baik	6 (20%)	21 (70%)
2	Cukup	9 (30%)	7 (23%)
3	Kurang	15 (50%)	2 (7%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Tabel 2. Perilaku Masyarakat dalam Penerapan PHBS

No	Perilaku PHBS	Sebelum (n, %)	Sesudah (n, %)
1	Cuci tangan pakai sabun	14 (46,7%)	25 (83,3%)
2	Menggunakan jamban sehat	18 (60,0%)	27 (90,0%)
3	Pengelolaan sampah	12 (40,0%)	24 (80,0%)
4	Konsumsi air bersih	20 (66,7%)	28 (93,3%)

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang PHBS setelah dilakukan edukasi dan pembagian brosur. Peningkatan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui penyuluhan dan media cetak sederhana seperti brosur efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Menurut teori promosi kesehatan, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih mudah menerima dan menerapkan perilaku hidup sehat. Hal ini tercermin pada Tabel 1, di mana terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan “baik” setelah edukasi.

Perubahan perilaku masyarakat juga terlihat pada Tabel 2, yang menunjukkan peningkatan penerapan berbagai indikator PHBS. Teori perubahan perilaku menyatakan bahwa perubahan perilaku terjadi secara bertahap, dimulai dari peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, hingga praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

diberikan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat PHBS sehingga mendorong perubahan perilaku.

Penggunaan brosur sebagai media edukasi berperan penting dalam memperkuat pesan kesehatan. Brosur memungkinkan masyarakat untuk membaca kembali informasi yang telah disampaikan sehingga memperkuat ingatan dan pemahaman. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi kesehatan yang menyebutkan bahwa pengulangan pesan melalui berbagai media dapat meningkatkan efektivitas promosi kesehatan.

Meskipun terjadi peningkatan yang signifikan, masih terdapat sebagian kecil masyarakat yang belum sepenuhnya menerapkan PHBS. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan lama, faktor lingkungan, serta keterbatasan sarana. Oleh karena itu, diperlukan upaya promosi kesehatan yang berkelanjutan dan dukungan lintas sektor untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih permanen.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendukung teori bahwa PHBS merupakan strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat apabila dilakukan secara terencana, berkelanjutan, dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat.

IV. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai strategi promosi kesehatan masyarakat telah dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku masyarakat. Edukasi kesehatan yang disampaikan melalui penyuluhan dan didukung oleh media brosur PHBS terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat setelah kegiatan edukasi. Peningkatan pengetahuan tersebut berkontribusi terhadap perubahan perilaku masyarakat, khususnya dalam penerapan indikator PHBS seperti kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, penggunaan jamban sehat, pengelolaan sampah rumah tangga, dan konsumsi air bersih. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang positif.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis masyarakat yang dilakukan secara partisipatif mampu mendorong kesadaran dan keterlibatan aktif masyarakat dalam upaya menjaga kesehatan lingkungan dan diri sendiri. Dengan demikian, PHBS dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat apabila dilakukan secara konsisten dan terintegrasi dengan program kesehatan lainnya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup. Kesadaran yang telah terbentuk perlu diikuti dengan komitmen untuk menjadikan PHBS sebagai kebiasaan hidup.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus melakukan kegiatan promosi dan edukasi PHBS secara berkelanjutan dengan memanfaatkan berbagai media edukasi yang mudah dipahami masyarakat, seperti brosur, poster, dan media digital. Pendampingan dan pemantauan secara berkala juga diperlukan untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku.

3. Bagi Pemerintah dan Pemangku Kepentingan

Diperlukan dukungan kebijakan dan kerja sama lintas sektor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan PHBS, seperti penyediaan sarana air bersih, sanitasi yang layak, dan sistem pengelolaan sampah yang baik. Program PHBS sebaiknya diintegrasikan dalam perencanaan pembangunan kesehatan masyarakat.

4. Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya disarankan untuk mengembangkan metode edukasi yang lebih variatif dan berkelanjutan, serta melakukan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku masyarakat. Penambahan indikator penilaian dan cakupan sasaran yang lebih luas juga dapat meningkatkan dampak kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2018). *Health Promotion Planning: An Educational and Environmental Approach*. New York: McGraw-Hill.
3. Hilal, A., Herman, H., W, R. R., Asrianto, A., Jabir, M. A., & Betan, A. B. (2024). Upaya Untuk Melindungi Diri Dari Risiko Kesehatan Bagi Kelompok Pemulung Di Tempat Pembuangan Akhir Sampah Di Kota Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 17–24. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.510>
4. Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Promosi Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Kemenkes RI.
 8. Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2018). *Fundamentals of Nursing*. Boston: Pearson.
 9. Machfoedz, I., & Suryani, E. (2019). *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
 10. Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2018). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika.
 11. Musaidah, M., Pannyiwi, R., Mahoklory, S. S., & Wahyudin, F. S. (2025). Gerakan Desa Sehat Tanpa Rokok: Edukasi Bahaya Merokok Bagi Masyarakat. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 301–311. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.935>
 12. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
 13. Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
 14. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier.
 15. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
 16. Riyanto, A. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 17. Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott.
 18. Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
 19. Sulaeman, E. S. (2019). *Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
 20. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
- World Health Organization. (2019). *Health Promotion Glossary*. Geneva: WHO.