

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Melalui Edukasi Kesehatan Pada Masyarakat Di Lingkungan Permukiman Padat Penduduk

Achmad Hilal^{1*}, Lailiana Garna Nurhidayati², Rosdiana³, Rusnita⁴, Sardi Anto⁵

^{*1} Program Studi Kebidanan, Universitas Indonesia Timur

² Program Studi Farmasi, Universitas Bhamada Slawi

³ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia

⁴ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

⁵ Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Megarezky

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the promotive and preventive efforts in the field of public health. Densely populated areas are vulnerable to various health problems due to density and limited sanitation facilities. This community service aims to improve understanding and practice of PHBS through health education activities. Activity methods include counseling, demonstrations, and mentoring involving the local community. The results of the activities show increased knowledge and positive behavioral changes in aspects of personal hygiene, waste management, and use of clean water. Health education has proven effective as an initial approach in forming a society that is aware of the importance of clean and healthy living.

Keywords: PHBS, Health Education, Dense Settlements, Community, Counseling

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat. Lingkungan padat penduduk rentan terhadap berbagai masalah kesehatan akibat kepadatan dan keterbatasan sarana sanitasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik PHBS melalui kegiatan edukasi kesehatan. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan yang melibatkan masyarakat setempat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku positif dalam aspek kebersihan diri, pengelolaan sampah, dan penggunaan air bersih. Edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai pendekatan awal dalam membentuk masyarakat yang sadar akan pentingnya hidup bersih dan sehat.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.3 Juni 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kata Kunci: PHBS, Edukasi Kesehatan, Permukiman Padat, Masyarakat, Penyuluhan

*Korespondensi: Achmad Hilal

*Email : fhasranoldua@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan sumber daya manusia. Kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pelayanan medis, tetapi juga sangat bergantung pada perilaku individu dan kondisi lingkungan tempat tinggal. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau kelompok mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Permukiman padat penduduk sering kali menghadapi tantangan besar dalam menerapkan PHBS secara optimal. Kepadatan penduduk menyebabkan keterbatasan akses terhadap sanitasi layak, ketersediaan air bersih, dan sistem pengelolaan limbah yang memadai. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai penyakit berbasis lingkungan seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan penyakit kulit (WHO, 2020).

Menurut data Riskesdas 2018, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum menerapkan PHBS secara konsisten di tingkat rumah tangga. Hanya sekitar 45% rumah tangga yang diketahui memiliki praktik PHBS yang baik, termasuk dalam hal cuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, serta pengelolaan sampah yang benar (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi utama untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam konteks pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. Edukasi ini harus dilakukan secara komunikatif dan partisipatif agar masyarakat tidak hanya

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

memahami informasi kesehatan tetapi juga termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2014).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pelaksana berupaya untuk meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat di lingkungan padat penduduk. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan risiko penyakit dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bersih.

Masalah umum yang ditemukan di lingkungan padat penduduk antara lain kurangnya akses air bersih, pengelolaan sampah yang buruk, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap kebersihan pribadi dan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan PHBS.

Kesehatan merupakan hak dasar setiap manusia yang sangat dipengaruhi oleh perilaku individu dan kondisi lingkungan sekitar. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu indikator penting dalam mendukung derajat kesehatan masyarakat, terutama di lingkungan permukiman padat penduduk yang umumnya memiliki keterbatasan dalam infrastruktur sanitasi dan kebersihan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik masyarakat mengenai PHBS melalui pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan X, Kecamatan Y, yang merupakan wilayah dengan kepadatan penduduk tinggi dan permasalahan sanitasi yang kompleks.

1) Tahapan kegiatan:

a) Identifikasi Masalah

Dilakukan observasi awal dan wawancara dengan tokoh masyarakat untuk mengetahui permasalahan PHBS yang paling menonjol.

2) Perencanaan Program

Menyusun materi edukasi kesehatan meliputi:

a) Cuci tangan pakai sabun

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- b) Pengelolaan sampah rumah tangga
 - c) Penggunaan jamban sehat
 - d) Konsumsi air bersih.
 - e) Kebersihan rumah dan lingkungan.
- 3) Pelaksanaan Edukasi
- Edukasi dilakukan melalui:
- a) Penyuluhan dengan media poster dan leaflet
 - b) Demonstrasi praktik cuci tangan dan pengelolaan sampah
 - c) Diskusi kelompok bersama warga.
- 4) Evaluasi Kegiatan
- Dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta pengamatan langsung terhadap perubahan perilaku masyarakat.

III. HASIL

Kegiatan edukasi diikuti oleh 80 orang warga. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 35% peserta memahami pentingnya PHBS. Setelah edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 85% peserta memahami dan mampu menjelaskan prinsip-prinsip PHBS.

Selain itu, observasi pasca kegiatan menunjukkan adanya:

- a) Peningkatan praktik cuci tangan pakai sabun di rumah tangga.
- b) Adanya inisiatif warga membentuk kelompok pengelolaan sampah.
- c) Penggunaan air bersih yang lebih bijak dan teratur.

Faktor keberhasilan kegiatan ini meliputi pendekatan partisipatif, metode penyuluhan yang interaktif, serta dukungan dari tokoh masyarakat dan kader kesehatan setempat.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan April 2025 di RW 04, Kelurahan X dengan jumlah peserta sebanyak 80 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan lansia. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap utama yaitu pre-test, penyuluhan dan demonstrasi, serta post-test dan observasi lingkungan.

1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan PHBS

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pre-test dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal masyarakat terkait indikator PHBS. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 28 orang (35%) peserta yang memiliki tingkat pemahaman baik tentang PHBS, terutama terkait pentingnya cuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, dan pengelolaan sampah rumah tangga.

Setelah dilakukan edukasi kesehatan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi, dilakukan post-test dengan hasil sebagai berikut:

| Indikator PHBS | Pre-Test (%) | Post-Test (%) |
|---------------------------------|--------------|---------------|
| Cuci tangan pakai sabun | 40% | 85% |
| Penggunaan jamban sehat | 55% | 90% |
| Pengelolaan sampah rumah tangga | 30% | 75% |
| Penggunaan air bersih | 45% | 88% |
| Aktivitas fisik rutin | 50% | 70% |

Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 40-50% pada masing-masing indikator setelah edukasi dilakukan.

2. Hasil Observasi dan Perubahan Perilaku

Selain hasil kuantitatif, tim pelaksana juga melakukan observasi terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam waktu dua minggu setelah edukasi. Hasilnya menunjukkan:

- 60% rumah tangga mulai menyediakan fasilitas cuci tangan menggunakan sabun di depan rumah atau dekat dapur.
- Beberapa warga melakukan gotong royong membersihkan saluran air yang sebelumnya tersumbat.
- Terdapat peningkatan penggunaan tempat sampah tertutup, terutama di area depan rumah dan dapur.
- Anak-anak mulai dibiasakan untuk mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain, berdasarkan pengakuan dari ibu rumah tangga.

3. Respons Masyarakat

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sebagian besar peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dan menyarankan agar edukasi dilakukan secara berkala. Mereka menyatakan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan simulasi dan praktik langsung membuat informasi lebih mudah dipahami dan diterapkan.

IV. KESIMPULAN

Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku PHBS di lingkungan padat penduduk. Intervensi berbasis komunitas yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat sangat diperlukan untuk menjamin keberlanjutan hasil kegiatan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku PHBS di lingkungan padat penduduk. Edukasi yang disampaikan secara partisipatif dan kontekstual dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Saran:

- a) Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala.
- b) Diperlukan sinergi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam meningkatkan PHBS.
- c) Penguatan kader kesehatan lokal untuk melanjutkan edukasi secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lurah dan warga Kelurahan X atas partisipasi aktifnya, serta kepada pihak institusi yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariani, L. N., & Yuliana, I. (2020). Edukasi Kesehatan Lingkungan untuk Peningkatan Kualitas Sanitasi Permukiman Padat. *Jurnal Promkes*, 8(1), 12–18.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Hasil Riskesdas Nasional 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Hasil Riskesdas Nasional 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
4. Departemen Kesehatan RI. (2010). Pedoman Umum PHBS di Rumah Tangga. Jakarta: Depkes RI.
5. Damayanti, R. (2019). Peningkatan Kesadaran PHBS pada Anak Usia Sekolah Melalui Media Cerita Bergambar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4(1), 23-29.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

6. Fitriana, D. (2021). Upaya Peningkatan PHBS Melalui Media Edukasi Interaktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 33-40.
7. Hilal, A., Yulis, D. M., Latif, S. A., Mainassy, M. C., Nuryati, A., & Dewi, C. (2024). Pendidikan Kesehatan dan Sosialisasi terhadap persoalan kesehatan Jentik Nyamuk Sejak Dini di Daerah Antang sebagai Tempat Pembuangan Sampah. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 639–647. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.482>
8. Handayani, T. (2022). Peran Kader Kesehatan dalam Mendorong PHBS di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesmas*, 17(3), 190-196.
9. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
10. Kurniawati, Y., & Anwar, F. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 89–96.
11. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI.
12. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI.
13. Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
14. Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
15. Putra, H. A., & Amalia, S. (2021). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Sanitasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 130-138.
16. Rachmawati, R., & Nuraini, L. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan PHBS di Lingkungan Rumah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(1), 41-47.
17. Ramadhani, A., & Putri, D. (2021). PHBS dan Pencegahan Penyakit Menular di Lingkungan Padat. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 75-80.
18. Sari, M., & Utami, T. (2020). Strategi Promosi Kesehatan untuk Perubahan Perilaku Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 9(2), 145–151.
19. UNICEF. (2019). Handwashing with Soap Critical in the Fight Against Coronavirus, says UNICEF.
20. WHO. (2020). Water, Sanitation and Hygiene in Health Care Facilities: Practical Steps to Achieve Universal Access for Quality Care. Geneva: World Health Organization.
21. World Health Organization (WHO). (2020). Water, Sanitation and Hygiene in Health Care Facilities: Practical Steps to Achieve Universal Access for Quality Care. Geneva: WHO.
22. Wati, L., & Ningsih, S. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Perilaku PHBS pada Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 55-62.
23. WHO. (2018). Health Promotion and Disease Prevention Through Population-Based Interventions. Geneva: World Health Organization.