

EDUKASI KESEHATAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DI KELURAHAN BANDUNG KOTA TEGAL

Hudinoto Eko Yudyarto¹, Didi Hermawan², Sadar Prihandana³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Tegal Program Diploma III, Poltekkes Kemenkes Semarang

¹Email : hudinoto@poltekkes-smg.ac.id

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi utama dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular. PHBS mencakup berbagai praktik sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan sehat, dan menerapkan pola hidup bersih dan aman. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai praktik PHBS dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, mulai dari infeksi saluran pencernaan, penyakit kulit, hingga penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya PHBS melalui edukasi kesehatan yang sistematis dan menarik. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan menggunakan media presentasi, leaflet edukatif, diskusi interaktif, serta demonstrasi praktik PHBS secara langsung. Pendekatan ini diharapkan dapat memudahkan peserta memahami dan menerapkan prinsip PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan pada masyarakat di kelurahan bandung kota tegal dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang, yang dipilih secara representatif dari berbagai kelompok usia.

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test, untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah menerima edukasi kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai praktik PHBS, termasuk kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan makanan yang dikonsumsi. Dengan demikian, edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai PHBS. Implementasi rutin edukasi semacam ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku jangka panjang, mengurangi risiko penyakit, dan

mendukung tercapainya masyarakat yang lebih sehat serta produktif.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, PHBS, pengabdian masyarakat, promosi kesehatan

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the main strategies in efforts to improve public health status and prevent various communicable and non-communicable diseases. PHBS includes various daily practices, such as washing hands with soap, maintaining environmental cleanliness, consuming healthy foods, and applying clean and safe lifestyle habits. A lack of public knowledge about PHBS practices can increase the risk of various health problems, ranging from digestive tract infections and skin diseases to chronic conditions such as hypertension and diabetes.

This community service activity aims to increase public knowledge about the importance of PHBS through systematic and engaging health education. The methods used include health counseling using presentation media, educational leaflets, interactive discussions, and direct demonstrations of PHBS practices. This approach is expected to make it easier for participants to understand and implement PHBS principles in their daily lives. The activity was conducted for a community group in Kelurahan Bandung Tegal consisting of 30 participants, selected representatively from various age groups.

The effectiveness of the activity was evaluated through pre-tests and post-tests to measure changes in participants' knowledge after receiving health education. The evaluation results showed a significant increase in knowledge regarding PHBS practices, including awareness of the importance of maintaining personal hygiene, environmental cleanliness, and the food consumed. Thus, health education has been proven effective in improving public understanding of PHBS. Routine implementation of such education is expected to encourage long-term behavioral change, reduce disease risk, and support the achievement of a healthier and more productive society.

Keywords: Health Education, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Community Service atau Community Engagement, Health Promotion

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu maupun masyarakat untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. PHBS menjadi salah satu strategi penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat karena melalui perilaku hidup sehat masyarakat dapat mencegah berbagai penyakit yang berkaitan dengan lingkungan dan kebersihan diri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Penerapan PHBS sangat penting karena berbagai penyakit menular masih banyak terjadi akibat rendahnya kebiasaan hidup bersih, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta penyakit berbasis lingkungan lainnya (Notoatmodjo, 2012).

Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatan dirinya dan lingkungannya, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Notoatmodjo, 2014). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Sari, 2020; Wulandari & Handayani, 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu sarana bagi tenaga kesehatan dan akademisi untuk memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, masyarakat dapat memperoleh informasi yang benar mengenai perilaku hidup sehat serta cara pencegahan penyakit sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan PHBS (Putri et al., 2021).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta demonstrasi praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Metode edukasi kesehatan dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat serta mendorong perubahan perilaku kesehatan di masyarakat (Sahabuddin et al., 2023).

Kegiatan dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak masyarakat, penyusunan materi penyuluhan, serta persiapan media edukasi seperti leaflet dan presentasi PowerPoint. Persiapan yang baik diperlukan agar kegiatan penyuluhan dapat berjalan efektif dan materi yang disampaikan dapat dipahami oleh peserta secara optimal (Dayani et al., 2022).

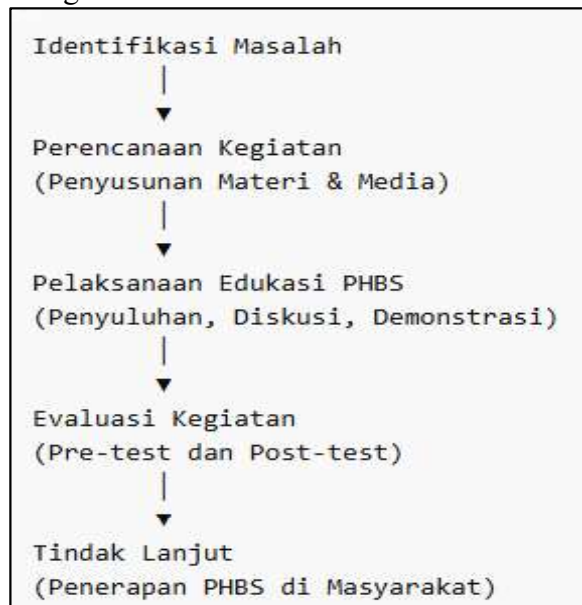
Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyampaian materi mengenai pengertian PHBS, manfaat PHBS, serta contoh penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, dan konsumsi makanan sehat. Penerapan PHBS merupakan salah satu upaya penting dalam pencegahan penyakit serta peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui perubahan perilaku yang lebih sehat (Tarigan & Usiono, 2023).

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Metode evaluasi ini banyak digunakan dalam program promosi kesehatan untuk mengukur efektivitas intervensi edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat (Yunita et al., 2022).

Jumlah peserta pada program pengabdian masyarakat ini sebanyak 30 peserta yang berasal dari masyarakat di Kelurahan Bandung Kota Tegal. Partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan edukasi kesehatan menjadi faktor

penting dalam keberhasilan program peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat.

Alur kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penerapan PHBS.

Metode edukasi yang menggunakan kombinasi ceramah, diskusi, serta demonstrasi praktik terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga dapat berinteraksi langsung dan mempraktikkan perilaku hidup sehat.

Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai PHBS, diharapkan masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Peserta	Pre-test	Post-test
1	40	75
2	45	80
3	50	85
4	55	85
5	60	90
6	45	80
7	50	82
8	55	88
9	60	90
10	50	84
11	45	78
12	55	86
13	60	92
14	50	85
15	55	87
16	45	80
17	50	84
18	60	90
19	55	88
20	50	86
21	45	82
22	55	87
23	60	91
24	50	85
25	55	88
26	45	81
27	50	84
28	60	90
29	55	89
30	50	86

Tabel 1. Hasil Skor Pre-test dan Post-test Peserta

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang PHBS terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk

meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Selain itu, keberhasilan edukasi kesehatan tentang PHBS juga dipengaruhi oleh metode penyampaian dan media yang digunakan. Penggunaan media interaktif, seperti presentasi visual, leaflet, dan simulasi praktik langsung, dapat membuat materi lebih mudah dipahami dan diingat oleh masyarakat. Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi maupun tanya jawab juga mendorong mereka untuk lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan. Dengan pendekatan yang partisipatif, edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memotivasi masyarakat untuk mengubah perilaku menjadi lebih sehat secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Dayani, T. R., Pradikta, H. Y., & Rizkiana, A. (2022). Penyuluhan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) serta pentingnya menjaga kesehatan diri dan kebersihan lingkungan pada anak-anak. *Al-Mu'awanah*.
- Fitri, R. U., et al. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kesadaran Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R., Susanti, E., & Rahmawati, D. (2021). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang PHBS melalui penyuluhan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 15–21.
- Sahabuddin, S., Sallo, A. K. M., & Rosdiana. (2023). Efektivitas promosi kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di masyarakat. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Sari, M. (2020). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 120–126.
- Tarigan, R. N. B., & Usiono. (2023). Upaya peningkatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di pedesaan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*.
- Wulandari, A., & Handayani, L. (2019). Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 45–52.
- Yunita, S., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Pengaruh promosi kesehatan tentang PHBS rumah tangga terhadap tingkat pengetahuan masyarakat. *Jurnal Surya Medika*.