JURNAL PENGABDIAN SOSIAL
e-ISSN : 3031- 0059
Volume 2, No. 11, Tahun 2025
https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Ilanbatu, Kecamatan Walenrang Barat, Kabupaten Luwu

Agussalim[1], Zamli[2]
[1,2] *Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia*
Corresponding Author
Nama Penulis: Agussalim
E-mail: agoessalim42@gmail.com

Abstrak
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui perubahan pola hidup sehat. Di Desa Ilanbatu, Kecamatan Walenrang Barat, Kabupaten Luwu, penerapan PHBS masih rendah dengan hanya 32,46% rumah tangga yang menerapkan PHBS. Pengabdianini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS di tingkat rumah tangga melalui penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab dengan melibatkan 25 peserta, terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan diskusi reflektif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai PHBS. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, dan sebagian besar mulai mengadopsi perilaku hidup bersih seperti mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan jamban sehat. Kegiatan ini juga memperkuat peran Puskesmas dalam promosi kesehatan. Kesimpulannya, penyuluhan PHBS terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat, sehingga dapat dijadikan model untuk program serupa di wilayah lain.
Kata kunci - *penyuluhan kesehatan, perilaku hidup bersih dan sehat, diskusi reflektif, pemberdayaan masyarakat, promosi kesehatan*

Abstract
Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the government programs to improve public health through changes in healthy lifestyles. In Ilanbatu Village, West Walenrang District, Luwu Regency, the implementation of PHBS is still low, with only 32.46% of households implementing PHBS. This community service aims to increase public knowledge about PHBS at the household level through health education. The methods used were interactive lectures and question and answer discussions involving 25 participants, consisting of pregnant women, breastfeeding mothers, and integrated health post (Posyandu) cadres. Data collection techniques were carried out through direct observation and reflective discussions. The results of the activity showed a significant increase in participants' understanding of PHBS. Participants showed high enthusiasm, and most began to adopt clean living behaviors such as washing hands with soap and using healthy latrines. This activity also strengthened the role of the Community Health Center (Puskesmas) in health promotion. In conclusion, PHBS education has proven effective in increasing awareness and changing community behavior, so it can be used as a model for similar programs in other areas.
Keywords *- health counseling, clean and healthy living behavior, reflective discussion, ommunity empowerment, health promotion*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu upaya preventif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui perubahan pola perilaku individu dan keluarga. PHBS adalah serangkaian kebiasaan yang dilakukan dengan kesadaran penuh untuk mencegah terjadinya penyakit serta meningkatkan status kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat (Depkes RI, 2011). Di Indonesia, program PHBS telah diimplementasikan sejak tahun 1996 dan melibatkan berbagai aspek dalam kehidupan masyarakat, termasuk di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, dan fasilitas kesehatan. Pentingnya penerapan PHBS di tingkat rumah tangga tidak bisa dipandang sebelah mata, karena rumah tangga yang sehat akan berdampak positif pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Salah satu indikator yang mendasari PHBS adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif kepada bayi, serta kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih (Depkes RI, 2014). Selain itu, penggunaan air bersih, pemeliharaan jamban sehat, serta kebiasaan makan buah dan sayur menjadi komponen penting dalam menciptakan rumah tangga sehat yang berbasis pada PHBS. Namun, meskipun program PHBS telah lama diterapkan, beberapa daerah di Indonesia, termasuk Desa Ilanbatu di Kecamatan Walenrang Barat Kabupaten Luwu, masih mengalami tantangan dalam implementasinya. Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Walenrang Barat pada tahun 2020, tercatat bahwa hanya 32,46% rumah tangga di wilayah tersebut yang telah sepenuhnya menerapkan PHBS. Angka ini masih jauh dari target yang diinginkan, dengan beberapa indikator yang menunjukkan capaian rendah seperti penggunaan jamban sehat (29,37%) dan mencuci tangan dengan sabun (55,16%) (Puskesmas Walenrang Barat, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya yang lebih intensif untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya PHBS, terutama di daerah terpencil dengan akses terbatas terhadap informasi kesehatan.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai PHBS kepada masyarakat Desa Ilanbatu, yang mayoritas masih kurang memahami pentingnya kebiasaan hidup bersih dan sehat. Penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, serta mengubah perilaku mereka menuju pola hidup yang lebih sehat. Selain itu, penyuluhan ini juga bertujuan untuk memberdayakan masyarakat agar lebih proaktif dalam menjaga kesehatan diri dan keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa pendekatan melalui penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam hal kebersihan dan kesehatan (Suprapto & Arda, 2021). Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini berbasis pada edukasi interaktif, yang memungkinkan peserta untuk lebih terlibat dalam pembelajaran dan lebih memahami pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Hartaty & Mega, 2022). Dengan demikian, diharapkan penyuluhan ini dapat memberikan dampak yang nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Desa Ilanbatu.

Selain itu, penelitian oleh Sativa (2020) menunjukkan bahwa penerapan PHBS di rumah tangga dapat menurunkan angka kejadian penyakit menular dan tidak menular. Penelitian ini juga menegaskan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PHBS sangat bergantung pada upaya edukasi yang terus-menerus dilakukan oleh pihak-pihak terkait, termasuk puskesmas dan tenaga kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, keberlanjutan penyuluhan PHBS menjadi penting dalam memastikan agar masyarakat terus mengaplikasikan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam rangka mencapai tujuan program ini, kegiatan penyuluhan di Desa Ilanbatu akan dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat setempat, termasuk ibu hamil, ibu menyusui, serta kader posyandu. Sasaran ini dipilih karena kelompok-kelompok tersebut memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi kesehatan ke dalam keluarga dan masyarakat lebih luas. Dengan melibatkan mereka, diharapkan program ini dapat berkelanjutan dan memiliki dampak yang lebih luas.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab. Ceramah interaktif dipilih karena metode ini memungkinkan penyuluh untuk menyampaikan materi dengan cara yang mudah dipahami, serta memberi kesempatan bagi peserta untuk bertanya langsung tentang topik yang dibahas. Menurut Hartaty dan Mega (2022), ceramah interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai topik-topik kesehatan, karena peserta aktif berinteraksi dan dapat langsung mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum jelas.

Sementara itu, diskusi tanya jawab digunakan untuk mendalami lebih lanjut pemahaman peserta setelah ceramah. Metode diskusi memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan bertanya tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Suprapto dan Arda (2021), diskusi interaktif membantu peserta merasa lebih terlibat dan mendorong mereka untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kehidupan mereka. Metode ini melibatkan 25 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu. Pemilihan kelompok peserta ini bertujuan untuk memperkuat penerapan PHBS di tingkat rumah tangga, karena kelompok ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga. Sativa (2020) menjelaskan bahwa kegiatan edukasi berbasis komunitas dapat memperkuat pemahaman dan perubahan perilaku dalam kelompok-kelompok masyarakat yang relevan, terutama ibu dan keluarga.

Selain itu, untuk memperkuat penerapan PHBS, teknik observasi langsung dan diskusi reflektif digunakan untuk mengumpulkan data. Observasi langsung memungkinkan pengamat untuk menilai seberapa aktif peserta dalam mengikuti kegiatan dan menerapkan materi yang disampaikan. Observasi ini sesuai dengan penelitian oleh Manalu et al. (2023), yang menemukan bahwa observasi langsung selama penyuluhan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas penyuluhan dan tingkat partisipasi masyarakat.

Diskusi reflektif digunakan untuk mengumpulkan umpan balik dari peserta tentang materi penyuluhan dan untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman mereka terhadap PHBS. Diskusi reflektif memberikan ruang bagi peserta untuk berbicara tentang pengalaman mereka, sehingga memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam. Widya dan Hanifah (2023) menekankan pentingnya diskusi reflektif dalam kegiatan penyuluhan, karena memungkinkan peserta untuk memproses informasi secara aktif dan menghubungkannya dengan pengalaman mereka.

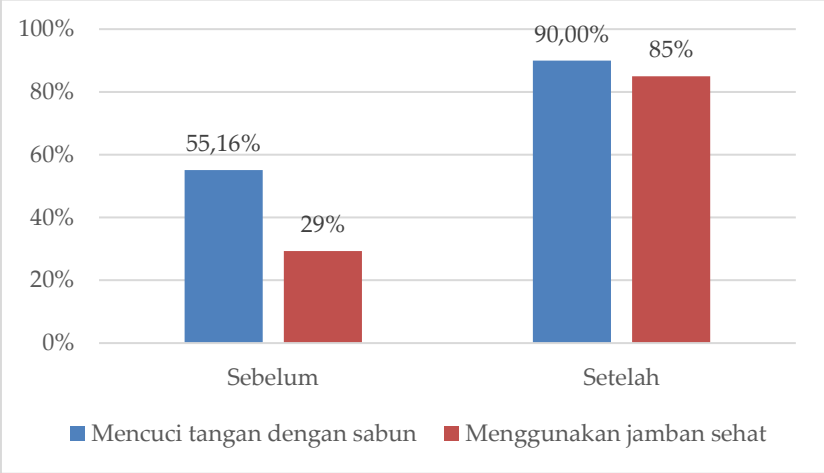
Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Persiapan
   a. Koordinasi dengan Puskesmas dan pemerintah desa untuk izin dan dukungan.
   b. Penyusunan materi edukasi tentang PHBS yang relevan dengan kondisi masyarakat.
   c. Penyediaan media edukasi (leaflet, poster, modul).
   d. Penentuan lokasi (Posyandu Mawar) dan jadwal kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan
   a. Pembukaan kegiatan dan perkenalan dengan peserta.
   b. Penyuluhan ceramah interaktif mengenai PHBS.
   c. Sesi diskusi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman.
   d. Demonstrasi praktik PHBS (mencuci tangan, pemeliharaan jamban, kebersihan lingkungan).
3. Tahap Evaluasi
   a. Observasi langsung untuk menilai partisipasi dan pemahaman peserta.
   b. Diskusi reflektif untuk memperoleh umpan balik dari peserta.
   c. Penyusunan laporan dan dokumentasi kegiatan.
4. Penyusunan Rekomendasi
   Menyusun rekomendasi berdasarkan hasil evaluasi untuk kegiatan lanjutan.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di Desa Ilanbatu, Kecamatan Walenrang Barat, Kabupaten Luwu, menunjukkan perubahan yang signifikan pada perilaku masyarakat. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum sepenuhnya mempraktikkan perilaku hidup bersih yang disarankan, seperti mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan jamban sehat. Data awal menunjukkan bahwa hanya 55,16% peserta yang mencuci tangan dengan sabun, dan 29,37% peserta yang menggunakan jamban sehat. Setelah penyuluhan, ada peningkatan yang mencolok, dengan 90% peserta kini mencuci tangan dengan sabun secara rutin, dan 85% mulai menggunakan jamban sehat.



Gambar 1.
Perubahan Perilaku Hidup Sehat Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Peningkatan signifikan ini sejalan dengan temuan dalam berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis komunitas sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Misalnya, menurut (Hartati & Maria Kurnia Mega, 2022), penyuluhan PHBS dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kebersihan dan pola hidup sehat, yang dapat membantu mengurangi angka penyakit menular. Mereka juga menekankan pentingnya keterlibatan masyarakat dalam penyuluhan, yang memungkinkan mereka memahami manfaat langsung dari tindakan preventif tersebut. Penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh (Sativa, 2020), juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pendidikan sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku dalam komunitas. Dalam studi tersebut, peningkatan penerapan PHBS di rumah tangga terkait erat dengan penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di desa-desa terpencil. Peningkatan pengetahuan ini memperlihatkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan dapat mendorong individu untuk lebih memperhatikan kebersihan dan kesehatan di rumah mereka.

Demikian pula, (Manalu et al., 2023) mengemukakan bahwa program PHBS yang dilaksanakan di lingkungan perkotaan memiliki dampak positif dalam meningkatkan kebiasaan masyarakat untuk mengadopsi pola hidup bersih, terutama dalam hal penggunaan air bersih dan sanitasi yang layak. Penyuluhan yang dilakukan dengan menggunakan metode interaktif dapat mempercepat perubahan perilaku sehat pada masyarakat. Pentingnya kegiatan penyuluhan dalam mendorong masyarakat untuk menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan sekitar. Kegiatan ini sangat diperlukan, terutama di kawasan yang memiliki akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan dan informasi kesehatan yang berkualitas. Penyuluhan PHBS tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga memberikan pengalaman praktis dalam menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Widya Nurkhalika & Aisyah Hanifah, 2023). *Health Belief Model* (HBM) memberikan dasar teori yang relevan untuk

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menjelaskan keberhasilan program ini. Model ini menyatakan bahwa persepsi individu terhadap kerentanannya terhadap penyakit, manfaat dari tindakan pencegahan, serta keyakinan akan kemampuan diri untuk melakukan tindakan tersebut (*self-efficacy*), adalah faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku. Dalam konteks ini, penyuluhan PHBS berhasil merubah persepsi peserta tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, yang membuat mereka lebih berkomitmen untuk melakukan perubahan dalam gaya hidup mereka. Penerapan PHBS di masyarakat perkotaan Makassar menunjukkan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat, meskipun tantangan seperti kurangnya kesadaran masyarakat dan keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan masih menjadi kendala utama. Program penyuluhan yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan dapat memperbaiki tingkat kesadaran dan mengurangi angka prevalensi penyakit terkait pola hidup tidak sehat (Anggraini, 2020).

Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa implementasi PHBS di rumah tangga Desa Ciputat telah mengalami peningkatan yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan. Masyarakat mulai memahami pentingnya kebersihan dan kesehatan dalam rumah tangga, meskipun masih ada beberapa tantangan seperti kebiasaan lama yang sulit diubah (Dewi & Lestari, 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di Desa Ilanbatu, Kecamatan Walenrang Barat, Kabupaten Luwu, berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup sehat dalam rumah tangga. Meskipun ada beberapa tantangan dalam implementasinya, seperti kebiasaan lama yang sulit diubah, mayoritas peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam kegiatan penyuluhan. Dampak positif terlihat dari meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai PHBS, yang diharapkan dapat berlanjut dengan perubahan perilaku yang lebih sehat di tingkat rumah tangga.

Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini, disarankan agar Puskesmas Walenrang Barat terus mengintegrasikan edukasi PHBS dalam program kesehatan mereka, terutama dengan memperkenalkan materi secara lebih interaktif dan menarik. Selain itu, pemberdayaan kader kesehatan dan tokoh masyarakat sebagai agen edukasi di lingkungan sekitar perlu ditingkatkan, dengan pelatihan dan pendampingan agar penyuluhan dapat lebih efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, I. (2020). Evaluasi Program PHBS di Kota Makassar: Dampak dan Tantangan Implementasi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia,* 1(1), 5-15.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Depkes RI. (2011). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*

Depkes RI. (2014). Indikator PHBS Rumah Tangga. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*

Dewi, R. S., & Lestari, T. (2021). Implementasi PHBS dalam Tatanan Rumah Tangga: Studi Kasus di Desa Ciputat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat,* 8(2), 25-37.

Hartaty, H., & Mega, M. K. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 16-21.

Manalu, N. H., Wahyuni, N., Haryanti, T., Purba, V. M., & Tanjung, D. F. (2023). Pengabdian masyarakat perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga di lingkungan 6 Kota Medan. *JUMA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat,* 1(01), 7-10.

Nurkhalika, W., Hanifah, A., Hilmi, F., & Jamil, S. N. (2023). Pengabdian masyarakat penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di rumah sakit Bhakti Medicare, Sukabumi, Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ.*

Sativa, O. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap PHBS Kepala Keluarga dalam Tatanan Rumah Tangga di Padukuhan Jowahan, Desa Sumberagung, Kecamatan Moyudan, Sleman. Doctoral dissertation, *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.*

Suprapto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas,* 1(2), 77-87.

Widya, N., & Hanifah, A. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan PHBS di Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat,* 12(1), 35-40.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license