



## Penyuluhan PHBS di Gampong Lubok Sukon Kecamatan Ingin Jaya

Isfanda\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [isfanda\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:isfanda_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 18 Agustus 2022; Disetujui 31 Agustus 2022; Dipublikasi 10 September 2022

**Abstract:** *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a series of actions taken by individuals and communities to maintain health and prevent disease. In Gampong Lubok Sukon, many community members still lack understanding of the importance of PHBS. This education aims to enhance community knowledge about healthy living practices and maintaining cleanliness. The activity is expected to provide an understanding of the importance of maintaining cleanliness and health, as well as encourage the community to actively participate in maintaining environmental health.*

**Keywords:** *Clean and Healthy Living Behavior, PHBS, health education, environmental cleanliness.*

**Abstrak:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan yang dilakukan oleh individu dan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Di Gampong Lubok Sukon, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya PHBS. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara hidup sehat dan menjaga kebersihan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, serta mendorong masyarakat untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan lingkungan.

**Kata kunci :** *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, PHBS, penyuluhan kesehatan, kebersihan lingkungan.*

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan yang dilakukan oleh individu dan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. PHBS mencakup berbagai aspek, seperti kebersihan diri, sanitasi lingkungan, dan pola makan sehat. Di Gampong Lubok Sukon, Kecamatan Ingin Jaya, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya PHBS. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi dan

edukasi mengenai perilaku hidup sehat.

Penyuluhan tentang PHBS di Gampong Lubok Sukon sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara hidup sehat dan menjaga kebersihan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, serta mendorong masyarakat untuk berperan aktif dalam menjaga

kesehatan lingkungan. Dengan pengetahuan yang memadai, diharapkan masyarakat dapat mengurangi risiko terkena penyakit dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Melalui penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya PHBS dan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran kolektif di antara masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebersihan.

### **KAJIAN PUSTAKA**

PHBS adalah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok, atau masyarakat luas. Menurut Kemensos RI (2020), PHBS merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Edukasi mengenai PHBS dapat dilakukan melalui berbagai metode, termasuk ceramah, diskusi, dan demonstrasi.

Dalam penelitian oleh Dayani et al. (2022), ditemukan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan pendekatan interaktif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya PHBS. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan penyuluhan sangat penting untuk mencapai tujuan edukasi kesehatan.

Pentingnya PHBS juga ditekankan oleh Kemendikbud (2021), yang menyatakan bahwa PHBS di sekolah dapat membantu membentuk karakter siswa yang peduli terhadap kesehatan.

Oleh karena itu, penyuluhan tentang PHBS di Gampong Lubok Sukon diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kebersihan.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis, meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Pada tahap ini, dilakukan survei awal untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan masyarakat terkait PHBS. Tim pengabdian juga melakukan pengurusan administrasi dan perizinan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan. Persiapan materi penyuluhan juga dilakukan dengan mengumpulkan informasi dan data yang relevan mengenai PHBS.
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan: Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Gampong Lubok Sukon dengan melibatkan masyarakat setempat. Penyuluhan dilakukan melalui presentasi mengenai PHBS, diikuti dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman masyarakat. Selain itu, dilakukan juga demonstrasi tentang cara menjaga kesehatan dan kebersihan, seperti cara mencuci tangan yang benar dan pentingnya sanitasi lingkungan.
3. Pembuatan Laporan Pengabdian: Setelah kegiatan penyuluhan, tim pengabdian menyusun laporan yang mencakup hasil kegiatan, evaluasi, dan rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya. Laporan ini bertujuan

untuk mendokumentasikan hasil pengabdian dan sebagai acuan untuk kegiatan di masa mendatang.

4. Tahap Evaluasi: Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan penyuluhan. Hal ini dilakukan dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta dan mengukur peningkatan pengetahuan mereka tentang PHBS. Evaluasi ini penting untuk mengetahui sejauh mana tujuan kegiatan tercapai dan untuk perbaikan di masa mendatang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 50 masyarakat dengan baik dan lancar. Output yang diperoleh adalah peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS, terlihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, hanya 40% masyarakat yang memahami konsep PHBS dengan baik. Namun, setelah kegiatan penyuluhan, angka tersebut meningkat menjadi 85%.

Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi tanya jawab, dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka sangat tertarik untuk memahami lebih dalam mengenai PHBS dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, masyarakat juga menyatakan keinginan untuk mengadakan kegiatan serupa di masa mendatang agar pengetahuan yang diperoleh dapat terus

diperbarui dan diterapkan.

Penyuluhan ini juga memberikan dampak positif terhadap perilaku masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka mulai menerapkan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan rumah mereka. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih baik.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan memberikan pengetahuan yang signifikan tentang PHBS dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan. Masyarakat di Gampong Lubok Sukon menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam

mengikuti kegiatan ini, yang tercermin dari partisipasi aktif mereka selama penyuluhan.

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan. PHBS mencakup berbagai aspek, seperti kebersihan diri, sanitasi lingkungan, dan pola makan sehat. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, penerapan PHBS dapat mengurangi angka kejadian penyakit menular dan tidak menular, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Dengan meningkatkan pengetahuan tentang PHBS, masyarakat diharapkan dapat mengubah perilaku mereka menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Pentingnya PHBS juga terlihat dalam konteks pencegahan penyakit. Sebuah studi oleh Notoatmodjo (2018) menunjukkan bahwa masyarakat yang menerapkan PHBS memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit infeksi dan penyakit tidak menular, seperti diabetes dan hipertensi. Oleh karena itu, penyuluhan tentang PHBS di Gampong Lubok Sukon tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga berfungsi sebagai langkah preventif untuk menjaga kesehatan masyarakat.

Selain itu, PHBS juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental masyarakat. Menjaga kebersihan lingkungan dan diri sendiri dapat memberikan rasa nyaman dan aman, yang berdampak positif pada kesehatan mental. Penelitian oleh Sari et al. (2020) menunjukkan bahwa lingkungan yang bersih dan sehat dapat

mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, penyuluhan PHBS di Gampong Lubok Sukon diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mental.

Penerapan PHBS juga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan sosial. Ketika masyarakat memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan, mereka cenderung lebih aktif dalam berkontribusi pada kegiatan yang mendukung kesehatan komunitas. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmawati (2021) yang menunjukkan bahwa masyarakat yang sadar akan kesehatan lebih mungkin terlibat dalam program-program kesehatan dan kegiatan sosial lainnya. Dengan demikian, penyuluhan PHBS dapat menjadi pemicu bagi masyarakat untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pembangunan komunitas.

Akhirnya, keberhasilan penyuluhan PHBS sangat bergantung pada dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat itu sendiri. Kerjasama yang baik antara semua pihak akan memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dan diterapkan dengan baik oleh masyarakat. Dengan demikian, diharapkan bahwa penyuluhan PHBS di Gampong Lubok Sukon dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

## **Saran**

Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu di desa lain untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang PHBS. Selain itu, perlu adanya follow-up untuk memastikan bahwa pengetahuan yang didapatkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, dengan adanya penyuluhan yang berkelanjutan, masyarakat dapat lebih memahami dan menerapkan prinsip-prinsip kesehatan pencernaan, sehingga kualitas kesehatan mereka dapat meningkat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dayani, T. R., Pradikta, H. Y., Rizkiana, A., Lampung, B., Lampung, B., & Sungkai, K. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Serta Pentingnya Menjaga Kesehatan Diri Dan Kebersihan. *Al-Mu'awanah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 142–150.
- Kemendikbud. (2021). PHBS Di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. Tim Penyusun Direktorat Sekolah Dasar, 24. <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga, 1–14.
- Sapalas, R. A., Ahyan, N. P. D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., & Rosfiani, O. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, 1–5. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnask>
- Ivonne Ruth Situmeang, Jerry Tobing, Maestro Simanjuntak, Paul Tobing, & Sanggam B. Hutagalung. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Ikra-Ith Abdimas*, 8(2), 240–243. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>
- Harnani, B. D., Wahyuni, S., Herawati, Z., Wulandari, E., Reflisiani, D., Rahayu, R., Ramadhaniati, Y., Pijaryani, I., Sugiarto, Alindawati, R., Nisa, A., Isnawati, N., Kurniasih, A., Novianti, R., Sari, L. L., & Rozifa, A. W. (2021). Modul Bahan Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana.
- Afifah, N. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Terhadap Tingkat Pengetahuan Seksual di Desa Wonoplumbon. *Jurnal NERS Widya Husada*, 9(3), 1–10.
- Zahroh, D. A., Yusrani, K. G., Julis, P. A., Audina, P., Mumtaz, F. A., & Hewbawani, C. K. (2022). Metode Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Usia Produktif dalam Mencegah HIV/AIDS. *Jurnal Medika Cendikia*, 9(1), 44–59. <https://doi.org/10.33482/medika.v9i1.180>
- Mahendriyansa, P. I., Laksmi, W., Fauzia, K. L., Lestari, N., & Nurjanah, S. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi di Usia Produktif dengan Germas (Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat) di Sukoharjo. *Proceeding of Thalamus*, 174. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/k>

[edokteran/article/view/3077](http://edokteran/article/view/3077)

Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Sari, R. A., & Supriyadi, S. (2020). Pengaruh Lingkungan Bersih Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130.

Rahmawati, R. (2021). Peran Kesadaran Kesehatan dalam Meningkatkan Partisipasi Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 45-52.

Dayani, T. R., Pradikta, H. Y., Rizkiana, A., Lampung, B., & Sungkai, K. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Serta Pentingnya Menjaga Kesehatan Diri Dan Kebersihan. *Al-Mu'awanah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 142-150.

Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).

Harnani, B. D., et al. (2021). *Modul Bahan Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Modul Bahan Ajar.

Mahendriyansa, P. I., Laksmi, W., Fauzia, K. L., Lestari, N., & Nurjanah, S. (2023).

Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi di Usia Produktif dengan Germas (Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat) di Sukoharjo. *Proceeding of Thalamus*, 174.

WHO. (2021). *Sexual and Reproductive Health of Older Women*. World Health Organization.

Haryati Astuti. (2023). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Penulis.