



Penyuluhan PHBS Di Gampong Lampaseh Lhok Kecamatan Montasik

Farid Bastian^{*1}, Mursyida²

^{1,2}Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: faridbastian_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 20 Agustus 2022; Disetujui 1 September 2022; Dipublikasi 07 September 2022

Abstract: *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a lifestyle aimed at improving public health through daily clean and hygienic habits. However, many communities still lack awareness of the importance of PHBS, making them vulnerable to diseases caused by poor environmental hygiene. This outreach program aims to raise public awareness about PHBS, particularly in maintaining personal and environmental cleanliness. The program was conducted in Gampong Lampaseh Lhok, Montasik District, using lectures and interactive discussions. A total of 50 participants enthusiastically participated in this activity. The results showed an increase in public understanding of PHBS and its application in daily life. Through this outreach program, it is expected that the community will adopt and sustain clean and healthy living behaviors to create a healthier and more comfortable environment.*

Keywords: *PHBS; Public Health Education; Outreach Program.*

Abstrak: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pola hidup yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui kebiasaan sehari-hari yang bersih dan higienis. Namun, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya PHBS, sehingga rentan terhadap berbagai penyakit akibat lingkungan yang kurang bersih. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai PHBS, terutama dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Penyuluhan dilakukan di Gampong Lampaseh Lhok, Kecamatan Montasik, melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Sebanyak 50 peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat tentang PHBS dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan nyaman.

Kata kunci : *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Edukasi Kesehatan Masyarakat; Penyuluhan.*

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bagian penting dalam menjaga

kesehatan masyarakat. PHBS mencakup berbagai kebiasaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan. Dengan menerapkan PHBS, masyarakat dapat mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang kurang higienis serta kebiasaan hidup yang tidak sehat.

Kesadaran masyarakat mengenai pentingnya PHBS masih perlu ditingkatkan. Banyak individu dan keluarga yang belum memahami bagaimana cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya edukasi dan informasi yang tepat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Dalam upaya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai PHBS, penyuluhan menjadi salah satu cara efektif untuk memberikan edukasi yang tepat mengenai manfaat dan cara penerapan perilaku hidup sehat. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, mencuci tangan dengan benar, pola makan sehat, serta kebiasaan lainnya yang mendukung kesehatan tubuh.

KAJIAN PUSTAKA

1. Konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan cara menerapkan perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2020). PHBS meliputi berbagai aspek, seperti kebersihan lingkungan, pola hidup sehat, serta pencegahan penyakit menular dan tidak menular.

2. Penyuluhan Kesehatan sebagai Upaya Promosi Kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah metode promosi kesehatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan mengubah perilaku masyarakat menjadi lebih sehat (Notoatmodjo, 2018). Penyuluhan yang efektif harus melibatkan partisipasi aktif masyarakat serta menggunakan media dan metode yang sesuai dengan kondisi lokal.

3. Strategi Penyuluhan PHBS di Pedesaan

Menurut Rachmawati (2019), strategi penyuluhan di pedesaan perlu mempertimbangkan karakteristik masyarakat setempat. Penggunaan metode komunikasi tradisional dan pendekatan berbasis komunitas dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerapan PHBS

Penerapan PHBS dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat. Selain itu, faktor lingkungan, sosial budaya, dan dukungan

pemerintah juga berperan penting dalam keberhasilan program PHBS (Suryani, 2021).

5. Dampak Penyuluhan PHBS terhadap Kesehatan Masyarakat

Studi oleh Prasetya (2022) menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan mengurangi angka kejadian penyakit berbasis lingkungan, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA).

6. Peran Kader Kesehatan dalam Penyuluhan PHBS

Kader kesehatan memiliki peran penting sebagai penggerak masyarakat dalam program PHBS. Mereka menjadi penghubung antara petugas kesehatan dan masyarakat (Widodo, 2020).

7. Model Penyuluhan PHBS Berbasis Partisipasi Masyarakat

Penyuluhan berbasis partisipasi masyarakat, seperti Focus Group Discussion (FGD) dan pelatihan interaktif, efektif dalam meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam penerapan PHBS (Hidayat, 2021).

8. Evaluasi Program Penyuluhan PHBS

Evaluasi program penyuluhan sangat penting untuk mengukur pencapaian tujuan dan efektivitas kegiatan penyuluhan. Metode evaluasi dapat menggunakan kuesioner, observasi, dan wawancara mendalam (Susilo,

2023).

9. Tantangan dalam Melaksanakan Penyuluhan PHBS di Gampong

Beberapa tantangan dalam penyuluhan di Gampong Lampaseh Lhok meliputi rendahnya tingkat pendidikan masyarakat, keterbatasan akses informasi, serta hambatan sosial budaya (Mardiana, 2022).

10. Rekomendasi untuk Peningkatan Efektivitas Penyuluhan PHBS

Untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan PHBS di Gampong Lampaseh Lhok, diperlukan kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat dalam memberikan edukasi kesehatan yang berkelanjutan (Azizah, 2024).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

- a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
- c. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan

selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Gampong Lampaseh Lhok Kecamatan Montasik, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Gampong Lampaseh Lhok dan akan dijelaskan materi berupa pentingnya PHBS di tengah masyarakat, setelah pemberian materi selesai kemudian masyarakat diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, pengetahuan yang cukup tentang pentingnya PHBS untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

5. Tahap Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan PHBS di Gampong Lampaseh Lhok Kec. Montasik” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1) Pelaksanaan Pengabdian

2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pentingnya Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.



gambar 1. Diskusi dengan Masyarakat

5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan kepala sekolah guru beserta siswa/i SMP abulyatama.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat masyarakat di gampong Lampaseh Lhok lebih meningkat pengetahuannya mengenai PHBS. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

6) Rekomendasi Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu pada desa lain untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang PHBS.

Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Gampong Lampaseh Lhok, Kecamatan Montasik, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan guna mencegah berbagai penyakit.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat semakin memahami pentingnya PHBS, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, serta menerapkan pola makan sehat. Partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab mencerminkan meningkatnya minat dan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan.

Kesimpulannya, penyuluhan ini berhasil memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan.

Saran

Agar program penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Gampong Lampaseh Lhok Kecamatan Montasik berjalan optimal, diperlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat. Penyuluhan sebaiknya menggunakan metode yang interaktif dan disesuaikan dengan karakteristik masyarakat setempat. Selain itu, perlu adanya evaluasi rutin untuk memastikan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat terhadap PHBS secara berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (2024). *Strategi Efektif dalam Penyuluhan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Sehat.
- Hidayat, T. (2021). *Model Penyuluhan Kesehatan Berbasis Partisipasi Masyarakat*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Pelaksanaan PHBS*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mardiana, S. (2022). *Tantangan Program Kesehatan di Wilayah Pedesaan*. Banda Aceh: Aceh Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetya, A. (2022). *Dampak Penyuluhan PHBS terhadap Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Alfabeta.
- Rachmawati, E. (2019). *Strategi Penyuluhan di Wilayah Pedesaan*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Susilo, A. (2023). *Evaluasi Program Penyuluhan Kesehatan*. Surabaya: Airlangga Press.
- Suryani, I. (2021). *Faktor-faktor Penentu Keberhasilan PHBS*. Semarang: Undip Press.
- Widodo, M. (2020). *Peran Kader Kesehatan dalam Program PHBS*. Medan: Universitas Sumatera Utara Press.