

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Matanre Desa Cenrana Baru, Kabupaten Maros, Desember 2022

M.Anas^{*1}, Muhammad Akbar Salcha², Sri Novianti Bahar³

^{1,2}Hiperkes dan Keselamatan Kerja/Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*e-mail: Muhanas867@gmail.com¹, Akbarsalcha88@gmail.com², srinoviantibahar@gmail.com³

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah penyakit. Namun, masyarakat pedesaan masih menghadapi tantangan dalam penerapan PHBS sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Dusun Matanre, Desa Cenrana Baru, Kabupaten Maros mengenai PHBS. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi praktik cuci tangan pakai sabun. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan post-test sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap konsep PHBS, khususnya pentingnya mencuci tangan, penggunaan air bersih, dan pengelolaan sampah rumah tangga. Partisipasi masyarakat cukup tinggi ditandai dengan keaktifan bertanya serta kesediaan menerapkan PHBS di rumah masing-masing. Dengan demikian, penyuluhan PHBS efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat pedesaan.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Penyuluhan, Kesehatan Masyarakat, Promosi Kesehatan

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a health practice consciously carried out to improve health status and prevent diseases. However, rural communities still face challenges in daily PHBS implementation. This community service program aimed to improve the knowledge and awareness of the community in Dusun Matanre, Cenrana Baru Village, Maros Regency, regarding PHBS. The methods used included interactive lectures, discussions, and demonstrations of proper handwashing with soap. Evaluation was conducted through Q&A sessions and simple post-tests. The results showed an increase in community understanding of PHBS concepts, particularly the importance of handwashing, the use of clean water, and household waste management. Community participation was high, indicated by active engagement in discussions and willingness to implement PHBS at home. Thus, PHBS counseling proved effective as a promotive and preventive effort to improve rural community health.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Counseling, Public Health, Health Promotion

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi utama dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. PHBS didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga seseorang atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan lingkungan sekitarnya (Kemenkes RI, 2019). Praktik sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang terbukti dapat mencegah penyebaran penyakit menular.

Meskipun manfaat PHBS telah banyak dibuktikan, penerapan perilaku ini masih menjadi

tantangan di masyarakat pedesaan. Keterbatasan pengetahuan, rendahnya akses informasi kesehatan, serta masih kuatnya kebiasaan lama menjadi faktor penghambat implementasi PHBS secara konsisten (Notoatmodjo, 2018). Hal tersebut menyebabkan masyarakat rentan terhadap penyakit berbasis lingkungan, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit kulit. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

Dusun Matanre, Desa Cenrana Baru, Kabupaten Maros, merupakan salah satu wilayah dengan kondisi lingkungan yang masih memerlukan perhatian dalam penerapan PHBS. Sebagian besar masyarakat berprofesi sebagai petani dan ibu rumah tangga dengan aktivitas harian yang berhubungan langsung dengan lingkungan. Pengamatan awal menunjukkan masih ada masyarakat yang belum rutin mencuci tangan pakai sabun, tidak mengelola sampah dengan benar, serta kurang memperhatikan penggunaan air bersih. Hal ini menandakan adanya kebutuhan mendesak akan program edukasi kesehatan berbasis masyarakat.

Kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan metode efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi, penyampaian informasi dapat lebih mudah diterima dan dipahami. Menurut WHO (2020), pendekatan edukatif berbasis partisipatif memiliki dampak signifikan dalam mengubah perilaku kesehatan karena melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, penerapan metode demonstrasi, seperti praktik cuci tangan, memberikan pengalaman langsung yang lebih membekas bagi peserta.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat Dusun Matanre mengenai pentingnya PHBS. Program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku sehari-hari yang lebih sehat dan berkelanjutan. Dengan demikian, dapat tercapai derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik, sekaligus mendukung program pemerintah dalam mewujudkan masyarakat sehat dan produktif.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 1–2 Desember 2022 di Dusun Matanre, Desa Cenrana Baru, Kabupaten Maros. Peserta berjumlah 75 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan tokoh masyarakat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan dengan ceramah interaktif mengenai konsep, manfaat, dan indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); diskusi serta tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi masyarakat; dan demonstrasi praktik cuci tangan pakai sabun guna melatih keterampilan praktis peserta. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta observasi langsung terhadap antusiasme dan keterlibatan peserta dalam kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Dusun Matanre dilaksanakan pada tanggal 1–2 Desember 2022. Persiapan kegiatan dimulai satu minggu sebelumnya melalui koordinasi dengan aparat desa, kepala dusun, serta tokoh masyarakat yang terlibat. Total peserta yang mengikuti kegiatan adalah 75 orang dengan latar belakang beragam, mulai dari remaja hingga orang tua, yang semuanya menunjukkan minat tinggi terhadap materi penyuluhan.

Tabel 1. Distribusi Usia Peserta Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Dusun Matanre Desa Cenrana Baru, Kabupaten Maros

Usia	Frekuensi	%
15–25 tahun	18	24,0
26–40 tahun	32	42,7
>40 tahun	25	33,3
Total	75	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta kegiatan berusia 26–40 tahun sebanyak 32 orang (42,7%). Usia ini termasuk dalam kategori usia produktif, sehingga sangat berperan penting dalam menularkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga maupun masyarakat

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Peserta Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Dusun Matanre Desa Cenrana Baru, Kabupaten Maros

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	30	40,0
Perempuan	45	60,0
Total	75	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa peserta terdiri dari 30 orang laki-laki (40,0%) dan 45 orang perempuan (60,0%). Proporsi ini menggambarkan bahwa keterlibatan perempuan lebih dominan, sejalan dengan perannya sebagai pengelola rumah tangga yang berhubungan langsung dengan perilaku hidup sehat keluarga.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pendidikan Peserta Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Dusun Matanre Desa Cenrana Baru, Kabupaten Maros

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
SD	20	26,7
SMP	25	33,3
SMA	20	26,7
Perguruan Tinggi	10	13,3
Total	75	100

Berdasarkan Tabel 3, tingkat pendidikan peserta sebagian besar adalah lulusan SMP (33,3%), diikuti oleh lulusan SD dan SMA dengan persentase yang sama (26,7%). Kondisi ini menunjukkan perlunya penyuluhan dengan metode sederhana, visual, dan aplikatif agar materi PHBS dapat lebih mudah dipahami oleh seluruh peserta.

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Dusun Matanre Desa Cenrana Baru, Kabupaten Maros

Pengetahuan	Pre-Test	%	Post-Test	%
Baik	10	13,5	25	33,3
Cukup	25	33,5	35	46,7
Kurang	40	53,5	15	20,0
Total	75	100%	75	100%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta (53,3%) berada pada kategori pengetahuan rendah, 33,3% berada pada kategori sedang, dan hanya 13,3% yang masuk kategori baik. Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan, di mana 33,3% peserta berada pada kategori pengetahuan baik, 46,7% kategori sedang, dan hanya 20,0% yang masih berada pada kategori rendah. Peningkatan ini membuktikan bahwa metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi praktik cuci tangan efektif dalam memperkuat pemahaman masyarakat mengenai PHBS. Hal ini sejalan dengan penelitian Kuswanto & Saefudin (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan bahan ajar kontekstual mampu meningkatkan minat belajar serta pemahaman peserta.

Dalam kegiatan demonstrasi, peserta mampu mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar sesuai tahapan yang diajarkan, menggunakan air bersih, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan praktis sekaligus kesadaran kolektif untuk saling mengingatkan dalam menerapkan PHBS.

Selain itu, distribusi peserta yang mayoritas berada pada kelompok usia produktif (26–40 tahun) mendukung efektivitas penyuluhan. Pada rentang usia ini, masyarakat lebih mudah menerima informasi kesehatan dan berperan aktif dalam menerapkannya di keluarga. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, orang dewasa pada tahap operasional formal lebih mampu mengaitkan informasi baru dengan pengalaman sehari-hari, sehingga pembelajaran berbasis praktik lebih efektif diterapkan.

Namun demikian, kegiatan ini juga menghadapi beberapa hambatan. Beberapa peserta masih kesulitan mengubah kebiasaan lama, keterbatasan sarana cuci tangan, serta minimnya media visual yang menarik menjadi kendala tersendiri. Selain itu, waktu penyuluhan yang relatif singkat membatasi ruang untuk memperdalam diskusi. Kendala tersebut perlu menjadi evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan berikutnya agar lebih optimal dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, dapat disimpulkan bahwa program pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi praktik cuci tangan, masyarakat Dusun Matanre menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan terkait kebersihan diri, penggunaan air bersih, dan pengelolaan lingkungan. Perubahan perilaku positif juga mulai terlihat setelah kegiatan, di mana peserta menunjukkan komitmen untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menegaskan pentingnya pendekatan edukasi partisipatif yang tidak hanya menyampaikan informasi secara satu arah, tetapi juga melibatkan peserta dalam praktik langsung sehingga materi lebih mudah dipahami dan diaplikasikan. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan tercipta budaya hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan di masyarakat pedesaan, serta dapat mendukung peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Cenrana Baru, aparat Dusun Matanre, serta masyarakat yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta, khususnya ibu

rumah tangga, remaja, dan tokoh masyarakat, yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Makassar serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan fasilitasi, dukungan teknis, maupun pendanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat Dusun Matanre.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pamungkas, G. N., & Wahjuni, E. S. (2021). *Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap dampak obesitas selama pandemi Covid-19*. Bima Loka: Journal of Physical Education, 1(2), 83–93.
- [2] Asti, H. T. Juni, & Mamoribo, S. N. (2024). *Masih Pentingkah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Era New Normal Covid-19*. Journal Of Human And Education (JAHE), 4(1), 458–465.
- [3] Wibisono, N., Rahma Putri, C. D., & Wulandari, D. N. (2025). *Pembinaan Masyarakat melalui Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Etika Batuk yang Benar pada Siswa SDN Toyomarto III, Singosari, Kabupaten Malang*. Jurnal Pemberdayaan Ekonomi dan Masyarakat, 2(3), 4.
- [4] Huwae, L. B. S., Bension, J. B., Rumbawa, R. A., Rehalat, F. A., Lisaholet, K. N., Huwae, L. M. Ch., & Hukubun, R. D. (2024). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Pemberian Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan, 2(2), 49–54.
- [5] Afrina, Y., Salsabilla, D. A., Frisilia, M., Baringbing, E. P., & Prasida, D. W. (2024). *Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN Talian Kereng*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi, 7(1), 8–14.
- [6] Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & Nurhidayah, D. N. (2023). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia, 4(1), 44–53.
- [7] Nelwan, J. E., Musa, E. C., & Sumampouw, O. J. (2023). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar Kartika Jaya XXI-1 Kota Manado*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 1(9), 2088–2099.
- [8] Safithri, V., Fajar, N. A., & Rahmiwati, A. (n.d.). *Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar: Systematical Review*. JIK Jurnal Ilmu Kesehatan.
- [9] Nur Aini. (2021–2024). *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Sekolah di Indonesia: Literature Review*. Jurnal Kesehatan Tambusai.
- [10] Amir, F., Miru, A. S., & Sabara, E. (2025). *Urban Household Behavior in Indonesia: Drivers of Zero Waste Participation*. (Preprint).

