



Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Upaya Promotif dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat di Kelurahan Buaran Indah

Siti Robeatul Adawiyah¹, Rista Nova Rahmawati², Candrawati Alnurjanah², Dita Rizki Herliyanti², Dwi Ros Santi², Nuradini², Nurul Aini², Pajar Hendrayani², Puji Ardi Lestari², Suryaniaga², Sutiawati Hidayat², Syifaa'ur Rahmanil Aisy²

¹Departement Of Nursing, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

²Nursing Profession Program Student, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Correspondence author: Rista Nova Rahmawati

Email: ristanovarahmawati@gmail.com

Address : Perumahan Taman Buah Sukamantri, Blok AC2, No.16, RT.005 / RW.012, Pasar Kemis, Tangerang, Telp. 082230539101

Submitted: 10 Juli 2025, Revised: 17 Juli 2025, Accepted: 28 Juli 2025, Published: 20 Agustus 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.564



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an approach that promotes good habits to maintain cleanliness and health in daily life. essential promotive and preventive effort to improve public health. However, its implementation remains inconsistent due to varying levels of knowledge, awareness, and environmental factors among communities.

Objective: The goal of this service was to boost people's understanding and awareness. regarding PHBS through an interactive health education activity in Buaran Indah Urban Village, Tangerang City.

Method: This public service was conducted by using a participatory method involving health education through leaflets, demonstrations, and discussion sessions. A pre-test and post-test were conducted to check how much the 50 participants knowledge improved.

Result: The results showed a significant increase in participants' knowledge after the counseling session. Pre-test scores ranged 48,8% answering correctly per question, while post-test scores increased to 90,0%. Initial survey data also showed that while 100% of households used proper latrines and disposed of wastewater properly, 6% still burned household waste, and 41.6% drank less than 8 glasses of water daily.

Conclusion: PHBS counseling was effective in increasing participants' understanding and awareness. Direct, participatory health education interventions can serve as a strategic approach in promoting public health behavior at the community level

Keywords: PHBS, Health Education, Public Health, Knowledge, Community Service

Latar Belakang

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di kalangan masyarakat menunjukkan bahwa tingkat kesadaran dan penerapan PHBS masih berbeda-beda, dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, serta dukungan dari lingkungan sekitar dan infrastruktur yang ada. Upaya pendidikan, seperti penyuluhan, media booklet, maupun video animasi, telah terbukti memperbaiki pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap PHBS, terutama dalam kebiasaan mencuci tangan, penggunaan air bersih, pengelolaan sampah, serta penggunaan jamban sehat (Sari et al., 2024; Sianturi et al., 2024). Namun, terdapat beberapa kendala, seperti rendahnya kesadaran bersama masyarakat mengenai PHBS, kurangnya gotong royong, dan pengaruh modernisasi yang menurunkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan (Habibah Nasution et al., 2024).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah kegiatan yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan sehat untuk memperhatikan setiap orang yang melakukan perilaku kesehatan terhadap anggota keluarga atau individu sehingga dapat berperan aktif dalam setiap kegiatan peningkatan kesehatan di masyarakat (Sigalingging, 2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekelompok tindakan yang dilakukan dengan kesadaran pribadi, sehingga dapat membantu diri sendiri dan keluarga dalam menjaga kesehatan serta turut serta dalam berbagai kegiatan kesehatan di Masyarakat (Fauziah et al., 2023). PHBS mencakup kebiasaan yang disadari, seperti menjaga kebersihan pribadi, memperhatikan sanitasi lingkungan, serta menggunakan air bersih, yang dilakukan secara rutin oleh individu atau keluarga. Tujuannya adalah mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Selain manfaat bagi kesehatan fisik, PHBS juga mendorong partisipasi aktif dalam Gerakan Kesehatan Komunitas.

Kementerian Kesehatan telah berusaha keras sejak tahun 1995 untuk membentuk masyarakat Indonesia yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), sebagai langkah mendukung peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Namun, sampai saat ini, masih ada sebagian besar masyarakat yang belum mencapai tingkat PHBS yang baik, hanya sekitar 41,3% secara nasional. Dilihat dari provinsi, tingkat PHBS yang baik tertinggi terdapat di Bali mencapai 59,2%, kemudian diikuti oleh DKI Jakarta (55,2%), Daerah Istimewa Yogyakarta (51,9%), Sulawesi Utara (48,1%), dan Kepulauan Riau (47,5%). Sementara itu, lima provinsi dengan rasio terendah yaitu di Papua (21,7%), Nusa Tenggara Timur (24,4%), Sumatera Barat (26,1%), Kalimantan Barat (26,3%), dan Aceh (26,9%) (Kemenkes, 2021).

Penerapan PHBS merupakan langkah preventif penting untuk menjaga kesehatan masyarakat. Namun, apabila tidak dilakukan, masyarakat rentan mengalami berbagai dampak negatif, baik dari aspek fisik, mental, maupun lingkungan. Secara fisik, studi yang dilakukan oleh (Salman et al., 2020) menunjukkan bahwa 41,3% rumah tangga tidak menerapkan PHBS, dan hal ini berkaitan dengan tingginya risiko penyakit infeksi serta buruknya kondisi sanitasi rumah tangga. Kurangnya pengetahuan dan praktik PHBS seperti cuci tangan, penggunaan jamban sehat, dan pengelolaan limbah menjadi pemicu utama munculnya penyakit seperti diare, ISPA, dan penyakit kulit. Selain itu, penelitian pada masa awal pandemi COVID-19 menemukan bahwa rendahnya penerapan PHBS berkorelasi signifikan dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi di Masyarakat (Syafitri et al., 2021). Ini menunjukkan bahwa kebersihan fisik yang buruk juga dapat memengaruhi kesehatan mental, terutama saat krisis kesehatan. Pengabaian terhadap PHBS tidak hanya meningkatkan risiko penyakit menular, tetapi juga berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis masyarakat. Oleh karena itu, strategi promosi kesehatan yang

intensif dan edukasi berkelanjutan terhadap PHBS penting dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan secara menyeluruh.

Proses pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masyarakat melibatkan beberapa tahapan, mulai dari memberi edukasi, menyosialisasikan, hingga masyarakat benar-benar mempraktikkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini biasanya dimulai dengan penyuluhan atau kampanye yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya PHBS, seperti melalui ceramah, demonstrasi, brosur, dan pelatihan bagi anggota kader kesehatan. Setelah itu, masyarakat diharapkan dapat menerapkan berbagai kebiasaan sehat. Selanjutnya, masyarakat didorong untuk menerapkan perilaku sehat, misalnya mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, serta mengelola sampah dan sanitasi secara mandiri (Nursafiah et al., 2024).

Upaya pemberdayaan masyarakat, pelibatan keluarga, Meningkatkan peran para kader kesehatan dan lembaga pendidikan sangat penting dalam membentuk budaya PHBS yang berkelanjutan (Ahmad et al., 2024; Petra Saragih et al., 2025; Purwanti et al., 2024). Selain itu, pendidikan tentang PHBS juga membantu mencegah penyakit menular seperti diare dan stunting, sehingga diperlukan program pendidikan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh (Ahmad et al., 2024; Gustini et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian awal di Kelurahan Buaran Indah, terlihat bahwa mayoritas warga sudah melakukan beberapa indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sebanyak 100% responden menggunakan jamban sehat, 100% membuang limbah cair ke got, dan 94% telah menampung sampah rumah tangga dengan baik, sementara 6% masih membakar sampah. Sebagian besar rumah memiliki pencahayaan yang cukup (86,6% terang), namun 13,4% masih redup. Dalam hal konsumsi air putih, 58,4% responden telah memenuhi kebutuhan minimal 8 gelas per hari, sedangkan 41,6% masih di bawah standar. Selain itu, 82,1% jarak sumber air bersih dari septic tank sudah memenuhi standar kesehatan, dan sebagian besar rumah belum memiliki halaman (76,1%), yang dapat mempengaruhi sanitasi dan sirkulasi udara.

Secara umum, masyarakat di Kelurahan Buaran Indah sudah menerapkan beberapa indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan cukup baik, seperti penggunaan jamban yang sehat dan pengelolaan limbah cair. Meski demikian, masih ada beberapa hal yang perlu diperbaiki, di antaranya konsumsi air minum yang cukup, pengelolaan sampah rumah tangga, serta pencahayaan dan sanitasi lingkungan khususnya di daerah pemukiman padat. Untuk itu, dilakukan upaya promotif agar masyarakat lebih memahami tentang PHBS.

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini juga bertujuan mendukung program promotif dan preventif pemerintah di bidang kesehatan serta memperkuat kolaborasi antara masyarakat dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode partisipatif melalui pendekatan edukatif dalam bentuk penyuluhan. Sasaran kegiatan adalah warga Kelurahan Buaran Indah.

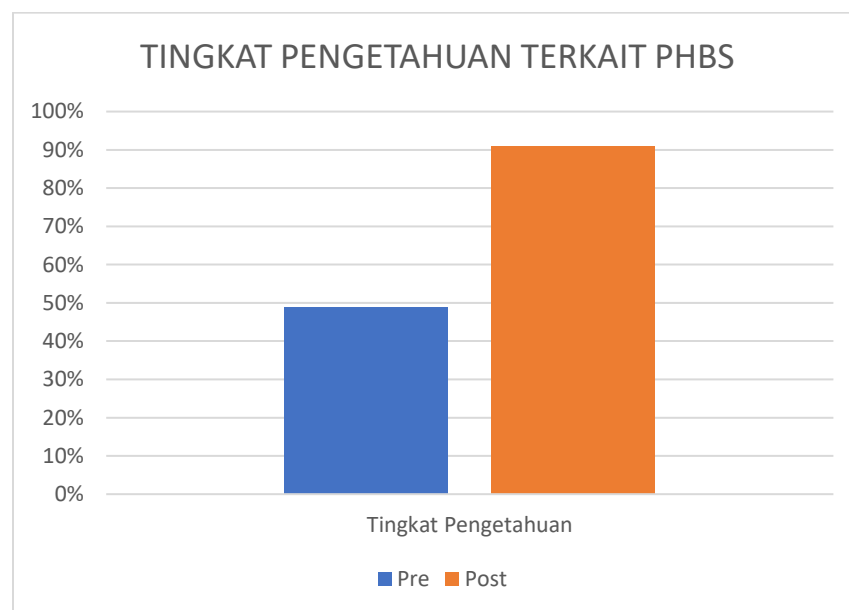
Kegiatan diawali dengan observasi lapangan dan koordinasi bersama tokoh masyarakat serta kader kesehatan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media leaflet dan tanya jawab interaktif.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* sederhana. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat setelah mengikuti penyuluhan.

Hasil

Kegiatan diikuti oleh 50 peserta dari warga setempat setelah senam dilakukan, serta didampingi oleh beberapa kader kesehatan lingkungan. Mahasiswa profesi Ners Universitas Yatsi Madani memandu kegiatan ini dengan pendekatan partisipatif. Penyuluhan diawali dengan pemaparan materi menggunakan media leaflet dan demonstrasi langsung enam langkah cuci tangan. Peserta diberi kesempatan mempraktikkan secara mandiri dengan didampingi mahasiswa dan kader.

Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), sebelum kegiatan dimulai peserta diminta mengisi soal *pre-test*, kemudian mengisi soal *post-test* setelah kegiatan selesai.



Gambar 1 Hasil Tingkat Pengetahuan PHBS

Berdasarkan grafik di atas evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan pada pemahaman peserta. Sebelum kegiatan, jumlah peserta yang menjawab benar pada setiap soal berkisar 48,8%. Setelah kegiatan penyuluhan, jumlah peserta yang mampu menjawab benar meningkat menjadi 91,0%.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai indikator PHBS masih terbatas, seperti pentingnya mengonsumsi air bersih, penggunaan jamban sehat, serta pengelolaan limbah dan sampah rumah tangga. Setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media visual dan sesi tanya jawab interaktif, peserta diberikan *post-test* dengan soal yang sama.

Terjadi peningkatan skor pengetahuan pada sebagian besar peserta. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat terkait PHBS. Selain itu, peserta juga terlihat antusias dan aktif dalam sesi diskusi, menandakan keterlibatan langsung dan minat terhadap topik yang disampaikan.

Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Buaran Indah bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, yaitu penyampaian materi secara interaktif disertai dengan media visual, efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zaelani et al., 2025) yang menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah penyakit. Penyuluhan yang dilakukan secara langsung kepada masyarakat dinilai efektif karena memungkinkan adanya komunikasi dua arah, diskusi, dan umpan balik dari peserta.

Selain itu, hasil penelitian (Nurangraeni et al., 2025) menunjukkan bahwa kegiatan yang menggabungkan penyuluhan, kerja bakti, dan follow-up evaluasi, dapat memperkuat penerimaan warga terhadap PHBS dan mengatasi masalah seperti penanganan sampah sembarangan. Penyuluhan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dan mendorong partisipasi aktif melalui pendidikan langsung ke warga. Ini menunjukkan bahwa strategi penyuluhan yang melibatkan partisipasi langsung sangat efektif meningkatkan motivasi masyarakat untuk menjaga kesehatan.

Penyuluhan PHBS sebagai bentuk intervensi promotif-preventif sangat berperan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Selain memberikan pemahaman teoritis, kegiatan ini juga menumbuhkan sikap positif dan semangat warga untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Meskipun belum dilakukan evaluasi jangka panjang, peningkatan skor *post-test* menunjukkan dampak awal yang positif dari kegiatan ini, tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan rumah tangga sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kelurahan Buaran Indah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap PHBS. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman peserta setelah dilakukan penyuluhan secara interaktif.

Penyuluhan sebagai bentuk intervensi promotif terbukti efektif dalam mendorong kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat di lingkungan rumah tangga. Hasil ini sesuai dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode penyuluhan partisipatif dan berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman dan partisipasi aktif masyarakat dalam upaya menjaga kesehatan lingkungan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada warga Kelurahan Buaran Indah, Kota Tangerang atas partisipasi dan antusiasme dalam kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kader kesehatan, tokoh masyarakat setempat, serta pihak Universitas Yatsi Madani yang telah memberikan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat dan menjadi kontribusi nyata dalam upaya peningkatan derajat kesehatan lingkungan.

Daftar Pustaka

1. Ahmad, Suhartini, & Purbianto. (2024). *Pemberdayaan Masyarakat dalam Pembudayaan PHBS dan Taman Pangan Keluarga di desa Tambakbaya Kabupaten Lebak*. 02(1), 42–46.
2. Fauziah, M., Akhyar, A. A., & Rizki, C. D. (2023). *Peningkatan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Keluarga Wilayah Kerja Puskesmas Parigi*. 1, 77–84.
3. Gustini, G., Sumiyati, S., Asmi, A. S. A., Nordianiwati, N., & Hendrik, H. (2024). Increased knowledge about clean and healthy living behavior in an effort to prevent diarrhea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i2.42>
4. Habibah Nasution, Roma Diana, Anggi Saputra, Putri Khodijah, Nur Hadimah, Elwina Sari, Riski Sapitri, Sulaiman Lubis, & Muhammad Randi. (2024). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat PHBS Dengan Gotong Royong Di Desa Padang Garugur. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 2(1), 150–157. <https://doi.org/10.54066/jkb.v2i1.1589>
5. Kemenkes. (2021). *Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Data Riset Kesehatan Dasar*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/gerakan-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-dalam-data-riset-kesehatan-dasar>
6. Nuranggraeni, A., Lupiani, E., Nurhasanah, F. S., Hasanah, H. N., Shafira, Z., Idris, M., Shafira, N. G., Rahmawati, S. M., Salsabila, R., Fitriani, I. D., & Yuniarti, Y. (2025). *Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di Kampung Sekeawi Desa Rancamulya Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Bandung*. 5, 194–200. <https://doi.org/10.37373/bemas.v5i2.1377>
7. Nursafiah, Maulina, M., Aswarita, R., Adawiyah, R., & Ladipin. (2024). *PENYULUHAN PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT) CUCI TANGAN PAKAI SABUN UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN PENYAKIT MENULAR*. 4, 683–691.
8. Petra Saragih, N., Laora Silitonga, L., Rospitaria Tarigan, A., Isranil Laily, E., Sartika Munthe, D., Sarah Jufrida Saragih, R., Sari Siregar, P., Rinawati, R., & Nainggolan, E. (2025). Improving Clean and Healthy Living Behavior Through Education for Students of State Elementary School 096125 Tobasari. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 122–128. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v5i1.903>

9. Purwanti, Y., Dhuha, A. N. S., & Fauriah, N. (2024). Building a Prosperous and Healthy Family the Role of Clean and Healthy Living Behaviors in Disease Prevention. *Journal of Social Comunity Services (JSCS)*, 1(3), 244–248. <https://doi.org/10.61796/jscs.v1i3.182>
10. Salman, Hilmi, I. L., Zakaria, J. M., & Supryatno, A. (2020). *JURNAL KESEHATAN Analisis Faktor-Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatan Rumah Tangga di Perumahan Citra Kebun Mas Kabupaten Karawang 2020*. 02(01), 1–9.
11. Sari, Y. P., Diyastari, A., Yulfian, R. G., Shidiq, I., Musa, S., Hidayaturrehman, T., Ramadhan, A., Sari, E. F., Andiny, S. P., Febriyanti, D. M., Az-zahra, H., Fitri, M. A., Ferlani, S., & Hanifa, S. M. (2024). *PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TERHADAP PENINGKATAN KESADARAN ANAK DI SDN 23 PANJI JORONG KOTO MALINTANG NAGARI KOTO TANGAH KECAMATAN AGAM Yuli*. 1(4), 148–159.
12. Sianturi, P., Selviana, & Suwarni, L. (2024). The Impact of Booklet-Based Interventions on PHBS Knowledge and Attitudes Among Household in Peniti Village. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(10), 2514–2519. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i10.5993>
13. Sigalingging, V. Y. S. (2024). *Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 104219 Tanjung Anom Tahun 2023*. 4, 6658–6666.
14. Syafitri, D., Falasifah, M., & Hakim, F. R. (2021). *Penerapan PHBS , Perilaku Pencarian Informasi , dan Kesehatan Mental Masyarakat di Awal Masa Pandemi COVID 19*. December 2021. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5586>
15. Zaelani, A., Berliana, N., Fidzikri, T., Purba, S., & Aba, M. (2025). *Penyuluhan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Sehat Dalam Mencegah Demam Berdarah (DBD) dan Kerja Bakti Membersihkan Lingkungan di Alun-Alun Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung 2025*. 2(3), 104–110.