

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI POSYANDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS BOTTENG

Adryani¹, Zamli², Sudirman Sainuddin³

adryani1989@gmail.com¹, zamlizam2019@gmail.com², sudimansainuddin@gmail.com³

Universitas Mega Buana Palopo

ABSTRAK

Kesehatan merupakan aspek mendasar dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan kader posyandu, mengenai praktik PHBS melalui penyuluhan interaktif dan praktik langsung di dua posyandu wilayah kerja Puskesmas Botteng, Kabupaten Mamuju, yaitu Posyandu Jiwa Baru dan Posyandu Teratai Merah. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan (Koordinasi dengan mitra, survei Lokasi, dan penyusunan materi), pelaksanaan (penyuluhan, simulasi cuci tangan dan pengolahan sampah), serta evaluasi tindak lanjut melalui tanya jawab. Sebanyak 69 peserta mengikuti kegiatan ini dan memperoleh pengetahuan mengenai indikator PHBS, seperti penggunaan jamban sehat, praktik cuci tangan pakai sabun, serta pengelolaan sampah rumah tangga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap indikator PHBS dan adanya partisipasi aktif dalam praktik yang diberikan. Kegiatan ini juga memperkuat kader sebagai agen perubahan di masyarakat. Penyuluhan berbasis posyandu terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan secara nyata dan berkelanjutan di tingkat rumah tangga.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, PHBS, Penyuluhan Kesehatan, Posyandu.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam Pembangunan sumberdaya manusia yang berkelanjutan. Tanpa derajat Kesehatan yang optimal, produktivitas masyarakat akan menurun dan akan berdampak langsung terhadap kualitas hidup individu dan keluarga. Dalam konteks Pembangunan Kesehatan di Indonesia, paradigma sehat telah bergeser dari pendekatan kuratif kearah promotif dan preventif. Salah satu strategi utama dalam pendekatan ini adalah dengan menggalakkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang menasar perubahan perilaku masyarakat secara luas.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran individu, keluarga, dan masyarakat untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta menciptakan lingkungan yang sehat. PHBS mencakup berbagai aspek seperti kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, menggunakan jamban sehat, mengelola sampah dengan benar, konsumsi air bersih, pemberantasan sarang nyamuk, serta kegiatan lainnya yang mendukung gaya hidup sehat. Penerapan PHBS yang konsisten dan berkelanjutan telah terbukti mampu menurunkan angka kejadian penyakit menular berbasis lingkungan seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan demam berdarah.

Namun demikian, penerapan PHBS di berbagai wilayah Indonesia, terutama di daerah-daerah pedesaan dan wilayah pinggiran kota, masih menghadapi berbagai tantangan. Di wilayah kerja Puskesmas Botteng, Kabupaten Mamuju, Provinsi Sulawesi Barat, masalah penerapan PHBS masih menjadi perhatian utama. Dua posyandu yang menjadi fokus kegiatan pengabdian ini, yaitu Posyandu Jiwa Baru dan Posyandu Teratai Merah, menunjukkan adanya praktik-praktik kesehatan yang belum sesuai standar PHBS. Masih ditemukan rumah tangga yang tidak memiliki jamban sehat, rendahnya frekuensi mencuci

tangan dengan sabun di lima waktu penting, serta masih terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan sampah dan pencegahan penyakit.

Padahal, posyandu merupakan salah satu ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat yang menjangkau langsung kelompok rentan, seperti ibu hamil, balita, dan lansia. Posyandu juga menjadi tempat strategis dalam edukasi dan promosi kesehatan, khususnya pada aspek pencegahan penyakit melalui perubahan perilaku. Namun, peran posyandu dalam hal ini sering kali belum optimal karena keterbatasan fasilitas, rendahnya pelatihan kader, dan belum tersedianya materi penyuluhan yang terintegritasi dalam program PHBS.

Meningkatkan kualitas penyuluhan di posyandu dapat menjadi langkah penting dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan dan praktik masyarakat terhadap PHBS. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan PHBS di Posyandu Jiwa Baru dan Posyandu Teratai Merah dilakukan untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada masyarakat mengenai pentingnya PHBS, serta mendorong praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, menggunakan metode ceramah interaktif, simulasi cuci tangan, dan prakti pengolahan sampah rumah tangga.

Kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkuat kapasitas kader posyandu sebagai agen perubahan di lingkungannya, serta meningkatkan peran aktif masyarakat dalam menjaga lingkungan yang bersih dan sehat. melalui penguatan edukasi PHBS di tingkat posyandu, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku yang berkelanjutan dan berkontribusi pada penurunan angka kejadian penyakit berbasis lingkungan di wilayah kerja Puskesmas Botteng secara keseluruhan.

METODOLOGI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini di laksanakan di Posyandu Jiwa Baru dan Posyandu Teratai Mera Wilayah Kerja Puskesmas Botteng, Kecamatan Simboro, Kabupaten Mamuju. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa tingkat pemenuhan indikator PHBS rumah tangga di wilayah ini masih tergolong rendah.

Waktu pelaksanaan : Sabtu, 12 Juli 2025 Posyandu Jiwa Baru, Desa Patidi, Kecamatan Simboro, Kabupaten Mamuju. Selasa, 15 Juli 2025 Posyandu Teratai Merah, Desa Botteng Utara, Kecamatan Simboro, Kabupaten Mamuju.

Sasaran Utama ibu rumah tangga dan kader posyandu. Dimana ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam pengelolaan rumah tangga dan pemeliharaan kesehatan anggota keluarga. Dimana ibu rumah tangga ini bertanggung jawab atas penyediaan makanan, kebersihan rumah, perawatan anak serta pengelolaan air bersih dan sanitasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut: Tahapan Persiapan : Berkoordinasi dengan mitra (Puskesmas Botteng), survey lokasi dan pemetaan peserta sasaran, penyusunan materi edukasi. Tahap Pelaksanaan : Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta demonstrasi langsung cara mencuci tangan pakai sabun yang benar, membuang sampah pada tempatnya, dan menjelaskan cara menjaga kebersihan lingkungan. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut: Tanya jawab dengan peserta penyuluhan untuk mengetahui apakah peserta sudah memahami materi penyuluhan yang sudah di sampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan : Pada tahap ini, beberapa kegiatan yang berhasil dicapai antara lain: 1) Penyusunan materi edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 2) Pelaksanaan survei awal untuk mengetahui sasaran penyuluhan. 3) Koordinasi dengan mitra dan kader untuk mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)”, dilaksanakan dua kegiatan utama yang saling berkesinambungan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Rangkaian kegiatan tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Kegiatan di ikuti oleh 25 peserta di Posyandu Jiwa Baru dan 44 Peserta di Posyandu Teratai Merah. Peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti Persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan, memberikan ASI eksklusif kepada bayi selama 6 bulan, menimbang bayi dan balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, dan tidak merokok di dalam rumah. Penyampaian dilakukan secara interaktif dan komunikatif, disertai sesi tanya jawab.

2. Melakukan simulasi cara mencuci tangan dan pengolahan sampah sederhana

Peserta diminta mempraktekkan secara langsung cara mencuci tangan pakai sabun di air mengalir dengan 6 langkah cuci tangan serta di praktekkan cara mengelola sampah rumah tangga dengan sederhana.

Berdasarkan hasil tanya jawab setelah di lakukannya penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman oleh sasaran penyuluhan mengenai apa saja yang menjadi indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Masyarakat menjadi lebih paham tentang cara mencuci tangan, pengelolaan sampah rumah tangga, dan pentingnya penggunaan jamban sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di dua Posyandu yaitu Posyandu Jiwa Baru dan Posyandu Teratai Merah wilayah kerja Puskesmas Botteng telah berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif terhadap masyarakat sasaran. Beberapa poin penting yang dapat di simpulkan dari kegiatan ini adalah :

1. Penyuluhan PHBS secara partisipatif dan kontekstual mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan kader posyandu, tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan rumah tangga.
2. Praktek langsung seperti simulasi cuci tangan dan pengelolaan sampah sederhana terbukti efektif untuk mendorong perilaku secara nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2021). Guidelines on Sanitation and Health. Geneva: WHO Press.
- WHO. (2021). Promoting Health Through Clean Living Practices. Geneva.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat Tahun

2022. Mamuju: Dinas Kesehatan Sulbar.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2016). Ilmu Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- UNICEF Indonesia. (2020). WASH Behaviour Change: Strategi Perubahan Perilaku dalam Sanitasi dan Higiene. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Green, L.W., & Kreuter, M.W. (2005). Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach. New York: McGraw-Hill.
- Soekidjo, N. (2010). Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Seni Penyuluhan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.