



PENYULUHAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DUSUN BUNTU LEDO KECAMATAN BUNTU PEPASAN

Herman Tandilimbong^{1*}, Nirta Aprila Paembonan², Junelty Almar³, Agustina Marna⁴

Institut Toraja Raya Indonesia

herman.tandilimbong@yahoo.com

Abstrak (Indonesia)

: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang tinggi bagi setiap orang. Upaya ini dimulai dari menanamkan pola pikir yang baik dan sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dari diri sendiri. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama sama serta saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan, menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Setelah dilakukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, masyarakat yang ada di Dusun Buntu Ledo dapat memahami tentang bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat dan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah penyuluhan, ceramah dan tanya jawab yang diselenggarakan di Gereja Toraja Jemaat Buntu Ledo, Kecamatan Buntu Pepasan.

Sasaran kegiatan yaitu masyarakat di Dusun Buntu Ledo. Adapun peserta yang hadir adalah sebanyak 32 orang. Peserta antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini dari awal sampai selesai dan beberapa peserta yang bertanya kepada narasumber.

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Institut Toraja Raya Indonesia. Kegiatan pengabdian berjudul Penyuluhan Kesehatan Tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di Dusun Buntu Ledo. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 1 hari.

Kata kunci: *Perilaku Hidup Bersih Sehat, Masyarakat Desa*

Abstract (English)

Clean and healthy living behavior (PHBS) is an effort made to achieve a high degree of health for everyone. This effort starts with instilling good and healthy thinking patterns in society which must start from oneself. In pursuing this behavior, joint commitment and mutual support are needed in improving health status, creating a healthy environment and improving the quality of life.

After providing counseling about clean and healthy living behavior, the people in Buntu Ledo Hamlet can understand how clean and healthy living behavior is and can increase

public awareness to want to live a clean and healthy life in their daily lives.

The method of implementing this activity is counseling, lectures and questions and answers held at the Buntu Ledo Congregation Toraja Church, Buntu Pepasan District.

The target of the activity was the community in Buntu Ledo Hamlet. There were 32 participants who attended. Participants enthusiastically participated in this outreach activity from start to finish and several participants asked questions to the resource persons.

Community service activities have been carried out at the Toraja Raya Indonesia Institute. The service activity is entitled Health Education about clean and healthy living behavior among the community in Buntu Ledo Hamlet. Service activities are carried out for 1 day.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Village Community

**Correspondent Author :*

Email : herman.tandilimbong@yahoo.com

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat bagi seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas (Santi et al., 2023). PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan. Keterlibatan seluruh anggota keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung bagi terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat (Hartaty & Kurni Menga, 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan memberdayakan seluruh anggota keluarga maupun masyarakat yang ada di desa agar tahu, mau dan mampu dalam mengupayakan lingkungan yang sehat dapat mencegah serta menanggulangi masalah kesehatan yang dihadapi serta bisa memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan yang ada (Suprpto & Arda, 2021). Kondisi sehat tidak serta merta terjadi namun harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat (Harahap et al., 2023). Upaya ini harus dimulai dari kesadaran diri sendiri serta dibutuhkan komitmen bersama untuk saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Oktariani et al, 2021).

Namun pada kenyataannya, perhatian masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat masih minim karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran diri masyarakat seperti masih banyaknya yang membuang sampah dengan sembarangan dan tidak memperhatikan kebersihan kandang ternak. Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam merealisasikan PHBS, maka program penyuluhan PHBS

diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kemauan dan kesadaran diri masyarakat untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah dan tanya jawab yang diselenggarakan di Gereja Toraja jemaat Buntu Ledo Kecamatan Buntu Pepasan . Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan judul “penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat. Penyuluhan ini adalah sebuah cara untuk memberi informasi kepada orang lain dari tidak tahu menjadi tahu. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi 4 (empat) tahapan, yaitu:

1. Pengenalan keadaan, gambaran/situasi:
 - a. Pembicara siap untuk menjadi komunikator/penyuluh yang baik
 - b. Panitia mengetahui daerah kerjanya termasuk sasaran, budaya dan masalah-masalahnya
2. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

 - a. Pembentukan kinerja penyuluhan.

Tim pelaksana berkumpul untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan pembicara dan anggota panitia. Tim pelaksana kemudian memberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan program kegiatan, dan beberapa hal teknis berkaitan dengan metode/teknik pelaksanaan. Tim pelaksana kemudian menyusun program kerja, rencana kerja, kalender kerja dengan merangkum 5W yakni What (apa yang dilakukan), Where (dimana), When (kapan), Who (siapa), How (bagaimana).
 - b. Penyusunan program kegiatan penyuluhan.

Berdasarkan hasil identifikasi, hasil analisis permasalahan yang ada, hasil analisis kebutuhan, dan hasil analisis potensi aplikasi, selanjutnya disusun program penyuluhan.
3. Pelaksanaan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah penyuluhan kepada peserta untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Penilaian

Tahap ini dilakukan melalui sarana kuis interaktif dan tanya jawab kepada para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil PKM

Adapun peserta yang hadir adalah sebanyak 32 orang. Dalam kegiatan ini peserta tampak antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini, tampak ada beberapa peserta yang bertanya kepada narasumber. Kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat yang dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2024 pukul 11.00 Wita di Dusun Buntu Ledo Kecamatan Buntu Pepasan, mendapatkan antusias yang tinggi dari masyarakat yang hadir dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran warga Dusun Buntu Ledo mengenai perilaku hidup sehat yang dapat berdampak positif bagi kesehatan dan lingkungan. Kepala Lembang Paongan dan kepala Dusun Buntu Ledo juga memberikan arahan terkait dampak secara garis besar apabila perilaku hidup sehat berhasil diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pembahasan

Dalam kegiatan ini dengan pendekatan penyuluhan, diskusi serta tanya jawab, diharapkan memberi luaran agar peserta memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat..

Rencana terhadap laporan PKM yang akan dilakukan selanjutnya adalah monitoring dan evaluasi terhadap perubahan perilaku dan pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Institut Toraja Toraja. Kegiatan pengabdian berjudul Penyuluhan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) dan Rumah Sehat pada warga di Dusun Buntu Ledo, Kecamatan Buntu Pepasan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 1 hari. Tim pengabdian menyarankan agar kepala dusun Buntu Ledo dan segenap warga di Buntu Ledo tetap melakukan pengontrolan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Rumah Sehat.



BIBLIOGRAFI

- Harahap, Y. W., Ahmad, H., Aritonang, S., & Antoni, A. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sekolah di SD Negeri Ujung Gurap Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, 18(1), 18–23.
- Hartaty, H., & Kurni Menga, M. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i1.7>
- Oktariani, L., & Dewi Aulia dan Ria Setia Sari, I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4). <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.1150>
- Santi, R., Hz, H., Rawalilah, H., Studi, P., Masyarakat, K., Bina, S., & Palembang, H. (2023). *Penyuluhan Tentang Rumah Sehat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan di Kelurahan 26 Ilir Palembang Tahun 2023 Counseling on Healthy Homes in Efforts to Prevent Diseases Based on the Environment in the Village of 26 Ilir Palembang in 2023*. 3(3), 207–220. <https://doi.org/10.56910/safari.v3i3.854>
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss2.957>