

EDUKASI TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DUSUN BANULA LEMBANG SA'DAN TIROALLO KECAMATAN SA'DAN KABUPATEN TORAJA UTARA TAHUN 2025

Ervinarto Pawellangi¹, Dynastin Since Pakita²
Okta Susanti R³, Bidari Patadungan⁴, Liana Rantepayung⁵
Institut Toraja Raya Indonesia^{1, 2, 3, 4, 5}
hikaerunaoki@gmail.com¹, pdynastin@gmail.com²

Abstrak (indonesia)

Latar Belakang:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat melalui kebiasaan hidup yang higienis dan sehat. PHBS dipandang sebagai strategi promotif dan preventif yang sangat penting dalam mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular.

Tujuan:

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dusun Banula tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

Metode:

Metode pelaksanaan kegiatan edukasi PHBS di dusun Banula yaitu dengan melakukan penyuluhan atau ceramah dan diskusi. Sebanyak 42 orang yang mengikuti kegiatan ini.

Hasil:

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survey lapangan oleh tim pengabdian. Survey melakukan diskusi dengan kepala lembang mengenai kegiatan apa yang akan dilaksanakan dan kapan kegiatan ini dilaksanakan. Hasil diskusi telah ditentukan bahwa akan dilaksanakan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang PHBS di dusun Banula Lembang Sa'dan Tiroallo Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara pada Minggu, 25 Mei 2025. Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik, 90% peserta merasa bahwa penyuluhan ini memberikan dampak positif dalam hal peningkatan pengetahuan tentang apa itu PHBS, indikator PHBS dan bagaimana penerapan PHBS. Maka dari itu, tim pengabdian kepada masyarakat membuat hasil inovasi berupa poster tentang PHBS.

Kesimpulan:

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh pada tanggal 25 Mei 2025 di Dusun Banula Lembang Tiroallo Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara. Pengabdian dalam bentuk penyuluhan mengenai PHBS yang berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat dusun Banula. Hasil kegiatan ini terciptalah inovasi dalam bentuk leaflet dan poster yang akan digunakan sebagai media penyuluhan.

Kata kunci: *Pengetahuan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*

Abstract (English)

Background:

Clean and Healthy Living Behaviour (PHBS) is a conscious effort to improve the health quality of individuals, families, and communities through hygienic and healthy living habits. PHBS is considered a very important promotional and preventive strategy in preventing various infectious and non-infectious diseases.

Objective:

Improving the knowledge of the Banula hamlet community about clean and healthy living behaviours.

Methods:

The method of implementing PHBS education activities in Banula hamlet was through lectures and discussions. A total of 42 people participated in this activity.

Results:

Planning for the activity began with a field survey conducted by the community service team. The survey involved discussions with the village head regarding what activities would be carried out and when they would take place. The outcome of these discussions determined that health education on PHBS would be provided to the community in the hamlets of Banula Lembang Sa'dan Tiroallo, Sa'dan Sub-district, North Toraja Regency, on Sunday, 25 May 2025. Based on the evaluation results and feedback, 90% of participants felt that this outreach programme had a positive impact in terms of increasing knowledge about what PHBS is, the indicators of PHBS, and how to implement PHBS. Therefore, the community service team created an innovation in the form of a poster about PHBS.

Conclusion:

A community service activity was conducted on 25 May 2025 in Banula Hamlet, Lembang Tiroallo, Sa'dan Subdistrict, North Toraja Regency. The service took the form of an educational session on the use of PHBS, which successfully improved the understanding of the Banula hamlet community. This activity resulted in the creation of innovations in the form of leaflets and posters that will be used as educational media.

Keywords: Knowledge, Clean and Healthy Living Behaviour

*Correspondent Author : Ervinarto Pawellangi

Email : hikaerunaoki@gmail.com

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat melalui kebiasaan hidup yang higienis dan sehat. PHBS dipandang sebagai strategi promotif dan preventif yang sangat penting dalam mencegah berbagai penyakit menular maupun tidak menular. Dalam konteks kesehatan masyarakat, penerapan PHBS bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan lingkungan, keluarga, institusi pendidikan, serta fasilitas kesehatan sehingga tercipta masyarakat yang sehat secara menyeluruh.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah rangkaian praktik sehari-hari yang bertujuan mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup melalui kebiasaan higienis dan pola hidup sehat. PHBS bukan sekadar pengetahuan melainkan perilaku yang

terbentuk melalui pembelajaran, lingkungan yang mendukung, dan ketersediaan sarana-prasarana (misalnya air bersih, jamban sehat, fasilitas cuci tangan). Pusat-pusat kebijakan kesehatan di Indonesia menjadikan PHBS sebagai salah satu strategi utama promosi kesehatan karena berdampak langsung pada penurunan penyakit menular dan peningkatan kesejahteraan keluarga (Kemenkes RI, 2021).

Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan kesehatan seperti tingginya angka penyakit infeksi, rendahnya sanitasi, kurangnya akses terhadap air bersih, serta rendahnya kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa penyakit berbasis lingkungan seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan penyakit kulit masih sering terjadi dan sangat dipengaruhi oleh kebiasaan hidup masyarakat yang belum sepenuhnya menerapkan PHBS. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan rumah tangga dan sekolah yang merupakan tempat pembentukan kebiasaan jangka panjang (WHO, 2024).

Meskipun ada program nasional dan pedoman pembinaan PHBS, sejumlah data dan penelitian lapangan menunjukkan cakupan penerapan PHBS di tingkat rumah tangga dan sekolah belum merata. Misalnya, laporan dan rencana aksi nasional menyebut bahwa masih ada proporsi rumah tangga yang belum memiliki fasilitas cuci tangan dengan sabun, yang menjadi hambatan utama untuk praktik mencuci tangan yang konsisten. Ketidaktersediaan fasilitas dan rendahnya praktik CTPS berkontribusi pada kejadian diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) di komunitas. Untuk konteks angka: dokumen aksi nasional dan kajian nasional menyatakan bahwa ketersediaan fasilitas cuci tangan di rumah masih belum ideal—sebagian populasi belum punya sarana ini yang menggarisbawahi kebutuhan intervensi edukasi terpadu dan peningkatan akses infrastruktur WASH (Kemenkes RI, Pedoman Pembinaan PHBS, 2018).

Edukasi kesehatan menjadi salah satu intervensi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku masyarakat. Edukasi mengenai PHBS bertujuan untuk memberikan pengetahuan, menumbuhkan kesadaran, serta membentuk keterampilan masyarakat agar dapat menjalankan kebiasaan hidup yang bersih dan sehat. Edukasi yang baik harus disampaikan dengan metode yang sesuai, bahasa yang mudah dipahami, serta memanfaatkan media pembelajaran yang menarik sehingga mampu meningkatkan partisipasi masyarakat (Hilton, 2025).

Bukti ilmiah internasional dan kajian sistematis menunjukkan bahwa intervensi yang menargetkan praktik kebersihan (terutama cuci tangan pakai sabun) mengurangi kejadian penyakit menular saluran pencernaan dan pernapasan. Meta-analisis dan review besar baru-baru ini menemukan pengurangan insiden infeksi pernapasan akut dan diare pada populasi yang menerapkan intervensi cuci tangan dan WASH secara adekuat. Hal ini mendukung bahwa edukasi yang efektif, bila dipadukan dengan peningkatan akses fasilitas (soap + air), memberi manfaat kesehatan nyata. Oleh karena itu, edukasi PHBS harus dipandang sebagai intervensi berbasis bukti yang perlu diintegrasikan dengan perbaikan lingkungan dan kebijakan (Ross, 2023).

Penerapan PHBS meliputi berbagai aspek seperti mencuci tangan pakai sabun, mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, olahraga teratur, menggunakan fasilitas kesehatan saat sakit, serta tidak merokok. Upaya ini penting untuk diterapkan sejak dini, terutama pada anak usia sekolah, sebagai investasi kesehatan jangka panjang. Selain itu, edukasi PHBS membantu masyarakat memahami bahwa kesehatan bukan hanya ketiadaan penyakit, melainkan kondisi yang dicapai melalui perilaku yang

baik, lingkungan yang mendukung, dan akses pelayanan kesehatan yang memadai (Basri, 2023).

Dengan demikian, edukasi tentang PHBS memiliki peran strategis dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing. Pendekatan edukatif yang terencana dan berkelanjutan diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku yang signifikan sehingga berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Edukasi yang efektif tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun motivasi serta memberdayakan masyarakat untuk berperilaku sehat sepanjang hayat.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahapan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan edukasi tentang PHBS di dusun Banula Lembang Sa'dan Tiroallo yaitu dengan melakukan penyuluhan atau ceramah dan diskusi. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Lembang Sa'dan Tiroallo Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara pada tanggal 10 Mei 2025. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan kepala lembang dan kepala dusun mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan ini.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan berupa pelaksanaan solusi yang telah disetujui oleh kepala lembang dan tim pelaksana PkM. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari yaitu pada hari minggu, 25 Mei 2025. Sebanyak 42 orang masyarakat dusun Banula yang mengikuti kegiatan ini.

2. Solusi yang ditawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait penerapah perilaku hidup bersih dan sehat. Pertama adalah perlunya meningkatkan pemahaman keluarga tentang PHBS dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan pendidikan kesehatan pada masyarakat. Solusi yang lain adalah menyediakan fasilitas dan infrastruktur kesehatan lingkungan seperti ASH di beberapa tempat strategis seperti pasar, kantor dan sekolah, penguatan kebijakan dan regulasi kesehatan seperti peraturan tentang kawasan bersih dan terawat, kebijakan larangan merokok di area publik (KTR), regulasi pengelolaan sampah, serta pemberdayaan komunitas dan kolaborasi lintas sektor.

3. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal Pelaksanaan : Minggu, 25 Mei 2025

Pukul : 08.03 – Selesai

Tempat Pelaksanaan : Gereja Katolik Banula Lembang Sa'dan Tiroallo

Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara

4. Rundown Kegiatan

Adapun susunan program kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat :

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08.30	Persiapan	1 jam	Tim
09.30 – 11.30	Pelaksanaan kegiatan	2 jam	Tim
11.30 – 12.00	Istirahat	30 menit	Tim

5. Jobdesk Tim Pelaksana

No.	Nama TIM	Keterangan
1	Ervinarto Pawellangi, S.Kep., Ns.	Ketua Penyuluh
2	Dynastin Since Pakita, SKM. M.Kes.	Anggota Penyuluh
2	Okta Susanti R	Mahasiswa
3	Bidari Patadungan	Mahasiswa
4	Liana Rantepayung	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pembimbing mahasiswa KKN Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2025. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survey lapangan oleh tim pengabdian. Survey melakukan diskusi dengan kepala lembang dan kepala dusun mengenai kegiatan apa yang akan dilaksanakan dan kapan kegiatan ini dilaksanakan.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh keluarga terkait dengan kesehatan warga. Permasalahan yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan yang dimiliki keluarga tentang PHBS.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi diantaranya memberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Pertama adalah perlunya meningkatkan pemahaman keluarga tentang PHBS, ruang lingkup PHBS, manfaat PHBS, Teori perilaku kesehatan yang mendukung PHBS, *personal hygiene*, sanitasi lingkungan, aktivitas fisik, pemanfaatan fasilitas kesehatan dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Solusi yang lain adalah menyediakan fasilitas dan infrastruktur kesehatan lingkungan seperti ASH di beberapa tempat strategis seperti pasar, kantor dan sekolah, penguatan kebijakan dan regulasi kesehatan seperti peraturan tentang kawasan bersih dan terawat, kebijakan larangan merokok di area publik (KTR), regulasi pengelolaan sampah, serta pemberdayaan komunitas dan kolaborasi lintas sektor.

Hasil diskusi telah ditentukan bahwa akan dilaksanakan pendidikan kesehatan di Gereja Katolik Banula Lembang Sa'dan Tiroallo Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara pada Minggu, 25 Mei 2025.

Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik, 89% peserta merasa bahwa penyuluhan ini memberikan dampak positif dalam hal peningkatan pengetahuan tentang PHBS, ruang lingkup PHBS, manfaat PHBS, Teori perilaku kesehatan yang mendukung PHBS, *personal hygiene*, sanitasi lingkungan, aktivitas fisik, pemanfaatan fasilitas kesehatan dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, tim pengabdian kepada masyarakat membuat hasil inovasi berupa poster tentang penerapan PHBS.

2. Luaran

Pada kegiatan ini, tim pengabdian merancang leaflet dan poster. Leaflet dan poster ini berisi materi tentang definisi tentang PHBS, ruang lingkup PHBS, manfaat PHBS, Teori perilaku kesehatan yang mendukung PHBS, *personal hygiene*, sanitasi lingkungan, aktivitas fisik, pemanfaatan fasilitas kesehatan dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Leaflet dan poster akan digunakan oleh keluarga sebagai media edukasi dan akan diberikan kepada pihak puskesmas, lembang dan pemerintah setempat untuk ditempel pada papan pengumuman dusun dan lembang.

Edukasi PHBS merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penerapan PHBS di kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam program edukasi ini dibagi menjadi dua tahapan.

TIM PENYULUHAN :
Ervinarto Pawellangi, S.Kep., Ns.
Dynastin Since Pakita, SKM. M.Kes.
Okta Susanti, Bidari Patadungan, Liana Rantepayung

PHBS : KUNCI KELUARGA SEHAT



LAKUKAN 6 LANGKAH INI SEKARANG....!

 CUCI TANGAN Dengan sabun di air mengalir	 BUANG SAMPAH Pada tempatnya
 GUNAKAN AIR BERSIH Untuk minum dan memasak	 AKTIVITAS FISIK & OLAHRAGA rutin

**JADIKAH PHBS KEBIASAAN,
Wujudkan Indonesia Sehat...!**

PRAKTIK HIDUP BERSIH DAN SEHAT

DEFINISI

Praktik hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah perilaku perorangan atau masyarakat yang sesuai dengan sanitasi dan lingkungan yang sehat

RUANG LINGKUP PHBS

Praktik hidup bersih dan sehat meliputi:

1. Cuci tangan pakai sabun
2. Mengelola sampah
3. Mengonsumsi air bersih
4. Menjaga kebersihan lingkungan

MANFAAT PHBS

Praktik hidup bersih dan sehat memiliki manfaat:

1. Menjaga kesehatan
2. Mencegah penyakit
3. Meningkatkan kualitas hidup

BAGAIMANA PENERAPANNYA

Praktik hidup bersih dan sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti:

1. Mencuci tangan sebelum makan
2. Membersihkan rumah
3. Mengonsumsi makanan sehat

Tahapan pertama adalah memberikan penyuluhan materi terkait PHBS. Pada tahapan kedua yaitu sesi tanya jawab dari peserta. Sasaran dari kegiatan ini merupakan warga dusun Banula Lembang Sa'dan Tiroallo Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara. Penyuluhan terkait edukasi ini sebagai upaya mengurangi pencemaran lingkungan, menjaga kesehatan lingkungan melalui perubahan perilaku positif dan berkelanjutan.





DAFTAR HADIR PENYULUHAN TENTANG PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH) DUSUN BANULA LEMBANG SA'DAN TIROALLO		
No	Nama Lengkap	TTD
1	Nelis Mangiri	
2	Yopita Patassang	
3	Baptista Varani mangiri	
4	Mangalana aua	
5	HERMIN ROWBE	
6	Juliana Bela	
7	Salti	
8	HERMIN Ilku TUMAR	
9	Erlana Eri Saten	
10	Natara	
11	SARU	
12	Susu 13/100	
13	Nina	
14	Ida Patlak	
15	Yulian	
16	Yuliana Tohampang	
17	Evis T	
18	SELPI	
19	Yuliana	
20	Melodia	
21	Nina m	
22	L. Mangio	

23	VELPI SOMBA	
24	Agustina Patarduk	
25	Idi Somba	
26	Lanius Lambau	
27	Bila	
28	Yuki Patulak	
30	ALBERTIN PATULAK	
31	ABEL BATTI	
32	Yuniar Patulak	
33	Maria S	
34	L. Tala	
35	Tasara	
40	Samudra	
41	Orpa	
42	Marthen	

KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh pada tanggal 25 Mei 2025 di Gereja Katolik Banula Lembang Sa'dan Tiroallo Kecamatan Sa'dan Kabupaten Toraja Utara. Pengabdian dalam bentuk penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat dusun Banula. Hasil kegiatan ini terciptalah inovasi dalam bentuk leaflet dan poster yang akan digunakan sebagai media penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri. (2023). *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS): pendekatan kreatif dan interaktif untuk pendidikan kesehatan sekolah*. Jurnal Transformasi.
- Hilton, S. (2025). *Efficacy and effectiveness of hand hygiene-related interventions*. PubMed Central. The Lancet.
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Pembinaan PHBS*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ross. (2023). *Effectiveness of handwashing with soap for preventing acute respiratory infections in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis*. The Lancet, 1-18.
- WHO. (2024). *World Hand Hygiene Day materials & Hand Hygiene for All initiative*. World Health Organization.