

**EDUKASI PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
PADA MASYARAKAT DI DI DUSUN BELOA' LEMBANG TANDUNG
NANGGALA, KECAMATAN NANGGALA
KABUPATEN TORAJA UTARA
TAHUN 2025**

Olgrid Algarini Allo¹, Risma Rerung², Soepriany³, Sadrak Paba'na⁴
Institut Toraja Raya Indonesia^{1,2,3,4}
olgridalgariniallo@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga individu, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan mencegah berbagai penyakit yang dapat mengganggu kualitas hidup.

Kondisi kesehatan masyarakat masih menghadapi berbagai permasalahan yang erat kaitannya dengan perilaku hidup sehari-hari. Kebiasaan tidak mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan sampah yang kurang baik, penggunaan air bersih yang tidak optimal, serta kurangnya aktivitas fisik merupakan beberapa contoh perilaku yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit menular maupun tidak menular. Selain itu, rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan juga menjadi faktor yang memengaruhi penerapan PHBS.

PHBS memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang sehat, aman, dan nyaman. Melalui penerapan PHBS, masyarakat dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), penyakit kulit, dan berbagai penyakit lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi budaya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terkait PHBS. Melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, dan demonstrasi praktik hidup bersih dan sehat, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya PHBS serta mampu menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya kesadaran dan penerapan PHBS, diharapkan derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat dan tercipta lingkungan yang lebih sehat serta produktif.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan yakni di dusun Beloa', Lembang Tandung Nanggala, Kecamatan Nanggala, Kabupaten Toraja Utara. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 02 Juni 2026. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan kepala dusun dan kepala lembang. Tanggal pelaksanaan pada tanggal 6 Juni 2026, pukul 09.00 wita sampai pukul 11.00 wita. Tempat pelaksanaan di dusun Beloa' Lembang Tandung Nanggala, Kecamatan Nanggala, Kabupaten Toraja Utara.

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2026.

Program ini berlangsung lancar sesuai dengan rancangan Program dan berakhir tepat waktu. Keberhasilan program ini juga dapat dilihat dari antusiasme masyarakat dusun Beloa' dalam mendengarkan edukasi tersebut.

Keywords: Education, Clean and Healthy Living Behavior

**Correspondent Author :*

Email : olgridalgariniallo@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dijaga dan ditingkatkan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan, pelayanan kesehatan, keturunan, dan perilaku. Dari berbagai faktor tersebut, perilaku memiliki peran yang sangat penting karena secara langsung memengaruhi kondisi kesehatan individu maupun masyarakat. Salah satu bentuk perilaku yang mendukung peningkatan kesehatan adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS merupakan strategi penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta mencegah terjadinya berbagai penyakit (UPTD Puskesmas Sewon I. 2025).

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan melalui berbagai tindakan sederhana, seperti mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan air bersih, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menghindari kebiasaan merokok. Perilaku-perilaku tersebut terbukti berkontribusi dalam menurunkan risiko penyakit menular maupun penyakit tidak menular (Hayati, dkk. 2023).

Meskipun berbagai program kesehatan telah dilaksanakan, penerapan PHBS di masyarakat masih menghadapi berbagai tantangan. Kurangnya pengetahuan, rendahnya kesadaran masyarakat, keterbatasan sarana sanitasi, dan kebiasaan yang telah berlangsung lama menjadi faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan PHBS. Data menunjukkan bahwa perilaku kesehatan masyarakat masih perlu ditingkatkan, terutama dalam aspek kebersihan diri, sanitasi lingkungan, dan pola hidup sehat (Insani, dkk.2023).

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkesinambungan melalui pendidikan kesehatan, promosi kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya PHBS. Dengan meningkatnya penerapan PHBS, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang sehat, produktif dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Yudyarto, dkk. 2025).

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat. Melalui kegiatan PkM tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, diharapkan masyarakat memperoleh informasi yang benar mengenai pentingnya PHBS serta mampu menerapkan perilaku sehat secara mandiri dan berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan PkM ini dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang positif sehingga dapat mendukung terciptanya masyarakat yang sehat, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang masalah inilah, Tim Dosen Institut Toraja Raya Indonesia beserta sejumlah mahasiswa Program Studi Profesi Ners ingin melakukan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat mengenai: Edukasi Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masyarakat di Dusun Beloa', Lembang Tandung Nanggala, Kecamatan Nanggala, Kabupaten Toraja Utara Tahun 2026.

METODE PELAKSANAAN

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja pada kegiatan edukasi kesehatan. Materi disampaikan secara langsung oleh narasumber dengan menggunakan media Poster. Persiapan pelaksanaan mencakup perjalanan ke lokasi, penyediaan tempat, dan akomodasi. Dalam kegiatan ini dipersiapkan sejak awal yaitu antara lain pengorganisasian tim pelaksana pengabdian, penyelesaian administrasi, sosialisasi kegiatan, koordinasi dengan instansi/pihak terkait dan penyediaan tempat kegiatan. Khalayak sasaran dalam hal pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat. Adapun pelaksanaan kegiatan ini adalah :

1. Tahap Persiapan

a. Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabdian

Untuk persiapan pelaksanaan pengabdian perlu dilakukan penyusunan media edukasi yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari masing-masing tim pengabdian yang terlibat.

b. Tahap persiapan kelengkapan administrasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan pemeriksaan. Kelengkapan administrasi yang disiapkan antaralain: surat-menyurat yang dibutuhkan, presensi/daftar hadir peserta dan surat keterangan melaksanakan pengabdian masyarakat, serta anggaran yang telah digunakan.

c. Tahap persiapan koordinasi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan untuk mempersiapkan koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan pihak masyarakat sebagai penerima pengabdian, koordinasi dilakukan dengan kepala dusun Beloa'dan kepala Lembang Tandung Nanggala, koordinasi waktu, pelaksanaan kegiatan.

d. Peserta

Kegiatan ini akan dilakukan survei jumlah KK di dusun Beloa' sesuai kriteria.

2. Tahap Pelaksanaan

a) Tahap pertama

Pada tahap ini dilakukan survei pengumpulan khalayak sasaran dan pre test pengetahuan khalayak sasaran.

b) Tahap kedua

Pada tahap ini dilakukan kegiatan inti yaitu edukasi tentang pentingnya PHBS di Masyarakat.

c) Tahap ketiga

Pada tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap khalayak sasaran

3. Solusi yang di tawarkan

Dalam pelaksanaan edukasi tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masyarakat, beberapa solusi yang ditawarkan untuk mengatasi rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Pemberian Edukasi Kesehatan tentang PHBS
Melaksanakan penyuluhan kesehatan secara langsung kepada masyarakat mengenai pentingnya PHBS, meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, penggunaan air bersih, menjaga kebersihan lingkungan, konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik teratur, serta pencegahan penyakit menular. Edukasi diberikan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab agar materi lebih mudah dipahami.
2. Demonstrasi Praktik PHBS.
Memberikan contoh dan praktik langsung mengenai cara mencuci tangan yang benar, pengelolaan sampah rumah tangga, serta menjaga kebersihan lingkungan. Demonstrasi dilakukan agar masyarakat tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pembagian Media Edukasi
Menyediakan media edukasi berupa leaflet, poster, atau brosur yang berisi informasi tentang PHBS. Media ini dapat menjadi sarana pengingat bagi masyarakat sehingga pesan kesehatan dapat terus diingat dan diterapkan.
4. Meningkatkan Peran Kader dan Tokoh Masyarakat
Melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan aparat setempat sebagai agen perubahan yang dapat memberikan contoh dan mengajak masyarakat untuk menerapkan PHBS secara berkelanjutan.
5. Mendorong Partisipasi Aktif Masyarakat
Mengajak masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan kerja bakti, kebersihan lingkungan, dan kegiatan kesehatan lainnya. Keterlibatan aktif masyarakat diharapkan dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan lingkungan.
6. Monitoring dan Evaluasi Perubahan Perilaku
Melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala terhadap penerapan PHBS di masyarakat setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat serta mengidentifikasi kendala yang masih dihadapi.
7. Membangun Komitmen Bersama untuk Hidup Sehat

Mendorong masyarakat untuk membuat komitmen bersama dalam menerapkan PHBS, seperti menjaga kebersihan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan jamban sehat, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

4. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Hari : Sabtu
 Tanggal : 06 Juni 2026
 Pukul : 09.00 Wita - selesai
 Tempat : Dusun Beloa', Lembang Tandung Nanggala, Kecamatan Nanggala.

5. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan acara Edukasi Pentingnya PHBS adalah sebagai berikut :

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
07.00-08.00	Sudah sampai di lokasi+ Persiapan Ruangan	30 menit	Siapkan Keluarga, Poster
08.00-08.30	Penyuluhan	30 menit	TIM
08.40-09.10	Stimulasi	35 menit	TIM
09.10-09.40	Games + Hiburan	30 menit	TIM

6. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Ns. Olgrid Algarini Allo, M.Kep	Ketua Tim
2	Risma Rerung, S.Kep	Mahasiswa
3	Soepriany, S.Kep	Mahasiswa
4	Sadrak Paba'na, S.Kep	Mahasiswa
5	Sintha, S.Kep	Mahasiswa

Keterangan: Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan edukasi tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Melalui kegiatan penyuluhan dan diskusi, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, kebersihan lingkungan, penggunaan air bersih, konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik yang teratur, serta penerapan perilaku sehat lainnya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat PHBS sebagai upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung serta menyatakan kesediaannya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian membuat artikel hasil pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi pentingnya PHBS di Masyarakat Dusun Beloa', Lembang Tandung Naggala, Kecamatan Naggala. Artikel ini akan diterbitkan dalam jurnal Pengabdian Kesehatan Promotif oleh Institut Toraja Raya Indonesia.

DOKUMENTASI







KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan edukasi ini, diharapkan masyarakat mampu menerapkan PHBS secara konsisten dan berkelanjutan sehingga dapat menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman. Selain itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat, agar upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat dapat terus dilakukan dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hayati, M., Nababan, D., & Manurung, J. (2023). Hubungan Strategi Promosi Kesehatan dengan Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Insani, H. F., & Martha, E. (2023). Gambaran Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*
- Yudyarto, H. E., Hermawan, D., & Prihandana, S. (2025). Edukasi Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat. *Jurnal Inovasi Masyarakat Terupdate*.
- UPTD Puskesmas Sewon I. (2025). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.