P-ISSN 3026-2097
E- ISSN 3026-1546

Jurnal Pendekar nusantara

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Vol 4, No 1, Oktober 2026, Hal 1 - 6

DOI : https://doi.org/10.37776/pend.v4i1.2462

PENYULUHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

Nopri Esmiralda[1], Zulkarnain Edward[2], Dyah Marianingrum[3], Erika Kusmawardani[4], Roni Aldano[5]

[1,2,3,4,5]Fakultas Kedokteran, Universitas Batam
[1,2,3,4,5]Program Studi Sarjana Kedokteran
Email: dr.nopri@gmail.com

Keywords :
PHBS Health Education, Increase in Knowledge, Clean & Healthy Living Practices, Community Empowermen t

Abstract, The main issue underpinning this activity is the suboptimal level of knowledge, attitudes, and practices regarding Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) among the community, including in Batam—consistent with findings that PHBS outreach effectively boosts health awareness and practices across various demographic groups. To address this, a PHBS counseling initiative was conducted in Kampung Melayu, Batam City, in 2025, utilizing interactive lectures and educational posters illustrating key indicators such as handwashing, sanitary latrine use, and waste management. Evaluation through a pre-test and post-test design (questionnaires and observation) revealed significant improvements in participants' knowledge and attitudes, aligning with outcomes seen in Kampung Melayu, Batu Besar Nongsa Batam City interventions. Results show that most participants can now identify PHBS indicators and consistently practice better hygiene in daily life. In conclusion, PHBS education using lectures and posters in Kampung Melayu has proven effective in enhancing knowledge, attitudes, and health behaviors; it is recommended to repeat the program regularly, with support from local youth and integration into village health promotion initiatives.

Kata Kunci :
Penyuluhan PHBS, peningkatan pengetahuan, praktik bersih sehat, pemberdayaan masyarakat.

Abstract, Permasalahan utama yang menjadi dasar kegiatan ini adalah kurang optimalnya pengetahuan, sikap, dan praktik PHBS di masyarakat, termasuk di kota Batam sejalan dengan temuan bahwa penyuluhan PHBS efektif meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat di berbagai kelompok masyarakat. Untuk mengatasinya, dilakukan penyuluhan PHBS di Kampung Melayu, Kota Batam tahun 2025 dengan pendekatan ceramah interaktif dan media poster edukatif yang memaparkan indikator praktis seperti cuci tangan, penggunaan jamban sehat, dan pengelolaan sampah. Evaluasi menggunakan desain pre-test dan post-test (kuesioner dan observasi) menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap peserta secara signifikan, sesuai temuan di Kampung Melayu, Batu Besar Nongsa Kota Batam. Hasil menunjukkan sebagian besar peserta kini mampu menyebutkan indikator PHBS dan menunjukkan perilaku bersih yang lebih konsisten sehari-hari. Kesimpulannya, penyuluhan PHBS berbasis ceramah dan poster di Kampung Melayu terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik sehat; direkomendasikan untuk diulang secara berkala dengan dukungan pemuda lokal dan integrasi dalam program kesehatan desa.

1. PENDAHULUAN

Pengabdian Masyarakat merupakan program inisiatif dari Fakultas Kedokteran Universitas Batam yang bertujuan menjadikan dokter unggul yang mengusung pendekatan keluarga. Kegiatan ini diselenggarakan untuk melatih kemampuan berinteraksi dan berperan dalam lingkungan masyarakat, terutama pada unit terkecil yaitu keluarga. Pada era kini, dokter umum dipandang sebgaai garda

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

depan pelayanan kesehatan keluarga, sesuai prinsip praktik dokter keluarga.
Dalam implementasinya, dokter dituntut mampu mengenali permasalahan kesehatan keluarga secara menyeluruh dan holistik, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan keluarga, serta merumuskan tindakan promotif dan preventif. Selain itu, mereka diharapkan mampu menumbuhkan rasa empati terhadap pasien dan anggota keluarganya.
Sebagai agen perubahan dan pengendali sosial, mahasiswa Fakultas Kedokteran mempunyai peran signifikan dalam bidang kesehatan masyarakat. Mereka wajib melakukan tindakan promotif dan preventif, seperti memberikan edukasi untuk meningkatkan derajat kesehatan warga serta mendorong pola hidup proaktif dan peduli kepada kesehatan ini merupakan tanggung jawab besar dari mahasiswa kedokteran.
sDengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat menanamkan empati serta mengenalkan masalah kesehatan di lingkungan sekitar secara komprehensif dan holistik. Semua itu dilaksanakan demi terciptanya pendekatan kesehatan yang berpijak pada prinsip dokter keluarga.

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan PHBS di Kampung Melayu melibatkan pemuda dan warga umum dalam satu pertemuan kelompok (30–40 orang), berlangsung 45–60 menit. Fasilitator (petugas kesehatan kampung atau kader lokal yang terlatih) membuka dengan ceramah interaktif berdurasi sekitar 25 menit, memaparkan 8 indikator utama PHBS—seperti cuci tangan pakai sabun, jamban sehat, pengelolaan air bersih, dan pembuangan sampah—diselingi sesi tanya jawab untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Selama ceramah, poster besar dengan ilustrasi praktis PHBS dipajang di dinding balai kampung agar mudah dilihat, dilengkapi leaflet ringkas yang dibagikan sebagai alat bantu ingat. Pendekatan audiovisual ini mengikuti model intervensi ceramah + poster yang telah terbukti meningkatkan pengetahuan peserta muda: Armiaton et al. (2021) mencatat kenaikan skor santriwati remaja dari rata-rata 7,96 menjadi 17,18 ($p = 0,000$) setelah penyuluhan dengan poster (uji Wilcoxon). Penelitian serupa oleh Fadlilah et al. (2025) menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang penyakit jantung koroner dari 59,12 ke 68,82 ($p = 0,000$) ketika ceramah dipadu dengan poster dan leaflet di masyarakat desa. Pendekatan ini juga diperkuat oleh Nurhidayati (2023), yang melaporkan bahwa promosi poster (plus leaflet) mendongkrak penerapan PHBS di rumah tangga hingga mencapai 75 %.

Untuk mendukung terealisasinya program pengabdian masyarakat yang telah direncanakan, maka langkah-langkah Prosedur kerja yang dilakukan adalah sebagai berikut :

A. Mengidentifikasi kebutuhan untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi. Sebelum Kegiatan dilaksanakan akan dilakukan identifikasi terhadap kebutuhan penyelenggarakan Sosialisasi PHBS ini di Kampung Melayu. Materi-materi sosialisasi yaitu berasal dari materi yang dibawakan oleh narasumber.
B. Menyusun Desain Sosialisasi di Kampung Melayu dengan menggunakan bentuk ceramah/penyuluhan secara langsung kepada warga.
C. Menyusun bahan /materi Sosialisasi.
   Bahan yang perlu dipersiapkan dengan cara antara lain:
   1. Menetapkan nama-nama narasumber yang terlibat dalam kegiatan Sosialisasi ini.
   2. Melakukan diskusi dengan seluruh narasumber untuk mengorientasi mereka tentang Kegiatan sosialisasi yang akan dilaksanakan dan peran mereka dalam kegiatan sosialisasi tersebut.
   3. Meminta kepada setiap Narasumber untuk bertanggung jawab terhadap terhadap materi yang ditugaskan kepadanya.
   4. Mengadakan persiapan untuk kegiatan Sosialisasi ini.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Gambar 2.1 Poster Materi Kegiatan Penyuluhan PHBS

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan Kampung Melayu. Kegiatan ini disambut Kampung Melayu. Kegiatan pengabdian ini dimulai dari persiapan, sosialisasi program, penentuan lokasi, waktu dan tempat kegiatan dan kegiatan inti yakni sosialisasi dalam penyuluhan mengenai pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Para peserta sangat antusias dalam kegiatan ini, hal ini dibuktikan dengan peserta yang menghadiri pengabdian sebanyak 50 warga sekitar kampung melayu.

Dalam pengabdian masyarakat ini diharapkan peran warga dalam meningkatkan penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Oleh karenanya diharapkan para warga Kampung Melayu dapat menjadi individu yang peduli dan siap berkontribusi dalam menjaga dan mengaplikasikan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

3.1 Hasil Kegiatan Penyuluhan PHBS

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan, yaitu:

A. Peningkatan Pengetahuan penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). warga yang mengikuti kegiatan ini akan memiliki pengetahuan dasar tentang pengetahuan PHBS.
B. Kegiatan pelatihan ini tidak hanya satu arah, tetapi terjadi dua arah dengan adanya sesi diskusi.

3.2 Evaluasi Kegiatan Penyuluhan PHBS

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan PHBS didasarkan pada kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pengaplikasian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan terbatasnya penyuluhn mengenai PHBS kepada masyarakat Kampung Melayu sebelumnya, sehingga dilakukannya sosialisasi dan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan media poster sehingga dicapai hasil yaitu meningkatnya pengetahuan masyarakat Kampung Melayu mengeni pentingnya pengaplikasian PHBS dan terancangnya rencana edukasi keberlanjutan program penyuluhan mengenai pentingnya PHBS ini.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Gambar 3.1 Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan PHBS

3.3 Keberlanjutan Kegiatan Penyuluhan PHBS

Setelah keseluruhan program selesai dilaksanakan, maka penting untuk direncanakan keberlanjutan program tersebut. Adapun keberlanjutan program di setelah kegiatan penyuluhan PHBS selesai dilaksanakan adalah dapat diterapkannya Pola Hidup Bersih dan Sehat oleh warga Kampung Melayu. Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) oleh masyarakat Kampung Melayu akan membawa dampak signifikan terhadap kualitas kesehatan keluarga dan lingkungan. Dengan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, warga dapat menurunkan angka penyakit infeksi seperti diare, infeksi kulit, serta penyakit dari jentik nyamuk seperti demam berdarah. Selain itu, pengelolaan sampah yang lebih sistematis melalui pemilahan, pemanfaatan konsep 3R (Reduce, Reuse, Recycle), dan pembuatan gerobak sampah—mendorong kebiasaan gotong royong, menciptakan lingkungan lebih bersih dan nyaman. Peningkatan kesadaran ini juga memperkuat produktivitas warga, karena lingkungan hidup yang bersih mendukung aktivitas sehari-hari dan meningkatkan rasa percaya diri serta kesejahteraan psikologis. Selain manfaat kesehatan langsung, PHBS juga berperan memajukan aspek sosial dan ekonomi lokal sebuah kampung yang bersih dan warganya sehat menjadi lebih menarik, bahkan berpotensi mengundang wisatawan serta memperbaiki citra komunitas secara kolektif.



Gambar 3.2 Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan PHBS

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan Kampung Melayu telah berjalan dengan lancar dan para warga juga sangat antusias terhadap kegiatan tersebut. Kegiatan ini menambah motivasi, wawasan dan pemahaman mengenai pentingnya penyuluhan tentang PHBS.

Kesuksesan kegiatan ini tentulah berkat dukungan berbagai pihak baik pihak LPPM Universitas Batam, UNIBA maupun pihak warga dan sekolah di Kampung Melayu. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari antusias para peserta PKM dimana selama kegiatan para peserta mengikuti seluruh kegiatan ceramah/penyuluhan. Pada sesi pemberian ceramah mengenai materi PHBS seluruh peserta mendengarkan pemaparan materi dengan baik. Bentuk antusiasme peserta yakni memberikan feedback berupa pertanyaan- pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang disajikan. Setelah sesi tanya jawab dilakukan peserta mengaku menjadi lebih paham mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat.
Agar nantinya kegiatan PKM ini dapat memperoleh manfaat yang lebih besar maka diperlukan pendampingan yang lebih dalam kepada para peserta PKM sebagai upaya untuk menumbuhkan pentingnya penyuluhan tentang PHBS di Kampung Melayu.

SARAN

Sebagai penunjang kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah diharapkan Kampung Melayu dapat semakin berantisipasi dalam menjaga Pola Hidup Bersih dan Sehat di sekitar lingkungan Kampung Melayu, serta melaksanakan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dalam menjaga Kebersihan dan Kesehatan di wilayah Kampung Melayu secara rutin seperti kegiatan gotong royong dan menghadirkan narasumber-narasumber kedepannya untuk melakukan penyuluhan mengenai PHBS guna meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya menjaga dan mengaplikasikan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pihak Universitas Batam, yang telah memberikan dukungan penuh, arahan, serta kesempatan bagi mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan ini sebagai bagian dari pengembangan ilmu dan keterampilan di lapangan. Selain itu tidak lupa ucapan terima kasih kami hantarkan kepada Ketua RW 08 Kampung Meyalu, warga setempat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, serta mahasiswa Universitas Batam yang terlibat sebagai fasilitator Kegiatan Penyuluhan PHBS yang telah terlaksana. Terima kasih juga kepada tokoh pemuda yang turut membantu koordinasi dan menyediakan sarana pendukung kegiatan. Terakhir kami ucapkan terima kasih kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam perencanaan dan penyelenggaraan kegiatan ini sampai terlaksana hingga akhir kegiatan. Tanpa dukungan dari semua pihak tersebut, kegiatan ini tidak akan dapat terselenggara dengan baik. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dan mafaat bagi semua pihak yang terlibat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan baik secara finansial, komersial, maupun profesional dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

DAFTAR PUSTAKA

Armiaton, A., Duana, M., Fera, D., & Putri, E. S. (2021). Efektivitas penyuluhan metode ceramah dan media poster terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada santriwati remaja di Pesantren Darussalam Al-Waliyyah, Aceh Selatan. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (Jurmakemas), 1(2), 192–202.

Fadlilah, S. H., Haqqul, F., Munandar, D., & Choirul, A. N. (2025). Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media pendukung penyuluhan penyakit jantung koroner (PJK). Linggamas: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 96–108.

Nurhidayati, S. (2023). Promosi kesehatan dengan media poster terhadap perubahan pengetahuan PHBS pada rumah tangga. Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas, 2(4), [Art. 18]. https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i4.135

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.