Jurnal Pendekar nusantara

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

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Vol 4, No 1, Oktober 2026, Hal 28 - 32

DOI : https://doi.org/10.37776/pend.v4i1.2468

"PENYULUHAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)" DI KAMPUNG TUA TELUK MATA IKAN NONGSA"

Ibrahim[1], Fitta Deskawaty[2], Hamzah[3], Indrawati[4], Irdhon Husni[5]

[1]Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, ibrahim@univbatam.ac.id

[2]Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, fittadeskawaty@univbatam.ac.id

[3]Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, hamzah@univbatam.ac.id

[4]Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, indrawati@univbatam.ac.id

[5]Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Batam, irdhonhusni@univbatam.ac.id

Keywords :
PHBS,
health education,
community
behavior,
infectious diseases,

Abstract, Health education on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a preventive effort aimed at increasing public awareness and knowledge in maintaining personal and environmental health. This activity was carried out in Kampung Tua Teluk Mata Ikan, Nongsa District, Batam City, a coastal area that faces significant challenges in sanitation and environmental health. The methods used in this counseling include direct education, interactive discussions, and PHBS practice simulations. The results showed an improvement in the community's understanding of the importance of clean living habits, such as handwashing, using proper latrines, and household waste management. This counseling activity is expected to be an initial step toward encouraging sustainable behavior change to prevent the risk of infectious and communicable diseases in the area.

Kata Kunci :
Perilaku PHBS,
penyuluhan kesehatan,
perilaku masyarakat,
penyakit menular.

Abstrak, Penyuluhan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Kegiatan ini dilaksanakan di Kampung Tua Teluk Mata Ikan, Kecamatan Nongsa, Kota Batam, yang merupakan kawasan pesisir dengan tantangan sanitasi dan kesehatan lingkungan yang cukup tinggi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi edukasi langsung, diskusi interaktif, dan simulasi praktik PHBS. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kebiasaan hidup bersih, seperti mencuci tangan, penggunaan jamban sehat, serta pengelolaan sampah rumah tangga. Penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat secara berkelanjutan guna mencegah risiko penyakit infeksi dan menular di wilayah tersebut

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

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak dasar setiap individu dan menjadi elemen penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal, pendekatan promotif dan preventif perlu mendapat perhatian lebih selain pelayanan kuratif. Salah satu bentuk nyata dari upaya preventif adalah penguatan edukasi kesehatan masyarakat melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh individu, keluarga, dan masyarakat atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya. Perilaku ini mencakup berbagai tindakan seperti mencuci tangan pakai sabun, menggunakan air bersih, buang air besar di jamban sehat, pengelolaan sampah rumah tangga, serta menjaga kebersihan lingkungan. Penerapan PHBS terbukti efektif dalam menurunkan angka kejadian penyakit infeksi dan menular seperti diare, demam berdarah, ISPA, serta berbagai penyakit kulit.

Kampung Tua Teluk Mata Ikan yang terletak di Kecamatan Nongsa, Kota Batam, merupakan salah satu wilayah pesisir yang memiliki potensi budaya dan pariwisata. Namun, wilayah ini juga menghadapi tantangan serius dalam hal kebersihan dan sanitasi lingkungan. Masih banyak warga yang belum memiliki akses ke fasilitas jamban sehat, sumber air bersih yang memadai, serta kebiasaan membuang sampah sembarangan. Hal ini mengindikasikan masih rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, berdasarkan pengamatan awal, pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya PHBS sebagai upaya pencegahan penyakit masih minim. Hal ini diperparah dengan terbatasnya program edukasi kesehatan yang menjangkau langsung masyarakat di wilayah pesisir seperti Kampung Tua Teluk Mata Ikan. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan partisipatif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku masyarakat menjadi lebih sehat dan peduli terhadap lingkungan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui edukasi secara langsung dengan mengumpulkan responden. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan Pre-test, Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan pre-test berupa kuisioner berisi 5–10 pertanyaan singkat untuk mengetahui sejauh mana pemahaman awal mereka terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Pengisian dilakukan secara tertulis atau lisan (bagi peserta yang memiliki keterbatasan membaca dan menulis), dan hasilnya dicatat sebagai data awal.
2. Penyampaian materi tentang mengenai upaya pencegahan resiko terjadinya penyakit dengan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan oleh Anggota Pengabdian sebagai pemateri dengan membagikan alat promosi kesehatan berupa leaflet. Leafleat yang dibagikan berjudul "Hidup Bersih, Hidup Selamat!”. Setelah materi disampaikan oleh pemateri, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).

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

3. Kegiatan Post-test, Setelah penyuluhan selesai, peserta diberikan post-test dengan soal yang sama atau serupa dengan pre-test. Hasil post-test digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana terjadi peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.
4. Kegiatan monitoring dan evaluasi sebagai bentuk keberlanjutan, penyuluhan ini melibatkan kader kesehatan lokal dan tokoh masyarakat agar mereka dapat melanjutkan penyebaran informasi serta menjadi teladan dalam penerapan PHBS. Diharapkan juga adanya dukungan dari puskesmas untuk memantau perkembangan praktik PHBS secara berkala.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini pada 15 Juni 2025 dan dilaksanakan di Desa Pengudang Kecematan Teluk Sebong. Tujuan kegiatan ini sosialisasi dan edukasi stunting ini berupa mencegah terjadinya kecekalaan kerja di laut. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 responden. Kegiatan pemberian materi dan diskusi selama 30 menit.
Secara statistik, uji paired t-test menghasilkan nilai t = 28,16 dengan p-value = 0,00000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan yang dilakukan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku peserta terhadap penerapan hidup bersih dan sehat. Peningkatan pemahaman mengenai cuci tangan pakai sabun mampu menurunkan kejadian diare dan infeksi saluran napas bawah menjadi salah satu bukti bahwa peserta mulai memahami pentingnya antisipasi risiko kerja berdasarkan kondisi lingkungan.
Secara umum, keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari metode partisipatif yang digunakan, di mana peserta tidak hanya menerima informasi secara satu arah tetapi juga terlibat dalam diskusi, demonstrasi, dan evaluasi. Hal ini sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat dalam konteks pengabdian, yang menekankan pada keterlibatan aktif sebagai kunci perubahan perilaku.

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, durasi kegiatan yang singkat tidak memungkinkan dilakukannya evaluasi jangka panjang. Kedua, keterbatasan sarana air bersih, kebiasaan membuang sampah ke laut, dan biaya pengelolaan sampah. Oleh karena itu, ke depan disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pemangku kepentingan lokal, seperti dinas kebersihan dan kesehatan, serta menyediakan bantuan pengeloaan sampah dan ketersedian air bersih sebagai insentif perubahan perilaku.

Dengan demikian, penyuluhan PHBS yang dilakukan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga terhadap pentingnya keselamatan tubuh kita dengan PHBS, serta menjadi langkah awal menuju perubahan perilaku yang lebih aman dan sehat dalam aktivitas melaut sehari-hari.

3.1 Tabel

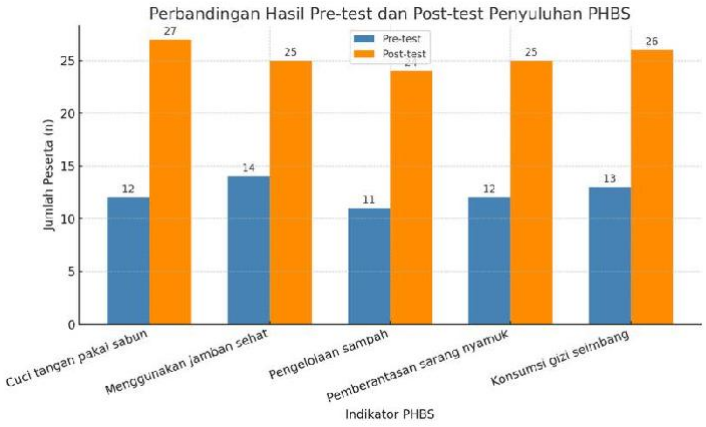
Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Penyuluhan PHBS

Indikator	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	p-value
Mencuci tangan pakai sabun pada 5 momen penting	40	90	0.00000
Menggunakan jamban sehat	45	85	0.00000

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

Mengelola sampah rumah tangga dengan benar	35	80	0.00000
Melakukan pemberantasan sarang nyamuk (PSN)	38	82	0.00000
Konsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari	42	88	0.00000

3.2 Grafik



Grafik 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Penyuluhan PHBS

3.3 Gambar dan Foto



Gambar 1. Leaflet Edukasi

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

4. KESIMPULAN

Penyuluhan PHBS yang dilakukan kepada warga Kampung Tua Teluk Mata Ikan Nongsa berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan signifikan skor post-test dibandingkan pre-test pada 30 responden, dengan rata-rata peningkatan skor sebesar lebih dari 30 poin dan nilai p-value sebesar 0,000 yang menunjukkan hasil yang sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, penyuluhan ini efektif sebagai upaya pencegahan risiko penyakit infeksi dan menular melalui peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada petugas puskesmas pembantu di desa pengundang, ibu kepada desa pengudang dan pihak kader-kader yang telah memberikan kesempatan dan merealisasikan kegiatan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa mereka tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Umum Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.

Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.

World Health Organization (WHO). (2020). Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus: interim guidance. Geneva: WHO.

Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2020). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Satriani, S., Ilma, I.S. & Daniel, D. (2022) 'Trends of water, sanitation, and hygiene (WASH) research in Indonesia: A systematic review', International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(3), p.1617. doi:10.3390/ijerph19031617

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