

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Membangun Kemandirian Kesehatan Masyarakat di Desa Talagasari dan Selasari Kabupaten Ciamis, Jawa Barat

Implementation of Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) to Strengthen Community Health Self-Reliance in Talagasari and Selasari Villages, Ciamis Regency, West Java

Teguh Budi Prijanto ^{1*}

Mimin Kusmiyati ²

Elvi Trinovani ²

Yeni Hendriani ³

Cucu Fatimah ²

^{1*}Department of Environmental Health, Health Polytechnic, Ministry of Health, Bandung, Bandung, Indonesia

²Department of Pharmacy, Health Polytechnic, Ministry of Health, Bandung, Bandung, Indonesia

³Department of Dental Health, Health Polytechnic, Ministry of Health, Bandung, Bandung, Indonesia

email:

teguhbudip@staff.poltekkesbandung.ac.id

Kata Kunci

Jamban
Kemandirian
Merokok
PHBS

Keywords:

PHBS
Self-Reliance
Smoking
Toilet

Received: July 2025

Accepted: October 2025

Published: February 2026

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam membangun kebiasaan masyarakat untuk meningkatkan kualitas kesehatan, baik di tingkat rumah tangga maupun lingkungan. Di Desa Talagasari dan Selasari Kabupaten Ciamis, capaian indikator PHBS masih rendah, terutama pada ketersediaan jamban sehat serta perilaku tidak merokok di dalam rumah. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi melalui edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap PHBS. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan dengan dukungan media booklet serta pendampingan oleh kader Posbindu. Evaluasi dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan kognitif dan afektif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 13 poin dan sikap sebesar 1,5%. Hal ini menandakan efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta dukungan masyarakat terhadap penerapan PHBS. Program ini diharapkan menjadi langkah nyata dalam mendorong kemandirian kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) represents a key strategy in fostering community habits that enhance health quality at both household and environmental levels. In Talagasari and Selasari Villages, Ciamis Regency, the achievement of CHLB indicators remains suboptimal, particularly regarding the availability of healthy latrines and the practice of avoiding smoking indoors. This situation highlights the need for targeted interventions through education and community empowerment. The community service program was designed to improve knowledge, attitudes, and practices related to CHLB. The methods included health education sessions supported by booklets and mentoring by Posbindu cadres. Evaluation was carried out through pretests and posttests to assess cognitive and affective changes. The findings revealed a 13-point increase in knowledge and a 1.5% improvement in attitudes. These results demonstrate the program's effectiveness in enhancing community understanding, awareness, and support for CHLB implementation. Furthermore, the program is expected to serve as a concrete step toward fostering sustainable community health self-reliance.



© 2026 Teguh Budi Prijanto, Mimin Kusmiyati, Elvi Trinovani, Yeni Hendriani, Cucu Fatimah. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i2.10345>

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan faktor penting dalam mewujudkan kesejahteraan dan produktivitas. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan tidak hanya berfokus pada penanganan penyakit, tetapi juga pada penguatan gaya hidup sehat sehari-hari (Lestaris et al., 2023). Salah satu strategi yang relevan adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang mencakup kebiasaan menjaga kebersihan, mengatur pola makan, beraktivitas fisik, serta menciptakan lingkungan yang sehat (Zulaikhah et al., 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk perilaku berdasarkan kesadaran dari seseorang individu sebagai pembelajaran untuk dirinya sendiri, kelompok, masyarakat, baik dalam masalah kesehatan dan lingkungan (Maharani et al., 2021). Kondisi ini menjadi bentuk pencerminan diri yang berguna untuk masyarakat dalam mengenali dan mengetahui serta mengatasi masalah yang terjadi pada individu dalam tatanan rumah tangga (Gani et al., 2015). Tujuannya untuk membentuk masyarakat yang menerapkan cara kebiasaan hidup yang sehat pada kesehariannya yang merupakan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatannya pada tatanan rumah tangga atau lingkungan masyarakat (Natsir, 2019). PHBS menjadi perhatian pemerintah karena menjadi tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015-2030 (Kemenkes RI, 2015). PHBS menjadi salah satu bentuk upaya pencegahan yang dapat menyebabkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga kategori yaitu anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Rita Puspa Sari et al., 2023). Terdapat tiga faktor yang masing-masing faktor mempunyai pengaruh tersendiri terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Ketiga faktor tersebut yaitu faktor pemudah, faktor pemungkin, dan faktor penguat (Suryani et al., 2020). Faktor pemudah (*predisposing factor*) faktor ini mengukur tingkat pengetahuan dan sikap individu dalam menerapkan PHBS di masyarakat. Faktor pemungkin (*enabling factor*) merupakan faktor penyebab individu untuk melakukan suatu tindakan agar tindakan tersebut terlaksana. Faktor penguat (*reinforcing factor*), merupakan faktor yang mendorong individu yang dimunculkan dalam bentuk sikap seseorang atau petugas, perilaku petugas kesehatan, maupun tokoh agama dan tokoh masyarakat (Green et al., 1982). Perencanaan program pembinaan PBHS sudah dilakukan oleh pemerintah akan tetapi tingkat keberhasilan masih jauh dari target. Persentase angka penerapan PHBS pada tatanan rumah tangga terdapat peningkatan dari 50,1% tahun 2010 naik menjadi 53,9% tahun 2011, tahun 2012 56,5%, kemudian turun menjadi 55% tahun 2013. Ini berarti anggota keluarga yang sudah menerapkan PHBS masih sangat rendah. Dikarenakan target capaian tahun 2013 adalah sebesar 65%, sedangkan target untuk tahun 2014 yaitu 70% (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Kabupaten Ciamis di Kecamatan Kawali yang meliputi Desa Talagasari berpenduduk 3511 orang dan Desa Selasari berpenduduk 2998 orang, yang sudah melaksanakan PHBS. Dari 10 indikator PHBS, hasil laporan Puskesmas tahun 2021 di Kecamatan Kawali Kabupaten Ciamis khususnya di desa Talagasari dan Selasari, diketahui bahwa ada 8 indikator yang telah memenuhi target PHBS dan ada 2 indikator yang hasilnya berada dibawah target/ dibawah 70% yaitu pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan (100%), bayi di beri ASI eksklusif (82,3%), menimbang balita setiap bulan (100%), ketersediaan air bersih (84,1%), mencuci tangan dengan air bersih dan sabun (80%), ketersediaan jamban sehat (35,4%), memberantas jentik nyamuk (90,%), makan buah dan sayur (90%), melakukan aktifitas fisik setiap hari (100%) dan tidak merokok dalam rumah (50%) Adapun faktor yang menghambat masyarakat dalam melakukan PHBS yaitu tingkat pendidikan, pengetahuan dan kurangnya sarana Kesehatan. Tujuan dari pengabdian masyarakat kali ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat Desa Talagasari dan Selasari melalui penyuluhan (seminar), dukungan sosial (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerman*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terutama pada indikator ketersediaan jamban sehat dan tidak merokok dalam rumah.

METODE

Tahapan persiapan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama mitra Posbindu, pihak Puskesmas, serta Kepala Desa/Kelurahan Talagasari dan Selasari. Selain itu, dilakukan penyusunan *booklet* yang nantinya diberikan kepada kader

sebagai media pendukung kegiatan. Program penyuluhan mencakup beberapa topik utama, yaitu pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), penggunaan jamban sehat, dampak negatif rokok terhadap kesehatan, serta pemanfaatan herbal untuk membantu menjaga daya tahan tubuh. Evaluasi dilaksanakan sebelum dan sesudah penyuluhan, termasuk pemantauan praktik PHBS di masyarakat. Persiapan pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat meliputi pembuatan dan penandatanganan MoU, penyiapan tempat serta sarana pendukung kegiatan, dan pengiriman undangan untuk acara pembukaan yang melibatkan dosen, instruktur, serta mahasiswa. Kader Posbindu juga dipersiapkan agar dapat berperan aktif dalam mendukung pelaksanaan program. Dosen dari berbagai jurusan menyiapkan materi penyuluhan sesuai bidangnya, antara lain: dosen Jurusan Kesehatan Lingkungan memberikan penyuluhan tentang PHBS dan membagikan booklet, dosen Jurusan Farmasi menyampaikan materi tentang kandungan rokok beserta dampak negatifnya, serta dosen Jurusan Kesehatan Gigi memberikan edukasi mengenai bahaya merokok di dalam rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hidup sehat merupakan gaya hidup yang harus menjadi prioritas setiap individu tujuannya untuk mengurangi resiko penyakit, meningkatkan kualitas hidup, produktivitas dan kebahagiaan. Biaya yang dikeluarkan untuk hidup sehat secara preventif lebih rendah dibandingkan dengan biaya yang dikeluarkan untuk mengobati penyakit. Pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian *pretest* yaitu dengan memberikan sejumlah pertanyaan mengenai PHBS kepada para kader Posbindu.



Gambar 1. Penyuluhan materi mengenai PHBS.

Penyuluhan dilakukan di aula Desa Telagasari pada gambar 1 yang diberikan yaitu mengenai Perilaku Bersih Hidup Sehat melalui media *power point* secara interaktif, isi materi tersebut meliputi pengertian, manfaat, indikator dari PHBS. Melalui materi pada ini para kader diharapkan dapat mengerti bagaimana pola hidup sehat yang dapat menghindarkan diri dari penyakit.



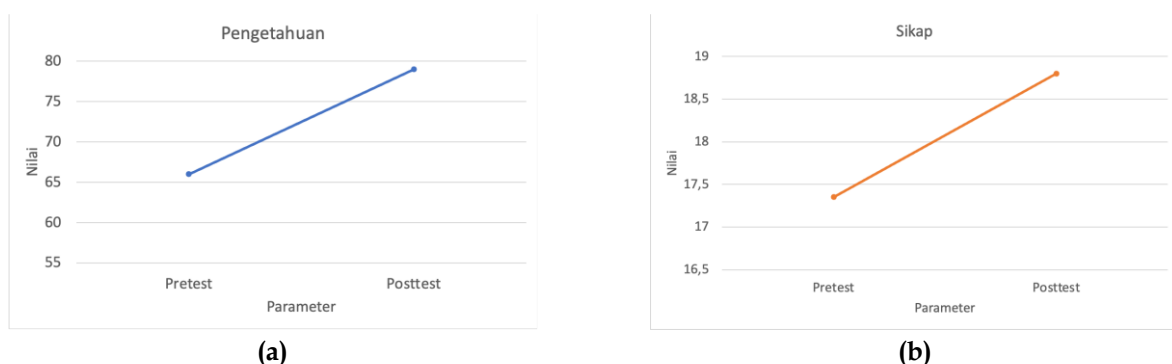
Gambar 2. Materi PHBS.

Materi mengenai PHBS salah satunya terdapat pada Gambar 2 yaitu manfaat dan PHBS di rumah tangga. Materi ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap semua cakupan antara lain untuk individu, PHBS membantu mencegah penyakit, meningkatkan kebugaran, dan memperpanjang usia harapan hidup. Di tingkat masyarakat, PHBS menciptakan lingkungan yang sehat, menekan angka penyakit menular, dan mendukung pembangunan sosial ekonomi. Penyuluhan kedua disampaikan dengan materi yang kedua yaitu herbal dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh, herbal seperti jahe (Sari *et al.*, 2021), kunyit (Suprihatin *et al.*, 2020), daun teh hijau (Widyawati *et al.*, 2018) dan temulawak (Abdullah *et al.*, 2021). Selain itu setiap herbal diberikan cara pembuatannya agar dapat dikonsumsi mudah oleh masyarakat. Herbal tersebut dibuat dalam bentuk serbuk atau dilarutkan dalam air hangat atau panas, sehingga ini dapat membantu kandungan senyawa didalamnya dapat keluar secara maksimal.



Gambar 3. Materi Rokok.

Materi selanjutnya yang disampaikan yaitu dampak rokok terhadap Kesehatan yang terdapat pada gambar 3. Rokok memiliki zat-zat yang berbahaya seperti nikotin, tar, karbon monoksida yang dapat membahayakan bagi tubuh (Marques *et al.*, 2021). Pada pengabdian masyarakat kali ini materi rokok lebih menekankan dampak negatif merokok didalam rumah dan dampak merokok bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Setelah penyuluhan dilakukan, para kader diberikan posttest untuk melihat nilai pengetahuan dan sikap setelah diberikan materi mengenai PHBS dan dibandingkan dengan nilai *pretest*. Metode evaluasi *pretest* dan *posttest* ini merupakan metode evaluasi formatif (Robi *et al.*, 2024). Hasil evaluasi menunjukkan apakah penyuluhan yang dilakukan telah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terkait PHBS. Keterlibatan kader Posbindu dalam proses penyuluhan menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Peran kader sebagai pendamping masyarakat memungkinkan terjadinya transfer informasi yang lebih efektif karena kedekatan sosial dan budaya dengan warga. Kader juga berfungsi sebagai penggerak dalam penerapan PHBS di tingkat rumah tangga, sehingga masyarakat tidak hanya memahami materi yang disampaikan, tetapi juga lebih termotivasi untuk mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, keberlanjutan program dapat terjamin karena adanya dukungan internal dari komunitas itu sendiri.



(a)

(b)

Gambar 4. Parameter Evaluasi (a) Pengetahuan Masyarakat (b) Sikap Masyarakat.

Pada gambar 4. Parameter evaluasi menunjukkan pengetahuan masyarakat meningkat sebesar 13 poin, sedangkan sikap masyarakat terhadap pola hidup bersih dan sehat mengalami peningkatan sebesar 1,5%. Peningkatan ini merupakan indikator keberhasilan program penyuluhan yang telah dilakukan. Hasil ini menunjukkan jika metode, materi dan pendekatan yang digunakan dalam program penyuluhan mampu memberikan dampak positif dan peningkatan terhadap pemahaman masyarakat. Meningkatnya pengetahuan, masyarakat menjadi lebih paham mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, mengadopsi kebiasaan hidup sehat, serta mencegah berbagai penyakit. Peningkatan sikap menunjukkan perubahan pola pikir masyarakat yang semakin menerima dan mendukung upaya PHBS. Hal ini menjadi dasar untuk melanjutkan program serupa guna mencapai hasil yang lebih maksimal di masa mendatang.

KESIMPULAN

Hasil peningkatan pengetahuan sebesar 13 poin dan sikap sebesar 1,5% menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan PHBS di Desa Talagasari dan Selasari telah berjalan dengan baik. Hal ini menandakan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Tim Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Bandung, Kepala Desa Talagasari, Kepala Desa Selasari dan para kader Posbindu Talagasari dan Selasari Ciamis, Jawa Barat.

REFERENSI

- Abdullah, S. S., Jayanti, M., Jayanto, I., & Antasionasti, I. (2021). Pelatihan Produksi Minuman Serbuk Jahe, Kunyit, Temulawak Majelis Ta'lim Irsyaadul Ibaad dan PKK Bailang Upaya Peningkatan Produktivitas Ekonomi dan Imunitas. *VIVABIO: Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 3(3), 16–24. <https://doi.org/10.35799/vivabio.v3i3.36640>
- Gani, H. A., Istiaji, E., & Pertiwi, P. E. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat Using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1). <https://core.ac.uk/download/pdf/295727835.pdf>
- Green, L. W., & Iverson, D. C. (1982). School health education. *Annual Review of Public Health*, 3(1), 321–338.
- Kemenkes RI. (2015). Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S).
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia.
- Lestaris, T., Trinovita, E., & Toemon, A. N. (2023). Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah Dasar melalui Media Permainan Berbasis Kearifan Lokal BAREGA di Kelurahan Marang Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 642–649. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i4.4407>
- Maharani, T. D., Saraka, S., & Wahyuni, S. (2021). Pembinaan Lingkungan Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Rumah Tangga Sebagai Upaya Pengembangan Masyarakat Sadar Lingkungan. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 126–132. <https://doi.org/10.30872/lv.v2i2.1215>
- Marques, P., Piqueras, L., & Sanz, M.-J. (2021). An updated overview of e-cigarette impact on human health. *Respiratory Research*, 22(1), 151. <https://doi.org/10.1186/s12931-021-01737-5>
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat desa parang baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 54–59. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6120>

- Rita Puspa Sari, Ruminem, Dwi Nopriyanto, & Ida Ayu Kade SW. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Masa Adaptasi Pasca Pandemi Covid-19 Bagi Siswa-Siswi Sdn 010 Kecamatan Samarinda Utara. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, **1**(1), 1–9. <http://ejournals2.unmul.ac.id/index.php/jpkmm/article/view/495>
- Robi, F. S., Dianti, P. R., & Handayani, N. R. (2024). Improving cognitive learning outcomes and communication skills through problem-based learning with lesson study. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, **16**(2), 144–153. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v16i2.60041>
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, **1**(2), 11–18.
- Suprihatin, T., Rahayu, S., Rifa'i, M., & Widyarti, S. (2020). Senyawa pada serbuk rimpang kunyit (*Curcuma longa* L.) yang berpotensi sebagai antioksidan. *Buletin Anatomi Dan Fisiologi*, **5**(1), 35–42.
- Suryani, D., Maretalinia, Suyitno, Yuliansyah, E., Damayanti, R., Yulianto, A., & Rini Oktina, B. (2020). The Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) Among Elementary School Student in East Kuripan, West Nusa Tenggara Province. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, **11**(01), 10–22. <https://doi.org/10.26553/jikm.2020.11.1.10-22>
- Widyawati, P. S., Budianta, T. D. W., Werdani, Y. D. W., & Halim, M. O. (2018). Aktivitas antioksidan minuman daun beluntas teh hitam (*Pluchea indica* Less-Camelia sinensis). *Agritech*, **38**(2), 200–207.
- Zulaikhah, S. T., Prayoga, I., Ratnawati, R., & Sahariyani, M. (2020). Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Berhubungan Dengan Indeks Keluarga Sehat (IKS). *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, **11**(3), 302. <https://doi.org/10.33846/sf11316>