

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dalam Rumah Tangga di Perumahan Anggoro Permai, Kota Baubau

Fitrahningsih¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Fitrahningsih

E-mail: fitrahningsih91@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan rumah tangga merupakan kunci utama dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Namun, masih rendahnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang PHBS menjadi kendala dalam penerapan pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman warga mengenai praktik PHBS melalui kegiatan sosialisasi di Perumahan Anggoro Permai, Kota Baubau. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian media edukasi, melibatkan 10 orang peserta dari kalangan rumah tangga. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap indikator PHBS seperti penggunaan air bersih, cuci tangan pakai sabun, pengelolaan sampah, dan pencegahan penyakit. Dari total 10 peserta, sebanyak 100% memahami pentingnya penggunaan air bersih dan cuci tangan pakai sabun, 90% memahami pengelolaan sampah rumah tangga, dan 80% memahami upaya pencegahan penyakit melalui kebersihan lingkungan. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif langsung efektif dalam membentuk perilaku hidup bersih masyarakat. Diharapkan kegiatan ini menjadi awal dari pembiasaan perilaku sehat di lingkungan permukiman.

Kata kunci - PHBS, rumah tangga, sosialisasi, edukasi kesehatan, Baubau

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the household environment is the main key to disease prevention efforts and improving the quality of life of the community. However, the low level of public awareness and knowledge about PHBS is an obstacle in implementing healthy lifestyles. This community service activity aims to increase residents' understanding of PHBS practices through socialization activities at the Anggoro Permai Housing Complex, Baubau City. The activity was carried out in a participatory manner using lectures, interactive discussions, and distribution of educational media, involving 10 participants from households. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of PHBS indicators such as clean water use, handwashing with soap, waste management, and disease prevention. Of the 10 participants, 100% understood the importance of clean water use and handwashing with soap, 90% understood household waste management, and 80% understood disease prevention efforts through environmental cleanliness. This activity proves that a direct educational approach is effective in shaping clean living behaviors in the community. It is hoped that this activity will be the beginning of healthy behavior habits in the residential environment.

Keywords - PHBS, household, socialization, health education, Baubau

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif yang sangat penting dalam membangun masyarakat sehat, khususnya di lingkungan rumah tangga. Menurut penelitian oleh (Afifah et al., 2019), PHBS terbukti efektif dalam menurunkan kejadian penyakit menular seperti diare dan ISPA, terutama jika diterapkan secara menyeluruh oleh seluruh anggota keluarga. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang PHBS menjadi tantangan utama dalam pencapaian standar hidup sehat. Studi oleh (Budiman dan Maharani, 2021) menunjukkan bahwa banyak keluarga yang belum memahami indikator PHBS secara utuh, seperti pentingnya mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan limbah rumah tangga, serta penggunaan jamban sehat. Faktor sosial dan budaya juga turut mempengaruhi penerapan PHBS. Penelitian oleh (Dewi dan Hartono, 2020) menyoroti bahwa norma lokal dan kebiasaan turun-temurun dapat menjadi penghambat dalam membentuk kebiasaan bersih dan sehat di rumah tangga, terutama pada masyarakat yang kurang terpapar informasi kesehatan.

Selain itu, keterbatasan fasilitas sanitasi dasar, seperti ketersediaan air bersih dan tempat sampah terpilah, juga menjadi kendala serius. Hasil studi oleh (Fadilah et al., 2022) menyebutkan bahwa rumah tangga yang tidak memiliki akses air bersih cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit berbasis lingkungan. Intervensi berbasis edukasi terbukti dapat meningkatkan kesadaran dan praktik PHBS secara signifikan. Sebuah penelitian oleh (Handayani dan Prasetyo, 2021) menyatakan bahwa pemberian penyuluhan secara langsung dengan metode diskusi kelompok memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam menjaga kebersihan rumah tangga.

Penyuluhan PHBS sangat penting dilakukan secara berkelanjutan, terutama pada kawasan permukiman padat penduduk. Hasil pengabdian oleh (Kartika & Yunus, 2023) menunjukkan bahwa wilayah dengan kepadatan rumah tinggi membutuhkan pendekatan edukatif yang kontekstual agar pesan kesehatan lebih mudah diterima. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu metode paling efektif dalam menjangkau kelompok masyarakat secara langsung. Penelitian oleh (Lestari et al., 2020) menyebutkan bahwa program pengabdian dengan pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus membangun komitmen masyarakat dalam menerapkan hidup bersih dan sehat.

Penerapan PHBS di lingkungan rumah dapat berdampak luas terhadap kesehatan lingkungan secara keseluruhan. Studi oleh (Ningsih dan Ramadhan, 2018) mengemukakan bahwa rumah tangga yang konsisten menerapkan PHBS cenderung menciptakan lingkungan yang lebih aman, bersih, dan bebas dari vektor penyakit. Selain berdampak pada kesehatan fisik, PHBS juga terbukti berpengaruh terhadap kualitas hidup psikososial. Penelitian oleh (Suryani dan Wibowo, 2022) menunjukkan bahwa keluarga yang menerapkan PHBS secara teratur memiliki tingkat stres lebih rendah dan rasa aman lebih tinggi.

Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan masyarakat Perumahan Anggoro Permai, Kota Baubau, memperoleh pengetahuan praktis mengenai PHBS dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian oleh (Yuliana dan Astuti, 2024) menegaskan bahwa keberhasilan edukasi PHBS sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif masyarakat dan kesesuaian metode penyampaian dengan karakteristik lokal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat dalam bidang kesehatan (Handayani & Prasetyo, 2021).

Tahapan pelaksanaan kegiatan dengan urutan sebagai berikut:

1. Identifikasi Permasalahan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tahap awal dimulai dengan observasi langsung dan komunikasi informal dengan warga Perumahan Anggoro Permai untuk mengidentifikasi isu kebersihan dan perilaku hidup sehat. Hasil identifikasi menunjukkan masih rendahnya pemahaman tentang pentingnya perilaku hidup bersih di rumah tangga. Tahap ini penting untuk menyesuaikan materi dengan kebutuhan lokal masyarakat (Kartika & Yunus, 2023).

2. Perencanaan Kegiatan

Setelah permasalahan diidentifikasi, dilakukan penyusunan rencana kegiatan meliputi materi sosialisasi, metode pelaksanaan, pembagian tugas tim pelaksana, dan penyusunan media edukasi (leaflet dan poster). Penyesuaian konten dengan budaya lokal juga dilakukan agar materi mudah diterima peserta (Dewi & Hartono, 2020).

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka dalam bentuk:

- a. Ceramah Interaktif: Pemaparan materi mengenai indikator PHBS rumah tangga (air bersih, CTPS, jamban sehat, pengelolaan sampah, pemberantasan sarang nyamuk, dan konsumsi makanan sehat) oleh fasilitator. Metode ceramah tetap dikombinasikan dengan partisipasi aktif peserta agar tidak satu arah (Afifah et al., 2019).
- b. Diskusi Kelompok: Peserta dibagi menjadi dua kelompok kecil untuk mendiskusikan kendala dan solusi dalam menerapkan PHBS di rumah. Diskusi kelompok membantu memperkuat daya ingat dan pemahaman peserta (Budiman & Maharani, 2021).
- c. Pembagian Media Edukasi: Leaflet dan poster PHBS dibagikan sebagai alat bantu visual agar informasi dapat terus diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Lestari et al., 2020).

4. Evaluasi dan Refleksi

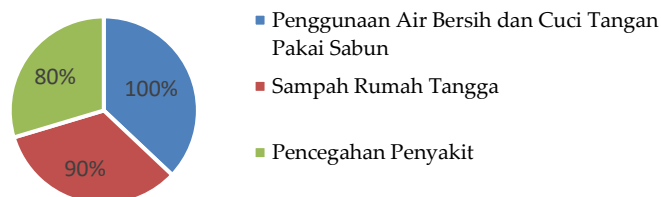
Evaluasi dilakukan secara langsung setelah kegiatan melalui tanya jawab dan umpan balik lisan. Selain itu, fasilitator menanyakan kembali indikator PHBS yang telah disampaikan untuk mengukur pemahaman peserta. Pendekatan ini bersifat formatif dan memungkinkan perbaikan program pada pelaksanaan berikutnya (Yuliana & Astuti, 2024).

5. Dokumentasi dan Pelaporan

Seluruh proses kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, catatan harian lapangan, serta laporan naratif. Dokumentasi ini menjadi dasar evaluasi dan pelaporan kepada institusi pelaksana serta sebagai bagian dari pelaporan akuntabilitas publik (Fadilah et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Perumahan Anggoro Permai menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat pemahaman terhadap masing-masing indikator PHBS berbeda-beda. Dari total 10 peserta, sebanyak 100% memahami pentingnya penggunaan air bersih dan cuci tangan pakai sabun, 90% memahami pengelolaan sampah rumah tangga, dan 80% memahami upaya pencegahan penyakit melalui kebersihan lingkungan. Dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 1.

Peningkatan Pengetahuan Peserta Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Peningkatan pada aspek penggunaan air bersih mencerminkan keberhasilan penyuluhan dalam menanamkan pemahaman bahwa air bersih adalah elemen utama untuk menjaga kesehatan keluarga. Akses air bersih yang dikombinasikan dengan edukasi mampu menurunkan insiden diare dan infeksi saluran pencernaan (Afifah et al., 2019). Aspek CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) memperoleh respon tertinggi karena relevansinya dengan kegiatan sehari-hari. Menurut Budiman dan Maharani (2021), praktik CTPS yang tepat dapat menurunkan risiko penularan penyakit hingga 47%, terutama pada anak-anak dan lansia.

Pemahaman terhadap pengelolaan sampah mencapai 90%, menunjukkan masih adanya kendala dalam praktik pemisahan dan pembuangan sampah rumah tangga. Menekankan pentingnya dukungan infrastruktur seperti tempat sampah terpilah agar masyarakat dapat menerapkan kebersihan secara berkelanjutan (Dewi dan Hartono, 2020). Dalam hal pencegahan penyakit, sebanyak 80% peserta memahami konsep 3M (menguras, menutup, dan mendaur ulang) sebagai upaya memberantas sarang nyamuk. Keberhasilan edukasi tentang PSN sangat dipengaruhi oleh frekuensi penyuluhan dan pengawasan lingkungan (Fadilah et al., 2022). Keberhasilan kegiatan ini juga ditunjang oleh metode partisipatif yang digunakan. Pendekatan dialogis dalam penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan minat dan retensi informasi dibandingkan metode satu arah (Handayani dan Prasetyo, 2021)

Selain metode, materi yang disampaikan secara kontekstual turut berperan penting. Pengabdian masyarakat yang dikaitkan langsung dengan kondisi sosial lokal akan lebih mudah diterima dan dipraktikkan oleh peserta (Kartika dan Yunus, 2023). Penyebaran leaflet edukatif setelah penyuluhan berfungsi sebagai pengingat visual yang efektif. Media cetak sederhana seperti poster dan leaflet sangat membantu dalam menginternalisasi pesan-pesan kesehatan, terutama di lingkungan rumah tangga (Lestari et al., 2020).



Gambar 2.
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan ini juga menumbuhkan rasa tanggung jawab peserta terhadap lingkungan. Pemahaman PHBS berkorelasi positif dengan sikap peduli lingkungan, termasuk dalam hal pembuangan limbah dan sanitasi (Ningsih dan Ramadhan, 2018). Partisipasi aktif masyarakat dalam diskusi mampu menciptakan inovasi perilaku sehat yang sesuai dengan kondisi setempat (Suryani dan Wibowo, 2022)

Keberhasilan ini juga tidak lepas dari strategi komunikasi interpersonal yang digunakan oleh fasilitator. Penggunaan bahasa lokal, contoh konkret, dan humor ringan dapat menciptakan suasana edukatif yang efektif dan menyenangkan (Yuliana dan Astuti, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Perumahan Anggoro Permai

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Kota Baubau terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap indikator utama PHBS, terutama dalam aspek penggunaan air bersih, cuci tangan pakai sabun, pengelolaan sampah, dan pencegahan penyakit. Tingkat pemahaman peserta bervariasi, namun secara umum menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pendekatan edukatif partisipatif yang digunakan berhasil mendorong keterlibatan aktif peserta serta menciptakan ruang pembelajaran yang kontekstual dan aplikatif. Kegiatan ini berkontribusi positif terhadap perubahan sikap dan kesiapan peserta untuk menerapkan perilaku hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mempertahankan dan meningkatkan dampak positif dari kegiatan ini, disarankan agar program edukasi PHBS dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan lebih banyak warga dari berbagai latar belakang. Pemerintah daerah, RT/RW, dan tenaga kesehatan setempat dapat berkolaborasi dalam menyusun program lanjutan seperti pelatihan kader kesehatan lingkungan, lomba kebersihan antarkelompok rumah tangga, atau monitoring PHBS berbasis komunitas. Selain itu, penyediaan fasilitas pendukung seperti tempat cuci tangan, tempat sampah terpilah, serta sanitasi layak perlu menjadi perhatian guna mendukung praktik PHBS secara nyata. Pengabdian lebih lanjut mengenai perubahan perilaku jangka panjang akibat intervensi ini juga perlu dilakukan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan model pemberdayaan masyarakat berbasis PHBS.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., Putri, S. A., & Hidayat, A. (2019). Penerapan PHBS dalam rumah tangga sebagai upaya pencegahan penyakit menular. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(2), 110–117.
- Budiman, M., & Maharani, I. (2021). Analisis pengetahuan masyarakat tentang PHBS di wilayah pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(1), 45–52.
- Dewi, K. M., & Hartono, Y. (2020). Budaya lokal dan pengaruhnya terhadap perilaku hidup bersih di pedesaan. *Jurnal Antropologi Kesehatan*, 7(2), 92–99.
- Fadilah, R., Sari, D. P., & Nabila, A. (2022). Hubungan akses air bersih dengan kejadian diare pada rumah tangga. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan*, 10(1), 33–40.
- Handayani, T., & Prasetyo, D. (2021). Efektivitas penyuluhan PHBS terhadap perubahan perilaku ibu rumah tangga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 123–129.
- Kartika, L., & Yunus, R. (2023). Pengabdian masyarakat melalui penyuluhan PHBS di kawasan padat penduduk. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(1), 65–72.
- Lestari, A. R., Fitriani, D., & Nugraha, B. (2020). Partisipasi masyarakat dalam program edukasi PHBS di perkotaan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 150–158.
- Ningsih, D. A., & Ramadhan, T. (2018). Implementasi PHBS dalam rumah tangga dan dampaknya terhadap lingkungan. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 12(1), 55–62.
- Suryani, M., & Wibowo, A. (2022). Pengaruh PHBS terhadap kesejahteraan psikologis keluarga. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 11(3), 205–213.
- Yuliana, S., & Astuti, E. (2024). Strategi edukasi PHBS berbasis masyarakat lokal. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 13(1), 40–48.