

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Masyarakat Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah

Suryaningsih¹, Dhea Candra Dewi², Basuki Sri Hermanto³, Ramdhani Abd Hafizh⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Mataram, Indonesia

Received : 19 April 2026, Revised : 25 April 2026, Published : 4 Mei 2025

Corresponding Author

Nama Penulis : Dhea Candra Dewi

E-mail : dheacandrastiamataram@gmail.com

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya preventif untuk menjaga kesehatan masyarakat perorangan. Edukasi tentang Perilaku hidup bersih dan sehat memiliki peran penting untuk merubah pola perilaku masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat agar dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya menerapkan pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), selain sosialisasi tim pengabdian masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Mataram juga melakukan pemasangan Plank Edukasi tentang sampah di titik-titik strategis di sekitar Desa Sukarara yang menjadi lokasi penumpukan sampah. Diharapkan dengan adanya edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci - PHBS, edukasi, kesehatan masyarakat

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a preventive effort to maintain the health of individual communities. Education about Clean and Healthy Living Behavior has an important role to change people's behavior patterns about the importance of maintaining health. This Community Service Activity aims to provide information about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) to the community in order to increase knowledge and attitudes about the Implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The method used in this community service activity is to conduct socialization to the community about the importance of implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), in addition to socialization, the community service team of the Mataram College of Administrative Sciences also installed Educational Planks about waste at strategic points around Sukarara Village which is the location of waste accumulation. It is hoped that this education can increase public awareness so that they can implement Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in their daily lives.

Keywords - PHBS, education, public health

How To Cite : Suryaningsih, S., Dewi, D. C., Hermanto, B. S., & Hafizh, R. A. (2026). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Masyarakat Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(3), 580 - 585. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i2.4306>

Copyright ©2026 Suryaningsih Suryaningsih, Dhea Candra Dewi, Basuki Sri Hermanto, Ramdhani Abd Hafizh

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam menunjang kualitas hidup manusia. Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, diperlukan kesadaran dan perilaku masyarakat yang mendukung gaya hidup bersih dan sehat. Salah satu upaya strategis yang dikembangkan pemerintah adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, serta beraktivitas fisik secara teratur. Namun, masih banyak masyarakat yang belum memiliki pemahaman dan kesadaran yang memadai mengenai penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, sehingga risiko penyakit menular dan tidak menular tetap tinggi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu program strategis pemerintah Indonesia yang bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh. PHBS pada dasarnya adalah upaya menanamkan pola hidup sehat melalui individu, kelompok, maupun komunitas dengan memanfaatkan jalur komunikasi sebagai sarana berbagi informasi dan pengalaman. Program ini telah lama digalakkan pemerintah dengan berbagai pendekatan, baik pada tingkat rumah tangga, sekolah, tempat kerja, fasilitas kesehatan, maupun masyarakat umum. Namun, implementasinya di lapangan masih menghadapi berbagai kendala dan tantangan

Program PHBS adalah suatu upaya yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar serta menciptakan kondisi yang mendukung individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Program ini dilakukan dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi, serta melakukan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat. Program PHBS dilakukan dengan melalui beberapa seperti pendekatan kepada Ketua RT/RW, kepada kader, atau kepada masyarakat langsung yang dimana ini sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya pada lingkungan sekitarnya, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan Kesehatan (Yani et al., 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pondasi utama dalam upaya promotif dan preventif di dalam kesehatan masyarakat. Dengan menerapkan PHBS, individu tidak hanya melindungi dirinya dari berbagai penyakit menular dan tidak menular, tetapi juga turut menciptakan lingkungan yang sehat bagi keluarga dan komunitas sekitarnya.

PHBS menjadi indikator keberhasilan pembangunan kesehatan karena mencerminkan tingkat kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Di era modern yang penuh tantangan seperti urbanisasi, perubahan gaya hidup, dan ancaman penyakit infeksi, penerapan PHBS menjadi semakin penting. Oleh karena itu, edukasi PHBS yang berkelanjutan sangat dibutuhkan agar masyarakat dapat memahami, menginternalisasi, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai kebiasaan yang tidak terpisahkan dari pola hidup mereka (Dayani et al., 2022).

Tujuan utama dari Gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses pemberian pengetahuan lebih mengenai Kesehatan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Tatanan PHBS di rumah tangga merupakan titik yang paling penting dalam gerakan tersebut. Dengan tercapainya kondisi lingkungan keluarga yang sehat khususnya melalui tatanan PHBS, tiap anggota keluarga diharapkan mau dan mampu memiliki peran aktif dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat ke tingkat masyarakat (Sapalas et al., 2022)

Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu,

dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Dayani et al., 2022).

PHBS salah satu komponen penting dalam pembangunan kesehatan yang diperlukan adanya kesadaran, kemampuan, dan kemauan hidup sehat dari setiap penduduk sehingga dapat terwujudnya derajat kesehatan secara optimal. Upaya untuk menciptakan dan melestarikan perilaku hidup yang berorientasi pada kebersihan dan kesehatan di masyarakat.

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Mataram dan Mahasiswa KKN Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Mataram mengambil tema tentang Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di Desa Terara Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah pada tanggal 26 Januari 2026 sampai dengan 07 Februari 2026. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan melakukan survey titik titik lokasi strategis tempat masyarakat membuang sampah, Selanjutnya dilanjutkan dengan pembuatan Plank Edukasi tentang Sampah dan plank tersebut di letakkan di titik-titik strategis yang digunakan masyarakat untuk membuang sampah sembarangan di Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diawali dengan melakukan survey terkait titik lokasi tempat masyarakat membuang sampah sembarangan. Survey ini dilakukan untuk menentukan titik lokasi penempatan Plang Edukasi yang dibuat. Setelah menentukan titik lokasi pemasangan plang, Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan Plang edukasi. Pembuatan plang edukasi, terutama bertema lingkungan (sampah/organik-anorganik) dan sosial, bertujuan meningkatkan kesadaran warga, khususnya di lingkungan sekolah atau dusun. Prosesnya meliputi perencanaan, desain dengan kata-kata persuasif, pemilihan material tahan cuaca seperti kayu atau aluminium, dan pemasangan di lokasi strategis agar efektif.



Gambar 1.

Proses Pembuatan Plang Edukasi



Gambar 2.
Plang Edukasi Siap di Pasang

Pemasangan plank atau plang edukasi yang informatif mengenai larangan membuang sampah sembarangan memiliki berbagai manfaat signifikan bagi lingkungan dan masyarakat diantaranya Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran, dengan adanya Plang edukasi dapat meningkatkan pemahaman warga mengenai dampak buruk sampah, jenis-jenis sampah (organik/anorganik), serta waktu terurainya sampah. Mengubah Perilaku Masyarakat, penempatan Plang edukasi dilokasi yang tepat terbukti efektif menurunkan aktivitas pembuangan sampah sembarangan secara signifikan di area tempat plang dipasang.

Terkadang pemasangan plang edukasi tidak sepenuhnya efektif sebagai media promosi untuk meningkatkan kesadaran Perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat, hal ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat berupa perilaku mengabaikan himbauan dan bisa juga dikarenakan keterbatasan sarana fisik penunjang misalnya belum ada tempat pembuangan sampah permanen atau terbatasnya sarana penunjang lain di lapangan.

Edukasi dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sebagai langkah preventif terhadap berbagai penyakit. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan masyarakat dapat mengadopsi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan sabun, memberantas jentik nyamuk, menjaga kebersihan rumah dan lingkungan, mengonsumsi makanan yang bergizi, tidak merokok dan membuang sampah pada tempatnya serta tidak menimbun sampah di lingkungan sekitar yang dapat menjadikan sarang tempat jentik nyamuk tumbuh.

Kegiatan Pengabdian ini tidak hanya berfokus pada pemasangan plank semata, tetapi juga disertai dengan sosialisasi langsung kepada masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan sampah. Tim Pengabdian Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Mataram bersama Mahasiswa KKN Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Mataram memberikan edukasi tentang waktu penguraian berbagai jenis sampah. Misalnya, sampah organik seperti sisa makanan dapat terurai dalam waktu yang relatif singkat, sementara plastik dapat membutuhkan waktu selamanya 450 Tahun agar dapat terurai.



Gambar 3.

Pemasangan Plang Edukasi Tentang Larangan membuang sampah di sembarang tempat



Gambar 4.

Pemasangan Plang edukasi tentang waktu terurainya sampah Sesuai jenisnya.

Secara keseluruhan, plang edukasi sampah berfungsi sebagai alat komunikasi visual yang efektif untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih ramah lingkungan.

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan tindakan preventif untuk menjaga derajat kesehatan masyarakat. Melalui edukasi yang dilakukan diharapkan dapat menambah tingkat pengetahuan masyarakat dan mengubah pola perilaku masyarakat dalam mengaplikasikan Pola Hidup bersih dan Sehat. Disarankan kepada Tim Pengabdian selanjutnya untuk melakukan Edukasi tentang Pemilahan sampah mulai dari sumbernya untuk mengurangi kepadatan sampah yang ada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah yang sudah memberikan perizinan untuk pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Tim Pengabdian Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Mataram, Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA)

Mataram dan pihak-pihak yang sudah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bian, J., Han, Y., Liu, J., Ma, Y., Feng, W., Deng, Y., & Yu, Y. (2024). Progress and Prospects of Microplastic Biodegradation Processes and Mechanisms: A Bibliometric Analysis. *Toxics*, 12(7), 463. <https://doi.org/10.3390/toxics12070463>
- Borut, A. A., Siwa, I. P., Rutumalessy, S., Adi, W., Rada, S., Lya, F., Halim, S., Pelu, S., Wokanubun, M., & Koupun, E. (2024). Pembuatan plang sampah terurai sebagai sarana edukasi mengenai lama terurainya sampah anorganik di Desa Limumir. *Pattimura Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 259–263. <https://doi.org/10.30598/pattimura-mengabdi.1.4.259-263>
- Dayani, T. R., Pradikta, H. Y., Rizkiana, A., Lampung, B., Lampung, B., & Sungkai, K. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Serta Pentingnya Menjaga Kesehatan Diri Dan Kebersihan. *Al-Mu'awanah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 142–150
- Jamil, N., Hidayah, N., & Nisma, N. (2025). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Berkelanjutan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambelan Sampit Pontianak. *LEMBAH: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 19–24. Retrieved from <https://journal.stiapancamargapalu.ac.id/index.php/lembah/article/view/35>
- Lidyana Zaidah Pasma, Annisa Nur Hasanah, Milna Maesika, Risda Febriana, Novina Amalia, Dea Amalia Natasya, ... Rifkian Muhamad Athoriq. (2025). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Terhadap Masyarakat Desa Karsanagara Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 6(2), 81–89. <https://doi.org/10.36465/jupemas.v6i2.1623>
- Nitami, M., Situngkir, D., & Wahidin, M. (2023). Promosi Kesehatan Media Poster Membuang Sampah yang Baik dan Benar untuk Mengendalikan Penyakit Berbasis Lingkungan Jakarta Utara Tahun 2022. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 77–87. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i3.435>
- Niu, Y., Pan, F., Shen, K., Yang, X., Niu, S., Xu, X., Zhou, H., Fu, Q., & Li, X. (2024). Status and Enhancement Techniques of Plastic Waste Degradation in the Environment: A Review. *Sustainability*, 16(21), 9395. <https://doi.org/10.3390/su16219395>
- Palipadang, M. N., Dipayana, I. M. ., Fince, M. ., & Ferdelita, P. . (2024). Edukasi Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Desa Powelua Kabupaten Donggala Sulawesi Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 217–222. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.402>
- Tarigan, K. ., Julietta G., Jernita S, Risnawati Tanjung, Nelson Tanjung, & Restu Aulia. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Masyarakat Untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi*, 1(2), 52–59. <https://doi.org/10.54099/jpma.v1i2.152>
- Yani, F., Irianto, S. E., Djamil, A., & Setiaji, B. (2022). Determinan Tingkat Pengetahuan Sikap dan Perilaku Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 661–672. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>