



Edukasi Sahabat (Gerakan Sadar Hidup Bersih Dan Sehat) Bagi Masyarakat Desa Kairatu Dusun Siompu

Education (Awareness Movement for Clean and Healty Living) For The Community) Kairatu Vilage, Siompu Hamlet

Yerry Soumokil^{1*}, Siti Rochmaedah²

STikes Maluku Husada

Email : soumokily@gmail.com*

Article Info

Article history:

Received : 11-07-2026

Revised : 13-07-2026

Accepted : 15-07-2026

Pulished : 17-07-2026

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) refers to a set of health-related habits formed through learning and awareness, which enables individuals, families, and communities to independently manage their well-being and actively contribute to public health. PHBS aims to improve, maintain, and protect holistic health—covering physical, mental, spiritual, and social aspects—by fostering positive health practices at individual, household, and community levels. Key household PHBS practices include using clean water, proper handwashing, ensuring safe childbirth, exclusive breastfeeding, good nutrition, mosquito control, and avoiding indoor smoking, all of which help prevent disease transmission and raise quality of life. This community service activity, titled the SAHABAT Education Program, was carried out in Dusun Siompu with 20 participants, primarily housewives and community representatives. The activity used a participatory health education approach combining lectures, demonstrations, leaflets, posters, and direct dialogue, implemented in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The material covered the importance of PHBS, correct handwashing techniques, waste management, environmental sanitation, and sustainable healthy living habits. The activity ran smoothly with high enthusiasm and full attendance from all participants. Evaluation results showed that participants were able to correctly explain the material presented, demonstrating improved knowledge, awareness, and motivation to apply PHBS in daily life. This program successfully enhanced community understanding of personal hygiene, environmental sanitation, and healthy behavior, while encouraging active participation in building a clean and healthy environment. This outcome is expected to reduce the risk of infectious diseases and improve the overall health status of the community in Dusun Siompu.

Keywords: *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS); health education; community service*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang terbentuk dari proses pembelajaran dan kesadaran, sehingga mampu menjadikan individu, keluarga, maupun masyarakat mandiri dalam menjaga kesehatan dan berperan aktif membangun kesejahteraan bersama. PHBS bertujuan untuk meningkatkan, menjaga, dan melindungi kesehatan secara menyeluruh—mencakup aspek fisik, mental, spiritual, hingga sosial melalui penerapan pola hidup sehat di tingkat individu, rumah tangga, dan lingkungan. Penerapan PHBS di rumah tangga antara lain menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, mengelola sampah, mengonsumsi makanan bergizi, serta menghindari kebiasaan merokok di dalam rumah, yang semuanya berperan penting mencegah penularan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang diberi nama Program Edukasi SAHABAT dilaksanakan di Dusun Siompu dengan melibatkan 20 orang peserta, yang



sebagian besar adalah ibu rumah tangga dan perwakilan warga. Kegiatan menggunakan pendekatan penyuluhan partisipatif yang menggabungkan metode ceramah, demonstrasi praktik, penyebaran media panduan berupa leaflet dan poster, serta sesi diskusi dan tanya jawab, yang dilaksanakan melalui tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya PHBS, tata cara mencuci tangan yang benar, pengelolaan sampah, sanitasi lingkungan, serta penerapan pola hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan. Kegiatan berjalan dengan lancar dan disambut antusiasme tinggi oleh seluruh peserta yang hadir secara lengkap. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta motivasi untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Program ini berhasil memperdalam pemahaman masyarakat mengenai kebersihan diri, sanitasi lingkungan, dan pola hidup sehat, serta mendorong partisipasi aktif warga dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Hal ini diharapkan dapat menurunkan risiko penularan penyakit serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Dusun Siompu secara keseluruhan.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); edukasi kesehatan; pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Sukmadani Rusdi et al., 2021). Sejalan dengan pengertian tersebut perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah manifestasi dari penerapan gaya hidup sehat dalam konteks individu, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, menjaga, dan melindungi kesehatan secara menyeluruh, baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Tujuan dari PHBS adalah menciptakan kondisi yang memungkinkan individu, kelompok, dan keluarga untuk belajar serta membuka akses komunikasi, informasi, dan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka. Hal ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk sadar, termotivasi, dan mampu mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya PHBS, diharapkan masyarakat dapat lebih mandiri dalam mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mereka serta menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatannya (Kementerian Sosial RI, 2020). Penerapan PHBS diwujudkan melalui berbagai perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari terutama dilingkungan rumah tangga. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga mencakup praktik-praktik seperti menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan benar, memastikan persalinan yang aman dibantu oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan balita secara teratur, akses terhadap air bersih, memelihara jamban yang sehat, memberantas jentik nyamuk, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, melakukan aktivitas fisik, dan menghindari merokok di dalam rumah. Perilaku-perilaku tersebut sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit menular dan tidak menular. (Zahraini & Jamaluddin, 2024; Zakiah et al., 2024). Oleh karena itu PHBS di tingkat rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah risiko penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Santoso et al., 2024).



METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program Edukasi SAHABAT dengan sasaran masyarakat di Dusun Siompu . Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan partisipatif dengan menggunakan media berupa leaflet dan demonstrasi pola hidup sehat yang di sampaikan secara langsung kepada masyarakat (Dusun Siompu)

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Persiapan

- Identifikasi kebutuhan masyarakat.
- Penyusunan materi edukasi.
- Persiapan media penyuluhan berupa leaflet dan poster (sound system)dll



1. Pelaksanaan

- Penyampaian materi mengenai PHBS.
- Demonstrasi cuci tangan enam langkah.
- Edukasi pengelolaan sampah dan sanitasi lingkungan.
- Diskusi dan sesi tanya jawab.

2. Evaluasi

- Observasi partisipasi peserta.
- Penilaian pemahaman peserta melalui pertanyaan lisan setelah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi SAHABAT(Gerakan Hidup Bersih dan Sehat) diikuti oleh masyarakat dengan antusias. Selama kegiatan berlangsung, peserta aktif mengikuti materi yang diberikan dan terlibat dalam sesi diskusi. Kegiatan ini dilaksanakan melibatkan 20 orang masyarakat yang terdiri dari ibu rumah tangga dan juga masyarakat setempat. Seluruh peserta hadir sesuai dengan undangan dan mengikuti kegiatan hingga selesai.

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara, dilanjutkan sambutan dari kepala desa atau perwakilan masyarakat setempat. Setelah itu pemateri menyampaikan materi mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mencangkup kebiasaan mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, pengolahan sampah rumah tangga, penggunaan air bersih, serta penerapan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi



dilakukan menggunakan metode ceramah yang dipadukan dengan menggunakan leaflet agar materi mudah dipahami peserta.



Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan, terutama mengenai pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, dan menerapkan pola hidup sehat.

Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang positif. Dengan adanya program edukasi hidup bersih dan sehat, masyarakat tidak hanya memperoleh informasi tetapi juga mendapatkan motivasi untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan secara berkelanjutan.

Program edukasi hidup bersih dan sehat juga mendorong partisipasi masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Lingkungan yang bersih dan sehat dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit menular serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian perilaku yang dibentuk melalui proses pembelajaran dan kesadaran, bertujuan meningkatkan, menjaga, serta melindungi kesehatan secara menyeluruh—baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial—di tingkat individu, keluarga, hingga masyarakat. Penerapannya di rumah tangga meliputi mencuci tangan dengan benar, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan lingkungan, konsumsi makanan bergizi, menghindari rokok, dan upaya pencegahan penyakit lain, guna membentuk kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan serta menekan risiko penularan penyakit.

Kegiatan pengabdian bernama Edukasi SAHABAT dilaksanakan di Dusun Siompu dengan sasaran 20 orang peserta (sebagian besar ibu rumah tangga dan perwakilan warga). Metode yang digunakan adalah penyuluhan partisipatif: ceramah, demonstrasi praktik, media panduan (leaflet/poster), serta diskusi tanya jawab, yang berjalan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi.

Kegiatan berjalan dengan antusiasme tinggi dan kehadiran peserta yang lengkap. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta kesadaran peserta tentang pentingnya PHBS—terutama cara mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, pengelolaan sampah, dan penggunaan air bersih. Edukasi ini tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga memotivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.

Program ini berhasil membangun pemahaman yang lebih baik tentang sanitasi dan kesehatan, serta mendorong partisipasi aktif masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang



bersih. Hal ini pada akhirnya berpotensi menurunkan risiko penyakit menular dan meningkatkan kualitas hidup warga secara keseluruhan..

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Sosial RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga (pp. 1–14)
- Santoso, D., Sulistiyorini, D., & Sari, A. (2024). Analisis Faktor Pengetahuan, Sikap Dan Ketersediaan Sarana Prasarana Terhadap Penerapan PHBS Di Kost Eksklusif Mara Juara Depok. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Mandiri*, 3(1), 4959.
- Sukmadani Rusdi, M., Rifqi Efendi, M., Eka Putri, L., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani: Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47–51. <https://doi.org/10.25008/altifani>
- Zahraini, A., & Jamaluddin, I. I. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Promosi Kesehatan Untuk Pencegahan Stunting. *MAINDO : Majalah Pengabdian Indonesia*, 1(1), 11–18.