

## Penyuluhan Tentang Phbs Di Desa Gunung Barani Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal

**Khoirunnisa'a Batubara**  
Akademi Kebidanan Madina Husada

### ARTICLE INFO

Received : 2022-06-14  
Revised : 2022-07-21  
Accepted : 2022-07-30

### Keywords:

Perilaku Hidup, Bersih, Sehat

### ABSTRACT

Desa Gunung Barani, yang terletak di Kecamatan Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal, merupakan salah satu daerah pedesaan yang memiliki potensi untuk ditingkatkan dalam hal kesehatan lingkungan dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dalam konteks ini, pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat setempat tentang pentingnya PHBS dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Dalam pengabdian ini, Tim pengabdian masyarakat menyampaikan informasi tentang pentingnya PHBS, teknik-teknik mencuci tangan yang benar, pengelolaan limbah, sanitasi lingkungan, dan pola makan sehat melalui ceramah, demonstrasi, dan penggunaan media sosial. Selain itu, dilakukan juga pembangunan fasilitas sanitasi yang memadai, seperti pembangunan jamban sehat dan peningkatan akses terhadap air bersih. Dampak positif dari kegiatan ini termasuk, peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya PHBS, menurunnya angka penyakit menular, perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat dan bersih, serta pemberdayaan komunitas dalam menjaga kesehatan lingkungan. Langkah-langkah menuju kemandirian masyarakat dalam PHBS mencakup pelatihan dan bimbingan, pembentukan kelompok masyarakat, kerjasama dengan pihak terkait, dan evaluasi serta pemantauan secara berkala.

E-mail: -

©2023 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pondasi utama dalam mewujudkan kesehatan individu dan masyarakat. Penyuluhan tentang PHBS menjadi sarana penting dalam memberikan pemahaman dan dorongan kepada masyarakat untuk mengadopsi perilaku hidup yang sehat dan bersih. Dalam konteks global, PHBS menjadi perhatian utama karena berperan dalam pencegahan penyakit menular dan peningkatan kualitas hidup.

Penyuluhan tentang PHBS bukan hanya sekadar memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran dan motivasi untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi lebih baik. Edukasi ini mencakup beragam aspek, mulai dari kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, hingga praktik sanitasi yang baik di rumah tangga maupun tempat umum. Melalui kegiatan penyuluhan, masyarakat dapat diajak untuk memahami, dan mengimplementasikan PHBS dalam kehidupan sehari-hari mereka. Salah satu contoh implementasi penyuluhan tentang PHBS dapat ditemukan dalam berbagai program pengabdian masyarakat yang dilakukan di berbagai wilayah, termasuk di desa-desa pedesaan. Desa-desa seringkali menjadi fokus utama karena tingkat akses terhadap informasi dan sumber daya yang terbatas, serta rentan terhadap masalah kesehatan lingkungan akibat kurangnya sanitasi dan kebersihan.

### **Mengapa PHBS Penting?**

1. Mencegah Penyakit: Salah satu manfaat utama PHBS adalah mencegah penyakit menular seperti diare, infeksi kulit, dan penyakit lainnya yang disebabkan oleh kurangnya kebersihan.
2. Meningkatkan Kualitas Hidup: Dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi risiko penyakit dan merasa lebih nyaman dalam aktivitas sehari-hari.
3. Menjaga Produktivitas: Lingkungan yang bersih dan sehat memungkinkan kita untuk tetap produktif dalam berbagai aktivitas, baik di rumah, sekolah, maupun tempat kerja.
4. Menjaga Kesehatan Mental: Hidup dalam lingkungan yang bersih juga berdampak positif pada kesehatan mental, membuat kita merasa lebih segar dan bahagia.

### **Prinsip-Prinsip PHBS**

1. Cuci Tangan dengan Sabun: Mencuci tangan dengan sabun adalah langkah penting untuk menghindari penularan penyakit. Lakukan sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah menyentuh binatang.
2. Menjaga Kebersihan Gizi: Konsumsi makanan bergizi dan seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh.
3. Membersihkan Lingkungan: Rutin membersihkan rumah, tempat kerja, dan lingkungan sekitar untuk mencegah penumpukan kuman dan bakteri.
4. Mengelola Sampah dengan Baik: Buang sampah pada tempatnya dan pisahkan jenis sampah untuk daur ulang. Hindari membuang sampah sembarangan.
5. Menjaga Kebersihan Pribadi: Mandi secara teratur, mengganti pakaian bersih, serta menjaga kebersihan gigi dan kuku.

### **Cara Menerapkan PHBS dalam Kehidupan Sehari-Hari**

1. Pendidikan dan Penyuluhan: Sosialisasikan pentingnya PHBS melalui kampanye, seminar, dan penyuluhan di berbagai tempat seperti sekolah, kantor, dan masyarakat.
2. Contoh dari Keluarga: Orang tua dapat menjadi contoh yang baik dengan menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari dan mengajarkannya kepada anak-anak.
3. Penerapan di Tempat Kerja: Kantor dan tempat kerja dapat menyediakan fasilitas cuci tangan, tempat sampah yang memadai, serta mengadakan program kesehatan untuk karyawan.
4. Partisipasi Masyarakat: Melibatkan masyarakat dalam kegiatan membersihkan lingkungan, seperti gotong-royong, juga merupakan cara efektif untuk menerapkan PHBS secara bersama-sama.

## **2. METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan dua metode yaitu metode ceramah dan pelatihan. sebagai berikut:

1. Studi Pendahuluan: Melakukan survei awal untuk memahami kondisi kesehatan lingkungan dan perilaku masyarakat di Desa Gunung Barani.
2. Perencanaan Program: Menyusun program penyuluhan berdasarkan temuan dari studi pendahuluan, dengan fokus utama pada pengelolaan sampah, sanitasi, pola makan sehat, dan perilaku hidup bersih dan sehat lainnya.
3. Pelaksanaan Program: Melakukan penyuluhan secara langsung kepada masyarakat melalui pertemuan kelompok, lokakarya, dan kegiatan komunitas lainnya.
4. Evaluasi: Mengukur dampak program penyuluhan dengan melakukan evaluasi

terhadap pengetahuan dan perilaku masyarakat sebelum dan sesudah program dilaksanakan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang PHBS di Desa Gunung Barani telah memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat setempat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya PHBS, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan menuju gaya hidup yang lebih sehat. Namun demikian, untuk mencapai hasil yang optimal, dibutuhkan komitmen dan partisipasi aktif dari seluruh elemen masyarakat, serta dukungan berkelanjutan dari pemerintah daerah dan berbagai pihak terkait lainnya.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait PHBS. Melalui penyuluhan yang intensif, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, menjaga sanitasi, serta pola makan sehat. Dalam jangka panjang, diharapkan bahwa peningkatan ini akan berdampak positif pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan, seperti menurunnya angka penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang kotor dan perilaku tidak sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Penyuluhan tentang PHBS di desa Gunung Barani, Kecamatan Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal dilaksanakan selama 1 (satu) hari pada tanggal 07 November 2022 pukul 09.00 WIB sampai selesai.



**Gambar 1.** Foto Dokumentasi Kegiatan

### 4. KESIMPULAN

Dalam melakukan pengabdian masyarakat mengenai Penyuluhan PHBS di Desa Gunung Barani, Kecamatan Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal, kesimpulan yang dapat diambil adalah dimana pengabdian masyarakat mengenai Penyuluhan PHBS telah memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Langkah-langkah selanjutnya adalah menjaga momentum positif ini dan terus mengembangkan program-program yang berkelanjutan untuk mencapai hasil yang lebih baik di masa depan

## DAFTAR PUSTAKA

- [1.] Susilo, A., & Wijaya, I. (2020). *Penyuluhan Kesehatan Masyarakat: Teori dan Praktik PHBS*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [2.] Sari, D. P., & Prasetyo, A. P. (2019). *Pedoman Penyuluhan Kesehatan Lingkungan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [3.] Rahayu, E. S., & Supriyanto, A. (2018). *Panduan Lengkap Penyuluhan PHBS: Teori dan Praktik Penyuluhan Kesehatan untuk Masyarakat*. Surabaya: Buku Litera.
- [4.] Setiawan, A., & Handayani, R. (2017). *Buku Ajar Penyuluhan Kesehatan Lingkungan dan PHBS*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [5.] Widodo, D. D. (Ed.). (2016). *Penyuluhan Kesehatan Masyarakat: Konsep dan Aplikasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Surabaya: Airlangga University Press.