

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA CEK KESEHATAN

**Rizki Aqsyari*, Hendra Dwi Kurniawan, Risa Setia Ismandani,
Yulia Leemanza, Rudy Suryo Handoyo**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI KOSALA, Sukoharjo,
Jawa Tengah, Indonesia**

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan aspek penting dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Kasus penyakit tidak menular di Indonesia terus meningkat, dengan hipertensi mencapai 330 juta kasus dan kanker mencapai 300 juta kasus. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga Desa Tempel Sukoharjo mengenai PHBS dan pemeriksaan kesehatan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab yang dilaksanakan pada 03 Mei 2025 dan diikuti oleh 38 peserta. Materi edukasi mencakup indikator PHBS seperti cuci tangan, penggunaan jamban sehat, air bersih, aktivitas fisik, serta edukasi terkait pemeriksaan tekanan darah, gula darah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terhadap PHBS sebesar 70,10 % sebelum diberikan edukasi dan 80,20 % setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan pengetahuan mengenai PHBS dan cek kesehatan, serta munculnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini penyakit. Faktor pendorong keberhasilan kegiatan ini adalah relevansi topik dengan kondisi kesehatan masyarakat dan tingginya antusiasme warga. Masih ditemukan tantangan seperti rendahnya praktik PHBS pada indikator merokok. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif dan interaktif dapat meningkatkan literasi kesehatan masyarakat serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Kata kunci: cek kesehatan; edukasi kesehatan; perilaku sehat; PHBS

EDUCATION ON CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTH SCREENINGS

**Rizki Aqsyari*, Hendra Dwi Kurniawan, Risa Setia Ismandani,
Yulia Leemanza, Rudy Suryo Handoyo**

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a crucial aspect in disease prevention and improving the community's quality of life. Cases of non-communicable diseases in Indonesia continue to rise, with hypertension reaching 330 million cases and cancer reaching 300 million cases. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of residents of Tempel Village, Sukoharjo, regarding PHBS and health checks. The method used was a lecture and question-and-answer session, held on May 3, 2025, and attended by 38 participants. The educational material covered PHBS indicators such as handwashing, use of healthy latrines, clean water, physical activity, and education related to blood pressure and blood sugar checks. The results showed an increase in participants' knowledge of PHBS by 70.10% before the education session and 80.20% after the education session. The participants experienced an increase in knowledge about PHBS and health checks, as well as an increased awareness of the importance of early disease detection. The driving factors for the success of this activity were the relevance of the topic to public health conditions and the high enthusiasm of the residents. Challenges remained, such as low PHBS practice in the smoking indicator. This activity demonstrated that an educational and interactive

approach can improve public health literacy and encourage healthier and more sustainable behavior changes.

Keywords: health check; health education; healthy behavior; PHBS

Korespondensi: Rizki Aqsyari. STIKES PANTI KOSALA, Jl. Raya Solo-Baki KM. 4 Gedangan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia. Email: rizkiaqsyarid@gmail.com

LATAR BELAKANG

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan esensi dan hak dasar manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidup yang sehat. Tingkat kesehatan tertinggi adalah hak fundamental setiap manusia tanpa membedakan ras, agama, status sosial ekonomi, atau pandangan politik. Jika setiap individu memiliki kesadaran dan perilaku hidup sehat, maka tingkat kesehatan masyarakat dapat terjaga secara optimal (Nirmahmudah et al., 2018).c (Erni, 2022). Tingginya prevalensi ini belum diimbangi dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Menurut Kurniawan & Rahman Hakim (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan pemerintah dalam menyosialisasikan edukasi kesehatan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program kesehatan hingga 40% termasuk dalam penggunaan aplikasi kesehatan digital seperti SatuSehat. Kendala dalam literasi digital dan akses terhadap informasi masih menjadi hambatan utama dalam pemanfaatan teknologi tersebut (Guspianto & Asparian, 2024).

Data dari Puskesmas Grogol mengindikasikan bahwa salah satu penyebab utama tingginya kasus penyakit infeksi dan tidak menular di Desa Tempel adalah terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan rutin. Pemerintah Provinsi Jawa Tengah melalui program Spesialis Keliling (SPELING) menemukan tingginya antusiasme masyarakat terhadap pemeriksaan kesehatan gratis khususnya dalam deteksi dini

penyakit seperti Tuberkulosis (TBC). Rendahnya edukasi mengenai PHBS juga menyebabkan minimnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebersihan diri dan lingkungan. Hal ini menunjukkan urgensi pelaksanaan edukasi PHBS yang diintegrasikan dengan pemanfaatan aplikasi teknologi kesehatan seperti SatuSehat (Diskominfo, 2025).

Menurut penelitian Pakha et al (2024) di Kecamatan Kerjo Karanganyar membuktikan bahwa edukasi PHBS mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dalam studi tersebut, nilai rata-rata pengetahuan peserta naik dari 3,52 (*pretest*) menjadi 4,88 (*posttest*) setelah dilakukan penyuluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dapat memperkuat pemahaman dan mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Pengetahuan meningkat praktik berkelanjutan dari PHBS masih menghadapi tantangan dalam implementasinya di tingkat masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dan cek kesehatan. Dengan pendekatan yang tepat diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada tanggal 03 Mei 2025 di Desa Tempel, Sukoharjo. Metode yang digunakan meliputi ceramah dan sesi

tanya jawab. Metode ceramah bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pentingnya pemeriksaan kesehatan. Sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan atau hal-hal yang belum dipahami terkait topik yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 03 Mei 2025 dan diikuti oleh 38 peserta dari Desa Tempel, Sukoharjo. Kegiatan ini berlangsung sesuai dengan waktu yang telah direncanakan dengan penyampaian materi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Program edukasi dilaksanakan di rumah salah satu warga dan mencakup topik PHBS serta pemeriksaan kesehatan dasar. Hasil dari pengabdian masyarakat pengukuran sebelum diberikan edukasi tentang PHBS sebesar 70,10 % dan setelah di berikan edukasi mengalami peningkatan tentang PHBS menjadi 80,20 %. Namun dari 10 indikator PHBS 1 indikator yang masih menjadi problem yaitu kategori keluarga yang tidak merokok hanya sebanyak 28,95% dengan kategori keluarga yang merokok sebanyak 71,05%.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pemeriksaan kesehatan merupakan langkah strategis dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan di lapangan antusiasme masyarakat dalam mengikuti edukasi dan pemeriksaan kesehatan tinggi. Kebutuhan nyata akan informasi kesehatan yang aplikatif serta

layanan deteksi dini penyakit (Safitri & Hidayat, 2023).



Gambar 1.
Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Program edukasi PHBS yang diberikan mencakup sejumlah indikator penting seperti cuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, konsumsi air bersih, perilaku tidak merokok, dan pentingnya aktivitas fisik. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi langsung. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan sebesar dari 70,10 % menjadi 80,20 % pemahaman peserta terhadap pentingnya pola hidup sehat dengan konteks sosial dan kondisi masyarakat setempat (Simanjorang, 2023).

Pemeriksaan kesehatan meliputi pengecekan tekanan darah, kadar gula darah. Pemeriksaan ini tidak hanya membantu mendeteksi potensi gangguan kesehatan menjadi sarana untuk membangun kesadaran bahwa cek kesehatan tidak perlu menunggu hingga sakit. Beberapa peserta yang menunjukkan hasil pemeriksaan di luar batas normal langsung diberikan saran rujukan ke fasilitas kesehatan terdekat untuk tindak lanjut (Ramadhan & Lestari, 2023).

Kegiatan ini memperlihatkan hubungan erat antara tingkat literasi kesehatan dan perilaku hidup masyarakat. Individu dengan

pemahaman rendah terhadap konsep PHBS dan penyakit tidak menular cenderung mengabaikan gejala awal yang mereka alami. Kegiatan ini masyarakat dalam melaksanakan tindakan preventif yang tidak hanya bergantung pada fasilitas kesehatan tetapi juga pada perubahan perilaku dan pola hidup sehari-hari.



Gambar 2.
Pelaksanaan Pengabdian
Masyarakat

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah kegiatan berlangsung sebagian besar peserta mampu menyebutkan kembali prinsip-prinsip PHBS menyatakan niat untuk mempraktikkannya serta memahami arti penting cek kesehatan berkala. Menurut Nirmahmudah et al (2018) menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku PHBS pada anak sekolah setelah penyuluhan. Edukasi dan skrining kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan masyarakat terhadap hipertensi (Aqsyari et al., 2023).

Kegiatan pengabdian ini memperkuat masyarakat dengan program edukasi dan pemeriksaan kesehatan dapat menjangkau lapisan masyarakat serta kelompok rentan seperti lansia dan ibu rumah tangga. Edukasi PHBS dan cek kesehatan memberikan manfaat langsung dan

jangka panjang bagi masyarakat. Selain meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku membuka ruang dialog antara masyarakat dan tenaga kesehatan, membangun rasa percaya menjadi landasan untuk kegiatan serupa yang berkelanjutan di masa mendatang.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan suatu kegiatan edukasi dilihat dari seberapa tinggi nilai pemahaman materi yang diterima oleh pesertanya. Indikator keberhasilan yang ada dalam kegiatan edukasi ini yaitu seluruh peserta mampu memahami perilaku hidup bersih dan sehat yang dibuktikan dengan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pemberi edukasi. Hasil dari pengabdian masyarakat menunjukkan dari 10 indikator PHBS 1 indikator yang masih menjadi problem yaitu kategori keluarga yang tidak merokok hanya sebanyak 28,95% dengan kategori keluarga yang merokok sebanyak 71,05%.

Faktor Pendorong Dan Penghambat

Faktor pendorong dalam program pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Topik yang disampaikan disesuaikan dengan kondisi kesehatan masyarakat sehingga edukasi yang diberikan menjadi kegiatan penting yang perlu dimiliki oleh warga.

Perubahan Yang Terjadi

Perubahan yang terjadi pada kegiatan edukasi PHBS dan cek kesehatan sebanyak 38 orang masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa mengalami peningkatan pengetahuan peserta terhadap PHBS sebesar 70,10 % sebelum diberikan edukasi dan 80,20 % setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan pengetahuan mengenai PHBS dan cek Kesehatan

SARAN

Disarankan masyarakat dapat meningkatkan literasi kesehatan untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES PANTI KOSALA yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan lancar sesuai dengan tujuan awal diadakannya. Penulis juga mengucapkan masyarakat Desa Tempel Sukoharjo yang telah telah berpartisipasi dalam terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqsyari, R., Adhila, S. F. A. N. P., Tari, P. I., Sitepu, F. B., & Murti, B. (2023). Edukasi Pencegahan Diabetes Pada Lansia di RW 13 Jebres. *Pengabdian Komunitas*, 02(01), 64–70.
- Diskominfo. (2025). *Laporan Evaluasi Program SPELING dan Integrasi Aplikasi SatuSehat di Jawa Tengah*.
- Erni, W. (2022). Analisis Epidemiologi Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 10(2), 123–131.
- Guspianto, G., & Asparian, A. (2024). Edukasi GERMAS untuk Penurunan Stunting. *Jurnal*

Salam

Sosial.

<https://mail.online-journal.unja.ac.id/JSSM/article/view/37941>

- Kemendes. (2024). *Data Nasional Penyakit Tidak Menular Tahun 2024*.
- Kurniawan, D., & Rahman Hakim, M. (2024). Literasi Digital dan Efektivitas Sosialisasi Pemerintah dalam Meningkatkan Partisipasi Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Teknologi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45–58.
- Nirmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah. *Jurnal Abdimas*.
<https://core.ac.uk/download/pdf/268139116.pdf>
- Pakha, R., Nugroho, A., & Sari, M. D. (2024). Pengaruh Edukasi PHBS terhadap Pengetahuan Masyarakat di Kecamatan Kerjo, Karanganyar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(1), 77–85.
- Ramadhan, B., & Lestari, P. (2023). Efektivitas Pemeriksaan Kesehatan Gratis terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kesehatan Preventif*, 6(2), 134–142.
- Safitri, L. N., & Hidayat, T. (2023). Hubungan Edukasi PHBS dengan Perilaku Hidup Bersih Masyarakat di Wilayah Puskesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 201–210.
- Simanjorang, C. (2023). Edukasi Ibu Terkait PHBS Pada Tatanan Rumah Tangga di Wilayah Pesisir Pantai. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas*.
<https://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHthamrin/article/view/1317>