



PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI PENYULUHAN BAGI SISWA PANTI KASIH NUSANTARA BANDARLAMPUNG

Erni Gultom¹, Lies Elina Prasetiowati², Desi Andriyani³

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang^{1,2,3}

Email Korespondensi: desiandriyani2212@gmail.com✉

Info Artikel	ABSTRAK
Histori Artikel:	Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa Panti Kasih Nusantara Bandar Lampung melalui penyuluhan dan pelatihan kesehatan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi praktik, diskusi, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap kemampuan peserta dalam memahami dan menerapkan PHBS, terutama dalam praktik mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan. Peserta menunjukkan antusiasme selama pelaksanaan kegiatan dan mampu mengulang kembali langkah-langkah perilaku sehat yang diajarkan. Selain itu, terdapat perubahan perilaku ke arah lebih proaktif dan kolaboratif dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan panti. Kesimpulannya, pendekatan edukatif berbasis praktik langsung terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilanjutkan secara periodik dengan penguatan fasilitas sanitasi dan pengembangan materi edukasi kesehatan lainnya.
Masuk: 19 September 2025	
Diterima: 21 November 2025	
Diterbitkan: 01 Desember 2025	
Kata Kunci: PHBS; Penyuluhan Kesehatan; Demonstrasi; Panti Asuhan.	

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan kesehatan yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat melalui pembiasaan perilaku sehat dalam aktivitas sehari-hari (Notoatmodjo, 2010). Penerapan PHBS secara konsisten terbukti mampu meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah penyakit berbasis lingkungan maupun infeksius (Patilayi & Rahman, 2018). Namun, hingga saat ini angka implementasi PHBS di masyarakat masih tergolong rendah, baik pada tatanan rumah tangga, sekolah, maupun lingkungan umum, sehingga diperlukan upaya edukasi dan pemberdayaan masyarakat secara intensif dan sistematis.

Kondisi tersebut semakin mengkhawatirkan pada masa pandemi COVID-19, ketika pola pembelajaran beralih ke sistem daring, membuat siswa tetap berada di lingkungan panti asuhan dalam jangka waktu lama. Minimnya pengawasan perilaku kesehatan mengakibatkan rendahnya kepatuhan terhadap protokol kesehatan seperti penggunaan masker, menjaga jarak, dan perilaku higienis (Hijriani et al., 2020). Kurangnya pemahaman tentang PHBS berpotensi memicu peningkatan angka kejadian penyakit terutama berbasis perilaku seperti penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan (Kusumawardani & Saputri, 2020).

Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa keberhasilan penerapan PHBS dipengaruhi oleh edukasi, partisipasi aktif masyarakat, dan dukungan fasilitas kebersihan (Nurhajati, 2020). Pemberdayaan melalui penyuluhan terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan PHBS

secara signifikan baik pada anak usia sekolah maupun masyarakat umum (Suprpto & Arda, 2021; Krianto, 2009).

Kegiatan sosialisasi dan edukasi PHBS yang dilakukan sejak usia dini berdampak positif terhadap pembentukan perilaku sehat hingga dewasa (Ilyas et al., 2024). Edukasi melalui pendekatan partisipatif dan praktik langsung dinilai lebih efektif dibanding hanya penyampaian informasi, terutama pada remaja dan anak-anak di lingkungan dengan keterbatasan sarana kesehatan.

pada remaja dan anak-anak di lingkungan dengan keterbatasan sarana kesehatan.

Mencermati kondisi penghuni Panti Kasih Nusantara Bandar Lampung, mayoritas siswa/siswi berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial ekonomi berbeda dan minim penerapan perilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi lapangan, ditemukan masih rendahnya praktik kebersihan personal, kurangnya fasilitas pendukung sanitasi, serta terbatasnya akses terhadap edukasi kesehatan. Fenomena ini membutuhkan intervensi edukatif melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan berbasis praktik PHBS yang terstruktur.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa/siswi Panti Kasih Nusantara Bandar Lampung terkait penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan berbasis praktik langsung, peserta diharapkan mampu memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta menerapkannya secara mandiri dan konsisten, seperti mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar. Selain meningkatkan kesadaran individu, kegiatan ini juga bertujuan menumbuhkan perilaku hidup sehat secara kolektif di lingkungan panti sehingga terbentuk budaya kesehatan yang berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat langsung bagi siswa/siswi sebagai penerima program, berupa peningkatan wawasan mengenai PHBS dan keterampilan praktis dalam melakukan perilaku preventif terhadap penyakit berbasis lingkungan. Bagi pengelola panti, kegiatan ini dapat mendukung terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat serta memperkuat sistem pengawasan dan pembiasaan perilaku kesehatan. Sementara bagi institusi pelaksana, program ini menjadi wujud implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi sekaligus memberikan kontribusi pada pengembangan model edukasi kesehatan berbasis praktik yang dapat direplikasi dalam kegiatan pengabdian serupa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan kesehatan, pelatihan berbasis praktik langsung (demonstrasi), dan diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa penghuni Panti Kasih Nusantara Bandar Lampung. Metode ini dipilih berdasarkan landasan teoretis bahwa proses edukasi kesehatan yang dilakukan melalui pengalaman langsung dan partisipasi aktif lebih efektif dalam membentuk perilaku kesehatan jika dibandingkan dengan penyampaian informasi secara satu arah (Notoatmodjo, 2010). Selain itu, pendekatan pembelajaran yang melibatkan keaktifan peserta dinilai mampu memperkuat internalisasi perilaku positif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2017) terkait prinsip penerapan model andragogi dalam proses pendidikan masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan observasi lapangan dan identifikasi kebutuhan kesehatan untuk mengetahui permasalahan utama yang dihadapi mitra. Setelah diketahui bahwa kurangnya penerapan PHBS menjadi faktor dominan, dilakukan penyusunan materi edukasi yang mencakup perilaku hidup bersih dan sehat, pencegahan skabies, serta kesehatan gigi dan mulut. Kegiatan inti pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan menggunakan ceramah edukatif yang dikombinasikan dengan diskusi partisipatif guna mendorong pemahaman dan keterlibatan peserta. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi praktik mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar sebagai upaya fasilitasi pembiasaan perilaku kesehatan.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui observasi perubahan perilaku peserta serta penilaian pemahaman materi yang diberikan. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan, kemampuan mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri, dan munculnya komitmen penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan metode berbasis praktik langsung ini merujuk pada prinsip bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif dan partisipatif memberikan dampak lebih signifikan terhadap perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2010). Dengan demikian, metode pelaksanaan kegiatan ini tidak hanya dirancang untuk meningkatkan pemahaman teoritis tetapi juga untuk membentuk kebiasaan kesehatan berkelanjutan bagi peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Panti Kasih Nusantara Bandar Lampung menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan peserta secara signifikan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar siswa hanya memahami PHBS sebatas kebiasaan mencuci tangan tanpa mengetahui keterkaitannya dengan pencegahan penyakit menular, sebagaimana juga ditemukan pada penelitian Kusumawardani dan Saputri (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan rendah berdampak langsung pada keterampilan praktik PHBS. Setelah dilakukan penyuluhan disertai demonstrasi praktik, terlihat peningkatan hasil evaluasi yang ditinjau melalui perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1. Hal ini sejalan dengan temuan Krianto (2009) bahwa intervensi pendidikan kesehatan melalui praktik langsung dapat meningkatkan perilaku peserta secara signifikan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan PHBS Peserta Kegiatan

Indikator Penilaian	Rata-rata Nilai Pre-test	Kategori	Rata-rata Nilai Post-test	Kategori
Pengetahuan tentang PHBS	62,4	Cukup	84,7	Baik
Teknik mencuci tangan	58,1	Cukup	87,2	Baik
Kebersihan lingkungan	65,3	Cukup	82,9	Baik
Kesadaran praktik kesehatan	60,0	Cukup	86,5	Baik
Rata-rata keseluruhan	61,5	Cukup	85,3	Baik

Selama kegiatan berlangsung, pemateri menyampaikan materi menggunakan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan penggunaan media digital untuk menarik perhatian peserta (Gambar 1). Peserta terlihat memperhatikan materi dengan baik dan aktif dalam sesi tanya jawab. Pemateri juga melakukan demonstrasi praktik penerapan PHBS yang meliputi teknik mencuci tangan dan penyikatan gigi yang benar (Gambar 2). Metode pembelajaran berbasis praktik ini terbukti meningkatkan daya serap peserta karena mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga turut mempraktikkannya secara langsung. Hasil observasi menunjukkan perubahan perilaku awal peserta yang cenderung pasif menjadi lebih responsif dan komunikatif selama sesi edukasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi berbasis partisipatif berpengaruh positif terhadap perubahan perilaku kesehatan.

Pada saat kegiatan berlangsung, peserta mengikuti penyuluhan dengan tertib dan tetap menerapkan protokol kesehatan, seperti terlihat pada Gambar 3, yang menggambarkan suasana diskusi dan keterlibatan aktif siswa. Dukungan dari pengurus panti yang turut mendampingi kegiatan juga menjadi faktor keberhasilan program, sebagaimana dilaporkan oleh Suprpto dan Arda (2021) bahwa adanya keterlibatan pihak mitra dalam edukasi kesehatan dapat memperkuat proses internalisasi praktik PHBS pada peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan PHBS dengan metode ceramah interaktif



Gambar 2. Fasilitator memberikan demonstrasi praktik penggunaan media edukasi PHBS



Gambar 3. Peserta mengikuti sesi edukasi secara aktif sesuai protokol kesehatan

Namun, hasil evaluasi menunjukkan adanya hambatan berupa keterbatasan fasilitas sanitasi, seperti tidak tersedianya wastafel permanen dan tempat sampah tertutup di area tertentu. Kondisi ini sejalan dengan temuan Nurhajati (2020) yang menyatakan bahwa kebiasaan hidup bersih tidak dapat maksimal diterapkan tanpa dukungan fasilitas yang memadai. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini memberikan rekomendasi agar fasilitas kebersihan di lingkungan panti ditingkatkan sebagai upaya keberlanjutan program.

Sebagai penutup dokumentasi kegiatan, seluruh peserta dan pelaksana melakukan foto bersama sebagai simbol komitmen untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Gambar 4).



Gambar 4. Dokumentasi bersama peserta dan tim pelaksana usai kegiatan sebagai bentuk komitmen penerapan PHBS

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan budaya kesehatan di lingkungan panti, sebagaimana didukung penelitian Ilyas et al. (2024) yang menegaskan bahwa edukasi PHBS berbasis praktik sejak usia dini mampu membentuk perilaku sehat jangka panjang.

PENUTUP

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Panti Kasih Nusantara Bandar Lampung berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan praktis siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Kegiatan edukasi yang dikemas melalui metode ceramah interaktif dan demonstrasi praktik terbukti efektif dalam memfasilitasi pemahaman peserta, sehingga mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu mempraktikkannya secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian masyarakat berbasis praktik partisipatif sangat relevan untuk diterapkan pada anak dan remaja di lingkungan panti asuhan.

Temuan kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku peserta terkait PHBS, khususnya dalam praktik menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Selain itu, dukungan aktif dari pengurus panti turut berkontribusi dalam memperkuat implementasi hasil edukasi, sehingga memungkinkan terciptanya budaya hidup sehat secara kolektif. Meskipun demikian, keberlanjutan penerapan PHBS masih memerlukan dukungan fasilitas sanitasi yang memadai, sehingga disarankan agar mitra dan institusi terkait terus melakukan perbaikan lingkungan sebagai tindak lanjut program.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis praktik langsung merupakan metode efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada kelompok masyarakat binaan. Program pengabdian ini diharapkan dapat dilanjutkan secara periodik dengan pengembangan materi kesehatan lain yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik penghuni panti. Penguatan kolaborasi antar lembaga dan penerapan model edukasi partisipatif dinilai potensial untuk menjadi pendekatan alternatif dalam kegiatan pengabdian sejenis, sekaligus mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik berkat dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Tanjungkarang yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, Ketua Jurusan Kesehatan Gigi yang telah memberikan izin serta dukungan, serta Kepala Panti Kasih Nusantara Bandar Lampung yang telah menyediakan tempat dan sarana sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hijriani, H., Agustini, A., & Karnila, A. (2020). Pengetahuan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada anak dengan diare di Rumah Sakit Umum Kelas B Kabupaten Subang. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 288–293. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i5.51>
- Krianto, T. (2009). Perilaku hidup bersih sehat dengan pendekatan partisipatif. *Kesmas: National Public Health Journal*, 3(6), 254–258. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v3i6.203>
- Kusumawardani, L. H., & Saputri, A. A. (2020). Gambaran pengetahuan, sikap dan keterampilan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(2), 82–89. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i02.514>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurhajati, N. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. *Publiciana*, 8(1), 107–126. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v8i1.43>
- Rahman, H., & Patilaiya, H. L. (2018). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251–258. <https://doi.org/10.30595/jppm.v2i2.2512>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957>
- Y, M. I., Akib, N. I., Jabbar, A., Halik, H., Marlin, N., Imran, S. A. A., Wisnianti, D., Marningsih, E., Jannah, M., Rusli, N., Apriyanto, A., Rasak, A., Badia, E., Nurhikma, N., & Sulsiah, S. (2024). Sosialisasi dan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa/siswi di SDN 33 Kendari. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(12), 1122–1129. <https://doi.org/10.62335/8ajkb76>