

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**PENYULUHAN KESEHATAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS) DI DUSUN PANULI LEMBANG SARAMBU****TAHUN 2026****Yahya Handayani Mangapi¹, Agustina Marna², Jesi Daneil³, Umur Minggu⁴**

Institut Toraja Raya Indonesia

yahyahandayani76@gmail.com**Abstrak (Indonesia)**

PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Tujuan kegiatan memberikan edukasi komprehensif mengenai 10 indikator PHBS. Meningkatkan keterampilan praktis warga dalam teknik mencuci tangan 6 langkah menurut standar WHO dan mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan dusun.

Metode yang dilakukan dan ditawarkan Melaksanakan penyuluhan interaktif melalui metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi langsung.

Hasil dari kegiatan dilaksanakan pada tanggal 02 maret di dusun Panuli (Gedung Gereja). Peserta yang hadir sebanyak 34 orang warga. Berdasarkan diskusi, ditemukan bahwa warga Dusun Panuli telah menerapkan beberapa indikator seperti penggunaan air bersih (mata air pegunungan), namun masih lemah pada indikator "tidak merokok di dalam rumah" dan "pemberantasan jentik nyamuk". Melalui demonstrasi, warga kini mampu mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar untuk memutus rantai penularan kuman. Kendaladalam PKM adalah kondisi cuaca dan jarak rumah warga yang berjauhan menjadi tantangan dalam mengumpulkan peserta secara serentak.

Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan atensi warga terhadap pola hidup sehat. Warga berkomitmen untuk mulai memperhatikan kebersihan jamban dan mengurangi paparan asap rokok di dalam ruangan.

Kata kunci: PKM, Penyuluhan Kesehatan, PHBS,

Abstract (English)

PHBS (Healthy Living Environment) is a set of behaviors practiced consciously as a result of learning, enabling individuals, families, groups, or communities to help themselves in the health sector and play an active role in improving public health (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2011).

The objective of this activity was to provide comprehensive education on the 10 PHBS indicators. It also improved residents' practical skills in the six-step handwashing technique according to WHO standards, and encouraged community independence in maintaining a clean hamlet environment.

The methods used and offered included interactive outreach through lectures, question-and-answer sessions, and live

demonstrations.

The activity, held on March 2nd in Panuli Hamlet (Church Building), was attended by 34 residents. The discussion revealed that Panuli Hamlet residents had implemented several indicators, such as the use of clean water (mountain springs), but remained weak in the indicators "no smoking indoors" and "eradicating mosquito larvae." Through the demonstration, residents were now able to practice proper handwashing to break the chain of germ transmission. Obstacles in the PKM were weather conditions and the distance between residents' homes, which made it difficult to gather participants simultaneously.

This outreach activity successfully increased community awareness of healthy lifestyles. Residents committed to paying attention to toilet hygiene and reducing indoor cigarette smoke exposure.

Keywords: Community Service Program (PKM), Health Education, Clean and Healthy Living (PHBS),

**Correspondent Author :Yahya Handayani Mangapi*
Email : yahyahandayani76@gmail.com

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan. Salah satu strategi utama untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya adalah melalui upaya promotif dan preventif yang tertuang dalam program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Lembang Sarambu, khususnya di Dusun Panuli, Kecamatan Buntu Pepasan, merupakan wilayah dengan karakteristik geografis pegunungan yang memiliki tantangan tersendiri dalam pembangunan kesehatan. Akses terhadap informasi kesehatan dan fasilitas sanitasi seringkali terkendala oleh jarak dan medan yang sulit. Berdasarkan data kesehatan di wilayah Toraja Utara, penyakit berbasis lingkungan seperti diare dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) masih sering ditemukan, yang mana hal

ini berkaitan erat dengan rendahnya praktik sanitasi dan kebersihan di tingkat rumah tangga (Dinkes Torut, 2023).

Dusun Panuli, pola hidup masyarakat masih dipengaruhi oleh kebiasaan turun-temurun yang belum sepenuhnya sejalan dengan standar kesehatan modern. Misalnya, praktik mencuci tangan yang belum menggunakan sabun secara benar, serta pengelolaan limbah cair dan padat yang belum memenuhi kriteria jamban sehat. Selain itu, kondisi cuaca yang dingin di wilayah Buntu Pepasan sering kali memicu kebiasaan merokok di dalam ruangan, yang berdampak buruk pada kesehatan anggota keluarga, terutama balita dan lansia.

Permasalahan tersebut diperlukan intervensi berupa penyuluhan PHBS yang komprehensif. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai 10 indikator PHBS rumah tangga, mulai dari persalinan oleh tenaga kesehatan hingga memberantas jentik nyamuk. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Dusun Panuli, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang menetap, sehingga kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dapat terwujud dan angka kesakitan akibat penyakit lingkungan dapat ditekan secara signifikan.

2. Analisis Situasi

Lembang Sarambu merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Buntu Pepasan dengan karakteristik geografis perbukitan. Dusun Panuli, sebagai bagian dari lembang ini, memiliki tantangan tersendiri dalam akses informasi kesehatan dan fasilitas sanitasi. Kurangnya pemahaman mengenai keterkaitan antara kebersihan lingkungan dengan munculnya penyakit seperti diare dan ISPA menjadi dasar perlunya intervensi edukatif.

3. Permasalahan Mitra

- a. Rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mencuci tangan pakai sabun (CTPS) secara benar.
- b. Masih ditemukan praktik pembuangan limbah rumah tangga yang tidak pada tempatnya.

- c. Keterbatasan pengetahuan mengenai 10 indikator PHBS rumah tangga.
- 4. Tujuan Kegiatan
 - a. Memberikan edukasi komprehensif mengenai 10 indikator PHBS.
 - b. Meningkatkan keterampilan praktis warga dalam teknik mencuci tangan 6 langkah menurut standar WHO.
 - c. Mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan dusun.

B. METODE

1. Solusi yang Ditawarkan

Melaksanakan penyuluhan interaktif melalui metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi langsung.

2. Target Luaran

- a. Peningkatan pengetahuan warga minimal 30% berdasarkan hasil evaluasi.
- b. Tersusunnya laporan kegiatan sebagai bentuk dokumentasi pengabdian.

3. Tahap PKM

a. Persiapan

Koordinasi dengan Kepala Lembang Sarambu dan Kepala Dusun Panuli untuk penentuan jadwal dan lokasi kegiatan

b. Tahap Pelaksanaan

Penyampaian Materi: Penjelasan indikator PHBS (persalinan nakes, ASI eksklusif, timbang balita, air bersih, CTPS, jamban sehat, jentik nyamuk, sayur/buah, aktivitas fisik, tidak merokok).

Simulasi: Praktik cuci tangan 6 langkah bersama warga.



MMD II			
No	Nama	Tanda tangan	Labelan
1.	RUBEN SIMAN	1. [Signature]	
2.	Rany A. Manganda	2. [Signature]	PKM Ta'bi
3.	Spilaga Hantalegan	3. [Signature]	2. G. Iustina
4.	Ruf daki mo	4. [Signature]	Mahasiswa
5.	Sinta Panbong	5. [Signature]	Mahasiswa
6.	Ratih Andika	6. [Signature]	Mahasiswa
7.	SERANG Takemang	7. [Signature]	Mahasiswa
8.	Beris Lindang	8. [Signature]	Mahasiswa
9.	Epin Piter	9. [Signature]	Mahasiswa
10.	Kari Moshon	10. [Signature]	Mahasiswa
11.	DEHA KASTAGIE	11. [Signature]	Mahasiswa
12.	TASHA PERDING	12. [Signature]	Mahasiswa
13.	Eva	13. [Signature]	Mahasiswa
14.	MULLU	14. [Signature]	Mahasiswa
15.	Si Chukhai	15. [Signature]	Mahasiswa
16.	Rani Wss.	16. [Signature]	Mahasiswa

c. Tahap Evaluasi

Memberikan pertanyaan lisan kepada peserta setelah pemaparan materi untuk mengukur pemahaman

C. HASIL

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 02 maret di dusun Panuli (Gedung Gereja). Peserta yang hadir sebanyak 34 orang warga

1. Analisis Hasil

Berdasarkan diskusi, ditemukan bahwa warga Dusun Panuli telah menerapkan beberapa indikator seperti penggunaan air bersih (mata air pegunungan), namun masih lemah pada indikator "tidak merokok di dalam rumah" dan "pemberantasan jentik nyamuk". Melalui demonstrasi, warga kini mampu mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar untuk memutus rantai penularan kuman.

2. Kendala

Kondisi cuaca dan jarak rumah warga yang berjauhan menjadi tantangan dalam mengumpulkan peserta secara serentak.

D. KESIMPULAN

1. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan atensi warga terhadap pola hidup sehat. Warga berkomitmen untuk mulai memperhatikan kebersihan jamban dan mengurangi paparan asap rokok di dalam ruangan.

2. Saran

Diharapkan pihak Puskesmas Buntu Pepasan melakukan pemantauan berkala melalui kader kesehatan di Lembang Sarambu agar perubahan perilaku ini bersifat permanen.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Toraja Utara. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. Rantepao: Dinkes Torut.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/Menkes/Per/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). 10 Indikator PHBS di Rumah Tangga. Diakses dari ayosehat.kemkes.go.id.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *PHBS: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). (2020). Hand Hygiene: How to wash & how to alcohol-based handrub. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *Water, Sanitation, Hygiene, and Waste Management for the COVID-19 Virus: Interim Guidance*. Geneva: WHO.