

## Penyuluhan PHBS untuk Perilaku Sehat di Desa Pagerwangi

Neng Sri Bintang Mutiara<sup>1</sup>, Ayu Abdillah<sup>2</sup>, Indriawan Monadi<sup>3</sup>, Ayuni Framudita<sup>4</sup>,  
Muhamad Juanda<sup>5</sup>, Deden Suhendar<sup>6</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Administrasi Negara, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Al Ghifari

<sup>2, 4)</sup> Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Al Ghifari

<sup>3, 5, 6)</sup> Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Al Ghifari

E-mail: [dedensuhendar@unfari.ac.id](mailto:dedensuhendar@unfari.ac.id)

### Abstrak

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya promotif-preventif yang penting untuk mendorong orang untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Di Desa Pagerwangi, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa SMP dan SMA tentang pentingnya PHBS dan risiko pergaulan bebas. Ceramah interaktif yang dilengkapi dengan media visual, serta sesi diskusi dan tanya jawab digunakan. Hasil evaluasi dilakukan melalui observasi tim KKN dan formulir penilaian. Hasil menunjukkan bahwa lingkungan sekolah 85,7% mendukung PHBS dengan baik, tetapi hanya sebagian kecil siswa yang menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, sebagian besar sekolah membutuhkan penyuluhan tambahan tentang PHBS dan pergaulan remaja. Hasilnya, penyuluhan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan membangun gaya hidup sehat.

**Kata Kunci:** PHBS, Remaja, Penyuluhan, Pergaulan Bebas, Gaya Hidup Sehat

### Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) education is a crucial promotive and preventive effort in shaping healthy habits from adolescence. This community service activity was conducted in Pagerwangi Village, Lembang Subdistrict, West Bandung Regency, aiming to increase awareness among junior and senior high school students regarding the importance of PHBS and the dangers of risky behaviors. The method used was interactive lectures, supported by visual media, discussions, and Q&A sessions. Evaluation was conducted through observation and assessment forms filled out by the KKN team. The results showed that 85.7% of the school environment was considered supportive of PHBS, but only a small number of students practiced healthy lifestyles. Most schools also showed a high need for continued education on PHBS and teenage behavior. In conclusion, this educational intervention effectively improved students' knowledge and served as an initial step toward fostering sustainable healthy behavior among adolescents.

**Keywords:** PHBS, Adolescent, Health Education, Risky Behavior, Healthy Lifestyles

### PENDAHULUAN

Penyuluhan PHBS dilakukan di Desa Pagerwangi, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dan membangun kebiasaan yang baik untuk menjaga kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan. Dengan demikian, Rahmayani et al. (2023) menekankan bahwa pendekatan berbasis komunitas dalam pembangunan desa, termasuk dalam bidang kesehatan, dapat meningkatkan kohesi sosial dan mendorong warga untuk berpartisipasi secara aktif dalam membangun kehidupan yang lebih sehat dan harmonis.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan tindakan yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan. PHBS bertujuan untuk membentuk kebiasaan hidup yang higienis dan sehat melalui edukasi dan pembiasaan seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan air bersih, dan berperilaku sehat lainnya dalam kehidupan sehari-hari (Situmeang et al., 2024).

Strategi penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama di wilayah perdesaan yang masih menghadapi masalah pengetahuan dan akses terhadap informasi kesehatan, adalah penyuluhan PHBS. Melalui penyuluhan PHBS, masyarakat Desa Pagerwangi tidak hanya

diinformasikan tetapi juga dilibatkan secara aktif untuk memahami dan menerapkan perilaku hidup sehat yang sesuai dengan kondisi lokal. Diharapkan penyuluhan ini akan membantu masyarakat Desa Pagerwangi membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan, yang berdampak baik pada kesehatan individu dan kualitas hidup komunitas secara keseluruhan.

## METODE

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini dimulai pada 9 Juni 2025, dilakukan melalui ceramah. Materi diberikan secara lisan kepada peserta. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberi peserta pemahaman yang jelas tentang pentingnya PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Metode ceramah dipilih karena memungkinkan penyampaian informasi secara sistematis, langsung, dan menyeluruh kepada peserta secara efektif. Selain itu, ceramah memungkinkan interaksi dua arah antara narasumber dan peserta, yang memungkinkan mereka untuk mengajukan pertanyaan atau memberikan tanggapan selama atau setelah materi disampaikan. Menurut Hidayat (2022), metode ceramah sesuai untuk kegiatan penyuluhan karena penuturan atau penerangan secara lisan merupakan alat interaksi utama dalam proses berbicara.

Ceramah juga dilengkapi dengan media pendukung seperti presentasi PowerPoint dan gambar ilustratif untuk membuat materi yang disampaikan lebih mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, contoh perilaku hidup bersih dan sehat yang relevan dengan kehidupan sehari-hari juga disertakan. Kegiatan ini dilakukan di tempat yang telah disesuaikan untuk membuat peserta merasa nyaman dan nyaman, baik dari segi fasilitas maupun suasana lingkungan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Seminar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2025. Seminar PHBS ini dilakukan dengan cara Ceramah. Metode Ceramah adalah penuturan atau penerangan secara lisan yang menjadi alat interaksi terutama dalam hal berbicara (Hidayat, 2022). Evaluasi dilakukan dengan cara menggunakan form penilaian yang diisi oleh tim anggota KKN sebagai pihak pelaksana kegiatan.



Dalam pelaksanaannya, tim melakukan pengabdian untuk memberikan informasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Informasi yang disampaikan dilakukan secara terstruktur dan interaktif, dengan memberikan kasus-kasus yang telah terjadi dan merugikan bagi pihak-pihak yang terkait. Para siswa SMP & SMA, Pesantren Rojaul Huda, Darun Nasya diajak untuk memahami bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat khususnya di tatanan sekolah termasuk memberikan pemahaman mengenai pergaulan bebas.

Adapun hasil ringkasan pelaksanaan dalam program penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat ini, yaitu: 1) Pemaparan materi PHBS: Diarahkan untuk mempunyai Kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan untuk menjaga kesehatan tubuh. Contohnya: makan bergizi, tidur cukup, olahraga, cuci tangan, mandi rutin, dan menghindari rokok serta alkohol. Manfaatnya menjaga stamina, mendukung proses belajar, dan mencegah penyakit. 2) Pembahasan Gaya Hidup Sehat Remaja: Menekankan pentingnya menjaga pola tidur, pola makan, kebersihan, serta manajemen stres. Edukasi singkat tentang kesehatan mental dan bagaimana itu memengaruhi perkembangan remaja. 3) Pengenalan dan Bahaya Pergaulan Bebas: Memberikan pengenalan terhadap perilaku yang melanggar norma seperti seks bebas, narkoba, bolos, tawuran. Mengenalkan risiko penyakit menular seksual, kehamilan tidak diinginkan, gangguan mental, rusaknya masa depan. 4) Perbandingan: Pergaulan Sehat vs Pergaulan Bebas: Diskusi perbandingan mengenai

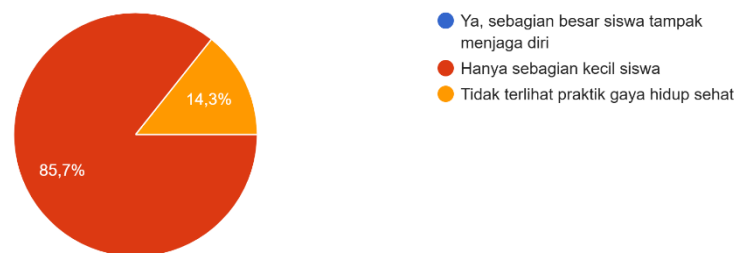
pergaulan sehat contohnya saling mendukung, menghargai batasan, komunikasi terbuka. Sedangkan pergaulan bebas contohnya berpacaran, tawuran, dan penyimpangan norma-norma sosial lainnya. 5) Langkah Mencegah Pergaulan Bebas: Memberikan tips untuk mencegah pergaulan bebas di antaranya: Memiliki batasan diri, memilih teman yang suportif, berani berkata tidak, mendekatkan diri pada orang tua/guru, mengisi waktu luang dengan hal positif. 6) Quiz & Tanya Jawab: Pertanyaan seputar manfaat PHBS, ciri pergaulan sehat, cara menjaga diri dari pengaruh buruk teman, dan kesehatan mental. Sesi ini juga merupakan evaluasi pemahaman peserta terhadap materi.

Selanjutnya dilakukan evaluasi penilaian yang diisi langsung oleh anggota tim KKN sebagai pihak pelaksana kegiatan serta observasi langsung terhadap lingkungan sekolah.



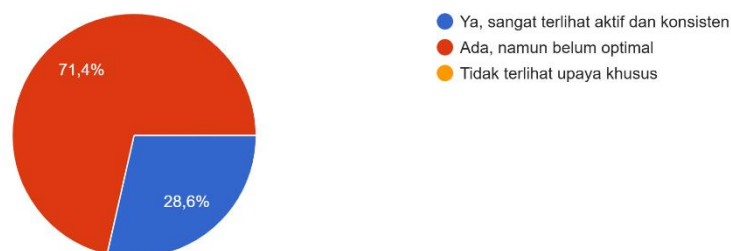
**Diagram 1. Tingkat dukungan lingkungan sekolah terhadap PHBS**

Berdasarkan hasil survey evaluasi penilaian yang diisi langsung oleh anggota KKN bahwa **85,7%** lingkungan cukup mendukung perilaku hidup bersih dan sehat, sedangkan hanya **14,3%** kurang mendukung adanya perilaku hidup bersih dan sehat.



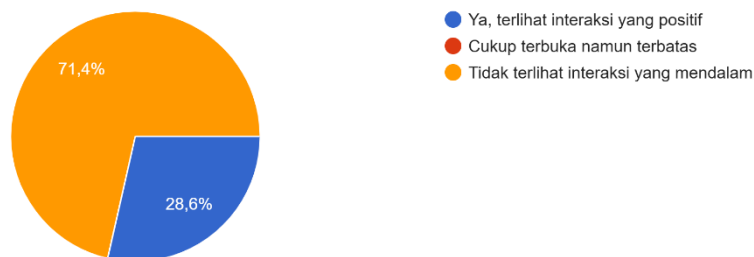
**Diagram 2. Observasi Tim KKN terhadap Penerapan Gaya Hidup Sehat Siswa**

Berdasarkan hasil survey evaluasi penilaian yang diisi langsung oleh anggota KKN bahwa **85,7%** hanya sebagian kecil siswa terlihat menerapkan gaya hidup sehat sedangkan **14,3%** tidak terlihat menerapkan praktik gaya hidup sehat.



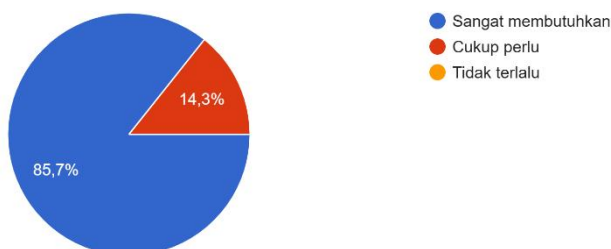
**Diagram 3. Upaya Sekolah dalam Mengawasi dan Mencegah Pergaulan Bebas Menurut Tim KKN**

Berdasarkan hasil survey evaluasi penilaian yang diisi langsung oleh anggota KKN bahwa **71,4%** lingkungan sekolah terdapat bentuk pengawasan atau Upaya mencegah pergaulan bebas namun belum optimal sedangkan **28,6%** terdapat bentuk pengawasan atau upaya khusus mencegah pergaulan bebas.



**Diagram 4. Tingkat Keterbukaan Siswa terhadap Guru dalam Membahas Isu Sensitif menurut Observasi Tim KKN**

Berdasarkan hasil survey evaluasi penilaian yang diisi langsung oleh anggota KKN bahwa 71,4% lingkungan sekolah tidak terlihat interaksi yang mendalam antara guru atau tenaga pendidik dengan siswa saat membahas hal sensitif sedangkan 28,6% terlihat interaksi yang positif antara guru atau tenaga pendidik dengan siswa saat membahas hal sensitif.



**Diagram 5. Kebutuhan Penyuluhan PHBS dan Pergaulan Remaja berdasarkan Observasi Tim KKN**

Berdasarkan hasil survey evaluasi penilaian yang diisi langsung oleh anggota KKN bahwa 85,7% lingkungan sekolah sangat membutuhkan penyuluhan tentang PHBS dan pergaulan remaja sedangkan 14,3% menilai cukup perlu di adakanya penyuluhan tentang PHBS dan pergaulan remaja.

## SIMPULAN

Di Desa Pagerwangi, program penyuluhan PHBS membantu siswa memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta bahaya pergaulan bebas. Penelitian kasus nyata dan pendekatan ceramah interaktif membantu peserta memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas sekolah cukup mendukung program PHBS. Namun, siswa harus menerapkan gaya hidup sehat dan guru harus lebih terlibat dalam masalah sensitif. Temuan ini memperkuat betapa pentingnya PHBS dan da.n seberapa aktif sekolah membantu remaja agar berperilaku hidup bersih dan sehat

## SARAN

Disarankan adanya penyuluhan jangka panjang yang rutin dan simultan yang melibatkan orang tua, guru, dan tokoh masyarakat untuk meningkatkan program PHBS. Untuk mengukur pola hidup sehat di kalangan remaja, penelitian dan pengabdian selanjutnya harus dilengkapi dengan evaluasi jangka panjang serta intervensi berbasis perubahan perilaku. Selain itu, media edukatif digital atau Buku Acuan PHBS dapat menjadi penyebaran informasi secara berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Al Ghifari dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan PHBS ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sekolah dan semua pihak di Desa Pagerwangi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dafid Fajar Hidayat. 2022. "Desain Metode Ceramah Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam." *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan* 8(2):141–56. doi: 10.55148/inovatif.v8i2.300.
- Situmeang, I. R., Tobing, J., Simanjuntak, M., Tobing, P., & Hutagalung, S. B. (2024). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *Ikra-Ith Abdimas*, 8(2), 240-243.
- Rahmayani, E. R., Nur, E. R. Z., Febriyanti, F., Sardin, S., & Utami, N. F. (2023). Penguatan Kohesi Sosial melalui Program Pendampingan: Mewujudkan Harmoni dan Kemajuan di Desa Pagerwangi, Lembang, Bandung. *JPM Bantenese*, 5(1), 184–197.