

Edukasi PHBS dan Bahaya Merokok

Fitriani¹, Anita Lufianti², Festy Mahanani Mulyaningrum³, Eva Natalia⁴,
Faizatul Fitria Sofa⁵, Melina Saraswati⁶, Ayu Dheemi Dahlan⁷, Febi Hani
Astuti⁸, Yunika Putri Adilia⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Universitas An Nuur, Indonesia

Received : 14 Mei 2025, Revised : 16 Mei 2025, Published : 10 Juni 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Festy Mahanani Mulyaningrum

E-mail: festy.mahanani22@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu inisiatif dalam promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap individu dapat hidup di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan kondisi yang mendukung bagi individu, keluarga, kelompok, dan Masyarakat. Dalam kehidupan bermasyarakat, terdapat beberapa kebiasaan yang mengesampingkan PHBS contohnya merokok, tidak mencuci tangan, membuang sampah sembarangan, jajan sembarangan, dan malas berolahraga. Tujuan: Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga orang dapat menerapkan gaya hidup sehat demi menjaga, merawat, dan meningkatkan kesehatan. Metode: Metode yang digunakan terdiri dari 3 tahap. Tahap persiapan yaitu pembentukan tim sosialisasi dan persiapan media yang akan digunakan. Tahap Pelaksanaan yaitu tahap melaksanakan sosialisasi mengenai PHBS. Tahap Evaluasi yaitu mengulas Kembali materi dengan tanya jawab kepada para pelajar. Hasil: Hasil dari kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pola hidup bersih dan sehat. Antusias para pelajar dalam kegiatan sosialisasi dibuktikan dalam kemampuan para pelajar dalam menjawab pertanyaan yang diberikan dan dapat mendemonstrasikan 6 langkah cara mencuci tangan dengan baik. Simpulan: Kesimpulan dari kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mencuci tangan yang baik, membuang sampah pada tempatnya, menghindari rokok, serta pentingnya melaksanakan aktivitas fisik.

Kata kunci - anti merokok, cuci tangan, PHBS, hidup sehat, lingkungan bersih

Abstract

Background: The Clean and Healthy Living Behavior Program (PHBS) is an initiative in health promotion which aims to ensure that every individual can live in a clean and healthy environment by creating supportive conditions for individuals, families, groups and society. In social life, there are several habits that override PHBS, for example smoking, not washing hands, throwing rubbish carelessly, snacking carelessly, and being lazy about exercising. Purpose: The aim of this program is to increase knowledge, attitudes and behavior so that people can adopt a healthy lifestyle in order to maintain, care for and improve their health. Method: The method used consists of 3 stages. The preparation stage is the formation of a socialization team and preparation of the media that will be used. The Implementation Stage is the stage of carrying out socialization regarding PHBS. The Evaluation Stage is reviewing the material with questions and answers to the students. Results: As a result of the socialization activities that have been carried out regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), there is an increase in knowledge regarding clean and healthy lifestyle patterns. The enthusiasm of the students in the socialization activity was proven in the students' ability to answer the questions given and be able to demonstrate the 6 steps on how to wash their hands well. Conclusion: The conclusion from the outreach activities shows that there is an increase in knowledge regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), washing hands well, throwing rubbish in the right place, avoiding smoking, and the importance of carrying out physical activity

Keywords - anti-smoking, hand washing, PHBS, healthy living, clean environment

How To Cite : Fitriani, F., Lufianti, A., Mulyaningrum, F. M., Natalia, E., Sofa, F. F., Saraswati, M., Dahlan, A. D., Astiti, F. H., & Adilia, Y. P. (2025). Edukasi PHBS dan Bahaya Merokok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 219–224. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.141>
Copyright ©2025 Fitriani Fitriani, Anita Lufianti, Festy Mahanani Mulyaningrum, Eva Natalia, Faizatul Fitria Sofa, Melina Saraswati, Ayu Dheemi Dahlan, Febi Hani Astiti, Yunika Putri Adilia

PENDAHULUAN

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu inisiatif dalam promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap individu dapat hidup di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan kondisi yang mendukung bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga orang dapat menerapkan gaya hidup sehat demi menjaga, merawat, dan meningkatkan kesehatan. Salah satu misi dalam promosi kesehatan adalah memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjalani hidup yang sehat. Oleh karena itu, sasaran promosi kesehatan dapat dilakukan melalui pemberdayaan individu, keluarga, dan kelompok atau masyarakat (Alamsyah et al., 2021).

Dalam kehidupan bermasyarakat, terdapat beberapa kebiasaan yang mengesampingkan PHBS contohnya merokok, tidak mencuci tangan, membuang sampah sembarangan, jajan sembarangan, dan malas berolahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat. Contohnya seperti kebiasaan saat di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan teladan untuk muridnya. Sekolah seringkali menjadi target PHBS, sehingga penerapan perilaku tersebut akan menjadi lebih baik. Hal tersebut disebabkan karena terdapat banyak data yang menampilkan sebagian besar penyakit yang diderita anak usia sekolah (6-10 tahun) berkaitan dengan PHBS (Muhani et al., 2022).

Demi terwujudnya program PHBS di suatu sekolah sangat perlu untuk ditingkatkannya suatu kesadaran diri dari pelajar dengan dukungan sarana dan prasarana yang memadai. Pelajar dapat dikatakan sebagai suatu sasaran yang tepat dalam hal perubahan perilaku dan sikap, dikarenakan pelajar masuk ke dalam usia yang rawan akan masalah kesehatan sehingga dapat mempengaruhi suatu proses, perkembangan serta prestasi pelajar tersebut. Banyak masalah yang banyak terjadi pada pelajar, salah satunya yang sering terjadi adalah masalah pada gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis sehingga akan timbul masalah dalam proses belajar mengajar dan juga akan banyak terjadi masalah secara umum. (Muhani et al., 2022).

METODE

Sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SDN 1 Belor dilaksanakan dengan menggunakan metode sosialisasi dengan pemberian edukasi dan tanya jawab dengan para pelajar

Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama Tim KKN membentuk tim sosialisasi terlebih dahulu. Tahap persiapan meliputi: Persiapan bahan, media, materi, doorprize, dan tim pelaksana. Semua persiapan tersebut dilaksanakan di Posko Kelompok 6 Desa Belor.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, yaitu pada pukul 07.00 WIB - 09.30 WIB pada tanggal 13 Januari 2025 di SDN 1 Belor yang diikuti oleh seluruh pelajar serta didampingi oleh Babinsa Desa Belor, Kepala sekolah dan guru-guru. Babinsa Desa Belor memberikan himbauan kepada pelajar untuk tidak bermain dan berenang di kanal. Selanjutnya tim sosialisasi melakukan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan menggunakan media video edukasi dan poster.

Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilaksanakan evaluasi tanya jawab dengan pemberian doorprize bagi pelajar yang memiliki pemahaman yang baik mengenai materi yang telah disampaikan oleh Tim sosialisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SDN 1 Belor telah dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025 yang dihadiri oleh Kepala sekolah, guru-guru, pelajar yang berjumlah 79 mulai dari kelas 1 hingga kelas 6.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Pelaksanaan sosialisasi yang dilaksanakan di SDN 1 Belor berjalan dengan sangat baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Kepala sekolah dan himbauan dari Bintara Pembina Desa (Babinsa) Desa Belor dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

B. Pembahasan

Hasil dari kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pola hidup bersih dan sehat. Antusias para pelajar dalam kegiatan sosialisasi dibuktikan dalam kemampuan para pelajar dalam menjawab pertanyaan yang diberikan dan dapat mendemonstrasikan 6 langkah cara mencuci tangan dengan baik.

Tercapainya Penyuluhan kesehatan dapat dilihat dari perubahan perilaku individu, keluarga, dan Masyarakat dalam memelihara perilaku dan lingkungan sehat. Media yang sering digunakan dalam penyuluhan kesehatan seperti media cetak, media elektronik, dan media luar ruang. Dalam menyampaikan pesan dalam penyuluhan kesehatan biasanya menggunakan bahasa yang mudah dimengerti sehingga tidak terlalu sulit untuk dipahami. (Muhani et al., 2022). Dalam hasil penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan dengan sosialisasi di SDN 1 Belor telah diperoleh hasil, yaitu peningkatan pengetahuan pelajar mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan mampu untuk mendemonstrasikan ulang 6 langkah cara mencuci tangan yang baik.



Gambar 1. Himbauan untuk tidak bermain dan berenang di kanal oleh Babinsa kepada pelajar



Gambar 2. Pemaparan sosialisasi dari tim KKN mengenai PHBS



Gambar 3. Pemberian Dooprize kepada pelajar



Gambar 4. Foto Bersama dengan Babinsa Desa Belor dan para guru SDN 1 Belor

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan Kesimpulan dari kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mencuci tangan yang baik, membuang sampah pada tempatnya, menghindari rokok, serta pentingnya melaksanakan aktivitas fisik adanya tindak lanjut dan strategi berkelanjutan tersebut, program edukasi dan pelatihan aktivitas fisik,

Adapun saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut :

- Penyuluhan yang komprehensif yang dapat mengedukasi Masyarakat tentang PHBS dan bahaya merokok, termasuk bagi Kesehatan ekonomi dan sosial.
- Penyediaan Media yang interaktif, penggunaan media penyuluhan yang interaktif seperti diskusi, tanya jawab, simulasi dan permainan untuk meningkatkan simulasi dan pemahaman Masyarakat.
- Pendampingan lanjutan baik secara individu maupun kelompok untuk membantu Masyarakat praktik mandiri di rumah.
- Pembentukan komunitas atau kelompok peduli lingkungan sebagai wadah diskusi dan adanya peer counseling di setiap dusun di wilayah desa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak SDN 1 Belor dan Babinsa Desa Belor yang telah membantu serta membimbing kami dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Desa Belor yang telah memberikan kesempatan untuk tim KKN Desa Belor dalam melakukan sosialisasi PHBS dan demonstrasi 6 langkah cuci tangan dengan baik kepada para pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., Oktavia, J., Rista, T. J., & Hidayati, T. (2021). Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 01(1), 20-31. <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/jpkk/article/view/716/309>
- Amila, A., Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Nadeak, Y. L. (2021). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Bahaya Merokok Dalam Rumah Dan Pencegahan Ispa Pada Balita. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 65-70.
- Ananda, A. V., Nabila, D., Silaswati, S., Amirulah, F., & Shoaliha, M. (2022, April). Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi PHBS serta Sosialisasi: Bahaya Merokok dan Penyalahgunaan Narkoba. *InProsiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*. (Vol. 2, No. 1, pp. 211-218). <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/view/1102>.
- Anggraheny, H. D., & Novitasari, A. (2019). Upaya mengatasi perilaku merokok dengan penyuluhan bahaya merokok di Kelurahan Rejosari Semarang. *In Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 2).
- Astuti, F. D., & Nugraheni, A. P. (2021). Edukasi Stop Merokok di dalam Rumah di Dusun Krandon, Kwaren, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Klaten. *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 326-331.
- Bur, N., & Septiyanti, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas*, 2(1), 47-52.
- Butar-Butar, K. (2024). PKM Penyuluhan Perilaku Merokok Pada Masyarakat Di Desa Perkebunan Marpinggan 2. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2).
- Harahap, Y. W., Ahmad, H., Aritonang, S., & Antoni, A. (2023). Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat sekolah di SD Negeri Ujung Gurap tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigemas)*, 1(1), 18-23.
- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 78-87.
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana, H. (2022). Edukasi pola hidup sehat dan bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(1), 30-35.
- Marisda, D. H., Thahir, R., & Windasari, D. P. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(2), 354-363.
- Maryani, L., Melia, S., Natalia, L., & Putri, S. S. (2025). Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Tentang Bahaya Merokok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan "Optimal"*.
- Maulana, F., Falah, M., Nurmansyah, A., Fatimah, E. S., Rismayani, R., Maelani, I., ... & Ilham, A. F. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari. *Balarea: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 37-43
- Muhani, N., Febriani, C. A., Yanti, D. F., Rahmah, A., Rafika, E., Sari, F. A., Yusuf, G. G., Rudi, R. O., & Pratiwi Y. A. (2022). Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Di 01 Langkapura. *Journal of Community Services in Humanities and Social Sciences*, 4(1), 27-38
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di tatanan rumah tangga untuk meningkatkan perilaku sehat. *Jurnal Abdidias*, 1(2), 28-32.
- Oktavianis, O. (2021). Pemberdayaan kader pbhs dalam memberikan edukasi tentang bahaya merokok di nagari koto tengah baso. *Empowering Society Journal*, 2(1).
- Rahmadani, S., Arista, E., Rombedatu, A. T., & Putri, A. A. (2023). Penyuluhan Mengenai Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dan Bahaya Merokok pada Masyarakat di Desa Parenreng. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(1), 58-68.
- Safirza, S., Elmiyati, E., Fadhil, I., Atika, R. A., & Aziza, R. (2024). Edukasi Peranan PHBS Dalam Keluarga Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat. *Surya Abdimas*, 8(1), 57-63.
- Suryati, I., Jaffri, Y., Yunere, F., Mulia, A., Arnoval, B., & Pendrito, A. (2019). Penyuluhan Bahaya Merokok Bagi Kesehatan Di Kenagarian Simpang Sugiran Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(1), 1.

Susianti, S., Windarti, I., & Zuraida, R. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 6(1), 1-5.