

Peningkatan Literasi Kesadaran PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) di Lingkungan Desa Benai Kecil Guna Mewujudkan Generasi Sehat

Cosmas Pandu Valentio¹, Khairunnisa², Siti Nur Hikmah³, Zahwa Syifa Raskha⁴, Putra Septian Zalukhu⁵, Sasra Aulia Putri⁶, Fadlan Jassikar⁷, Suci Cantika Azhara⁸, Rastra Triandina⁹, Daffa Gilang Fahreza¹⁰, M. Zikri Maulana¹¹
Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 81, Desa Benai Kecil, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

knisa220905@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci:

PHBS, Literasi Kesehatan, Kesadaran Masyarakat, Kebersihan Lingkungan, Desa Benai Kecil

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu usaha penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dengan menerapkan kebiasaan hidup yang bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya PHBS bisa menjadi faktor yang mempengaruhi kebersihan lingkungan dan kesehatan masyarakat. Untuk itu, kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Benai Kecil dilakukan dengan tema "Peningkatan Literasi dan Kesadaran PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) di Lingkungan Desa Benai Kecil guna Mewujudkan Generasi Sehat". Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan. Metode pelaksanaan dilakukan dengan edukasi dan sosialisasi PHBS, kegiatan gotong royong, pengelolaan dan pemilahan sampah, penanaman tanaman herbal, kegiatan senam pagi, dan berbagai kegiatan yang mendorong partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa KKN, pemerintah desa, pemuda, dan masyarakat Desa Benai Kecil. Melalui kegiatan tersebut diharapkan ada peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya PHBS yang diikuti dengan perubahan perilaku dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kontribusi mahasiswa dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dan membangun kesadaran bersama untuk menciptakan lingkungan Desa Benai Kecil yang bersih, sehat, dan nyaman agar mendukung terciptanya generasi yang sehat.

Abstract

Keyword:

Clean and Healthy Living Behavior, Health Literacy, Community Awareness, Environmental Cleanliness, Benai Kecil Village

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important effort to improve the quality of public health by implementing clean and healthy habits in daily life. Lack of knowledge and awareness among community members regarding the importance of PHBS can be a factor affecting environmental cleanliness and public health. Therefore, the Community Service Program (KKN) in Benai Kecil Village was conducted under the theme "Increasing Literacy and Awareness of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in Benai Kecil Village to Create a Healthy Generation." This activity aims to improve community knowledge, awareness, and participation in implementing clean and healthy living behaviors sustainably. The implementation methods included PHBS education and socialization, community clean-up activities, waste management and segregation, herbal plant cultivation, morning exercise, and various activities that encouraged community participation in maintaining environmental cleanliness and health. The implementation involved KKN students, the village government, youth groups, and the community of Benai Kecil Village. Through these activities, it is expected that community understanding of the importance of PHBS will increase, followed by behavioral changes in maintaining personal and environmental cleanliness. This activity is expected to contribute to improving public health and building collective awareness to create a clean, healthy, and comfortable environment in Benai Kecil Village, thereby supporting the development of a healthy generation.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA)



PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Lingkungan yang bersih dan perilaku hidup sehat adalah faktor yang membantu terbentuknya masyarakat yang sehat dan produktif. Salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan masyarakat adalah dengan menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari.

PHBS adalah sekumpulan tindakan yang dilakukan dengan kesadaran, sehingga individu, keluarga, atau masyarakat dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka serta aktif dalam menciptakan lingkungan yang

sehat. Penerapan PHBS tidak hanya tentang kebersihan diri, tetapi juga mencakup kebersihan rumah dan lingkungan, pengelolaan sampah, aktivitas fisik, konsumsi makanan sehat, serta berbagai kebiasaan lain yang mendukung kesehatan.

Dalam kehidupan masyarakat desa, kesadaran akan kebersihan dan kesehatan lingkungan sangat penting. Lingkungan yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi tempat berkembangnya berbagai penyakit. Oleh karena itu, pengetahuan masyarakat tentang PHBS harus diikuti dengan kegiatan nyata yang mendorong mereka untuk menerapkan perilaku tersebut langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Desa Benai Kecil adalah salah satu lingkungan masyarakat yang memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran bersama tentang pentingnya kebersihan dan kesehatan. Usaha peningkatan kesadaran tersebut dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif dengan melibatkan berbagai elemen masyarakat, termasuk pemerintah desa, pemuda, anak-anak, dan masyarakat secara umum.

Melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN), mahasiswa dapat berperan sebagai fasilitator untuk memberikan edukasi dan mengajak masyarakat terlibat dalam kegiatan yang berkaitan dengan kebersihan dan kesehatan lingkungan. Program yang dilaksanakan tidak hanya fokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mendorong masyarakat untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan KKN di Desa Benai Kecil mengangkat tema “Peningkatan Literasi dan Kesadaran PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) di Lingkungan Desa Benai Kecil untuk Mewujudkan Generasi Sehat.” Tema ini diharapkan menjadi dasar pelaksanaan berbagai kegiatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

METODE

Metode Pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada masyarakat sebelum dan sesudah pelaksanaan program edukasi PHBS. Kuesioner pra-kegiatan digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kesadaran awal masyarakat mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selanjutnya, kuesioner pasca kegiatan diberikan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan kesadaran masyarakat setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Data hasil kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Edukasi Penyakit Hipertensi

Salah satu program kerja unggulan yang dilaksanakan oleh Kelompok 81 KKN di Desa Benai Kecil adalah edukasi mengenai penyakit hipertensi yang ditujukan kepada masyarakat, khususnya masyarakat berusia di atas 40 tahun. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, faktor risikonya, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan penyampaian materi mengenai pengertian hipertensi, hipertensi sebagai *silent killer*, faktor risiko hipertensi, pentingnya mengurangi konsumsi garam, aktivitas fisik, menjaga berat badan, melakukan pemeriksaan tekanan darah, serta pentingnya mengikuti anjuran tenaga kesehatan dalam penggunaan obat. Selain pemberian edukasi, kegiatan juga dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan gratis sebagai bentuk pelayanan langsung kepada masyarakat.

Untuk mengetahui perubahan pengetahuan masyarakat setelah mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum penyampaian materi, sedangkan post-test diberikan setelah kegiatan edukasi selesai. Hasil kedua tes tersebut kemudian dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat pemahaman peserta terhadap materi hipertensi.

Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan data yang diperoleh, kegiatan edukasi penyakit hipertensi diikuti oleh 22 peserta. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan nilai pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Edukasi Hipertensi

Keterangan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jumlah peserta	22 orang	22 orang
Nilai rata-rata	55,09	81,91
Peningkatan rata-rata		26,82 poin
Persentase peningkatan		48,68%

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata nilai pre-test peserta sebelum diberikan edukasi adalah sebesar 55,09. Setelah peserta memperoleh materi mengenai hipertensi, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 81,91. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 26,82 poin, atau sekitar 48,68% dibandingkan dengan nilai awal.

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi hipertensi. Dari 22 peserta yang mengikuti evaluasi, sebanyak 21 peserta mengalami peningkatan nilai setelah diberikan edukasi, sedangkan 1 peserta memperoleh nilai yang sama antara pre-test dan post-test. Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai pada post-test.

Peningkatan nilai tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan selama kegiatan dapat dipahami oleh sebagian besar peserta. Penyampaian informasi secara langsung kepada masyarakat menjadi salah satu cara yang dapat membantu peserta memahami kembali hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi, terutama mengenai faktor risiko, pencegahan, pemeriksaan tekanan darah, dan pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Pembahasan

Peningkatan hasil post-test dibandingkan dengan pre-test memperlihatkan bahwa kegiatan edukasi memberikan hasil yang positif terhadap pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Nilai rata-rata yang pada awalnya berada pada angka 55,09 meningkat menjadi 81,91 setelah kegiatan dilaksanakan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah memperoleh informasi dan penjelasan mengenai hipertensi, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan.

Peningkatan tersebut juga dapat dilihat dari jumlah peserta yang mengalami perubahan nilai. Sebanyak 21 dari 22 peserta atau sekitar 95,45% peserta mengalami peningkatan nilai, sementara satu peserta atau sekitar 4,55% peserta memiliki nilai yang tetap. Kondisi ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dapat diterima dengan baik oleh mayoritas peserta.

Pelaksanaan edukasi yang disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis juga memberikan nilai tambah bagi kegiatan. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai hipertensi, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengetahui kondisi tekanan darahnya secara langsung. Hal tersebut penting karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga pemeriksaan tekanan darah secara rutin diperlukan sebagai salah satu bentuk deteksi dini.

Kegiatan ini juga memberikan pemahaman bahwa pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui kebiasaan sederhana dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga berat badan, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Bagi peserta yang telah memiliki tekanan darah tinggi atau sedang menjalani pengobatan, edukasi juga menekankan pentingnya mengikuti anjuran tenaga kesehatan dan tidak menghentikan penggunaan obat secara mandiri.

Dengan demikian, kegiatan edukasi penyakit hipertensi tidak hanya memberikan peningkatan pada hasil evaluasi pengetahuan peserta, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan pencegahan sejak dini. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung dan disertai dengan pemeriksaan kesehatan dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan yang bermanfaat bagi masyarakat Desa Benai Kecil.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi penyakit hipertensi dapat dikatakan berjalan dengan baik. Hal tersebut terlihat dari terlaksananya kegiatan, keterlibatan masyarakat, serta adanya peningkatan nilai pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi. Keberlanjutan kegiatan serupa tetap diperlukan agar pengetahuan yang telah diperoleh tidak hanya berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi dapat diterapkan dalam pola hidup masyarakat sehari-hari.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan KKN di Desa Benai Kecil melalui program edukasi kesehatan, khususnya edukasi mengenai penyakit hipertensi, telah memberikan hasil yang positif terhadap pengetahuan masyarakat. Kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, pola hidup sehat, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Berdasarkan hasil perbandingan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Selain kegiatan edukasi, pemeriksaan kesehatan secara gratis juga menjadi bagian yang mendukung masyarakat untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatannya. Secara keseluruhan, kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Diharapkan masyarakat Desa Benai Kecil dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama kegiatan edukasi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan menjaga pola makan, mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Pemerintah desa dan pihak terkait juga diharapkan dapat mendukung kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara berkelanjutan agar kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat terus meningkat. Bagi pelaksana KKN selanjutnya, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan cakupan peserta dan materi kesehatan yang lebih luas sesuai dengan kebutuhan masyarakat desa.

DAFTAR REFERENSI

- Ayudia, I., Karini, T. A., Syahrir, S., Rezki, S. S., Lestari, N. K., Mardiah, A., Nuriyah, I., Jannah, M., Nur, S. A., Baharuddin, N. A., & Ariyani, F. (2023). Penyuluhan sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 1(1), 72–79.
- Indriyani, M., & Sudiyat, R. (2023). Pengaruh edukasi media poster tentang pengendalian hipertensi terhadap pengetahuan pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 461–467. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1024>
- Luthfiani, R., Lina, N., & Maywati, S. (2021). Pengaruh penyuluhan dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan pra lansia mengenai hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2).
- Maulianti, H. A. N., & Herdhianta, D. (2022). Pengaruh edukasi menggunakan media e-leaflet terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 12–18. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1037>
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan kesehatan pada penderita hipertensi dewasa terhadap tingkat pengetahuan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99.
- Nuraisyah, F., & Kusumo, H. R. (2021). Edukasi pencegahan dan penanganan hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- Nur Oktaviani, I., & Karjatin, A. (2023). Pengaruh media edukasi video animasi terhadap pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi di Kabupaten Bandung. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 544–549. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1048>
- Suib, S., & Mahmudah, A. M. (2022). Penyuluhan hipertensi dan slow deep breathing untuk menurunkan hipertensi pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 31–37. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v2i1.544>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119–123. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Wicaksono, P. P., Wicaksono, D. A., Az-Zahra, A., & Sugianto, R. (2022). Penyuluhan hipertensi guna meningkatkan pengetahuan di Posyandu Lansia Brotoseno Desa Ngabeyan. *National Conference on Health Science (NCoHS)*, 206–210.
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. World Health Organization.