

PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI EDUKASI KESEHATAN PADA MASYARAKAT BADUY LUAR

Neni Legawinarni^{1*}, Royani¹, Ernawilis¹, Mira Suminar¹, Fadlatul Musyarofah¹, Muhammad Amin Rizal¹, Tantri Wenny Sitanggang¹

¹ Universitas Ichsan Satya, Banten, Indonesia, email: nenilegawinarni92@gmail.com

* korespondensi email : nenilegawinarni92@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 13 Juli 2025

Diterima: 28 Oktober 2025

Diterbitkan: 31 Oktober 2025

Kata Kunci: Kata kunci: PHBS, Baduy Luar, edukasi kesehatan, budaya, pengabdian masyarakat.

Keywords: PHBS, Outer Baduy, health education, culture, community service

Abstrak

Masyarakat Baduy merupakan kelompok adat yang tinggal di wilayah pedalaman Kabupaten Lebak, Banten, yang masih memegang kuat tradisi leluhur dan hidup secara sederhana. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kalangan masyarakat Baduy Luar menjadi tantangan karena keterbatasan akses informasi kesehatan dan rendahnya pemahaman terhadap pentingnya kebersihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan PHBS melalui edukasi kesehatan berbasis budaya. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, pelatihan, serta pendekatan partisipatif dengan tokoh adat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menerapkan PHBS, khususnya dalam hal kebiasaan mencuci tangan, penggunaan air bersih, dan pengelolaan sampah. Kegiatan ini menjadi langkah awal untuk mendorong kesadaran hidup sehat di komunitas adat dengan tetap menghormati nilai-nilai lokal.

Abstract

The Baduy people are an indigenous group living in the interior of Lebak Regency, Banten, who still strongly uphold ancestral traditions and live a simple lifestyle. Implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) among the Outer Baduy community is a challenge due to limited access to health information and a low understanding of the importance of cleanliness. This community service activity aims to increase knowledge and implementation of PHBS through culture-based health education. The methods used include counseling, demonstrations, training, and a participatory approach with traditional leaders. The results of the activity show a significant increase in community knowledge, attitudes, and behavior in implementing PHBS, particularly in handwashing habits, clean water use, and waste management. This activity is the first step to promote healthy living awareness in indigenous communities while still respecting local values.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan individu, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu

strategi pemerintah Indonesia dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Masyarakat Baduy, khususnya Baduy Luar, memiliki keunikan budaya yang menjunjung tinggi adat. Masyarakat Baduy Luar sudah mulai mengenal teknologi dan interaksi dengan dunia luar, namun sebagian besar menolak bentuk modernisasi dan membatasi akses terhadap pendidikan formal dan fasilitas kesehatan modern. Hal ini menyebabkan rendahnya pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), sehingga rentan terhadap masalah kesehatan yang dapat dicegah melalui edukasi dan perubahan pola hidup. Selain itu, adat dan kepercayaan tradisional masih mempengaruhi cara mereka mengelola kesehatan, termasuk penggunaan pengobatan herbal dan cara pengelolaan lingkungan sekitar (Medcom, 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), menetapkan sepuluh indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga, yaitu: persalinan oleh tenaga kesehatan, pemberisan ASI eksklusif, penimbangan balita secara rutin, mencuci tangan pakai sabun, penggunaan air bersih, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk, konsumsi buah dan sayur setiap hari, aktifitas fisik teratur, serta tidak merokok di dalam rumah. Kesepuluh indikator ini memiliki peran penting dalam mencegah berbagai penyakit menular seperti diare, ISPA, serta penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes.

Dalam konteks masyarakat adat, termasuk masyarakat Baduy Luar di Desa Kanekes, penerapan PHBS menghadapi berbagai tantangan. Tradisi dan adat istiadat yang dijunjung tinggi membuat masyarakat cenderung mempertahankan cara hidup lama yang belum sepenuhnya selaras dengan prinsip-prinsip kesehatan modern. Keterbatasan dalam akses pendidikan, informasi kesehatan, serta fasilitas sanitasi dan air bersih menjadi penghambat utama penerapan PHBS secara menyeluruh (Sudrajat, 2019).

Penyuluhan pola hidup sehat menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Baduy Luar tentang pentingnya menjaga kebersihan, gizi seimbang, serta pencegahan penyakit melalui perilaku hidup sehat. Pendekatan penyuluhan harus memperhatikan kearifan lokal dan melibatkan tokoh adat agar pesan kesehatan dapat diterima dan diimplementasikan secara efektif tanpa mengganggu nilai-nilai budaya yang mereka junjung tinggi (Sari, 2020).

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang PHBS tidak hanya akan meningkatkan kualitas hidup mereka, tetapi juga akan menurunkan beban penyakit dan biaya kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penyuluhan tentang pola hidup sehat di komunitas seperti Baduy Luar harus dilakukan secara berkelanjutan, dengan pemantauan dan pendampingan yang tepat, agar perubahan perilaku yang diharapkan dapat terjadi secara bertahap dan bertahan lama.

Dengan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya PHBS di kalangan

masyarakat Baduy Luar dengan pendekatan yang sesuai dengan budaya dan struktur sosial setempat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara efektif dan efisien dalam durasi satu hari, yaitu pada 21 Juni 2025 dari pukul 13.00–16.00 WIB, di salah satu balai warga Baduy Luar, Desa Kanekes, Kecamatan Leuwidamar, Kabupaten Lebak. Metode yang digunakan adalah partisipatif (mengikutsertakan Masyarakat dalam seluruh proses kegiatan), budaya sensitive (Materi disesuaikan dengan nilai budaya masyarakat Baduy Luar.), edukatif interaktif (Penyuluhan menggunakan alat bantu visual (PPT, gambar, leaflet sederhana dalam Bahasa Indonesia dan Sunda Baduy), serta simulasi praktik). Tahap kegiatan ini dilakukan dengan pelaksanaan pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur perubahan pemahaman peserta terkait PHBS (Prilaku Hidup Bersih dan Sehat).

Tahapan kegiatan dalam pemberian Edukasi Kesehatan PHBS (Prilaku Hidup Bersih Sehat) adalah sebagai berikut :

1. Observasi awal

Untuk tahap awal, tim pengabmas melakukan survei ke daerah lebak banten, Dimana Lokasi pengabmas bisa dilakukan di baduy luar

2. Koordinasi dan Izin

Setelah dilakukan observasi dan mendapatkan persetujuan dan izin dari pihak pemangku adat dan pihak kepala RT dan RW nya maka Tim Pengabmas melakukan koordinasi untuk melaksanakan agenda kegiatan tim pengabmas di hari Sabtu, tanggal 21 Juni 2025 dari pukul 13.00 –16.00 WIB, di salah satu balai warga Baduy Luar, Desa Kanekes

3. Persiapan Materi dan media edukasi

Sebelum dilakukan penyuluhan Tim Pengabmas berkoordinasi mempersiapkan materi dan media edukasi (PPT, leaflet, poster, video edukasi)

4. Penyuluhan kelompok (sesi pembukaan dan pre-test)

Kegiatan dimulai dengan Pembukaan singkat oleh perwakilan tim dosen dan tokoh adat. Sebelumnya, dilakukan pre- test dulu sebelum penyuluhan, Dimana berupa pengisian kuesioner (10 soal pilihan ganda) untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai: Pengertian PHBS, tujuan PHBS, Manfaat PHBS dan Kriteria PHBS. Pre-test ini bertujuan mengetahui tingkat pemahaman awal peserta secara umum sebelum menerima materi pelatihan.

5. Demonstrasi dan pelatihan (sesi pelatihan inti)

Sesi utama pelatihan dilakukan secara langsung, dengan pendekatan praktik sederhana dan dialog dua arah. Materi dan kegiatan yang disampaikan meliputi: Pemaparan tentang pengertian dari PHBS, tujuan PHBS, manfaat PHBS, Kriteria PHBS dan simulasi praktek 6 langkah cara

- cuci tangan yang benar disajikan dengan penyebaran leaflet, penampilan PPT dan video edukasi kepada peserta.
6. Diskusi bersama tokoh adat (sesi penutup dan post-test)
Kegiatan ditutup dengan: Diskusi dengan peserta diminta berbagi pengalaman dan pemahaman baru yang diperoleh selama pelatihan. Pelaksanaan post-test menggunakan lembar soal yang sama seperti pre-test, untuk melihat adanya peningkatan pemahaman setelah pelatihan. Instrumen pre-test dan post-test dirancang sederhana, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, tanpa istilah teknis berlebihan. Hasil evaluasi pre-post test digunakan sebagai alat ukur keberhasilan transfer pengetahuan dan untuk merancang program lanjutan. Pelatihan menggunakan pendekatan lokal berbasis budaya sehingga kegiatan tetap menghargai nilai-nilai adat Baduy Luar.
 7. Evaluasi dan tindak lanjut
Untuk Evaluasi berupa post test yang dilakukan di akhir penyuluhan. Tindak Lanjut berupa Penyerahan modul panduan singkat bergambar berupa pamflet tentang pengertian PHBS, tujuan PHBS, manfaat PHBS dan kriteria PHBS yang nanti akan dievaluasi oleh ketua RT, RW dan pemangku adat setempat. Diakhiri dengan pemberian kenang-kenangan bagi yang bisa menjawab dan bertanya serta ditutup dengan dokumentasi Bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Kondisi Awal

Sebelum kegiatan, ditemukan bahwa:

1. 55 % masyarakat belum mengetahui tentang phbs
2. 55 % masyarakat belum mengetahui tentang tujuan phbs
3. 75 % masyarakat belum mengetahui tentang manfaat phbs
4. 45 % masyarakat belum mengetahui apa saja kriteria dari phbs
5. Sebagian besar membuang sampah di sungai atau semak-semak
6. 15 % Masyarakat yang mengetahui 6 langkah cuci tangan yang benar

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara langsung dengan masyarakat, ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat Baduy Luar belum menerapkan PHBS secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya mencuci tangan dengan sabun, kurangnya akses terhadap air bersih yang higienis, serta sistem pengelolaan sampah yang masih bersifat tradisional, yaitu membuang sampah di sungai atau semak-semak di sekitar pemukiman. Perilaku PHBS pada masyarakat Baduy Luar masih tergolong rendah, misalnya penggunaan jamban sehat sangat terbatas, penggunaan sabun minim, dan sampah sering dibuang ke lingkungan sekitar. Sejalan dengan temuan studi 2023 yang melaporkan hanya sekitar 13 % rumah tangga Baduy menerapkan PHBS dasar, karena pengaruh adat dan keterbatasan akses infrastruktur Kesehatan (Lestari, 2023).

Kebersihan lingkungan rumah, dapur, dan sumber air juga belum memenuhi standar kesehatan. Mayoritas rumah masyarakat Baduy Luar tidak memiliki ventilasi yang cukup, tidak memiliki jamban sehat, dan tidak menggunakan sabun saat mencuci tangan. Beberapa keluarga juga menyimpan air minum tanpa penutup, dan mencuci peralatan makan menggunakan air sungai tanpa sabun. Hal ini memperbesar risiko terjadinya penyakit berbasis lingkungan seperti diare, infeksi kulit, dan cacangan. Faktor lain yang mempengaruhi rendahnya praktik PHBS adalah keterbatasan informasi, rendahnya tingkat pendidikan formal, serta kuatnya pengaruh adat dan kepercayaan yang masih bersifat tradisional. Dalam konteks ini, masyarakat cenderung menyerahkan urusan kesehatan kepada alam atau kekuatan leluhur dan tidak sepenuhnya menganggap kebersihan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit (Dinkes Lebak, 2023).

1.2 Hasil Intervensi

Berbagai studi menunjukkan bahwa edukasi PHBS pada Masyarakat baduy berdampak positif terhadap pengetahuan dan perilaku kebersihan mereka. Edukasi kepada kader PKK terkait pengelolaan sampah dan jamban sehat meningkatkan pemahaman hingga 82,5 % (Iftitah, dkk, 2024). Temuan-temuan tersebut selaras dengan laporan tim Pengabdian Masyarakat bahwa setelah intervensi yaitu :

1. Pengetahuan meningkat
 - 70 % masyarakat telah mengetahui tentang phbs
 - 70 % masyarakat telah mengetahui tentang tujuan phbs
 - 80 % masyarakat telah mengetahui tentang manfaat phbs.
 - 60 % masyarakat telah mengetahui apa saja kriteria dari phbs
2. Praktik meningkat 90 % Masyarakat sudah bisa mempraktekkan 6 langkah cuci tangan yang benar
3. Sikap positif : Masyarakat mulai membangun kebiasaan buang sampah di tempat khusus.

Tabel 1. Distribusi Partisipan Berdasarkan Karakteristik di Desa Kanekes Baduy Luar

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	10	56
Laki-laki	8	44
Total	18	100
Usia		

10-20	6	34
21-31	8	44
32-42	2	11
43-53	2	11
Total	18	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa dari 18 partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (56%) dan berjenis kelamin laki – laki sebanyak 8 orang (44%). Berdasarkan tabel kategori usia didapatkan partisipan yang berusia 10-20 tahun sebanyak 6 partisipan (34%), partisipan yang berusia 21-31 tahun sebanyak 8 partisipan (44%), partisipan yang berusia 32-42 tahun sebanyak 2 partisipan (11%), dan partisipan yang berusia 43-53 tahun sebanyak 2 partisipan (11%).

Tabel 2. Distribusi Partisipan Berdasarkan Tingkat Pengetahuan hasil Pretest dan Post Test di Desa Kanekes Baduy Luar

Rata-rata	Presentase
Pre-test	30%
Post-test	90%

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 50% dari sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan sudah cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Berikut adalah tabel perbandingan hasil pre-test dan post-test peserta kegiatan penyuluhan PHBS (Prilaku Hidup Bersih Sehat) :

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Evaluasi

Aspek Penilaian	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
Mengenal PHBS	55%	70%
Tujuan PHBS	55%	70%
Manfaat PHBS	75%	80%
Kriteria PHBS	45%	60%
Cuci tangan yang benar	15%	90%

- a. Terjadi peningkatan signifikan di semua aspek, dari sisi pengenalan PHBS dari 55% ke 70%, Tujuan PHBS dari 55% ke 70%, Manfaat PHBS dari 75% ke 80% dan Kriteria PHBS dari 45% ke 60%.
- b. Minat peserta untuk mempraktekkan PHBS dan 6 langkah cuci tangan 15% menjadi 90%.

Dari Hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa :

- a. Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, seperti mencuci tangan pakai sabun, gizi seimbang, kebersihan diri dan lingkungan.
- b. Masyarakat menunjukkan keterbukaan terhadap penyuluhan kesehatan, meskipun sebelumnya ragu karena pengaruh adat dan budaya. Serta sikap lebih terbuka terhadap informasi kesehatan dan mau menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- c. Distribusi dan Pemanfaatan Media Edukasi
Telah dibagikan 20 leaflet edukasi bergambar yang disusun dengan bahasa sederhana dan ramah budaya, untuk memudah pemahaman dan pengingat setelah kegiatan. Leaflet digunakan warga untuk didiskusikan bersama anggota keluarga lain di rumah.
- d. Peningkatan Kepedulian Terhadap Kesehatan Lingkungan
Beberapa peserta menyampaikan keinginan untuk mulai membersihkan lingkungan sekitar rumah mereka secara rutin.
- e. Partisipasi Aktif
Warga aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi selama penyuluhan. Beberapa peserta secara sukarela menceritakan kebiasaan mereka dan bertanya apakah sudah sesuai dengan pola hidup sehat.

1.3 Peran Tokoh Adat

Tokoh adat sangat berpengaruh dalam keberhasilan kegiatan edukatif karena menjadi panutan masyarakat. Pendekatan partisipatif, menghormati nilai adat, hingga melibatkan tokoh adat sangat krusial. Pendekatan sejenis juga dilakukan dalam edukasi PHBS kepada Masyarakat baduy, yang berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap cuci tangan, pemilahan sampah, dan sikat gigi melalui metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi Hal ini mengmasifkan bukti bahwa pendekatan budaya-adaptif memperkuat penerimaan masyarakat local (Sudrajat, D, 2019).

1.4 Tantangan

Berdasarkan penelitian Suryani et al. (2023), beberapa faktor yang menghambat PHBS di Baduy Luar yaitu Faktor budaya dimana kepercayaan tradisional memengaruhi penerimaan terhadap praktik kesehatan modern. Keterbatasan infrastruktur yaitu minimnya fasilitas MCK (Mandi, Cuci, Kakus) dan air bersih. Rendahnya literasi Kesehatan dan Kurang kemampuan dalam baca tulis, Kurangnya pemahaman tentang pentingnya sanitasi dan pencegahan penyakit. Hal ini sejalan dengan kondisi yang dilakukan pada saat pengabmas yang dilakukan di baduy.

Dalam konteks masyarakat Baduy Luar, Dimana sebagian besar warga tidak mengikuti pendidikan formal, atau hanya sampai tingkat sekolah dasar, Bahasa Indonesia belum menjadi bahasa utama sehari-hari, Akses terhadap media informasi seperti buku, internet, atau TV sangat terbatas. Hal ini menyebabkan warga tidak terbiasa membaca panduan kesehatan tertulis. Mereka lebih mudah memahami informasi melalui komunikasi lisan,

simbol, atau simulasi (Iftitah, 2023). Studi oleh Yuliana dkk. (2022) dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* menegaskan bahwa *komunitas dengan keterbatasan literasi memerlukan pendekatan visual dan praktik langsung dalam promosi kesehatan* agar informasi dapat dipahami dan diinternalisasi.

SIMPULAN

Penyuluhan pola hidup sehat kepada masyarakat Baduy Luar telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka akan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Meskipun jumlah peserta terbatas, dampak yang ditimbulkan cukup signifikan, terlihat dari peningkatan interaksi dan ketertarikan masyarakat terhadap informasi kesehatan. Pendekatan yang memperhatikan kearifan lokal serta pelibatan tokoh adat sangat efektif dalam menyampaikan dan materi dan membangun kepercayaan. Saran untuk kegiatan PKM ini adalah adanya keberlanjutan program diantaranya kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkala agar informasi kesehatan dapat terus diperbarui dan diterapkan secara konsisten oleh masyarakat. Selain itu, adanya pelibatan tokoh masyarakat: tokoh adat dan kader lokal perlu lebih dilibatkan sebagai agen perubahan untuk memperluas jangkauan informasi kesehatan. Serta adanya pengembangan media edukasi penggunaan media visual sederhana berbahasa lokal perlu ditingkatkan dan diperbanyak agar pesan kesehatan lebih mudah diterima oleh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada masyarakat Baduy Luar atas keramahan dan keterbukaan mereka, serta kepada Kepala Desa Kanekes dan tokoh adat yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Universitas Ichsan Satya yang telah menjadi wadah dalam melakukan pengabdian masyarakat atas dukungan finansial dan logistiknya.

DAFTAR RUJUKAN

- Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak. (2022, Oktober 2). *Dinkes Lebak: Cegah penyebaran DBD dengan PHBS*. ANTARA News. <https://www.antaraneews.com/berita/3153501/dinkes-lebak-cegah-penyebaran-dbd-dengan-phbs>
- Iftitah. (2024). *Edukasi kesehatan lingkungan melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada kader pemberdayaan kesejahteraan keluarga (PKK)*. <https://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/issue/view/110>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku saku PHBS di rumah tangga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, Y., & Ardiansyah, H. (2023). Peran kader kesehatan dalam peningkatan perilaku PHBS melalui pendekatan komunitas. *Jurnal Abdimas Kesmas*

- Global Health Science*, 5(2), 22–30.
<https://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/4122>
- Medcom.id. (2023). *Mengenal Suku Baduy Desa Kanekes, Kecamatan Leuwidamar, Kabupaten Lebak, Banten*.
<https://osc.medcom.id/community/mengenal-suku-baduy-desa-kanekes-kecamatan-leuwidamar-kabupaten-lebak-banten-215>
- Mufti, U. K. (2019). *Perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan masyarakat Baduy Kabupaten Lebak Provinsi Banten tahun 2019*.
<https://siakad.stikesdhh.ac.id/article/4001150072/>
- Sari, M. R., & Hasanah, S. (2020). Strategi promosi kesehatan berbasis budaya lokal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(1), 45–52.
- Sudrajat, D. (2019). Interaksi budaya dan kesehatan masyarakat adat Baduy. *Jurnal Antropologi Indonesia*, 40(2), 110–124.
- Suryani, A., et al. (2023). Health literacy and sanitation practices in Baduy community. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.