PENYULUHAN DAN PELATIHAN PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT SERTA EDUKASI TOGA PADA KELOMPOK WARGA KELURAHAN PEDUNGAN, DENPASAR

Pande Ayu Naya Kasih Permatananda[1*], I Gde Suranaya Pandit[2], Putu Nita Cahyawati[3], Pande Gde Bagus Naya Primananda[4], Sri Agung Aryastuti[5]

[1,2,3,4)]Universitas Warmadewa, indonesia
*e-mail: nayakasih@gmail.com

Diterima: 15-10-2025 Direvisi : 15-11-2025 Disetujui : 15-12-2025 Diterbitkan : 15-01-2026

Abstrak

Sebagian besar masalah kesehatan masyarakat berkaitan dengan kondisi lingkungan dan perilaku hidup yang kurang sehat. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan sekitar 30% penyakit dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Tantangan ini nyata di Kelurahan Pedungan, Denpasar, yang memiliki penduduk lebih dari 50.000 jiwa dengan kepadatan dan mobilitas tinggi, sehingga berisiko mengalami masalah kesehatan bila tidak diimbangi penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga dalam menerapkan PHBS dan menata lingkungan rumah. Intervensi yang dilakukan meliputi penyuluhan PHBS, edukasi penataan pekarangan melalui pemilahan sampah dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), serta pemberian bantuan alat kebersihan dan wadah sampah terpilah. Pelaksanaan dilakukan melalui tahap persiapan, penyuluhan dan demonstrasi interaktif, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Program dinyatakan berhasil apabila minimal 70% peserta memperoleh nilai posttest di atas 70. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna, dengan lebih dari 70% peserta mencapai nilai posttest >70. Perubahan praktik juga mulai terlihat, seperti penyediaan tempat sampah terpilah, pembersihan rutin tempat penampungan air, perbaikan ventilasi sederhana, dan penanaman TOGA di pot atau pekarangan. Antusiasme peserta selama diskusi dan praktik menunjukkan penerimaan yang baik terhadap program. Secara keseluruhan, kombinasi penyuluhan, demonstrasi, dan dukungan sarana efektif mendorong perubahan perilaku sehat di tingkat rumah tangga. Monitoring lanjutan diperlukan agar praktik ini berkelanjutan dan berkembang menjadi budaya hidup sehat masyarakat.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih Sehat, Tanaman Obat Keluarga, Kesehatan Lingkungan, Kehidupan Sehat dan Sejahtera

Abstract

Most public health problems are related to unhealthy environmental conditions and poor hygiene behavior. Data from the Ministry of Health indicate that around 30% of diseases are influenced by environmental factors. This challenge is evident in Pedungan Subdistrict, Denpasar, which has more than 50,000 residents with high population density and mobility, increasing health risks if not balanced by the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). This community service program aimed to improve residents' knowledge and skills in practicing PHBS and managing a healthy home environment. Interventions included PHBS education, yard arrangement through waste segregation and the use of family medicinal plants (TOGA), as well as the provision of cleaning tools and separated waste bins. The program was conducted through preparation, interactive education and demonstrations, and evaluation using pretest and posttest. Success was defined if at least 70% of participants achieved a posttest score above 70. The results showed significant knowledge improvement, with more than 70% of participants reaching posttest scores above 70. Practical changes were also observed, such as providing separated waste bins, routinely cleaning water containers, improving simple ventilation, and planting TOGA in pots or home yards. High participant engagement indicated strong acceptance of the program. Overall, the combination

of education, demonstration, and material support effectively promoted healthy behavior change at the household level, although continued monitoring is needed to ensure sustainability.
***Keywords**: Clean and healthy living behavior, family medicinal plant, environmental health, good health and well-being.*

PENDAHULUAN

Kelurahan Pedungan merupakan sebuah kelurahan yang berada di wilayah kecamatan Denpasar Selatan, kota Denpasar, Provinsi Bali, Indonesia. Penduduk Pedungan sampai dengan tahun 2016 sebanyak 42.342 jiwa yang terdiri dari 21.485 laki-laki dan 20.857 perempuan. Kelurahan Pedungan memiliki luas wilayah seluas 7,49 km2 dengan 14 banjar, meliputi: Banjar Kaja, Banjar Menesa, Banjar Puseh, Banjar Sama, Banjar Geladag, Banjar Begawan, Banjar Pitik, Banjar Karang Suwung, Banjar Pande, Dusun Kejuang, Banjar Dusun Pesirahan, Banjar Ambengan, dan Banjar Pesanggaran. Sebagian besar penduduk kelurahan pedungan berada pada rentang usia 18-35 tahun yakni sebesar 41,5% dan berada pada usia produktif, jenjang pendidikan tertinggi berada pada tingkat SMA/SMK(BPS Kota Denpasar, 2022).

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu pilar penting dalam pembangunan berkelanjutan, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi salah satu faktor kunci dalam mencapai tujuan tersebut. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa sekitar 30% dari penyakit yang diderita masyarakat disebabkan oleh faktor lingkungan yang tidak sehat, termasuk kurangnya kesadaran akan kebersihan (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Di Kelurahan Pedungan, Kota Denpasar, tantangan ini semakin nyata, mengingat wilayah ini merupakan daerah padat penduduk dengan tingkat mobilitas yang tinggi. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Denpasar, jumlah penduduk di Kelurahan Pedungan mencapai lebih dari 50.000 jiwa, dengan tingkat kepadatan yang dapat memicu masalah kesehatan jika tidak diimbangi dengan perilaku hidup yang sehat (BPS Kota Denpasar, 2022).

Urgensi kegiatan penyuluhan dan pelatihan PHBS di Kelurahan Pedungan sangat tinggi, mengingat masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Misalnya, pada survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Denpasar pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hanya 45% warga yang rutin mencuci tangan dengan sabun, dan sekitar 60% masyarakat belum menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya (Cahyawati et al., 2024; Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2021). Hal ini berpotensi meningkatkan risiko penyebaran penyakit menular, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, yang dapat berdampak pada kualitas hidup masyarakat (Rosdiana & Pannyiwi, 2025).

Selain perubahan perilaku kebersihan, diperlukan pula pendekatan yang mendorong kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan sehari-hari melalui pemanfaatan sumber daya lokal. Edukasi penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) menjadi relevan karena dapat memanfaatkan pekarangan rumah untuk menyediakan bahan herbal sederhana bagi keluhan kesehatan ringan, sekaligus memperbaiki kualitas lingkungan mikro rumah (Permatananda & Pandit, 2022). Penanaman TOGA juga mendorong praktik pemilahan sampah organik menjadi kompos, meningkatkan ruang hijau, serta menumbuhkan budaya merawat lingkungan secara berkelanjutan di tingkat rumah tangga (Udiyani et al., 2025).

Mitra dalam kegiatan ini adalah kelompok warga Banjar Ambengan, Kelurahan Pedungan, Kota Denpasar. Melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang PHBS, serta memberikan keterampilan praktis budidaya TOGA yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, masyarakat di Kelurahan Pedungan diharapkan dapat mengurangi risiko penyakit, menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kegiatan ini tidak hanya akan memberikan manfaat langsung bagi individu, tetapi juga akan berkontribusi pada kesehatan masyarakat secara luas, menciptakan komunitas yang lebih tangguh dan berdaya saing.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Banjar Ambengan, Kelurahan Pedungan, Denpasar, setelah persetujuan proposal, melalui tiga tahapan utama yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan materi edukasi, penyiapan sarana

prasarana, serta koordinasi dengan perangkat lingkungan dan kelompok mitra. Sosialisasi awal kepada peserta dilakukan untuk menyepakati jadwal kegiatan dan membentuk media komunikasi daring guna memudahkan koordinasi dan pendampingan. Materi dan instrumen evaluasi (pretest–posttest) disiapkan sebelum pelaksanaan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.

Tahap pelaksanaan menggunakan metode penyuluhan interaktif kelompok kecil agar diskusi lebih efektif dan partisipatif. Edukasi disampaikan menggunakan media poster dan leaflet mengenai PHBS (kebersihan diri, cuci tangan, pengelolaan sampah, pengendalian vektor, pola makan sehat, dan aktivitas fisik) serta penataan lingkungan pekarangan termasuk pemilahan sampah, komposting sederhana, dan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan dilengkapi demonstrasi praktik dan pemberian bantuan berupa alat kebersihan, wadah sampah terpilah, dan bibit TOGA untuk mendorong penerapan langsung di rumah tangga. Evaluasi dilakukan melalui kehadiran, partisipasi, dan kelancaran kegiatan serta evaluasi nilai pretest-posttest. Program dinyatakan berhasil bila lebih dari 70% peserta memperoleh skor >70, disertai dokumentasi dan tindak lanjut monitoring bersama mitra setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan PHBS dan edukasi TOGA yang dilaksanakan di Balai Banjar Ambengan, wilayah Kelurahan Pedungan yang diikuti oleh 5 kepala rumah tangga laki-laki dengan kisaran usia bervariasi 30-50 tahun. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir, meliputi penyuluhan, demonstrasi penanaman TOGA, diskusi, serta penyerahan bibit tanaman. Pemilihan kepala rumah tangga sebagai sasaran strategis karena kelompok ini berperan dalam pengambilan keputusan di tingkat keluarga, seperti pengelolaan kebersihan rumah, penggunaan pekarangan, dan pengaturan kebiasaan anggota keluarga (Abidin, 2023; Christina & Indarini, 2011). Dengan meningkatnya pengetahuan pada kepala rumah tangga, diharapkan terjadi efek domino pada perilaku seluruh anggota keluarga.

Tabel 1. Karakteristik Kepala Keluarga yang menjadi Peserta

No	Usia	Jumlah anggota keluarga	Pekerjaan
1	30	3	Pegawai Swasta
2	45	5	Pegawai Swasta
3	45	5	Pegawai Swasta
4	38	4	Pegawai Swasta
5	50	5	Pegawai Swasta

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah seluruh materi dan demonstrasi selesai diberikan. Pretest dan posttest berupa 10 pertanyaan benar/salah dengan daftar pertanyaan dan hasil evaluasinya tertera pada tabel 2.

Seperti yang tersirat pada tabel 2, terlihat adanya perkembangan pengetahuan peserta didik untuk masing-masing soal yang diujikan. Pada sesi pretest, soal yang dinilai sulit adalah soal no 2,3,4, 8, 9 dan 10 dengan jumlah peserta yang menjawab benar < 50%. Sedangkan pada postest, seluruh soal sudah berhasil terjawab dengan mudah. Tidak ada soal dengan jumlah peserta benar <50%.

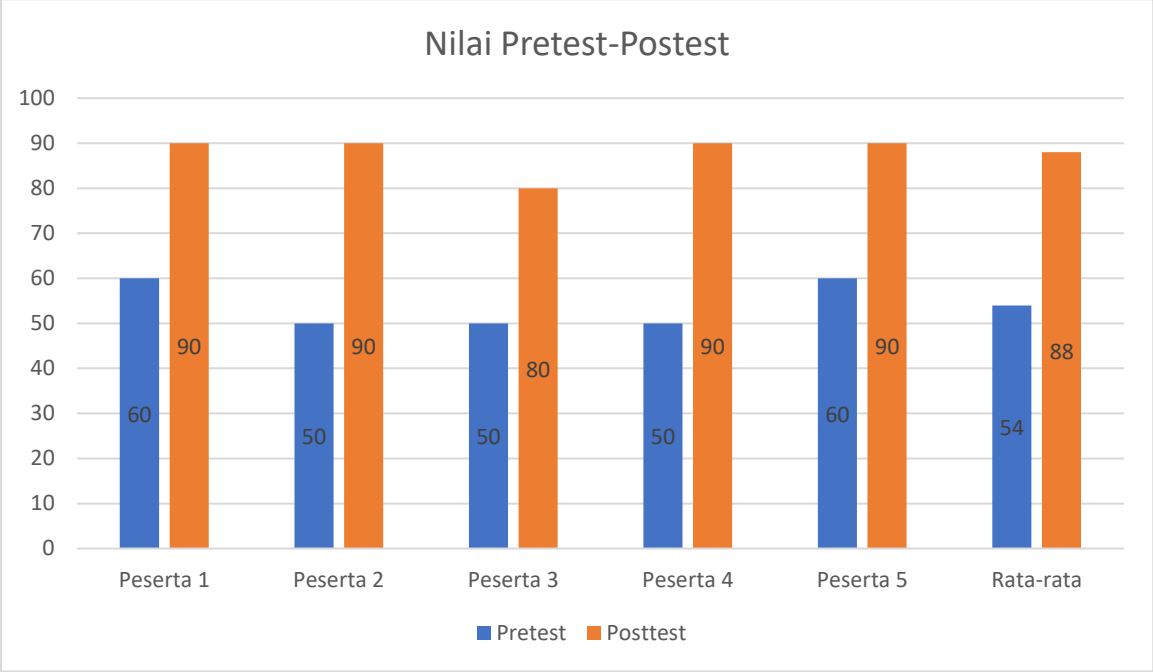
Materi Perilaku Hidup Bersih Sehat yang diberikan meliputi: persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, bayi mendapat ASI eksklusif, balita ditimbang rutin setiap bulan, menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk di rumah, mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan tidak merokok dalam rumah (Kementerian Kesehatan RI, 2011; Permatananda et al., 2022). Pada sesi ini, penekanan diberikan pada kebersihan lingkungan, pengelolaan air, dan sanitasi rumah yang sejalan dengan pendekatan promotif preventif yakani pencegahan penyakit dari scope terkecil yaitu keluarga atau rumah tangga dan perilaku sehari-hari (Heriziana et al., 2023).

Tabel 2. Evaluasi Pretest-Posttest Berdasarkan Soal

No	Pertanyaan	Pretest		Posttest	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	WC yang sehat dianjurkan menggunakan leher angsa agar bau dan serangga dari saluran pembuangan tidak masuk kembali ke dalam rumah	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)
2	Menggunakan lantai WC dari tanah padat sudah cukup memenuhi standar sanitasi sehat selama dibersihkan setiap hari dengan air	2 (40%)	3 (60%)	5 (100%)	0 (0%)
3	Aktivitas fisik yang disarankan untuk kesehatan jantung adalah aktivitas fisik olahraga kompetitif yang rutin setiap hari.	1 (20%)	4 (80%)	4 (80%)	1 (20%)
4	Menambahkan lapisan kerikil atau pecahan genteng di dasar pot sebelum memasukkan tanah tanam membantu mencegah genangan air yang dapat menyebabkan akar TOGA membusuk	0 (0%)	5 (100%)	4 (80%)	1 (20%)
5	Menggosok sela-sela jari, punggung tangan, dan ujung kuku saat mencuci tangan bertujuan memastikan kuman yang menempel di area yang sering terlewat dapat ikut dibersihkan.	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)
6	Mencuci tangan dengan sabun perlu dilakukan setelah membersihkan halaman atau berkebun TOGA sebelum memegang makanan atau menyentuh wajah	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)
7	Memasang kawat kasa pada ventilasi dan jendela rumah untuk mencegah nyamuk masuk termasuk tindakan ‘plus’ dalam gerakan 3M+	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0 (0%)
8	Menguras dan menyikat dinding bak mandi minimal sebulan sekali untuk mencegah perkembangbiakan nyamuk	0 (0%)	5 (100%)	3 (60%)	2 (40%)
9	Tanaman TOGA disarankan disiram hingga tanah selalu tergenang air	1 (20%)	4 (80%)	5 (100%)	0 (0%)
10	Membuang botol plastik bekas minuman ke tempat sampah organik karena pernah berisi cairan	3 (60%)	2 (40%)	3 (60%)	2 (40%)

Edukasi TOGA yang diberikan tidak hanya mengenalkan nama dan manfaat tanaman, namun membekali peserta agar dapat menanam dan merawat TOGA di rumah. Materi diberikan meliputi pemilihan jenis TOGA sesuai lingkungan, pemilihan lokasi tanam, media tanam yang baik, teknik penanaman, penyiraman, pemupukan, penyiangan dan penggemburan tanah, pengendalian hama dan penyakit, teknik pemangkasan dan panen, serta perbanyakan tanaman. Pemberian materi disertai demonstrasi langsung. Demonstrasi langsung penanaman TOGA memberikan pengalaman belajar yang konkret sehingga peserta tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga melihat dan mempraktikkan langkah-langkah teknis seperti menyiapkan media tanam, menempatkan bibit, dan menyiram dengan benar. Pendekatan ini meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan praktis peserta, yang sering kali menjadi hambatan utama dalam memulai budidaya di rumah. Pemberian bantuan bibit pada akhir kegiatan berfungsi sebagai pemicu tindakan nyata, karena peserta dapat langsung menanam tanpa harus mencari atau membeli tanaman terlebih dahulu. Kombinasi antara melihat, mencoba, dan langsung memiliki bibit membuat peluang adopsi perilaku baru menjadi lebih

tinggi dan berkelanjutan, sehingga edukasi tidak berhenti pada pengetahuan, tetapi berlanjut menjadi praktik nyata di pekarangan rumah(Cahyani et al., 2023).



Gambar 1. Evaluasi nilai pretest dan posttest masing-masing peserta



Gambar 2. Penyerahan Bantuan TOGA

Hasil evaluasi nilai pretest dan posttest tampak seluruh peserta mengalami peningkatan nilai dengan rata-rata nilai pretest 54 dan rata-rata nilai posttest 88. Selain mengalami peningkatan skor, selama sesi diskusi, terlihat perubahan pengalaman praktis, antara lain: peserta mampu menyebutkan kembali minimal 3 indikator PHBS, dapat menjelaskan langkah dasar menanam TOGA, serta peserta berkomitmen untuk membersihkan area pekarangan dan menyiapkan pot untuk menanam TOGA di rumah. Pada akhir kegiatan seluruh peserta menerima satu bibit TOGA untuk langsung ditanam di rumah.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan PHBS dan budidaya TOGA kepada kepala rumah tangga di Kelurahan Pedungan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesiapan praktik peserta, yang ditandai oleh

kenaikan nilai posttest serta komitmen peserta untuk mulai menanam dan merawat TOGA di pekarangan rumah. Metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi langsung dan pemberian bibit terbukti efektif mendorong perubahan dari sekadar pemahaman menjadi tindakan nyata di tingkat rumah tangga. Namun, keberlanjutan praktik masih memerlukan pendampingan karena adanya kendala waktu, keterbatasan lahan, dan pengalaman berkebun yang berbeda-beda. Oleh karena itu, disarankan dilakukan monitoring dan pendampingan berkala, pemanfaatan media komunikasi kelompok untuk saling berbagi pengalaman, serta pengembangan kegiatan lanjutan yang melibatkan anggota keluarga lain agar penerapan PHBS dan pemanfaatan TOGA menjadi budaya sehat yang berkelanjutan di setiap rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) FKIK Universitas Warmadewa yang telah mendanai kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, A. A. (2023). Dinamika Pengambilan Keputusan Kepala Keluarga: Studi Kasus Suami yang Beristri TKW Desa Blimbing. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(03), 583–596.

BPS Kota Denpasar. (2022). *Kecamatan Denpasar Selatan dalam Angka 2022* (I. G. R. A. Wijaya, Ed.). BPS Kota Denpasar.

Cahyani, N. K. W., Suputra, I. P. J., Suryaningsih, M. A., Permatananda, P. A. N. K., & Sari, N. L. P. E. K. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Siswa-Siswi Sekolah melalui Program Bina Sekolah Sehat: Adaptasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *8*(2), 421–431. https://doi.org/10.30653/jppm.v8i2.391

Cahyawati, P. N., Ningsih, N. L. A. P., Lestarini, A., Aryastuti, A. A. S. A., & Permatananda, P. A. N. K. (2024). PKM Kesehatan dan Pengelolaan Bank Sampah Pada Warga Banjar Mawang, Gianyar. *Community Service Journal (CSJ)*, *6*(2), 59–64. https://doi.org/10.22225/csj.6.2.2024.59-64

Christina, W., & Indarini. (2011). Kategori Pengambilan Keputusan Keluarga Melalui Eksplorasi Pengambilan Keputusan Keluarga Berdasarkan Jenjang Kelas Sosial. *Manajemen & Bisnis*, *10*(1), 29–39. www.republika.co.id

Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2021). *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Denpasar*. Dinas Kesehatan Kota Denpasar

Heriziana, Rosalina, S., & Rawalillah, H. (2023). Penyuluhan Tentang Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Pencegahan Penyakit Menular Di Kelurahan 26 Ilir Palembang. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, *1*(4), 104–112. https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v1i4.27

Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI.

Permatananda, P. A. N. K., & Pandit, I. G. S. (2022). Peningkatan Aspek Hygiene dan Sanitasi pada Kelompok Pemerhati Tanaman Obat Keluarga. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 115–120. https://journal.sinergicendikia.com/index.php/emp

Permatananda, P. A. N. K., Pandit, I. G. S., & Cahyawati, P. N. (2022). Improvement of Hygiene and Sanitation in Fish Traders Group of Kedonganan Fish Market Toward Healthy Market. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(4), 399–403. https://doi.org/10.35877/454ri.mattawang1184

Rosdiana, & Pannyiwi, R. (2025). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Penyakit Diare di Lingkungan Masyarakat. *Barongko Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 193–05.

Udiyani, D. P. C., Permatananda, P. A. N. K., & Juwita, D. A. P. R. (2025). Pemberdayaan Masyarakat dalam menanggulangi Kasus Chikungunya di Desa Gumbrih dengan Pemanfaatan TOGA Tanaman Juwet (Sinsigium cumini L). *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, *4*(3), 244–248.