

Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih & Sehat (PHBS) dan Hipertensi: di Lingkungan Lombasang Kelurahan Bulu Tana, Kec. Tinggimoncong, Kab. Gowa Sulawesi Selatan

Kasmawati*¹, Didin Wahyudi², Sartika³, Asriani Bahar⁴, Mutawakkil⁵, Siti Jubaidah⁶

^{1,2,3,4}Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

^{5,6}Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

*e-mail: kasmawati.lon@gmail.com¹, dhidinwahyudi@gmail.com², ayutika9@gmail.com³, asrianiromo@gmail.com⁴, mutawakkil123@gmail.com⁵, jubaidahsiti@gmail.com⁶

Abstrak

Kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh perilaku individu dan lingkungan tempat tinggal. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pencegahan hipertensi menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya risiko penyakit tidak menular di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Lingkungan Lombasang, Kelurahan Bulu Tana, Kecamatan Tinggimoncong, Kabupaten Gowa, terhadap pentingnya penerapan PHBS dan pencegahan hipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi pengukuran tekanan darah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang PHBS dan hipertensi, serta munculnya motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kegiatan ini berkontribusi dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan komunitas serta memperkuat peran mahasiswa keperawatan dalam edukasi masyarakat.

Kata kunci: PHBS; Hipertensi; Penyuluhan kesehatan; Keperawatan komunitas; Pemberdayaan masyarakat.

Abstract

Community health is strongly influenced by individual behavior and the surrounding environment. The lack of public knowledge about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and hypertension prevention contributes to the increasing risk of non-communicable diseases at the community level. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of residents in Lombasang Neighborhood, Bulu Tana Village, Tinggimoncong District, Gowa Regency, regarding the importance of practicing PHBS and preventing hypertension. The activity was carried out through health education, interactive discussions, and demonstrations of blood pressure measurement. The results showed an increase in participants' understanding of PHBS and hypertension, as well as greater motivation to adopt healthy lifestyles and undergo regular health check-ups, thereby contributing to promotive and preventive efforts in community health and strengthening the role of nursing students in public health education.

Keywords: PHBS; Hypertension; Health education; Community nursing; Community empowerment.

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan seperangkat perilaku yang dilakukan secara sadar oleh individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan. Melalui penerapan PHBS, masyarakat diharapkan mampu menolong dirinya sendiri secara mandiri dalam memelihara kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat yang optimal (Fatimah et al., 2022). Kegagalan dalam penerapan PHBS di tingkat rumah tangga dapat menjadi penyebab munculnya berbagai penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan akibat gaya hidup tidak sehat adalah hipertensi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya promotif yang dikembangkan oleh pemerintah untuk meningkatkan dan mengendalikan derajat kesehatan masyarakat. Secara umum, PHBS didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang didasari oleh kesadaran individu maupun kelompok hasil dari proses pembelajaran, sehingga seseorang,

keluarga, kelompok, maupun masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan masyarakat yang sehat (Kemenkes RI, 2011).

Terdapat sepuluh indikator utama dalam PHBS, yaitu: (1) pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, (2) pemberian ASI eksklusif, (3) penimbangan balita setiap bulan, (4) penggunaan air bersih, (5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, (6) penggunaan jamban sehat, (7) pemberantasan jentik nyamuk di rumah seminggu sekali, (8) konsumsi buah dan sayur setiap hari, (9) melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan (10) tidak merokok di dalam rumah (Departemen Kesehatan RI, 2012). Namun, penerapan kesepuluh poin tersebut masih belum sepenuhnya terlaksana di masyarakat. Banyak individu yang masih mengabaikan sebagian besar anjuran PHBS tersebut.

Salah satu contoh nyata adalah rendahnya kesadaran masyarakat terhadap poin terakhir PHBS, yaitu larangan merokok di dalam rumah. Kebiasaan ini berkontribusi terhadap meningkatnya kasus penyakit pernapasan dan hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yaitu 120/80 mmHg (Agustina, 2019). Kondisi ini menjadi faktor utama timbulnya penyakit kardiovaskular dan dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menimbulkan gejala hingga mencapai tahap berbahaya (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi kerap disertai kondisi patologis lain seperti kadar kolesterol tinggi, yang apabila tidak dikendalikan dapat mengganggu fungsi pembuluh darah dan memperparah tekanan darah tinggi. Faktor risiko hipertensi meliputi jenis kelamin, usia, tempat tinggal, serta kebiasaan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Penelitian menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak dialami oleh perempuan dan kelompok usia lanjut. Selain itu, masyarakat perkotaan cenderung lebih rentan akibat gaya hidup sedentari. Kebiasaan untuk memeriksa tekanan darah secara rutin juga masih rendah, terutama di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan (Muthmainnah, 2017; Agustina, 2019).

Keterbatasan informasi ini berdampak pada rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan kadar glukosa darah. Padahal, pemeriksaan sederhana tersebut dapat dilakukan baik di desa maupun di kota sebagai bentuk upaya promotif dan preventif terhadap berbagai penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2019).

Selain itu, indikator ketiga PHBS, yakni penimbangan balita setiap bulan, juga memerlukan perhatian khusus. Penimbangan rutin merupakan bagian penting dari pemantauan pertumbuhan anak dan menjadi salah satu kegiatan utama dalam Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), yang berfokus pada peningkatan status gizi anak serta pencegahan masalah gizi (Budi, 2012). Berat badan anak menjadi indikator penting dalam menilai pertumbuhan, dan dari hasil penimbangan tersebut, ibu dapat mengetahui status gizi serta mendeteksi dini risiko gizi kurang atau keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan anak (Riawati & Hanifah, 2017).

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Kasus hipertensi menunjukkan tren peningkatan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Secara global, sekitar 21,7% orang dewasa di Amerika Serikat menderita hipertensi, sementara prevalensinya di beberapa negara Asia juga cukup tinggi, seperti Thailand (17%), Vietnam (34,6%), Singapura (24,9%), dan Malaysia (29,9%). Diperkirakan sekitar 30% populasi dunia mengalami hipertensi tanpa terdiagnosis karena penyakit ini sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas (Slamet Edi Susanto, 2022).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi berada pada kisaran 6–15%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 31,7%, dan meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Pakpahan et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan kasus yang signifikan setiap tahunnya. Tekanan darah tinggi dapat menimbulkan kerusakan pada berbagai organ vital seperti jantung, ginjal, otak, dan

mata. Sekitar 70% penderita hipertensi mengalami komplikasi pada jantung. Karena sering tidak menimbulkan gejala, hipertensi dikenal sebagai silent killer yang sulit dideteksi dan dikendalikan (Slamet Edi Susanto, 2022). Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga tertinggi setelah stroke dan tuberkulosis, dengan kontribusi sebesar 6,7% terhadap seluruh penyebab kematian (Novita & Faizah, 2018).

Dalam konteks tersebut, kegiatan penyuluhan PHBS dan hipertensi memiliki peranan yang sangat penting sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku masyarakat terhadap kesehatan. Penyuluhan berfungsi sebagai media edukasi yang menjembatani antara ilmu kesehatan dengan praktik keseharian masyarakat. Melalui penyuluhan, masyarakat dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengatur pola makan, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selain itu, penyuluhan juga menjadi sarana pemberdayaan masyarakat agar mampu berperan aktif dalam mengatasi masalah kesehatan di lingkungannya. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan akan membentuk kesadaran kolektif tentang pentingnya gaya hidup sehat, sehingga masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi agen perubahan dalam menjaga kesehatan komunitasnya.

Dengan demikian, pelaksanaan penyuluhan PHBS dan pencegahan hipertensi tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga berkontribusi pada penurunan risiko penyakit tidak menular di tingkat komunitas. Kegiatan ini sejalan dengan tujuan pembangunan kesehatan nasional, yaitu mewujudkan masyarakat yang mandiri, sadar, dan berperilaku hidup sehat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di Lingkungan Lombasang, Kelurahan Bulu Tana, Kecamatan Tinggimoncong, Kabupaten Gowa. Sasaran kegiatan adalah masyarakat setempat, terutama ibu rumah tangga dan kepala keluarga.

Tahapan kegiatan:

a. Persiapan:

Meliputi survei lokasi, koordinasi dengan perangkat desa dan kepala lingkungan, serta persiapan alat dan bahan edukasi (leaflet, poster, alat ukur tekanan darah).

b. Pelaksanaan:

- Pembukaan dan sambutan oleh perangkat desa dan tim pengabdian.
- Penyuluhan PHBS: mencakup pentingnya kebersihan diri, kebersihan lingkungan, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin.
- Penyuluhan hipertensi: meliputi pengenalan faktor risiko, tanda dan gejala, serta strategi pencegahan.
- Demonstrasi dan praktik langsung: pengukuran tekanan darah, senam ringan, dan teknik relaksasi sederhana.
- Sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta.

c. Penutupan:

Pembagian leaflet edukatif dan dokumentasi kegiatan.

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi partisipatif, serta demonstrasi praktik, dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa di lingkungan Lombasang, Kelurahan

Bulu Tana, Kecamatan Tinggimoncong, Kabupaten Gowa, merupakan bentuk nyata dari implementasi tridharma perguruan tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, yang menegaskan komitmen institusi pendidikan tinggi dalam menjalankan peran promotif dan preventif di bidang kesehatan komunitas. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, tetapi juga berfungsi sebagai wadah pembelajaran kontekstual bagi mahasiswa keperawatan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama perkuliahan dalam situasi nyata di lapangan.

Wilayah Lombasang dipilih sebagai lokasi kegiatan karena berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan, kesadaran, dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat setempat masih tergolong rendah, terutama dalam hal pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi yang menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif, kegiatan ini dirancang untuk memberdayakan masyarakat agar memiliki kemampuan dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri, dengan menanamkan pemahaman, sikap, dan keterampilan untuk mengubah perilaku sehari-hari menjadi lebih sehat, seperti menjaga kebersihan lingkungan, menerapkan pola makan bergizi seimbang, rutin beraktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya deteksi dini terhadap risiko penyakit hipertensi dan gangguan kesehatan lainnya.

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yang dilakukan secara sistematis dan terencana, mencakup kegiatan survei lokasi untuk mengidentifikasi kondisi geografis, sosial, serta karakteristik kesehatan masyarakat di wilayah Lombasang, Kelurahan Bulu Tana, Kecamatan Tinggimoncong, Kabupaten Gowa. Survei ini menjadi langkah awal penting untuk menentukan kebutuhan edukasi kesehatan dan pendekatan yang sesuai dengan konteks masyarakat setempat. Setelah survei dilakukan, tim pengabdian kemudian mengurus perizinan resmi kepada pihak pemerintah kecamatan dan kelurahan serta melakukan koordinasi intensif dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat guna memastikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan ini juga mencakup pengelolaan administrasi seperti surat-menyurat, penyediaan alat dan bahan penyuluhan, penyiapan media edukasi berupa leaflet dan poster, serta pengaturan akomodasi dan logistik untuk mendukung kelancaran kegiatan.

Kegiatan inti dari program pengabdian ini terdiri atas penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan penyuluhan mengenai hipertensi, yang dikemas secara menarik dan interaktif melalui metode ceramah, diskusi partisipatif, serta demonstrasi langsung. Pada sesi pertama, materi PHBS disampaikan dengan fokus pada penerapan kebiasaan sehari-hari yang mendukung peningkatan derajat kesehatan, seperti mencuci tangan dengan sabun pada waktu-waktu penting, menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Sementara itu, pada sesi kedua, materi mengenai hipertensi menitikberatkan pada pemahaman tentang pengertian hipertensi, faktor-faktor risiko yang dapat memicunya, tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan melalui pengaturan pola makan, pengelolaan stres, penghindaran rokok, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, kegiatan dilengkapi dengan praktik langsung berupa demonstrasi pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensimeter digital dan manual, serta pelatihan sederhana mengenai teknik relaksasi untuk mengelola stres yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Peserta juga diberikan leaflet, poster, dan media edukasi lainnya yang berisi informasi tentang PHBS dan hipertensi agar materi yang disampaikan dapat diingat dan diterapkan setelah kegiatan selesai. Interaksi dua arah antara narasumber dan peserta menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, di mana masyarakat dapat bertanya, berdiskusi, serta berbagi pengalaman terkait kesehatan mereka sehari-hari.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar berkat dukungan yang kuat dari aparat pemerintah setempat, perangkat desa, serta antusiasme tinggi dari masyarakat yang berpartisipasi. Partisipasi aktif peserta terlihat jelas melalui keikutsertaan mereka dalam diskusi, tanya jawab, serta praktik pengukuran tekanan darah yang dilakukan secara sukarela. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan di akhir kegiatan, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menerapkan PHBS serta upaya pencegahan hipertensi. Selain itu, banyak peserta yang mengungkapkan motivasi untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur, menjaga pola makan, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi masyarakat, tetapi juga memberikan manfaat akademik dan praktis bagi mahasiswa keperawatan yang terlibat secara langsung. Melalui kegiatan ini, mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk mengasah keterampilan komunikasi, kepemimpinan, dan kemampuan dalam memberikan penyuluhan kesehatan secara efektif kepada masyarakat. Mereka juga belajar berinteraksi dengan berbagai lapisan sosial, memahami kebutuhan kesehatan komunitas secara nyata, serta menerapkan ilmu keperawatan komunitas dalam konteks lapangan. Dengan demikian, kegiatan ini berperan ganda, selain sebagai sarana pemberdayaan masyarakat, juga sebagai media pembelajaran bagi mahasiswa dalam mengembangkan kompetensi profesional dan empati sosial yang menjadi fondasi utama seorang tenaga kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Hipertensi



Gambar 2. Demonstrasi PHBS (Cuci tangan)



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah



Gambar 4. Kegiatan pembersihan

Dampak jangka pendek dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman masyarakat terhadap pola hidup bersih dan sehat serta risiko hipertensi. Dalam jangka panjang, diharapkan terjadi perubahan perilaku, seperti meningkatnya kebiasaan berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Program ini juga mendorong pemberdayaan kader kesehatan setempat agar mampu menjadi agen perubahan di komunitasnya. Keberlanjutan kegiatan diharapkan terwujud melalui kolaborasi antara masyarakat, kader kesehatan, Puskesmas, dan pemerintah daerah dalam melaksanakan edukasi dan pemantauan kesehatan secara berkala.

Rekomendasi tindak lanjut dari kegiatan ini mencakup penyelenggaraan penyuluhan rutin di berbagai desa sekitar Gowa, pembentukan kader kesehatan masyarakat, pengembangan media edukasi berbasis digital, serta integrasi kegiatan ini dengan program kesehatan lain seperti kampanye pencegahan penyakit tidak menular. Selain itu, penyediaan layanan pemeriksaan kesehatan gratis dan pelatihan bagi mahasiswa keperawatan di bidang penyuluhan dan komunikasi kesehatan menjadi langkah strategis untuk memperkuat dampak kegiatan ini. Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat, tetapi juga memperkuat posisi Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa sebagai institusi yang berkomitmen terhadap pemberdayaan masyarakat dan pengembangan kesehatan komunitas berbasis kearifan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa, Ketua LP2M, serta pemerintah Kelurahan Bulu Tana dan aparat Lingkungan Lombasang yang telah mendukung penuh pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, V. (2019). Kejadian penyakit hipertensi dan indeks massa tubuh pada perempuan yang tinggal di pedesaan dan perkotaan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 127–136.
- Budi, A. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan partisipasi ibu untuk menimbang balita ke Posyandu. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 20(3), 143–157.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Rumah tangga sehat dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Pusat Promosi Kesehatan.
- Fatimah, R., Firdausy, A. I., Guspitasari, M., Azzahra, Q., & Ramadhan, R. P. (2022). Peningkatan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di wilayah RW 03 Kelurahan Sukasari Kota Bogor. *Al-Khidmah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 14. <https://doi.org/10.29406/al-khidmah.v5i1.4022>.
- <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi: Si pembunuh senyap (pp. 1–5).
- Muthmainnah, S. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Kecamatan Cempaka Putih tahun 2017 (pp. 1–9).
- Novita, A., & Faizah, A. (2018). Hubungan tingkat stres dengan hipertensi primer (hipertensi esensial) pada pasien di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 1–11.
- Pakpahan, D., Faizah, A., Asep, D., & Ruhdiyati, A. (2022). Hyperglycemia with hypertension of patients at Botania Health Center, Batam City. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 29–38.
- Riawati, D., & Hanifah, L. (2017). Evaluasi pertumbuhan balita berdasarkan umur dan berat badan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(2), 85–96.
- Susanto, S. E. (2022). Effectiveness of giving deep relaxation to reduce pain. *Jurnal Kesehatan dan Keperawatan*, 3(4), 5841–5846.