



## Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Masyarakat Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah

Syientia Wit Gantara<sup>1✉</sup>, Dewi Wulantresna<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Administrasi Rumah Sakit, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

<sup>2</sup>Farmasi, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

E-mail: [switgantara@gmail.com](mailto:switgantara@gmail.com) ✉

### Info Artikel:

Diterima: 5 Mei 2026

Diperbaiki: 18 Mei 2026

Disetujui: 31 Mei 2026

**Keywords:** Mental Health, PHBS, Health Education, Community Service, Rancamanyar Village

**Abstract:** Mental health and Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) are important aspects in improving the quality of life of the community. The low level of public awareness regarding the importance of maintaining mental health and implementing PHBS in daily life can lead to decreased productivity, increased risk of disease, and disruption of social well-being. This community service activity aimed to increase the knowledge and awareness of the people of Rancamanyar Village, Baleendah District, about the importance of maintaining mental health and applying PHBS within the family and community environment. The activity method included health education, interactive discussion, question-and-answer sessions, and educational delivery on simple ways to maintain mental health, manage stress, maintain personal hygiene, wash hands properly, keep the environment clean, and practice a healthy lifestyle. The target participants were community members of Rancamanyar Village who attended the counseling activity at Graha Madiri Building, Rancamanyar Village, Baleendah District. The results showed that participants were enthusiastic and actively involved in the discussion session. This activity provided the community with an understanding that mental health is as important as physical health, and that PHBS should be implemented consistently to prevent disease and create a healthy environment. In conclusion, mental health and PHBS counseling can serve as a promotive and preventive effort to increase public awareness of the importance of healthy living physically, mentally, and socially.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, PHBS, Penyuluhan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat, Desa Rancamanyar

**Abstrak:** Kesehatan mental dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari dapat berdampak pada menurunnya produktivitas, meningkatnya risiko penyakit, dan terganggunya kesejahteraan sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk



*meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta menerapkan PHBS di lingkungan keluarga dan masyarakat. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, tanya jawab, dan pemberian edukasi mengenai cara sederhana menjaga kesehatan mental, mengelola stres, menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, serta membiasakan pola hidup sehat. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Rancamanyar yang mengikuti kegiatan penyuluhan di Gedung Graha Madiri, Desa Rancamanyar, Kecamatan Baleendah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti penyuluhan dan aktif dalam sesi diskusi. Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, serta PHBS perlu diterapkan secara konsisten untuk mencegah penyakit dan menciptakan lingkungan yang sehat. Kesimpulannya, penyuluhan kesehatan mental dan PHBS dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat secara fisik, mental, dan sosial.*

---

## **Pendahuluan**

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial. Masyarakat yang sehat tidak hanya ditandai dengan terbebasnya seseorang dari penyakit, tetapi juga kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif, mampu beradaptasi dengan lingkungan, serta menjaga hubungan sosial yang baik. Dalam konteks pembangunan kesehatan masyarakat, upaya promotif dan preventif menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh (World Health Organization, 2025). Kesehatan mental merupakan salah satu bagian penting dari kesehatan secara umum. Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu menghadapi tekanan hidup, menyadari kemampuan diri, belajar dan bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi lingkungan sekitarnya (World Health Organization, 2025). Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada siapa saja dan dapat dipengaruhi oleh tekanan sosial, ekonomi, keluarga, pekerjaan, lingkungan, maupun perubahan kehidupan yang



tidak mampu dikelola dengan baik. Oleh karena itu, pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental perlu terus ditingkatkan.

Kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental masih perlu mendapat perhatian karena sebagian masyarakat cenderung lebih memperhatikan kesehatan fisik dibandingkan kondisi psikologis. Padahal, gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada penurunan produktivitas, gangguan hubungan sosial, menurunnya kualitas hidup, serta meningkatnya risiko masalah kesehatan lainnya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penderitaan berkepanjangan, baik bagi individu, keluarga, maupun lingkungan sekitarnya apabila tidak ditangani dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Selain kesehatan mental, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga menjadi faktor penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sehingga individu, keluarga, dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Penerapan PHBS di tingkat rumah tangga bertujuan untuk memberdayakan anggota keluarga agar tahu, mau, dan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Penerapan PHBS dapat dilakukan melalui kebiasaan sederhana, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik, tidak merokok di dalam rumah, serta menjaga kebersihan diri dan keluarga. Kebiasaan mencuci tangan, misalnya, merupakan salah satu tindakan sederhana yang dapat membantu mencegah penyebaran penyakit infeksi, termasuk penyakit saluran pernapasan dan diare (Centers for Disease Control and Prevention, 2024). Dengan demikian, PHBS memiliki peran penting dalam mencegah penyakit dan menciptakan lingkungan masyarakat yang lebih sehat. Kesehatan mental dan PHBS memiliki keterkaitan yang erat dalam membentuk kualitas hidup masyarakat. Lingkungan yang bersih, kebiasaan hidup sehat, pola istirahat yang cukup, aktivitas fisik, serta dukungan sosial dapat membantu menjaga keseimbangan kondisi fisik dan psikologis seseorang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa upaya mengurangi stres dapat dilakukan melalui olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, berpikir positif, mengembangkan hobi, serta membicarakan keluhan kepada orang yang dipercaya (Kementerian Kesehatan RI, 2022).



Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah merupakan salah satu wilayah masyarakat yang perlu terus didorong untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental dan penerapan PHBS. Edukasi kesehatan kepada masyarakat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan, membangun sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan secara langsung, sederhana, dan mudah dipahami oleh masyarakat. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Masyarakat Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah” penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan penyuluhan ini, masyarakat diharapkan mampu memahami cara sederhana menjaga kesehatan mental, mengelola stres, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta membiasakan perilaku hidup sehat sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

## Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada masyarakat Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Rancamanyar yang hadir dalam kegiatan penyuluhan di Gedung Graha Madiri No. 22A Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak pemerintah desa/kelurahan setempat untuk menentukan waktu, tempat, sasaran peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim juga menyusun materi penyuluhan mengenai kesehatan mental dan PHBS, menyiapkan media edukasi, daftar hadir peserta, serta perlengkapan pendukung kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyampaian materi penyuluhan secara langsung kepada peserta. Materi kesehatan mental mencakup pengertian kesehatan mental, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, faktor pemicu stres, cara sederhana mengelola stres, pentingnya dukungan keluarga, serta kebiasaan positif



untuk menjaga keseimbangan emosi. Sementara itu, materi PHBS mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mencuci tangan dengan benar, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan rumah, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik, serta membiasakan pola hidup sehat. Metode penyampaian materi dilakukan dengan ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pemberian contoh penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, dan permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental maupun kebiasaan hidup bersih dan sehat. Melalui metode ini, kegiatan tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam memahami materi yang diberikan.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati respons dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Evaluasi juga dilakukan melalui sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan. Keberhasilan kegiatan dilihat dari antusiasme peserta, keaktifan dalam diskusi, kemampuan peserta menjawab pertanyaan, serta adanya peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan menerapkan PHBS. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat Desa Rancamanyar dalam meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, masyarakat diharapkan mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat secara mandiri, menjaga kebersihan lingkungan, mengelola stres dengan baik, serta menciptakan lingkungan keluarga dan masyarakat yang lebih sehat secara fisik, mental, dan sosial.



Gambar 1. Metode Kegiatan PKM



## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema penyuluhan menjaga kesehatan mental dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah dilaksanakan di Gedung Graha Madiri No. 22A Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat setempat dengan antusias. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, tanya jawab, serta pemberian contoh sederhana mengenai penerapan PHBS dan cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan lingkungan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki ketertarikan yang cukup tinggi terhadap materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari kehadiran peserta, perhatian selama penyuluhan berlangsung, serta keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta menyampaikan pertanyaan terkait cara mengelola stres, menjaga emosi dalam keluarga, membiasakan pola hidup sehat, menjaga kebersihan lingkungan rumah, serta pentingnya mencuci tangan dan menjaga kebersihan diri. Antusiasme ini menunjukkan bahwa tema kesehatan mental dan PHBS relevan dengan kebutuhan masyarakat.

Pada materi kesehatan mental, peserta diberikan pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara menyeluruh. Masyarakat dikenalkan pada pengertian kesehatan mental, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, penyebab stres, serta cara sederhana untuk menjaga keseimbangan emosi. Cara yang disampaikan antara lain berpikir positif, beristirahat cukup, berkomunikasi dengan keluarga atau orang terdekat, melakukan aktivitas yang menyenangkan, beribadah, berolahraga ringan, serta menghindari kebiasaan memendam masalah terlalu lama. Melalui penyuluhan ini, masyarakat memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan gangguan jiwa, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola tekanan hidup sehari-hari.

Pembahasan mengenai kesehatan mental menjadi penting karena masih banyak masyarakat yang menganggap masalah psikologis sebagai hal yang kurang perlu diperhatikan. Padahal, tekanan hidup, masalah ekonomi, konflik keluarga, pekerjaan, dan lingkungan sosial dapat memengaruhi kondisi mental seseorang. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat menimbulkan stres berkepanjangan, menurunkan semangat beraktivitas, mengganggu hubungan sosial, dan berdampak pada kesehatan fisik. Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan mental perlu diberikan secara berkelanjutan agar masyarakat lebih terbuka dalam



mengenali kondisi dirinya dan tidak malu untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis.

Selain kesehatan mental, peserta juga mendapatkan penyuluhan mengenai PHBS. Materi PHBS mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan rumah dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan toilet dan saluran air. Peserta diberikan contoh penerapan PHBS yang mudah dilakukan di lingkungan keluarga, seperti membiasakan cuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet, membersihkan halaman rumah, menjaga ventilasi udara, serta mengurangi kebiasaan membuang sampah sembarangan.

Hasil dari sesi diskusi menunjukkan bahwa sebagian masyarakat sebenarnya sudah mengetahui beberapa bentuk PHBS, tetapi belum sepenuhnya menerapkannya secara konsisten. Beberapa kebiasaan seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, dan melakukan aktivitas fisik masih perlu terus dibiasakan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya berfungsi untuk menambah pengetahuan, tetapi juga mengingatkan kembali masyarakat agar menerapkan perilaku sehat secara rutin. Perubahan perilaku hidup bersih dan sehat membutuhkan kesadaran, pembiasaan, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Kesehatan mental dan PHBS memiliki hubungan yang saling mendukung. Lingkungan yang bersih dan sehat dapat menciptakan rasa nyaman, mengurangi risiko penyakit, serta membantu menjaga ketenangan pikiran. Sebaliknya, kondisi mental yang baik dapat mendorong seseorang untuk lebih peduli terhadap kebersihan diri, keluarga, dan lingkungan. Masyarakat yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung lebih mudah membangun kebiasaan positif, termasuk menjaga pola makan, istirahat, kebersihan, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, penguatan edukasi kesehatan mental dan PHBS perlu dilakukan secara bersamaan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kegiatan penyuluhan ini juga memberikan ruang bagi masyarakat untuk berbagi pengalaman dan permasalahan yang mereka hadapi. Melalui diskusi interaktif, peserta dapat menyampaikan pertanyaan secara langsung dan memperoleh penjelasan yang mudah dipahami. Metode ini dinilai efektif karena peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Dengan adanya interaksi antara narasumber dan peserta, materi yang disampaikan menjadi lebih mudah diterima dan lebih dekat dengan kondisi nyata masyarakat.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan PKM

Secara umum, kegiatan PKM ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan menerapkan PHBS. Peserta menjadi lebih menyadari bahwa menjaga kesehatan tidak cukup hanya dengan berobat ketika sakit, tetapi juga harus dilakukan melalui upaya pencegahan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya tersebut meliputi menjaga pikiran tetap sehat, mengelola stres, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan sehat, serta membangun kebiasaan hidup yang lebih baik.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, masih diperlukan tindak lanjut agar pemahaman masyarakat dapat diterapkan secara berkelanjutan. Pemerintah desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan keluarga memiliki peran penting dalam mendorong masyarakat untuk terus menerapkan PHBS dan peduli terhadap kesehatan mental. Kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dengan tema yang lebih spesifik, seperti manajemen stres keluarga, kesehatan mental remaja, pencegahan penyakit berbasis lingkungan, gizi keluarga, serta praktik cuci tangan dan kebersihan rumah tangga.



Dengan demikian, penyuluhan menjaga kesehatan mental dan PHBS pada masyarakat Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah dapat dikatakan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri serta menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tercipta keluarga dan lingkungan masyarakat yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

Materi penyuluhan dalam kegiatan ini dibagi menjadi dua pokok bahasan utama, yaitu kesehatan mental dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

#### A. Materi Kesehatan Mental

Materi kesehatan mental disampaikan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Pokok materi yang diberikan meliputi:

1. Pengertian kesehatan mental, yaitu kondisi ketika seseorang mampu berpikir jernih, mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, bekerja atau beraktivitas secara produktif, serta menjalin hubungan sosial yang baik.
2. Pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari agar seseorang dapat menjalankan aktivitas dengan baik, menjaga hubungan keluarga, dan meningkatkan kualitas hidup.
3. Faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti masalah ekonomi, konflik keluarga, tekanan pekerjaan, kurang istirahat, lingkungan yang tidak mendukung, serta kurangnya komunikasi dengan orang terdekat.
4. Tanda-tanda gangguan kesehatan mental ringan, seperti mudah marah, cemas berlebihan, sulit tidur, kehilangan semangat, menarik diri dari lingkungan, sulit berkonsentrasi, dan merasa sedih berkepanjangan.
5. Cara menjaga kesehatan mental, antara lain berpikir positif, beribadah, istirahat cukup, melakukan aktivitas fisik, berbicara dengan orang yang dipercaya, melakukan hobi, menghindari memendam masalah, serta mencari bantuan apabila keluhan dirasakan semakin berat.
6. Peran keluarga dan masyarakat dalam memberikan dukungan kepada individu yang mengalami tekanan mental, yaitu dengan mendengarkan, tidak menghakimi, memberikan motivasi, dan membantu mencari pertolongan apabila diperlukan.



B. Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Materi PHBS disampaikan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah dan masyarakat. Pokok materi yang diberikan meliputi:

1. Pengertian PHBS, yaitu sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk menjaga kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan.
2. Pentingnya PHBS sebagai upaya mencegah penyakit, meningkatkan kebersihan lingkungan, dan menciptakan keluarga yang sehat.
3. Contoh penerapan PHBS di rumah tangga, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan toilet, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga kebersihan lingkungan rumah.
4. Langkah mencuci tangan yang benar, terutama sebelum makan, setelah dari toilet, setelah memegang sampah, setelah batuk atau bersin, dan setelah beraktivitas di luar rumah.
5. Pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, seperti membersihkan halaman, menguras tempat penampungan air, menutup tempat air, mengelola sampah, dan menjaga saluran air agar tidak tersumbat.
6. Hubungan PHBS dengan kesehatan mental, yaitu lingkungan yang bersih dan kebiasaan hidup sehat dapat menciptakan kenyamanan, mengurangi risiko penyakit, serta membantu seseorang merasa lebih tenang dan produktif.

Survei pemahaman peserta dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat terhadap materi penyuluhan yang telah disampaikan. Survei dapat dilakukan melalui pertanyaan sederhana sebelum dan sesudah kegiatan atau melalui tanya jawab langsung pada akhir kegiatan. Tujuan survei ini adalah untuk menilai apakah peserta memahami konsep dasar kesehatan mental, cara menjaga kesehatan mental, pengertian PHBS, serta contoh penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Contoh Instrumen Survei Pemahaman Peserta

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya memahami bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.		
2	Saya mengetahui tanda-tanda sederhana seseorang mengalami stres atau tekanan mental.		
3	Saya mengetahui cara sederhana menjaga kesehatan mental, seperti istirahat cukup, berpikir positif, dan berbagi cerita		



No.	Pernyataan	Ya	Tidak
	dengan orang yang dipercaya.		
4	Saya memahami bahwa keluarga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental anggota keluarga.		
5	Saya memahami pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).		
6	Saya mengetahui pentingnya mencuci tangan dengan sabun untuk mencegah penyakit.		
7	Saya mengetahui contoh PHBS di rumah, seperti menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan air bersih, dan membuang sampah pada tempatnya.		
8	Saya memahami bahwa lingkungan yang bersih dapat mendukung kesehatan fisik dan mental.		
9	Saya bersedia menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.		
10	Saya bersedia mengajak keluarga untuk menjaga kesehatan mental dan menerapkan PHBS.		

#### Kriteria Penilaian Survei

Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk jawaban "Ya" dan skor 0 untuk jawaban "Tidak". Hasil penilaian dapat dikategorikan sebagai berikut:

Skor Kategori Pemahaman

8-10 Baik

5-7 Cukup

0-4 Kurang

Berdasarkan hasil survei pemahaman peserta, sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang telah disampaikan. Peserta memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan dan perlu dijaga melalui kebiasaan positif, seperti istirahat cukup, berkomunikasi dengan keluarga, mengelola stres, berpikir positif, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Peserta juga memahami bahwa PHBS perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah penyakit dan menciptakan lingkungan yang sehat. Hasil survei juga menunjukkan bahwa peserta mampu menyebutkan beberapa contoh PHBS, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan rumah, menggunakan air bersih, membuang sampah pada tempatnya, mengonsumsi makanan bergizi, dan menjaga kebersihan toilet. Selain itu, peserta menyatakan bersedia menerapkan PHBS di lingkungan keluarga



serta mengajak anggota keluarga untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental dan kebersihan lingkungan. Dengan adanya survei pemahaman ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Survei ini juga menjadi bahan evaluasi bagi tim pelaksana untuk mengetahui efektivitas penyampaian materi dan sebagai dasar untuk merencanakan kegiatan penyuluhan lanjutan yang lebih terarah.

### **Kesimpulan**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui penyuluhan menjaga kesehatan mental dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada masyarakat Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti penyuluhan dengan antusias, aktif dalam sesi diskusi, serta mampu memahami materi yang disampaikan. Peserta memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda stres, mengelola emosi, membangun komunikasi yang baik dengan keluarga, serta menerapkan kebiasaan positif seperti istirahat cukup, berolahraga, berpikir positif, dan berbagi cerita dengan orang yang dipercaya.

Selain itu, peserta juga memahami pentingnya penerapan PHBS, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan rumah dan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan toilet, mengonsumsi makanan bergizi, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Penyuluhan ini menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan kesehatan mental dan PHBS ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Rancamanyar. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan materi yang telah diberikan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari, serta mengajak keluarga dan lingkungan sekitar untuk membiasakan perilaku hidup bersih, sehat, dan peduli terhadap kesehatan mental.

### **Referensi**

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *When and how to wash your hands*.  
Centers for Disease Control and Prevention.



- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2016). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2018). *Pedoman pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Gantara, S. W., Wulantresna, D., & Ariani, N. D. (2025). Edukasi pencegahan kecacingan pada anak melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal PADMA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(1). <https://doi.org/10.56689/padma.v5i1.2874>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Manajemen stres dan kesehatan jiwa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Kesehatan jiwa masyarakat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lailela, S. N., Muthmainnah, Kurniawati, R., & Hadiaty, F. (2021). Seminar membangun mental positif dalam menghadapi dunia kerja bagi calon lulusan SMKN 01 Katapang. *Jurnal PADMA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1). <https://doi.org/10.56689/padma.v1i1.317>
- Maulana, H. D. J. (2009). *Promosi kesehatan*. EGC.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.



JURNAL PADMA  
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat  
Politeknik Piksi Ganesha  
Vol. 06 No. 01 (2026)

<https://journal.piksi.ac.id/index.php/Padma>  
p-ISSN : 2797-6394 e-ISSN : 2797-3905



- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). *Health promotion in nursing practice* (7th ed.). Pearson.
- Prochaska, J. O., Redding, C. A., & Evers, K. E. (2015). The transtheoretical model and stages of change. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 125–148). Jossey-Bass.
- Sari, I. P., & Sulistyaningsih, E. (2020). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit menular di masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 45–52.
- Susanti, A. S., Christinawati, S., & Setiatin, S. (2024). Penyuluhan sehat jiwa, sehat raga, dan mandiri bagi para lanjut usia (lansia) di Kelurahan Maleer, Kecamatan Batununggal, Kota Bandung. *Jurnal PADMA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(1).
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization.