

PENINGKATAN KESADARAN KELUARGA TENTANG RUMAH SEHAT MELALUI POSYANDU SENTOSA DI DESA PANDAHAN

Nur Ad'ha Yuda¹, Sarifah Nur Isra Jairina², Muhammad Redhy Rizani³, Nisa Raisa Shaleha⁴,
Inu Kencana Hadi⁵, Norhasanah⁶

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Perencanaan Wilayah dan Kota, Fakultas Sosial, Teknologi, dan Kesehatan,
Universitas Nahdlatul Ulama Kalimantan Selatan

⁶Program Studi Sarjana Gizi, STIKES Husada Borneo Banjarbaru
e-mail: nur.adha.yuda@unukase.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga mengenai prinsip-prinsip rumah sehat melalui edukasi di Posyandu Sentosa, Desa Pandahan, Kabupaten Tanah Laut, Kalimantan Selatan. Metode pelaksanaan meliputi persiapan materi edukasi, penyampaian melalui ceramah interaktif yang didukung media visual dan leaflet, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Sebanyak 50 peserta, mayoritas ibu yang memiliki anak balita, mengikuti kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan kategori “baik” dari 8% sebelum edukasi menjadi 74% setelah edukasi, serta hilangnya kategori “kurang” pada seluruh peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas yang memanfaatkan kegiatan rutin Posyandu efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang rumah sehat. Disarankan agar intervensi serupa dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung terciptanya lingkungan hunian yang aman, nyaman, dan sehat.

Kata kunci: Rumah Sehat, Edukasi Kesehatan, Posyandu, Pengabdian Masyarakat

Abstract

This community service activity aimed to enhance families' knowledge and awareness of healthy home principles through educational sessions at Posyandu Sentosa, Desa Pandahan, Tanah Laut Regency, South Kalimantan. The implementation methods included preparing educational materials, delivering interactive lectures supported by visual media and leaflets, and evaluating outcomes using pre- and post-tests. A total of 50 participants, mostly mothers with toddlers, took part in the program. Results revealed a significant improvement in the “good” knowledge category from 8% before the education to 74% after, with no participants remaining in the “poor” category. These findings indicate that community-based education integrated into routine Posyandu activities is effective in improving public understanding of healthy homes. It is recommended that similar interventions be conducted continuously to promote safe, comfortable, and healthy living environments.

Keywords: Healthy Home, Health Education, Posyandu, Community Service

PENDAHULUAN

Rumah merupakan tempat pertama dan utama bagi tumbuh kembang anak sekaligus pusat kesejahteraan keluarga. Lingkungan rumah yang sehat memainkan peran penting dalam menciptakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal bagi ibu dan anak. Rumah yang memenuhi kriteria sehat dapat mengurangi risiko penyakit infeksi, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung perkembangan kognitif dan motorik anak secara optimal (Wimalasena et al., 2022; Polivka et al., 2011).

Pentingnya rumah sehat semakin menonjol di masa kini, ketika isu sanitasi dan kualitas lingkungan permukiman menjadi perhatian utama dalam kebijakan kesehatan masyarakat. Di Kabupaten Tanah Laut, Kalimantan Selatan, data BPS (2022) menunjukkan bahwa meskipun sekitar 83,70% rumah tangga telah memiliki akses terhadap sanitasi layak, masih terdapat ketimpangan akses, terutama pada rumah tangga dengan kepala keluarga perempuan. Ketimpangan ini meliputi penggunaan air tanah tidak terlindung, pembuangan akhir tinja yang tidak aman, serta rendahnya kepemilikan fasilitas buang air besar yang layak. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak keluarga yang belum mampu mewujudkan kondisi rumah yang sehat secara menyeluruh.

Dalam konteks keluarga dengan balita, rumah sehat menjadi sangat penting karena masa pertumbuhan anak yang cepat memerlukan lingkungan yang mendukung baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan rumah yang aman, bersih, dan memiliki stimulasi fisik yang cukup mampu mendorong perkembangan motorik dan kognitif anak secara signifikan (Agrina et al., 2012; Magwood et al., 2019). Selain itu, pola perilaku hidup bersih dan sehat

(PHBS) dari ibu sebagai pengasuh utama, seperti mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan, menjaga kebersihan lantai, serta pengelolaan sampah yang baik, turut berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan anak (Sumini & Ardiansyah, 2016).

Pendidikan rumah sehat menjadi sangat penting karena keluarga merupakan lingkungan pendidikan utama bagi anak-anak. Rumah bukan hanya tempat berlindung, tetapi juga ruang belajar pertama yang membentuk karakter, perilaku, dan kebiasaan hidup anak. Lingkungan rumah yang sehat dan harmonis berkorelasi positif dengan perkembangan psikologis anak, seperti peningkatan rasa percaya diri, kesehatan mental yang stabil, dan keterampilan sosial yang baik (Syahroni, 2024; Yan, 2024). Dengan melibatkan orang tua secara aktif dalam membangun rumah yang sehat, tidak hanya kesehatan fisik anak yang meningkat, tetapi juga kualitas interaksi sosial dan emosi mereka dapat berkembang dengan lebih baik.

Rumah sehat sendiri merujuk pada kondisi tempat tinggal yang mampu memenuhi standar kesehatan secara fisik, biologis, sosial, dan psikologis. Rumah yang sehat harus memiliki sirkulasi udara yang baik agar udara di dalam ruangan tetap segar dan tidak lembap. Ventilasi silang menjadi elemen penting untuk mencegah pertumbuhan jamur dan menjaga kesehatan pernapasan penghuni (Wimalasena et al., 2022). Selain itu, pencahayaan alami yang memadai sangat dibutuhkan untuk kenyamanan visual, mencegah perkembangan mikroorganisme patogen, serta menjaga keseimbangan psikologis penghuni (Shalahuddin & Rosidin, 2024).

Dari sisi sanitasi, rumah sehat harus memiliki akses terhadap air bersih yang layak untuk konsumsi, mandi, mencuci, dan memasak. Sistem pembuangan limbah domestik, khususnya tinja, perlu dilengkapi dengan kloset leher angsa dan tangki septik yang tidak mencemari lingkungan, sebagaimana disyaratkan dalam standar WHO dan Kementerian Kesehatan RI (Fitri et al., 2022; BPS, 2022). Selain itu, pengelolaan sampah rumah tangga juga menjadi aspek penting. Sampah yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi sumber penyakit, tempat berkembang biaknya serangga, dan menimbulkan bau tidak sedap yang berdampak pada kualitas hidup. Kualitas bangunan rumah pun harus diperhatikan; rumah sehat harus bebas dari kebocoran, memiliki lantai dan dinding yang bersih, dan struktur bangunan yang aman dan kokoh.

Namun, tidak semua keluarga memiliki pemahaman dan kapasitas ekonomi untuk mewujudkan kondisi rumah yang sehat. Oleh karena itu, edukasi tentang rumah sehat menjadi langkah strategis yang harus dilakukan secara berkelanjutan, terutama melalui media komunitas seperti Posyandu. Di Desa Pandahan, Posyandu Sentosa berperan penting sebagai pusat pelayanan kesehatan dasar sekaligus tempat pemberdayaan masyarakat, khususnya bagi ibu-ibu yang memiliki peran utama dalam pengasuhan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi praktis dan aplikatif kepada para ibu mengenai prinsip-prinsip rumah sehat, serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sadar lingkungan dan proaktif terhadap kesehatan keluarga. Dengan pendekatan partisipatif, kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan perubahan nyata dalam kehidupan sehari-hari dan mendukung tercapainya kualitas hidup keluarga yang lebih baik di Desa Pandahan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2025, bertempat di Posyandu Sentosa, Desa Pandahan, Kecamatan Bati-Bati, Kabupaten Tanah Laut, Kalimantan Selatan. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah para orang tua, khususnya ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin bulanan Posyandu. Total peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 50 orang. Para peserta dipilih karena mereka memiliki peran penting dalam pengasuhan anak sekaligus bertanggung jawab langsung dalam menciptakan dan memelihara lingkungan tempat tinggal masing-masing.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi tiga tahap: persiapan, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi dan pelaporan.

1. **Persiapan** – Menyusun materi edukasi tentang rumah sehat sesuai konteks Desa Pandahan dalam bentuk presentasi dengan judul “Sehat dari rumah” dan leaflet berjudul “Rumah Sehat, Keluarga Bahagia”. Leaflet memuat ringkasan materi dengan bahasa sederhana dan ilustrasi, untuk dibagikan kepada peserta. Disiapkan pula instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan.
2. **Pelaksanaan** – Edukasi dilakukan secara langsung melalui ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi singkat, didukung media visual. Setiap peserta menerima leaflet sebagai panduan yang dapat dibawa pulang.

3. **Evaluasi dan Pelaporan** – Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil ini, bersama dokumentasi kegiatan, dituangkan dalam laporan berisi pelaksanaan, capaian, hambatan, dan rekomendasi tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai konsep rumah sehat, yang diukur melalui pre-test dan post-test. Sebelum edukasi, hanya 8% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori “baik”, sementara setelah edukasi angka tersebut meningkat menjadi 74%. Selain itu, tidak ditemukan peserta dengan tingkat pengetahuan dalam kategori “kurang” setelah kegiatan berlangsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa program edukasi berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang rumah sehat dan faktor-faktor pendukungnya.

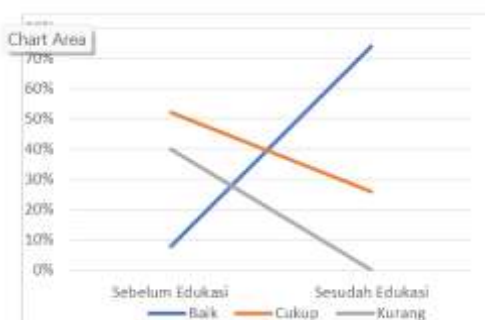
Peningkatan pengetahuan tersebut tidak terlepas dari efektivitas metode yang digunakan, yakni ceramah interaktif dengan dukungan media presentasi PowerPoint dan pembagian leaflet. Ceramah memungkinkan penyampaian informasi secara langsung dan memberi ruang tanya jawab, sedangkan media visual membantu memperjelas konsep dan memperkuat daya ingat peserta. Pendekatan ini selaras dengan temuan Sukei dkk. (2020) yang menyatakan bahwa kombinasi ceramah dan leaflet mampu meningkatkan pemahaman indikator rumah sehat, sumber air bersih, dan sanitasi total. Selain itu, penelitian Yanti dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media audio-visual dan ceramah secara signifikan mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan. Dengan demikian, metode yang diterapkan dalam kegiatan ini tidak hanya relevan dengan kebutuhan masyarakat, tetapi juga efektif dalam mendorong perubahan perilaku menuju lingkungan rumah yang lebih sehat.

Tabel 1 memperlihatkan hasil perbandingan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi:

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori pengetahuan (% jawaban benar dari total pertanyaan)	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	n	%	n	%
Baik (80 % - 100 %)	4	8 %	37	74 %
Cukup (40 % - 79 %)	26	52 %	13	26 %
Kurang (0 % - 39 %)	20	40 %	0	0 %
Total	50	100 %	50	100 %

Grafik 1 menunjukkan hasil visualisasi data, dengan lonjakan signifikan pada tingkat pengetahuan "baik" setelah edukasi.



Grafik 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Penyampaian materi edukasi dilakukan setelah sesi pengerjaan pre-test. Penyampaian materi edukasi menggunakan media visual power point yang membahas secara komprehensif mengenai konsep rumah sehat dan pentingnya menciptakan lingkungan yang optimal bagi kesejahteraan keluarga. Materi diawali dengan penjelasan mengapa rumah sehat menjadi kunci dalam menjaga kesehatan fisik dan mental penghuninya, sekaligus menjadi benteng pertama dalam mencegah

penyakit serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Disampaikan bahwa rumah sehat memiliki ciri-ciri utama seperti pencahayaan alami yang memadai, ventilasi udara yang baik, ketersediaan sumber air bersih, sistem sanitasi yang layak, serta pengelolaan sampah yang efektif.

Peserta juga mendapatkan informasi detail mengenai standar kualitas air bersih yang aman untuk dikonsumsi, termasuk karakteristik fisik, pH yang seimbang, serta bebas dari mikroorganisme dan bahan kimia berbahaya. Materi dilanjutkan dengan penjelasan tentang sistem sanitasi sesuai Standar Nasional Indonesia (SNI 2398:2017), yang meliputi penggunaan jamban sehat, saluran pembuangan limbah yang tertutup, dan pengelolaan tinja yang higienis untuk mencegah kontaminasi. Prinsip pengelolaan sampah 3R (Reduce, Reuse, Recycle) juga dibahas sebagai langkah menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan.

Sebagai penutup, disampaikan langkah-langkah praktis mewujudkan rumah sehat yang dapat dilakukan oleh setiap keluarga, antara lain pembersihan rutin, optimalisasi pencahayaan dan ventilasi, pemeriksaan keamanan rumah, serta keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Dengan pemahaman ini, diharapkan peserta dapat menerapkan prinsip-prinsip rumah sehat di lingkungan masing-masing sehingga tercipta hunian yang aman, nyaman, dan mendukung kualitas hidup seluruh anggota keluarga.



Gambar 1. Peserta merupakan orang tua yang menghadiri acara pemeriksaan rutin balita di Posyandu Sentosa



Gambar 2. Penyampaian materi tentang rumah sehat

Gambar 1 menampilkan suasana kegiatan di Posyandu Sentosa, di mana para peserta yang sebagian besar adalah orang tua balita mengikuti pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan ini menjadi momentum yang tepat untuk mengintegrasikan layanan kesehatan dengan penyuluhan mengenai rumah sehat, mengingat seluruh peserta telah berada pada satu lokasi dan dalam kondisi siap menerima informasi. Sementara itu, Gambar 2 mendokumentasikan proses penyampaian materi oleh narasumber menggunakan media presentasi yang dirancang untuk memudahkan pemahaman peserta terhadap konsep dan penerapan prinsip rumah sehat. Dokumentasi ini tidak hanya memperlihatkan interaksi dua arah antara pemateri dan peserta, tetapi juga mencerminkan keterlibatan aktif audiens dalam sesi diskusi, yang menjadi indikator penting keberhasilan metode edukasi partisipatif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi rumah sehat di Posyandu Sentosa, Desa Pandahan, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai prinsip-prinsip menciptakan lingkungan hunian yang sehat. Peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan “baik” setelah intervensi menunjukkan bahwa metode penyuluhan berbasis ceramah interaktif dan dukungan media visual mampu menyampaikan materi secara jelas dan mudah dipahami. Pemanfaatan momentum kegiatan rutin Posyandu sebagai media edukasi juga terbukti strategis, karena memudahkan menjangkau sasaran yang relevan dan memaksimalkan partisipasi. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan masyarakat lainnya untuk mendukung terciptanya rumah yang aman, nyaman, dan sehat, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup keluarga secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, A., Sahar, J., & Hariyati, R. T. S. (2012). Karakteristik orangtua dan lingkungan rumah mempengaruhi perkembangan balita. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(2), 83–88.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Persentase rumah tangga menurut karakteristik dan tempat pembuangan akhir tinja, 2022. BPS Kabupaten Tanah Laut. <https://tanahlautkab.bps.go.id>
- Bothell, J., Gaudio, M.-M., & Gray, S. (2017). Healthful homes for urban youths and families. *The Journal of Extension*, 55(2), Article 6.
- Burns, S. H. (2018). The impact of the home environment on children's health and cognitive and social development. *Research Papers in Economics*, 79–94. <https://doi.org/10.4337/9781786436573.00014>
- Fitri, R., Puspita, T., Rahmavita, K., & Wardani, N. R. (2022). Pengabdian masyarakat penyuluhan tentang rumah sehat kelurahan Tanjung Rhu Pekanbaru. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.55883/jipam.v1i2.52>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pedoman rumah sehat. Direktorat Kesehatan Lingkungan, Jakarta.
- Magwood, O., Kpade, V., Thavorn, K., Oliver, S., Mayhew, A., & Pottie, K. (2019). Effectiveness of home-based records on maternal, newborn and child health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 14(1), e0209278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209278>
- Polivka, B. J., Chaudry, R. V., Crawford, J., Bouton, P., & Sweet, L. L. (2011). Impact of an urban healthy homes intervention. *Journal of Environmental Health*, 73(9), 16–20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21644481>
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2024). Gambaran kondisi kesehatan lingkungan rumah warga di RW 08 Kelurahan Kota Wetan Kecamatan Garut Kota. *Manuju: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 398–410. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.17669>
- Sukesi, T. W., Maurizka, I. R., Pratiwi, R. D., Kahar, M. V., Sari, D. A. P., Indriani, N. S., & Santi, S. (2020). Peningkatan pengetahuan rumah sehat dengan metode ceramah dan leaflet di Dusun Modalan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 183–190.
- Sumini, S., & Ardiansyah, J. (2016). Kondisi lingkungan, perilaku hidup sehat, dan status kesehatan balita di Indonesia. *Populasi*, 22(1), 76–86.
- Syahroni, M. I. (2024). Pendidikan anak dalam keluarga. *Deleted Journal*, 4(3), 11–22. <https://doi.org/10.62552/ejam.v4i3.102>
- Wimalasena, N. N., Chang-Richards, A., Wang, K. I.-K., & Dirks, K. N. (2022). What makes a healthy home? A study in Auckland, New Zealand. *Building Research and Information*, 50(7), 738–754. <https://doi.org/10.1080/09613218.2022.2043138>
- Yan, B. (2024). Analysis of the impact of family education on children's mental health. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/39/20240721>
- Yanti, B., Heriansyah, T., & Riyan, M. (2022). Penyuluhan dengan media audio visual dan metode ceramah dapat meningkatkan pencegahan tuberkulosis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 171–179.