

Perubahan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sebagai Fondasi Budaya Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Nelayan

Andi Aan Mugniyah¹, Astrid Pratiwi Rufaedah Amir, Ismi Febriyanti Syahrir³

^{1,2}*Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Politeknik Kesehatan Megarezky Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia*

E-mail: andiaanmugniyah11@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara kepulauan yang sangat luas sehingga sebagian besar penduduknya bekerja di sektor pesisir. Salah satu pekerjaan yang banyak dijumpai di sektor pesisir adalah nelayan. Sebagian besar waktu mereka dihabiskan di laut, nelayan harus tinggal di perahu tradisional. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) nelayan saat dan setelah melaut, mengingat aktivitas mereka lebih banyak dilakukan di kapal daripada di rumah. Metode: Metode yang digunakan adalah Focus Group Discussion (FGD) disertai penyuluhan PHBS dan pembagian *pre-post test* untuk melihat tingkat perubahan pengetahuan peserta. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 15 peserta penyuluhan, sebanyak 12 orang (80%) telah memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS sejak awal, yang ditunjukkan dengan nilai sempurna baik pada *pre-test* maupun *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas nelayan sudah memahami konsep dan prinsip PHBS dengan baik. Sementara itu, 3 orang peserta (20%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta yang sebelumnya memiliki pengetahuan terbatas tentang PHBS.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Nelayan

Abstract

*Indonesia is a vast archipelagic country where a significant portion of the population works in the coastal sector. One of the most common occupations in coastal areas is fishing. As fishermen spend most of their time at sea, they must live on traditional boats. Therefore, it is important to examine the Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) of fishermen during and after going to sea, considering that their activities are conducted more on boats than at home. **Methods:** The method used was Focus Group Discussion (FGD) accompanied by CHLB counseling and distribution of pre-post tests to assess the level of change in participants' knowledge. **Results:** The analysis showed that out of 15 counseling participants, 12 people (80%) had good knowledge about CHLB from the beginning, as indicated by perfect scores on both pre-test and post-test. This indicates that the majority of fishermen already understand the concepts and principles of CHLB well. Meanwhile, 3 participants (20%) experienced an increase in knowledge after attending the counseling. This improvement demonstrates that the counseling activity was effective in enhancing the understanding of participants who previously had limited knowledge about CHLB.*

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior (CHLB); Fishermen

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang sangat luas sehingga sebagian besar penduduknya bekerja di sektor pesisir. Salah satu pekerjaan yang banyak dijumpai di sektor pesisir adalah nelayan. Umumnya, nelayan bekerja secara tradisional dan informal. Hal ini menyebabkan minimnya perhatian khusus terhadap penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di kalangan mereka. Tantangan terbesar dalam penerapan PHBS pada komunitas nelayan adalah rendahnya tingkat literasi kesehatan dan minimnya keterlibatan tokoh masyarakat sebagai agen perubahan (Parisman 2025).

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam setiap jenis pekerjaan, termasuk pada sektor informal seperti perikanan. Nelayan merupakan kelompok pekerja dengan risiko tinggi mengalami kecelakaan kerja maupun gangguan kesehatan akibat karakteristik pekerjaan yang berat, lingkungan kerja yang berbahaya, serta minimnya perlindungan dan pengetahuan mengenai K3.

PHBS merupakan strategi penting dalam pembangunan kesehatan nasional yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN), sejalan dengan misi meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia. Program PHBS adalah upaya pemberdayaan masyarakat yang bersifat pencegahan dan promosi kesehatan dengan cara sederhana dan terjangkau, namun memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan Indeks Keluarga Sehat (IKS) dan Indeks Individu Sehat (Anggraini, 2023).

Berdasarkan survei dinas kesehatan, masyarakat yang menerapkan perilaku hidup sehat masih di bawah 10%. Rendahnya kesadaran ini memicu kebiasaan tidak sehat yang mengabaikan keselamatan diri dan lingkungan, sehingga meningkatkan risiko penularan penyakit. Faktor utama penyebabnya adalah status sosial ekonomi, meliputi tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan pendapatan. Pendidikan berpengaruh besar terhadap perilaku kesehatan seseorang pendidikan tinggi umumnya menghasilkan pengetahuan kesehatan yang lebih baik, sedangkan pendidikan rendah cenderung menghasilkan pemahaman PHBS yang kurang, berdampak buruk bagi individu dan lingkungan (Nur, 2022).

Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros, merupakan salah satu desa pesisir dengan mayoritas penduduk berprofesi sebagai nelayan. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan telah memahami dengan baik bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat, namun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih sulit dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara singkat, mereka menyatakan bahwa penerapan hidup bersih dan sehat sering terlupakan. Contohnya, ketika selesai menangkap ikan, pakaian yang mereka kenakan basah akibat air laut, tetapi dalam perjalanan pulang karena cuaca panas dan angin kencang, baju mereka kering di jalan. Sesampainya di rumah, mereka tidak mengganti pakaian dengan alasan "sudah kering".

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya peningkatan pemahaman melalui edukasi PHBS dan akibat-akibat buruk yang dapat terjadi jika penerapan PHBS ini diabaikan. Edukasi PHBS ini diharapkan dapat membantu nelayan untuk lebih meningkat kesadaran akan pentingnya menjaga dan menerapkan perilaku hidup

bersih dan sehat untuk meningkat kesehatan jangka panjang serta tidak menularkan ke orang-orang tersayang yang berada di sekitar mereka. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi langkah preventif dalam mengurangi angka penyakit akibat kerja dan meningkatkan derajat kesehatan serta keselamatan nelayan di Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros.

METODE

1. Desain Penelitian

Metode yang digunakan pada Penelitian dan pengabdian ini adalah Focus Group Discussion (FGD) disertai penyuluhan PBHS dan pembagian *pre-post test* untuk melihat tingkat perubahan pengetahuan peserta.

2. Subjek Penelitian

Penelitian dan pengabdian ini melibatkan pekerja sektor informal yaitu nelayan sebanyak 15 orang nelayan yang berlokasi di Desa Bonto Mate'ne, Kecamatan Marusu, Kabupaten Maros

3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian dan pengabdian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden (sampel) meliputi, kuesioner tingkat pengetahuan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan (*pre-test* dan *post-test*).

4. Analisis data

Pengolahan data dilakukan menggunakan software Excel dan analisis statistik menggunakan software statistik IBM SPSS ver. 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai pada pukul 10.00 Wita di Kantor Desa Bonto Mate'ne, Kecamatan Marusu, Kabupaten Maros. Peserta yang mengikuti penyuluhan terkait PHBS sebanyak 15 orang nelayan. Selain itu, penyuluhan ini juga dihadiri oleh camat dan kepala desa Bonto Mate'ne. Pemaparan materi dilakukan selama 1 jam 30 menit. Materi yang diberikan adalah informasi terkait edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada nelayan. Berkaitan dengan pertemuan tersebut, output yang dicapai adalah bertambahnya pengetahuan masyarakat terkait PHBS bagi nelayan untuk menghindari risiko penyakit akibat kerja dari pekerjaan tersebut.

Kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah dilaksanakan kepada nelayan di Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros, dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Untuk mengukur efektivitas penyuluhan, dilakukan *pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* setelah kegiatan penyuluhan selesai. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dari 15 peserta penyuluhan, sebanyak 12 orang (80%) telah memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS sejak awal, yang ditunjukkan dengan nilai sempurna baik pada *pre-test* maupun *post-test*. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas nelayan sudah memahami konsep dan prinsip PHBS dengan baik.

Sementara itu, 3 orang peserta (20%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan, yang terlihat dari perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan efektif dalam

meningkatkan pemahaman peserta yang sebelumnya memiliki pengetahuan terbatas tentang PHBS.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat, ditemukan bahwa secara keseluruhan, hasil penyuluhan menunjukkan 100% peserta (15 orang) memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS setelah kegiatan penyuluhan, baik yang sejak awal sudah memahami maupun yang mengalami peningkatan pengetahuan. Temuan ini sejalan dengan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan telah memahami PHBS dengan baik, meskipun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih menjadi tantangan tersendiri.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Parisman mengenai "Edukasi PHBS kepada Masyarakat Nelayan di Desa Tanjung Banon Kecamatan Galang Kota Batam Tahun 2024" yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kategori "baik" dari 23% menjadi 50%, serta penurunan kategori "kurang" dari 23% menjadi 0% pasca-intervensi. Penelitian tersebut juga mencatat adanya perubahan perilaku awal, seperti pengelolaan sampah rumah tangga, penggunaan air bersih untuk aktivitas sehari-hari, dan kesediaan membangun jamban sehat. Dampak sosial yang terlihat adalah munculnya inisiatif mandiri masyarakat untuk meningkatkan sanitasi lingkungan. Hal ini membuktikan bahwa edukasi berbasis komunitas efektif mendorong perubahan perilaku positif dan meningkatkan kesadaran kolektif masyarakat nelayan terhadap pentingnya PHBS (Parisman, 2024).



Gambar 1. Pengabdian Kepada Masyarakat

Berdasarkan hasil diskusi dan wawancara singkat dengan para nelayan, pengetahuan tentang hidup bersih dan sehat sejatinya sudah mereka ketahui, hanya saja yang menjadi kendala adalah kurangnya kesadaran dalam melakukan perilaku tersebut, seperti mengganti pakaian setelah pulang menangkap ikan, mencuci tangan hingga mandi setelah pulang dari menangkap ikan. Berdasarkan hasil

diskusi, para nelayan merasa lelah setelah bekerja, sehingga setiba dirumah hanya ingin langsung beristirahat.

Nelayan umumnya tinggal di pesisir dekat lokasi kerja mereka. seperti profesi lainnya, pekerjaan nelayan memiliki berbagai risiko kesehatan dan kecelakaan kerja. Masalah kesehatan yang sering dialami nelayan meliputi bercak hitam pada kulit, gangguan otot dan tulang, gangguan mata, masalah pencernaan, malnutrisi, ISPA, dan gangguan pendengaran. Penyebabnya antara lain kurangnya asupan gizi, perilaku hidup bersih yang buruk, paparan kondisi lingkungan ekstrem (suhu, kelembapan, cuaca), kontak lama dengan air laut, gigitan hewan laut, tidak menggunakan alat pelindung diri, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol (Riry, 2022).

PHBS merupakan upaya sadar individu dan masyarakat untuk memelihara kesehatan diri serta kebersihan lingkungan sekitar. Komponen PHBS meliputi mencuci tangan menggunakan sabun, sanitasi yang memadai, pengelolaan sampah yang baik, pemberantasan jentik nyamuk, dan pola makan bergizi seimbang. Penerapan PHBS sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Wilayah pesisir yang menerapkan PHBS menunjukkan penurunan angka penyakit menular dan gangguan kesehatan lainnya. Peran petugas sanitasi atau tenaga kesehatan sangat krusial dalam upaya ini. Kondisi cuaca ekstrem, aktivitas fisik berat, dan pola makan tidak seimbang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit pada nelayan dan keluarganya yang bermukim di wilayah pesisir. Pemeriksaan kesehatan berkala sangat penting untuk deteksi dini berbagai masalah kesehatan seperti penyakit paru-paru, hipertensi, anemia, dan penyakit akibat kerja (Rahman, 2025).

Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi menunjukkan bahwa sebagian nelayan sering mengalami keluhan gatal-gatal pada kulit setelah menangkap ikan. Kondisi ini dapat disebabkan oleh rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Faktor-faktor seperti kebersihan diri (pakaian, kulit, tangan, kuku, alat kelamin, handuk, tempat tidur, dan seprai) serta kondisi fisik rumah (kepadatan hunian, kelembapan, ventilasi, pencahayaan, dan suhu) dapat memengaruhi perkembangan scabies yang memicu gatal pada kulit. (Putri, 2024).

Masyarakat pesisir, khususnya nelayan dan keluarganya, memiliki risiko kesehatan yang lebih besar karena kondisi lingkungan tempat mereka tinggal. Paparan sinar matahari yang kuat dan hembusan angin laut dapat memicu gangguan kulit, keluhan mata, serta dehidrasi berkepanjangan. Kondisi cuaca yang tidak menentu dan beban kerja berat di laut dapat menimbulkan kelelahan, hipertensi, dan gangguan sistem muskuloskeletal. Keterbatasan akses terhadap air bersih dan buruknya fasilitas sanitasi meningkatkan kejadian penyakit infeksi seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan kecacingan (Rahman, 2025).

Respon positif dari peserta juga menunjukkan bahwa edukasi PHBS sangat relevan dengan kebutuhan nelayan. Kegiatan ini bukan hanya menambah pengetahuan, tetapi juga memberikan kesan yang dapat langsung diterapkan di lapangan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan angka penyakit akibat kerja pada nelayan dapat ditekan, serta tercipta budaya kerja yang lebih aman dan sehat di Desa Bonto Mate'ne.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada nelayan di Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros, telah dilaksanakan dengan melibatkan 15 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas nelayan (80%) telah memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS sejak awal, sementara 20% peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Secara keseluruhan, 100% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS pasca-penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Bonto Mate'ne, Kabupaten Maros, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas setempat atas dukungan teknis dan konsultasi, tokoh masyarakat dan ketua kelompok nelayan atas bantuan koordinasi peserta, serta seluruh nelayan Desa Bonto Mate'ne yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan kualitas kesehatan masyarakat nelayan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. B., & Maryana, M. (2023). Gerakan Masyarakat Untuk Melakukan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Nelayan II Sungailiat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Citra Delima*, 1(1), 21-26.
- Fadlilah, N., & Halim, A. R. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Nelayan Tradisional saat di Kapal. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(2), 264-274.
- Nur, S., Hala, Y., & Palennari, M. (2022). Hubungan Pengetahuan Lingkungan Dan Status Sosial Ekonomi terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat di Desa Nelayan Bontosunggu Kabupaten Kepulauan Selayar. *UNM Journal of Biological Education*, 6(1), 21-31.
- Parisman, W. I., Wijaya, J. K., Sarbiah, A., Utami, L., Maulina, D., Jading, R. N., & Noviyanti, N. (2025). Edukasi PHBS kepada Masyarakat Nelayan di Desa Tanjung Banon Kecamatan Galang Kota Batam Tahun 2024. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), 1665-1672.

Putri, M. E., Sitindaon, S. H., & Siagian, Y. (2024). Hubungan Perilaku Kesehatan dengan Kejadian Skabies pada Nelayan di Desa Bayat Kecamatan Siantan Utara. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 75-83.

Rahman, R., Kalza, L. A., Suriani, S., Musyarrafah, A. N., Hasanah, M., & Savana, F. A. (2025). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemeriksaan Kesehatan di Desa Bajo Indah, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(6), 3155-3162.

Riry, N., Silalahi, P. Y., Kalilola, N. E., & Tahitu, R. (2022). Karakteristik pola penyakit pada nelayan pesisir pulau ambon di kecamatan nusaniwe tahun 2022. *PAMERI: Pattimura Medical Review*, 4(2), 36-53.