

## PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DEMI KESEJAHTERAAN MASYARAKAT DI DESA SIBONGBONG

Husnul Hadi<sup>1</sup>, Ayus Diningsih<sup>2</sup>, Nurhalima Harahap<sup>3</sup>, Irwan Nauli Harahap<sup>3</sup>, Lila Sari Pulungan<sup>4</sup>, Majidah Nuzula Nst<sup>4</sup>, Lupita Sari Hasibuan<sup>4</sup>, Masdalipa Siregar<sup>4</sup>, Maswina<sup>4</sup>, Yanti Lestari<sup>5</sup>, Indah Aulia Rizki Srg<sup>2</sup>, Indah Julita Hasibuan<sup>2</sup>, Intan Jupita Sari<sup>2</sup>, Siti Aisyah Batubara<sup>2</sup>, Bayu Segara<sup>1</sup>, Pitri Cahaya Harahap<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>2</sup>Prodi Farmasi Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>3</sup>Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>5</sup>Prodi Vokasional Desain Fashion Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

([husnulhadi916@gmail.com](mailto:husnulhadi916@gmail.com), 083861491800)

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu perilaku dimana seseorang menerapkan perilaku kebersihan dalam kehidupan sehari-harinya dengan memperhatikan tingkat kesehatannya. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kesehatan jiwa dan raga hingga kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, serta pada kesejahteraan hidup anggota keluarga serta terciptanya suasana yang indah, asri serta damai sehingga membuat lingkungan hidup terasa nyaman. Kelompok mahasiswa KKN UNAR memiliki misi untuk menjadikan masyarakat desa sibongbong menyadari akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui beberapa program kerja terkait dengan PHBS. Beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kebersihan lingkungan serta penyuluhan cara mengolah sampah organik dan anorganik, yang dilakukan di desa sibongbong, mengingat masih rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Hasilnya, melalui beberapa kegiatan di atas mampu menyadarkan masyarakat akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat terkait bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara tepat.

**Kata kunci: PHBS, Kebersihan Lingkungan, Pengolahan Sampah**

### ABSTRACT

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a behavior where a person applies cleanliness behavior in their daily life by paying attention to their health level. Healthy living is something that should be implemented by everyone because the benefits obtained are many, ranging from mental and physical health to focus in doing things, as well as the welfare of family members and the creation of a beautiful, beautiful and peaceful atmosphere so that the living environment feels comfortable. . The UNAR KKN student group has a mission to make the Sibongbong village community aware of the importance of implementing Clean and Healthy Living Behavior through several work programs related to PHBS. Some of the activities carried out were environmental cleanliness education as well as education on how to process organic and inorganic waste, which were carried out in Sibongbong village, considering the low level of public awareness of the importance of health. As a result, through several of the activities above we are able to make people aware of the importance of implementing clean and healthy living behavior and can provide knowledge to the public regarding how to implement clean and healthy living behavior appropriately.*

**Key words: PHBS, environmental cleanliness, waste processing**

#### 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat,

dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support), serta pemberdayaan masyarakat (empowerman) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013).

Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain. Sayangnya belum semua orang memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya, salah satu contoh yaitu ketika seorang anak selesai melakukan suatu pekerjaan di luar rumah, orang tua tidak membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kakinya ketika masuk rumah dan anak dibiarkan melakukan kegiatan yang baru begitu saja, contoh lain yaitu ketika kebersihan kamar mandi kurang diperhatikan dan dibiarkan begitu saja terlebih pada kebersihan bak mandi. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat sepele

namun berdampak besar ketika menjadi kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat demi kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga.

Dalam rangka mengoperasionalkan paradigma sehat khususnya yang berkaitan dengan promosi kesehatan di Indonesia, Menteri Kesehatan Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri turut berperan aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Meskipun upaya tersebut bukanlah suatu hal yang mudah karena berkaitan dengan masalah perilaku, sedangkan perilaku merupakan masalah yang khas dan kompleks karena berkaitan dengan privasi seorang individu, untuk itu harus dilakukan pendekatan kepada masyarakat terlebih dulu guna memberikan kepercayaan dan menginformasikan manfaat-manfaat yang akan didapatkan ketika menerapkan PHBS tersebut, mengingat pemberdayaan masyarakat sebaiknya dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena berawal dari keluarga yang sehat timbullah generasigenerasi masa depan

yang cemerlang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan yang berlokasi di desa sibongbong Kecamatan Angkola Selatan masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, mahasiswa KKN UNAR memiliki misi untuk menjadikan masyarakat Desa sibongbong menyadari akan pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan melakukan beberapa program kerja terkait dengan PHBS. Beberapa kegiatan yang dilakukan, yaitu Penyuluhan Kesehatan Lingkungan dan penyuluhan Cara Pengolahan sampah organik dan anorganik yang dilakukan di desa sibongbong .

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Aufa Royhan adalah dengan memberikan penyuluhan dengan menjelaskan hal-hal yang terkait dengan cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang sudah dilaksanakan serta memberikan contoh dengan mempraktekannya di depan para masyarakat.

Hal ini dilakukan supaya masyarakat tidak hanya mengetahui cara melakukannya saja tetapi masyarakat juga mengetahui manfaat dengan menerapkannya di kehidupan sehari-hari kegiatan tersebut serta mengetahui bahayanya jika tidak menerapkannya. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal juli 2024.

Metode pelaksanaan aktivitas dimulai dengan menghadiri pengajian ibu-ibu,

kegiatan selanjutnya adalah memberikan Penyuluhan serta mengajak masyarakat dalam menerapkan phbs di rumah tangga seperti cara mengolah sampah organik dan anorganik Dan melaksanakan penyuluhan didepan masyarakat secara berlangsung didesa sibongbong kecamatan angkola selatan.

Tabel. 1 Metode Penyuluhan PHBS

Metode	Kegiatan	Waktu	Mahasiswa yang terlibat
Pendidikan masyarakat	Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat	45 menit	Dosen dan 15 mahasiswa
	Pengolahan sampah		

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) dilaksanakan di desa sibongbong . Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang PHBS melalui ceramah dan diskusi interaktif. Penyuluhan merupakan satu kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di desa sibongbong dalam bentuk ceramah menggunakan media spanduk . Dalam kegiatan penyuluhan tersebut sebagian besar masyarakat sangat antusias mengikutinya walaupun ada beberapa masyarakat yang kurang konsentrasi pada saat dilakukan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif dilakukan pada kelompok masyarakat di desa sibongbong meliputi pengenalan konsep PHBS dan pentingnya melakukan PHBS di tingkat rumah tangga masing-masing. Pada kegiatan ini

masyarakat diyakinkan dari manfaat melakukan PHBS di tingkat rumah tangga. Jika PHBS dilaksanakan dengan baik dapat memberikan manfaat langsung dalam keluarga yaitu meningkatkan taraf hidup keluarga karena dapat menekan pengeluaran biaya berobat sehingga pengeluaran biaya rumah tangga dapat lebih difokuskan untuk pemenuhan gizi keluarga, biaya pendidikan atau dimanfaatkan untuk modal usaha. Jika keluarga dapat menjalankan suatu usaha maka otomatis akan meningkatkan pendapatan keluarga. Selain itu karena setiap anggota keluarga meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit maka anak akan tumbuh sehat dan cerdas dan produktivitas kerja setiap anggota keluarga akan meningkat. Dari hasil diskusi interaktif masyarakat menyetujui informasi dan manfaat langsung dari pelaksanaan PHBS di keluarga masing-masing.

Kegiatan pemberdayaan masyarakat telah dilakukan dengan hasil terlihat partisipasi masyarakat untuk bersama-sama terlibat dalam menjaga kebersihan lingkungan dan mendapat tanggapan positif dari masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan kesiapan masyarakat untuk terlibat dalam kerja bakti membersihkan lingkungan dan memfasilitasi pengadaan dan pembuangan sampah secara sukarela. Masyarakat juga menyetujui bahwa dengan lingkungan tempat tinggal yang bersih mereka dapat terhindar dari penyakit.

Demikian pula masyarakat menyadari bahwa menjaga lingkungan tempat tinggal secara bersama-sama akan memudahkan untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Pemberdayaan masyarakat adalah suatu upaya untuk membangun daya dengan mendorong, memotivasi dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimiliki serta berupaya

mengembangkannya dan juga memperkuat potensi yang dimiliki oleh masyarakat (Minarni et al., 2017).

Dengan kegiatan pemberdayaan masyarakat di desa sibongbong untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan lingkungan adalah merupakan bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak untuk promosi kesehatan di masyarakat. Hal Untuk melihat dampak nyata dari kegiatan program pengenalan PHBS dilakukan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan. Sistem evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan turun meninjau ke beberapa rumah penduduk sebelum meninggalkan untuk lokasi untuk mengakhiri kegiatan. Tim pelaksana mengunjungi beberapa rumah warga untuk melihat pelaksanaan rumah tangga PHBS. Demikian pula tim ke lokasi sekolah dasar untuk melihat perilaku siswa dalam PHBS.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat telah berusaha untuk menerapkan perilaku PHBS di rumah masing-masing. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mengedukasi masyarakat agar bisa menerapkan phbs rumah tangga supaya nantinya masyarakat memahami bagaimana penerapan PHBS di rumah tangga, secara tidak langsung kegiatan ini juga mengasah masyarakat dalam menerapkan phbs di rumah tangga Melalui beberapa kegiatan yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa KKN UNAR ini mampu menyadarkan masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, hal ini dibuktikan dengan pengakuan dari beberapa masyarakat bahwa sebelum diadakannya penyuluhan terkait penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini mereka sama sekali tidak mengerti bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar, namun setelah dilakukannya

kegiatan tersebut masyarakat menjadi lebih paham serta mengerti bagaimana cara melakukannya dengan tepat dan sepatutnya untuk selalu menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari. Sebagian besar masyarakat berharap kegiatan ini rutin dilaksanakan dan lebih banyak lagi pembahasan mengenai cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

#### 4. KESIMPULAN

Melalui kegiatan yang diadakan oleh kelompok mahasiswa KKN UNAR dapat ditarik kesimpulan bahwa sebuah pengetahuan tidak akan dapat difahami secara menyeluruh bila tidak disertai dengan contoh, untuk itu dalam hal penerapan perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat diharapkan bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya, supaya tercipta suasana yang indah, asri, damai, serta sehat sehingga akan berdampak pada kesejahteraan kehidupan masyarakat di desa sibongbong. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat di desa sibongbong antara lain meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perilaku PHBS, mengetahui dan menyadari akan pentingnya PHBS.

#### 5. REFERENSI

- Banun, T. S. (2016). Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *BASIC EDUCATION*, 5(14), 1–378.
- Brumana, L., Arroyo A, et al. (2017). Maternal and child health Services And An Integrated, Life-cycle approach to the prevention of Non-Communicable Diseases. *BMJ Global Health*. 2 (3),

e000295.

- Irawati, E. (2011) Gambaran Karakteristik Keluarga tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Karangasem Wilayah Kerja Puskesmas Tanon II Sragen. *Gaster*, 8 (2), 741-749.
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Publiciana*, 8(1), 107–126.
- Raksanagara, A. (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1).
- Suprpto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Pemberian Sembako Era.

#### 6. DOKUMENTASI



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan PHBS Di Desa Sibongbong