



## **SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA RAJABASA LAMA**

**Suparman Arif<sup>1</sup>, Atma Rahmawati<sup>2</sup>, Diah Andreani<sup>3</sup>, Rekti Nurul Hidayah<sup>4</sup>, Vinny Adhania Piliang<sup>5</sup>, Yola Dinda Ayu Pratama<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Sejarah/Jurusan P. IPS/FKIP. Universitas Lampung

<sup>2</sup>Program Studi Matematika/Jurusan Matematika/FMIPA. Universitas Lampung

<sup>3</sup>Program Studi Teknik Geodesi/Jurusan Teknik Geodesi dan Geomatika/FT. Universitas Lampung

<sup>4</sup>Program Studi Matematika/Jurusan Matematika/FMIPA. Universitas Lampung

<sup>5</sup>Program Studi Matematika/Jurusan Matematika/FMIPA. Universitas Lampung

<sup>6</sup>Program Studi Fisika/Jurusan Fisika/FMIPA. Universitas Lampung

Penulis Korespondensi: [suparman.arif@fkip.unila.ac.id](mailto:suparman.arif@fkip.unila.ac.id)

### **Abstrak**

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat, PHBS disebut sebagai rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat seperti agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dengan model deskriptif-eksplanatif. Hasilnya, masyarakat menerima pemahaman dan wawasan baru dalam hal perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, agar terciptanya masyarakat yang sadar akan kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan. PHBS memiliki manfaat kepada masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat serta mencegah penyebaran penyakit. Artikel ini terbatas pada pelaksanaan KKN Mandiri Putra Daerah Periode 2 2021. Artikel ini juga berkontribusi dalam bidang sains serta praktik dan strategi pengimplementasian poin SDGs.

**Kata kunci:** *PHBS; Kesehatan; SDGs; KKN Mandiri*

### **Abstract**

*PHBS is all health behavior that is carried out because of the personal awareness of the family and all its members can help themselves and have an active role in community activities, PHBS is referred to as social engineering which aims to make as many community members as possible agents of change to be able to improve the quality of daily behavior by the goal of a clean and healthy life. The writing of this article uses a descriptive-explanatory approach. As a result, people gain new understandings and insights into clean and healthy living behaviors. In addition, in order to create people who are aware of health and have the knowledge to live a life that maintains cleanliness. PHBS has benefits for the community, enabling it to create a healthy environment and prevent the spread of disease. This article is limited to the implementation of KKN Mandiri Putra Daerah Period*



2021. This article also contributes to agricultural science as well as practices and strategies for implementing the SDGs.

**Keywords:** Community service; health; PHBS; SDGs

## 1. Pendahuluan

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak dapat secara langsung terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Menurut Blum (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan, dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik di lingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat.

Sejalan dengan itu, kegiatan mencuci tangan dengan sabun dan kegiatan senam rutin bersama adalah salah satu program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Untuk tercapainya tujuan kegiatan ini, yaitu penerapan perilaku mencuci tangan dengan sabun, diperlukan kesesuaian antara pengetahuan, sikap dan tindakan (O. Janis, dkk). Oleh karena itu, dipilihlah kegiatan penyuluhan PHBS di Desa Rajabasa Lama dengan tujuan adanya perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat sebagai upaya untuk pengetahuan masyarakat karena pengetahuan yang baik tentang PHBS akan berpengaruh kepada sikap yang positif. Sikap yang positif akan lahir perilaku yang bersih dan sehat, agar masyarakat dapat mengetahui, menyadari dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam mewujudkan masyarakat bersih dan sehat.

## 2. Bahan dan Metode

Metode dalam penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model deskriptif-eksplanatif yang bermaksud memberikan gambaran mendetail terkait program kerja PHBS selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata sekaligus menjelaskan langkah-langkah mulai dari sebelum pembuatan, proses, hingga output dan outcome dari program kerja tersebut. Adapun metode kegiatan yang dilakukan adalah berbentuk sosialisasi. Sosialisasi kesehatan merupakan sarana informasi yang sangat intensif dan efektif untuk meningkatkan aspek kesehatan yang masih dinilai tertinggal di suatu tempat (Notoatmodjo, 2006)

Adapun bahan dan cara pembuatan sabun cuci tangan yang akan dibagikan bersamaan dengan sosialisasi dalam program kerja ini memiliki tahapan-tahapan sebagai berikut: Bahan yang digunakan adalah HEC (Hydroxy Ethyl Cellulose) 2 gr, Texapon 70 sebanyak 125 gr, NaCl 20 gr, Comperland CDE 10 cc, Citric Acid 2 gr, Sodium Benzoat 2 gr, Sanisol 2 cc, Lemon Aroma (tergantung selera) 3 cc, Pewarna hijau (tergantung selera) 1 gr, Air 850 cc.



Cara pembuatan :

1. Siapkan Air 200 cc dalam wadah
2. Kemudian tambahkan HEC dan NaCl kemudian diaduk sampai larut,
3. Masukkan Texapon 70 kemudian diaduk sampai rata,
4. Setelah rata kemudian ditambah Comperland CDE lalu diaduk kembali hingga rata, air 650 cc ditambah Sodium Benzoat ditambah Citrid Acid ditambah Sanisol kemudian ditambah warna merah kemudian diaduk sampai homogen.

Data-data yang digunakan dalam pembuatan artikel ini merupakan data primer yang bersumber daripada pengalaman dan observasi langsung oleh anggota kelompok, serta data sekunder yang diperoleh melalui kajian sejumlah literatur dan penelitian terdahulu terkait pembuatan sabun cuci tangan.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Program kerja sosialisasi PHBS dan praktik dalam membuat sabun cuci tangan dalam skala rumah tangga berlangsung selama 30 hari. Program ini dilakukan selama beberapa kali kegiatan yang terdiri atas pembuatan sabun, pengemasan dan pelabelan sabun cuci tangan, serta pembagian sabun sosialisasi PHBS. Pada tanggal 10 Agustus 2021 program ini dimulai dengan pengumpulan beberapa alat dan bahan serta informasi mengenai PHBS dan cara pembuatan sabun cuci tangan dengan benar yang kemudian melaksanakan proses pembuatan dan pengemasan sabun cuci tangan yang akan dibagikan pada masyarakat serta sosialisasi PHBS dari rumah ke rumah di Desa Rajabasa Lama yang berakhir pada tanggal 16 September 2021. Untuk mengetahui sejauh mana program kerja yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi para masyarakat desa dapat dilihat dari hasil evaluasi awal, evaluasi proses, dan evaluasi akhir. Sedangkan untuk mengetahui kelancaran selama program kerja ini dapat digambarkan bagaimana berlangsungnya kegiatan.



(a)



(b)



(c)



(d)

**Gambar 1.** a) Pembuatan Sabun Cuci Tangan; b) Sabun Cuci Tangan yang dihasilkan dan akan dibagikan; c) Sosialisasi PHBS dan Pembagian Sabun Cuci Tangan dari Rumah ke rumah; d) Senam Bersama Masyarakat

**Tabel 1.** Keadaan awal dan keadaan akhir yang diharapkan dari peserta penyuluhan

No	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir
1	Masyarakat khususnya yang ikut dalam penyuluhan masih kurang memahami pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan	Pemberian materi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat kepada masyarakat	Peserta penyuluhan dapat mengetahui dan memahami pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan
2	Masyarakat khususnya yang ikut dalam penyuluhan belum menguasai praktik cara mencuci tangan dengan baik dan benar	Pembagian sabun cuci tangan dan cara mencuci tangan dengan baik dan benar	Peserta penyuluhan mengetahui cara dan mampu mencuci tangan dengan baik dan benar

**Sumber:** Hasil analisis lapangan selama kegiatan berlangsung.



PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat, PHBS disebut sebagai rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat seperti agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah-langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar, terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat dan meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyuluhan yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Terciptanya masyarakat yang sadar akan kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan. PHBS memiliki manfaat kepada masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat. Perilaku hidup sehat meliputi perilaku proaktif seperti:

- a. memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan cara olah raga teratur dan hidup sehat
- b. menghilangkan kebudayaan yang berisiko menimbulkan penyakit
- c. usaha untuk melindungi diri dari ancaman yang menimbulkan penyakit
- d. berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Secara umum, gerakan PHBS ini meliputi berbagai langkah untuk membiasakan diri dalam menjalani perilaku hidup sehat. PHBS yang disampaikan kepada masyarakat mencakup beberapa indikator berikut ini:

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
2. Menggunakan toilet untuk buang air besar maupun kecil dan menjaga kebersihannya
3. Menggunakan air bersih
4. Mengonsumsi makanan sehat dan bersih, termasuk sayur dan buah-buahan
5. Menjaga kebersihan diri dengan cara mandi, memotong kuku yang panjang, dan menyikat gigi 2 kali sehari
6. Memberantas jentik nyamuk
7. Berolahraga secara rutin
8. Membuang sampah pada tempatnya
9. Menghentikan kebiasaan merokok
10. Menghindari dan tidak mengonsumsi narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA)

### **Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat**

- a. Faktor pendukung

Adapun faktor-faktor yang mendukung demi kelancaran dan keberhasilan pelatihan ini adalah:



1. Adanya kerjasama yang baik diantara sesama anggota tim, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan penyuluhan ini.
2. Adanya dukungan dari pihak pemerintah desa
3. Masyarakat yang antusias untuk mengikuti kegiatan

b. Faktor penghambat

Berikut ini beberapa faktor penghambat dalam kegiatan ini:

1. Sedikit sulit untuk menemukan bahan dan alat yang digunakan dalam pembuatan sabun cuci tangan didesa (seperti botol untuk wadah sabun yang dihasilkan dan akan dibagikan).
2. Memakan waktu lama karena penyuluhan dilakukan dari rumah kerumah untuk menghindari kegiatan yang berkerumun ditengah adanya aturan PPKM dari pemerintah.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari pelatihan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Sabun cuci tangan cair yang didapat dari pembuatan mandiri ini berwarna hijau, bau harum, apabila dipakai tidak menyebabkan kasar di tangan. Sosialisasi dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) guna mewujudkan masyarakat desa peduli sehat sudah terlaksana dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat.
- 2) Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Program semacam ini sangat penting dilakukan terutama pada masyarakat pedesaan untuk menyadarkan pentingnya mengupayakan perilaku hidup bersih sehat. Harapannya, sosialisasi dan contoh praktik yang disosialisasikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari hari masyarakat secara kontinu.

#### Daftar Pustaka

- Andriansyah, Y. & Rahmantari, D.N. 2013. Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*. 2(1): 45-50.
- Ardiyanto, V. P. 2020. Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Olahraga*, 131-140.
- Blum, H. L. 1974. *Planning for Health: Development and Application of Social Change Theory*. New York: Behavioral Publications.
- Kusumayanti, H., dkk. 2018. Pelatihan dan Praktek Pembuatan Sabun Cuci Tangan Cair di PKK Tembalang Pesona Asri. *Gema Teknologi*. 20(1): 24-25.
- Madanih, R., dkk. 2019. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan 7 Langkah Cara Mencuci Tangan yang Efektif di Sekolah PAUD Mawar Kelurahan



Sinergi, Vol. 4 No. 1, 2023, 37-43

# JURNAL SINERGI

<https://sinergi.lppm.unila.ac.id>



<https://doi.org/10.23960/jsi.v4i1.66>

E-ISSN: 2797-5843

Sawah Baru, Ciputat, Tangerang Selatan, hlm. 1-6. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ.

O. Janis, Cyndhanita, dkk. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 30 Manado, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

Rafi Ramadhani, E. Y. 2020. Implementasi Sosialisasi Covid-19 Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan. Jurnal layanan Masyarakat, 423-442.

Setiabudi, N. I. 2021. Edukasi Mencuci Tangan Dalam Upaya Pencegahan Virus Corona Melalui Video Tutorial. Jurnal Penelitian Pendidikan Kebutuhan Khusus, 9-15.