

## Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Gotong Royong Di Desa Padang Garugur

### *Increasing Community Awareness of the Importance of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) Through Mutual Cooperation in Padang Garugur Village*

Habibah Nasution<sup>1</sup>, Roma Diana<sup>2</sup>, Anggi Saputra<sup>3</sup>, Putri Khodijah<sup>4</sup>, Nur Hadimah<sup>5</sup>, Elwina Sari<sup>6</sup>, Riski Sapitri<sup>7</sup>, Sulaiman Lubis<sup>8</sup>, Muhammad Randi<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup>STAIN Mandailing Natal

Email : [habibahnst235@gmail.com](mailto:habibahnst235@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [romadiana244@gmail.com](mailto:romadiana244@gmail.com)<sup>2</sup>, [as2388950@gmail.com](mailto:as2388950@gmail.com)<sup>3</sup>, [khodijahputri62@gmail.com](mailto:khodijahputri62@gmail.com)<sup>4</sup>, [nurhadimah0@gmail.com](mailto:nurhadimah0@gmail.com)<sup>5</sup>, [sarielwina576@gmail.com](mailto:sarielwina576@gmail.com)<sup>6</sup>, [riskisafitri2002@gmail.com](mailto:riskisafitri2002@gmail.com)<sup>7</sup>, [sulaimanlubis42@gmail.com](mailto:sulaimanlubis42@gmail.com)<sup>8</sup>, [randimuhhammadrandi24@gmail.com](mailto:randimuhhammadrandi24@gmail.com)<sup>9</sup>

#### **Article History:**

Received: 31 Januari 2024

Revised: 01 Februari 2024

Accepted: 29 Februari 2024

**Keywords:** PHBS, community service KKN program, mutual cooperation

**Abstract.** Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important component in maintaining the health of a person and society as a whole. It is very important to realize the benefits of PHBS in preventing disease and improving quality of life. The purpose of this article is to examine various ways and efforts that can be made to increase public awareness of the importance of PHBS. It is hoped that by using a holistic and sustainable approach, such as outreach campaigns, education, and building adequate sanitation infrastructure, it will be possible to create a strong PHBS culture in society. It is hoped that the implementation of this strategy will have a positive effect on improving overall community health (Rahmanisa, S., Kurniawaty, E., & Susantiningih, T, 2015). PHBS is a lifestyle that prioritizes cleanliness of the body and the surrounding environment which must be used in daily activities to improve the quality of life and health based on the will of the yourself and also the environment. One of the efforts we can make to realizing PHBS in the surrounding environment, namely, the community must maintain it cleanliness and health because it will affect the quality of life. In terms of Currently, the people of Padang Garugur Village are still less aware of cleanliness the environment around them. This is shown by the large amount of rubbish piled up on roadsides and around rivers or public baths. Factor The cause of this lack of cleanliness is a lack of cooperation between citizens, population density, and also the presence of modernization factors, which has an effect on reducing the sense of togetherness of citizens, as is the case in mutual cooperation activities. Because of this, efforts are needed to encourage people to maintain cleanliness and health in the

\* Habibah Nasution, [habibahnst235@gmail.com](mailto:habibahnst235@gmail.com)

---

*environment around. To improve the quality of clean and healthy life of village communities Padang Garugur, the KKN program was used to carry out these activities. Some of the activity programs carried out include: cleaning mosque, clearing the road leading to the public baths cleaning channels and water storage tanks in public baths, and also cleaning the village public cemetery, as well as cleaning the road area does not hinder the driver.*

---

### Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah komponen penting dalam menjaga kesehatan seseorang dan masyarakat secara keseluruhan. Sangat penting untuk menyadari manfaat PHBS dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk memeriksa berbagai cara dan upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya PHBS. Diharapkan bahwa dengan menggunakan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, seperti kampanye penyuluhan, pendidikan, dan pembangunan infrastruktur sanitasi yang memadai, akan mungkin untuk menciptakan budaya PHBS yang kuat di masyarakat. Diharapkan bahwa pelaksanaan strategi ini akan memiliki efek positif pada peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Rahmanisa, S., Kurniawaty, E., & Susantiningsih, T, 2015). PHBS adalah gaya hidup yang mengutamakan kebersihan tubuh dan lingkungan sekitar yang harus dibiasakan dalam aktivitas sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan yang berdasarkan pada kemauan dari diri sendiri dan juga lingkungan. Salah satu upaya yang dapat kita lakukan untuk mewujudkan PHBS dalam lingkungan sekitar yaitu, masyarakat harus menjaga kebersihan dan kesehatan karena akan mempengaruhi kualitas hidup. Dalam hal ini, masyarakat Desa Padang Garugur masih kurang menyadari akan kebersihan lingkungan sekitar mereka. Hal ini ditunjukkan oleh banyaknya sampah yang menumpuk di pinggir jalan dan di sekitar sungai atau pemandian umum. Faktor yang menjadi penyebab kurangnya kebersihan ini karena kurangnya kerjasama antar warga, kepadatan jumlah penduduk, dan juga adanya faktor modernisasi, yang berpengaruh terhadap penurunan rasa kebersamaan warga, seperti halnya dalam kegiatan gotong royong. karena hal tersebut, maka diperlukan upaya agar mendorong masyarakat untuk menjaga kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekitar. Untuk meningkatkan kualitas hidup bersih dan sehat masyarakat Desa Padang Garugur, program KKN digunakan untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Adapun beberapa program kegiatan yang dilakukan antara lain: membersihkan masjid, membersihkan jalan menuju arah tempat pemandian umum, membersihkan saluran dan bak penyimpanan air di tempat pemandian umum, dan juga membersihkan pemakaman umum desa, serta membersihkan area jalan agar tidak menghalangi pengendara.

**Kata kunci** : PHBS, pengabdian, program KKN, gotong royong

## PENDAHULUAN

Program Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berusaha memberikan pelajaran melalui pengalaman kepada setiap orang, anggota keluarga, sekumpulan, dan masyarakat umum tentang bagaimana menolong diri sendiri dengan masalah kesehatan dan berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Pola penerapan

perilaku bersih dan sehat adalah jenis perilaku yang didasarkan pada kesadaran sebagai pembelajaran agar individu dapat menolong diri sendiri dengan masalah kesehatan. Kondisi ini adalah salah satu jenis pencerminan yang bermanfaat yang membantu masyarakat mengidentifikasi dan mengetahui masalah yang dihadapi oleh anggota keluarga (Patilaya, H. L., & Rahman, H. (2018).

Berdasarkan hasil observasi, terdapat beberapa permasalahan yang terjadi pada masyarakat di desa Padang Garugur, diantaranya yaitu masih minimnya kesadaran tentang kebersihan lingkungan sekitar, hal ini ditandai dengan banyaknya penumpukan sampah di sekitar pemukiman rumah warga, di pinggir- pinggir jalan, serta di daerah sekitar aliran sungai dan juga di tempat umum lainnya seperti di masjid, maupun di tempat pemandian umum. Adapun masalah lainnya yaitu adanya dua pembagian organisasi muda-mudi (Naposo Nauli Bulung) di desa tersebut, sehingga untuk melakukan kegiatan gotong royong sulit dilakukan secara bersama, yang akhirnya, terjadi penurunan rasa kebersamaan khususnya dalam kegiatan gotong royong. Berdasarkan dari permasalahan tersebut, maka KKN STAIN Madina berupaya untuk membantu masalah-masalah tersebut melalui pelaksanaan KKN.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini menggunakan metode kajian kualitatif yaitu dengan pendekatan deskriptif. Yang dilaksanakan selama 50 hari terhitung mulai dari tanggal 04 Juli 2023 – 22 Agustus 2023. Dengan tiga langkah tahapan yaitu langkah persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Artikel ini ditulis berdasarkan dari hasil kegiatan KKN di desa Padang garugur, kecamatan Batang Onang, kabupaten padang lawas utara.

Sebelum menjalankan program kerja kegiatan KKN terlebih dahulu membuat rancangan program kerja. selanjutnya pada tahap awal yaitu tahap mencari permasalahan di desa Padang Garugur dan juga tahap mencari solusi untuk memecahkan masalah tersebut. setelah selesai membuat prigram kerja, dan penentuan permasalahan, selanjutnya kami meminta persetujuan kepada bapak kepala desa Padang Garugur dan pihak masyarakat maupun NNB desa tersebut untuk menjalankan kegiatan program kerja KKN. selanjutnya kami masuk di tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan kegiatan yang telah disetujui, pada kegiatan pelaksanaan ini kami terjun

secara langsung kelapangan untuk melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat yang dibantu oleh Naposo Nauli Bulung (NNB) desa Padang Garugur. pada tahap ketiga yang menjadi tahapan terakhir yaitu tahap evaluasi, tahap ini kami lakukan pada minggu terakhir pelaksanaan KKN, tujuan dari tahap ketiga ini tentunya untuk mengetahui apakah program yang di kerjakan sudah berjalan atau tidak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya untuk melindungi diri, keluarga, dan lingkungan. Observasi lingkungan terhadap warga di desa Padang garugur, masih kurangnya sumber informasi mengenai PHBS menyebabkan masyarakat cenderung abai dengan kesehatan lingkungannya. Hal ini dibuktikan dengan masih banyak sampah berserakan di jalan maupun saluran air, tidak mencuci tangan dengan sabun secara berkala, merokok di dalam rumah, dll (Mailoa, A. V., Kurniasari, M. D., & Messakh, T. S. 2017).

Tujuan utama dilakukannya PHBS adalah untuk memastikan kebersihan dan kesehatan tubuh. Karena itu, gerakan PHBS dapat melindungi tubuh dari serangan berbagai macam virus dan bakteri penyebab penyakit tertentu. Sudah kita ketahui bahwa telah banyak macam penyakit yang disebabkan oleh bakteri dari lingkungan yang kotor, oleh sebab itu kami mengajak masyarakat untuk membersihkan lingkungan-lingkungan di sekitar rumah. Supaya masyarakat tidak terjangkit penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang kotor.

Adapun cara melakukan kegiatan PHBS yaitu dengan cara sebagai berikut

1. Cuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir
2. Jaga kebersihan rumah dan sekitar rumah
3. Konsumsi makanan yang sehat
4. Olahraga secara rutin
5. Jaga kebersihan toilet
6. Hindari gaya hidup tidak sehat
7. Optimalkan kesejahteraan ibu dan anak

Semua perilaku kesejahteraan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta

memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku hidup yang sehat merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh seseorang baik yang secara sadar maupun tidak sadar. Perilaku seseorang dapat mempengaruhi keadaan kesehatan seseorang itu sendiri. Perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik dan lebih sejahtera (Aswadi, Syahrir, S., Delastara, V., & Surahmawati. (2017).

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab daya tahan tubuh itu menurun yaitu sebagai berikut

1. Jarang berolahraga
2. Dehidrasi
3. Tidak istirahat dengan cukup
4. Stres
5. Kebiasaan merokok bagi laki-laki
6. Mengonsumsi antibiotik tanpa resep dokter
7. Kurang asupan bergizi
8. Kondisi kesehatan medis

Oleh karena itu kita harus menghindari faktor-faktor penyebab dari timbulnya penyakit kedalam tubuh kita, sehingga kita terhindar dari penyakit dan kita selalu hidup sehat. Pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya untuk melindungi diri, keluarga, dan lingkungan demi terwujudnya PHBS yang dapat membawa manfaat bagi seluruh elemen masyarakat (Julianti, R., Nasirun, & Wembrayarli 2018).

Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) salah satunya adalah dengan melakukan kegiatan gotong royong untuk membersihkan lingkungan. Dalam pelaksanaan kegiatan KKN tahun 2023 ini, kami dari kelompok 9 menerapkan budaya PHBS dengan mengajak masyarakat dan NNB melakukan gotong royong di desa Padang Garugur. Gotong royong yang kami lakukan yaitu membersihkan masjid, musholla, jalanan desa, membersihkan pemakaman umum desa, membersihkan jalan menuju pemandian umum, serta kebersihan bak penampungan air bersih di tempat pemandian umum desa Padang Garugur. Kegiatan gotong royong ini kami lakukan bersama-sama dengan NNB desa Padang Garugur, tentunya sebelum melaksanakan kegiatan program kerja KKN kami sudah terlebih dahulu meminta persetujuan dan pripiikasi dari bapak Amsal Harahap selaku kepala desa Padang Garugur, dan juga meminta

peretujuan dan arahan dari masyarakat setempat serta meminta bantuan dan partisipasi dari Naposo Nauli Bulung desa Padang garugur.

## DAFTAR GAMBAR



**Gambar 1:Kegiatan kebersihan pemakaman umum**



**gambar 2: gotong royong kebersihan jalan menuju pemandian umum**



**gambar 3: gotong royong kebersihan bak penampungan air bersih di pemandian umum**



**gambar 4: gotong royong membersihkan mushollah bersama NNB Padang Garugur**



**gambar 5: masjid desa gotong royong kebersihan masjid desa Padang garugur**

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil adalah dari kegiatan ini adalah peserta sangat antusias dalam mensukseskan kegiatan ini dan memahami bahwa perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang penting sebagai usaha preventif dan menghindari penyakit. Peserta kegiatan juga siap menjadi pelopor PHBS dengan ikut membantu membagikan tempat cuci tangan, sabun cuci tangan, masker, dan poster tentang PHBS di lingkungan Desa padang garugur. Kegiatan PHBS ini kami lakukan berdasarkan persetujuan dari lembaga masyarakat dan juga bantuan partisipasi dari masyarakat desa. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup bersih dan sehat yang di ujudkan dengan kegiatan gotong royong, dan juga kami berharap nantinya PHBS ini dapat terus terjaga dan terlaksana sehingga lingkungan desa Padang garugur senantia bersih dan sehat.

## SARAN

Diharapkan setelah berlangsungnya kegiatan KKN ini dapat memupuk dan mempererat tali silaturahmi antara sesama kelompok KKN dan juga meningkatkan kesadaran masing-masing individu akan pentingnya budaya hidup sehat. Untuk masyarakat desa padang garugur sendiri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan PHBS dan juga menjalin kekompakan masyarakat dalam menerapkan gotong royong menjaga kebersihan desa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Rahmanisa, S., Kurniawaty, E., & Susantiningsih, T. (2015). Peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS): Aspek higiene dan sanitasi bagi masyarakat kelurahan Sumpasari kecamatan Metro Selatan. *JPM Ruwa Jurai*, 1(1), 75–78.
- Patilaiya, H. L., & Rahman, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251–258.
- Mailoa, A. V., Kurniasari, M. D., & Messakh, T. S. (2017). Persepsi warga mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di Dusun Kebonan, Semarang. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 30(3), 229–236.
- Aswadi, Syahrir, S., Delastara, V., & Surahmawati. (2017). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa-siswi SDK Rita pada kecamatan Kota Komba kabupaten Manggarai timur propinsi Nusa Tenggara Timur. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*, 9(2), 187–196.
- Julianti, R., Nasirun, & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17.