

STRATEGI PENGUATAN PERAN MASYARAKAT UNTUK MENGOPTIMALKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DESA BLANG PANYANG, SEUNAGAN TIMUR, KABUPATEN NAGAN RAYA

STRATEGY TO STRENGTHEN COMMUNITY ROLE TO OPTIMIZE CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIORS (PHBS) IN BLANG PANYANG VILLAGE, EAST SEUNAGAN, NAGAN RAYA REGENCY

**Fitriani¹, Tati Mutia Rahmi², Saiful Hadi³, Sella Yonita Sari⁴,
Isra Ledina Sari⁵, Luna Armi⁶**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Teuku Umar, Indonesia

email : fitriani@utu.ac.id

Abstrak

Minimnya pelaksanaan PHBS dalam aktivitas sehari-hari akhirnya berdampak pada timbulnya penyakit menular dan tidak menular. Meski penerapannya terkesan sederhana, masih banyak masyarakat yang mengabaikan peran PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tentang PHBS sangat penting dikuasai setiap individu di dalam rumah tangga, terutama kepala keluarga. Tujuan utama dari pengabdian ini adalah untuk mengoptimalkan peran Masyarakat pada lingkungan rumah tangga dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini yaitu metode penyuluhan langsung menggunakan media video. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Blang Panyang berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PHBS di lingkungan rumah tangga melalui lima program intervensi yang mencakup bakti sosial, senam sehat, sosialisasi bahaya merokok, sosialisasi jamban sehat, dan pengelolaan sampah. Kesimpulan implementasi program PHBS di Desa Blang Panyang berhasil mengoptimalkan peran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah tangga, yang ditunjukkan dengan meningkatnya pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kebersihan, kesehatan, serta lingkungan tempat tinggal mereka.

Kata Kunci: Optimalisasi; PHBS; Peran masyarakat.

Abstract

The lack of implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in daily activities has led to the emergence of communicable and non-communicable diseases. Although its application seems simple, many people still neglect the importance of PHBS in their daily lives. Knowledge about PHBS

is crucial for every individual in the household, especially the head of the family. The main objective of this community service activity is to optimize the role of the community within the household environment in practicing clean and healthy living behavior. The method used in this program was direct counseling through video media. The results showed that the community service activities in Blang Panyang Village successfully increased the community's knowledge and awareness of the importance of PHBS in the household environment through five intervention programs, including social service activities, healthy exercise, smoking hazard awareness, healthy latrine education, and waste management. The conclusion indicates that the implementation of the PHBS program in Blang Panyang Village successfully optimized the community's role in applying clean and healthy living behavior within the household environment, as evidenced by the increased knowledge, awareness, and active participation of the community in maintaining cleanliness, health, and their living environment. Keywords: Optimization; PHBS; Community role.

© 2025 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara berkembang meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh tingkat sanitasi dan hygiene yang buruk (1). WHO merangking negara-negara 4 dengan sanitasi terburuk di dunia dan Indonesia menduduki peringkat ketiga negara yang memiliki sanitasi terburuk/tidak layak pada 2017, sementara peringkat pertama

ditempati India dan peringkat kedua Tiongkok (2).

Minimnya pelaksanaan PHBS dalam aktivitas sehari-hari akhirnya berdampak pada timbulnya penyakit menular dan tidak menular. Meski penerapannya terkesan sederhana, masih banyak masyarakat yang mengabaikan peran PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tentang PHBS sangat penting dikuasai setiap individu di dalam

rumah tangga, terutama kepala keluarga (3).

Pengetahuan kepala keluarga tentang PHBS sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku setiap anggota keluarga menuju pola hidup bersih dan sehat dalam sehari-hari. Jika salah satu indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga tidak terlaksana, maka kategori PHBS dalam keluarga itu adalah buruk (4).

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan

dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga (5). Program PHBS di Rumah Tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga berperilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang sangat berkaitan dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga, masyarakat dan lingkungannya (6).

PHBS dapat dilakukan berbagai tatanan, yaitu tatanan Tempat Kerja, Pelayanan Kesehatan, Tempat Umum dan Tatanan Rumah Tangga (7). Terdapat 10 indikator Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

di tatanan rumah tangga yang harus dilakukan oleh keluarga dan semua anggotanya. Adapun 10 indikator dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tatanan rumah tangga adalah 1) melaksanakan persalinan oleh tenaga kesehatan, 2) ASI eksklusif 3) anak di bawah 5 tahun ditimbang setiap bulan, 4) menggunakan air bersih, 5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, 6) menggunakan jamban sehat, 7) memberantas jentik nyamuk, 8) makan sayur dan buah setiap hari, 9) melakukan aktivitas fisik setiap hari dan 10) tidak merokok di dalam rumah (5).

Desa Blang Panyang merupakan salah satu desa yang terdapat di kecamatan

Seunagan Timur, tepatnya di kabupaten Nagan Raya. Desa ini memiliki total 4 dusun yang semuanya memiliki karakteristik dan permasalahan kesehatan yang berbeda, namun lebih mencolok pada perilaku hidup bersih dan sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga masyarakat di Desa Blang Panyang.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di Desa Blang Panyang kecamatan Seunagan Timur Kabupaten Nagan Raya. Metode yang digunakan yaitu metode penyuluhan kepada masyarakat menggunakan media vidio.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Bakti Sosial bersama Masyarakat



Gambar 1. Bakti Sosial Bersama Masyarakat Gampong

Kegiatan Bakti Sosial merupakan salah satu bentuk intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kepedulian sosial dan mempererat hubungan antara mahasiswa, masyarakat, serta perangkat desa (8). Program ini dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat secara langsung dalam berbagai aktivitas kebersihan lingkungan, seperti pembersihan area publik, saluran air, dan fasilitas umum yang sering digunakan bersama.

Melalui kegiatan ini, masyarakat Desa Blang Panyang mulai menunjukkan peningkatan partisipasi aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Kegiatan bakti sosial tidak hanya berfokus pada kebersihan fisik lingkungan, tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab sosial dan gotong royong di kalangan warga.

Program senam sehat bersama Masyarakat



Gambar 2. Senam Sehat bersama Ibu-ibu Gampong

Program Senam Sehat Bersama dilaksanakan sebagai bentuk kegiatan promotif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran masyarakat Desa Blang Panyang. Kegiatan ini diikuti oleh berbagai kalangan, terutama ibu rumah tangga dan remaja putri, yang berpartisipasi secara aktif dalam sesi senam pagi di area terbuka desa.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Sebagian peserta

menyatakan bahwa kegiatan senam bersama tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga menjadi sarana mempererat hubungan sosial antarwarga. Beberapa peserta mengaku mulai membiasakan diri melakukan olahraga ringan di rumah setelah mengikuti program ini.

Selain itu, program ini berkontribusi dalam mengurangi keluhan fisik ringan seperti pegal-pegal dan kelelahan, serta menumbuhkan semangat positif

masyarakat untuk menjaga gaya hidup sehat. Kegiatan senam sehat juga menjadi momentum untuk memperkenalkan

pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu indikator PHBS di tingkat rumah tangga.

Program sosialisasi bahaya merokok



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi PHBS bersama Masyarakat

Program Sosialisasi Bahaya Merokok dilaksanakan sebagai upaya edukatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Blang Panyang terhadap dampak negatif kebiasaan merokok terhadap kesehatan individu dan lingkungan. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka langsung dengan metode penyuluhan dan diskusi interaktif

yang melibatkan masyarakat dari berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan orang tua.

Materi sosialisasi difokuskan pada penjelasan mengenai kandungan zat berbahaya dalam rokok, seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida, serta dampaknya terhadap penyakit kronis seperti kanker paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan.

Selain itu, penyuluhan juga menyoroti bahaya perokok pasif, khususnya bagi anak-anak dan ibu hamil, yang sering terpapar asap rokok di lingkungan rumah tangga.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 79,5% yang memahami bahaya merokok dan risiko kesehatannya. Sementara itu, hanya 22,6% masyarakat yang masih menganggap rokok bukan masalah serius bagi kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pola pikir masyarakat ke arah lebih positif, meskipun masih diperlukan upaya lanjutan dalam mengurangi perilaku merokok aktif.

Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga mendorong beberapa peserta untuk mengurangi intensitas

merokok dan berkomitmen untuk tidak merokok di dalam rumah. Beberapa kepala keluarga menyatakan kesediaannya menjadi contoh bagi anggota keluarga lain untuk menerapkan perilaku hidup sehat tanpa rokok.

Program sosialisasi jamban sehat

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa masih terdapat 32 kepala keluarga (KK) di Desa Blang Panyang yang belum memiliki akses terhadap jamban sehat, dan sebagian besar masih menggunakan fasilitas buang air besar sembarangan di kebun atau saluran air. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai penyakit berbasis lingkungan seperti diare, infeksi kulit, dan kecacingan.

Melalui kegiatan sosialisasi, masyarakat diberikan pemahaman tentang kriteria

jamban sehat, termasuk konstruksi yang aman, penggunaan air bersih, pembuangan limbah tertutup, serta perawatan rutin agar jamban tetap higienis. Selain itu, tim pelaksana juga memberikan contoh desain jamban sederhana yang ekonomis dan dapat diterapkan dengan sumber daya lokal.

Sosialisasi bahaya merokok di lakukan secara langsung atau tatap muka bersama masyarakat dimana rokok menjadi salah satu penyebab paling besar kematian di dunia kebiasaan merokok sedikitnya menyebabkan 30 jenis penyakit pada manusia, pada kenyataan nya kebiasaan merokok ini sulit di hilangkan dan jarang diakui oleh orang sebagai suatu kebiasaan buruk (9).

Setelah pelaksanaan kegiatan, terjadi peningkatan

signifikan dalam tingkat pengetahuan masyarakat, di mana 83% responden menyatakan bahwa memiliki jamban sehat merupakan hal penting untuk menjaga kesehatan keluarga dan lingkungan. Sebagian masyarakat juga mulai berinisiatif untuk memperbaiki atau membangun jamban sehat secara mandiri dengan memanfaatkan bantuan dan dukungan dari pemerintah desa.

Program ini berhasil mendorong perubahan perilaku dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya sanitasi layak, serta menjadi langkah awal menuju pencapaian target desa bebas buang air besar sembarangan (Open Defecation Free/ODF). Dengan demikian, sosialisasi jamban sehat berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas kesehatan

lingkungan dan kesejahteraan masyarakat Desa Blang Panyang.

Program sosialisasi pengelolaan sampah

Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan langsung dan praktik lapangan mengenai cara memilah sampah organik dan anorganik, pengelolaan sampah rumah tangga, serta pemanfaatan kembali limbah sederhana menjadi barang yang bernilai guna. Selama kegiatan berlangsung, masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi, terutama dalam diskusi tentang solusi lokal terhadap permasalahan penumpukan sampah di sekitar permukiman dan selokan desa.

Sebelum program dijalankan, masih banyak masyarakat yang membuang sampah sembarangan, terutama di pinggir lapangan dan parit,

yang menyebabkan penyumbatan saluran air dan menjadi tempat berkembang biak jentik nyamuk. Setelah kegiatan sosialisasi, hasil survei menunjukkan bahwa 81,4% masyarakat memahami pentingnya pengelolaan sampah secara benar, sedangkan 18,5% lainnya masih menganggap pengelolaan sampah belum terlalu penting.

Selain peningkatan pengetahuan, masyarakat mulai menerapkan kebiasaan baru dalam pengelolaan sampah, seperti membakar sampah kering di lokasi aman, mengubur sampah organik, serta mengurangi penggunaan plastik sekali pakai. Pemerintah desa juga berencana membentuk kelompok kader kebersihan yang bertugas memantau dan mengedukasi warga secara berkelanjutan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program ini berhasil menciptakan perubahan positif terhadap perilaku masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan, serta memperkuat kesadaran kolektif bahwa pengelolaan sampah yang baik merupakan bagian integral dari kesehatan masyarakat dan kualitas hidup yang lebih baik.

Persoalan tentang sampah masih menjadi salah satu tantangan yang harus segera dipecahkan di Indonesia. Sampah yang timbul dari aktivitas yang dilakukan manusia semakin bertambah volumenya seiring meningkatnya populasi penduduk, tingkat konsumsi, serta kemajuan teknologi (10). Jumlah populasi penduduk yang mencapai 261.115.456 jiwa turut menyumbang suplai timbulan

sampah yang menembus angka 65 juta ton/tahun (11)(12).

KESIMPULAN

Rendahnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadikan Desa Blang Panyang di Kecamatan Seunagan Timur, Kabupaten Nagan Raya, sebagai salah satu fokus perhatian. Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat selama tiga minggu, masyarakat menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya PHBS sebagai upaya awal untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lingkungan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat yang telah ikut berkontribusi dalam pelaksanaan setiap moment

atau kegiatan yang telah kami laksanakan. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Masyarakat desa yang sudah berpartisipasi dan berperan aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

REFERENCES

1. Listina F, Maritasari DY, Aspawi A, Khairunnisa F, H. FD, S MA, et al. Penyuluhan dan Pencegahan Penyakit Diare melalui Kegiatan Demonstrasi 6 Langkah Mencuci Tangan yang Benar pada Anak Remaja di Panti Asuhan Al Husna Bandar Lampung. PAKDEMAS J Pengabdian Kepala Masy [Internet]. 2024;4(1):199–204. Available from: <http://jurnal.faperta-unras.ac.id/index.php/pakdemas%0Ameningkatkan>
2. Ulfa MU, Vivi Widya Sapti. Analisis Penerapan Higiene dan Sanitasi di Pasar Tradisional Modern Square Lahat. Heal Care J Kesehat. 2024;13(1):175–84.
3. Sulistiyorini D, Putri A, Rahmanti D, Cahya ID, Alhamdy MH, Putri NSA, et al. Household-Based Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) as a Pillar of Disease Prevention in Srengseng Sawah, South Jakarta. J Mandala Pengabdian Masy. 2025;6(1):363–72.
4. Idris MR, Lihawa F, Mahmud M. Clean and Healthy Living Behavior of the Community in Ayuh River, South Barito Regency Central Kalimantan. Jambura J Heal Sci Res [Internet].

- 2023 Feb 6;5(2):430–8.
Available from:
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/14343>
5. Ivonne Ruth Situmeang, Jerry Tobing, Maestro Simanjuntak, Paul Tobing, Sanggam B. Hutagalung. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ikra-lth Abdimas. 2024;8(2):240–3.
 6. Susianti, Rudiyanto W, Windarti I, Zuraida R. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. J Pengabd Masy Ruwa Jurai. 2022;6(1):1–5.
 7. Ningsih KZ, Denny HM, Jayanti S. Studi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pekerja Industri Tahu Bandungan. Media Kesehat Masy Indones. 2025;23(1):35–42.
 8. Ilmi T, Probosiwi N, Dhafin AA, Laili NF, Khadir MBA, Sukmawati DAN, et al. Kegiatan Bakti Sosial Di Masyarakat Dalam Upaya Pengenalan Penyakit Sejak Dini. J Hum Educ. 2024;4(6):298–302.
 9. Ali SR, Irwan I, Amalia L. The Effect of Smoking Behavior and Physical Activity on the Risk of Diabetes Mellitus Type 2 at the Telaga Health Center. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community [Internet]. 2023 Jan 23;7(1):44–52. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/16390>
 10. Mokodompis Y, Irwan I,

- Bempah SI, Pomalingo Z, Wadipulu N, Ibrahim K. Pembuatan Tempat Sampah Percontohan dalam Merubah Perilaku Masyarakat Desa Yosonegoro. JPKM J Pengabdian Kesehatan Masyarakat. 2025;6(1):35–45.
11. Sholehah H, Nurhidayah N, Mulhidin M, Nurhidayatullah N, Munir M. Pelatihan Pembuatan Mikroorganisme Lokal (Mol) Untuk Produksi Kompos Skala Rumah Tangga di Desa Darmaji Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah. KREASI J Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat [Internet]. 2024 Aug 31;4(2):150–9. Available from: <https://ejournal.baleliterasi.org/index.php/kreasi/article/view/926>
12. Lestarini Y, Asri IH, Muspita Z, Sulastri A. Pemanfaatan Limbah Daun Kering Untuk Pembuatan Briket Arang Guna Alternatif Bakar Di Dusun Gantang Tengah Bat Desa Kesik. ABDI Popul. 2025;06(2):79–85.