




Implementation of clean and healthy living behavior (PHBS) in mobilizing public awareness to create a clean and healthy village in Ngaropoh Hamlet

Prasojo Pribadi✉, Farida, Aninda Tri Yuliasari, Widya Krisna Murti, Asmaul Husna, Indriatri Septidaryanti

Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Indonesia

✉ prasojopribadi@ummgl.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.5432>

Abstract

Implementation of clean and healthy living behavior (PHBS) is an effort to empower household members to understand, want, and be able to practice clean and healthy living behaviors in the community. The purpose of this community service is to increase public understanding of clean and healthy living behavior and improve public health standards. The participants of this activity is the residents of Ngaropoh Hamlet. The method used is the participatory rural appraisal (PRA) approach with socialization, education and training about PHBS, planting medicinal plants, the Covid-19 vaccine, and self-healing, and cadre assistance. The resulting impact is that people understand, aware, and implement clean and healthy behavior in their environment. In the future, it is hoped that the residents of Ngaropoh Hamlet will remain consistent in maintaining a clean and healthy lifestyle.

Keywords: *Clean and healthy living behavior; Self-Healing; Covid-19 vaccine; Medicinal plants*

Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam menggerakkan kesadaran masyarakat untuk mewujudkan kampung bersih dan sehat di Dusun Ngaropoh

Abstrak

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya yang dilakukan untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar paham, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat akan kebiasaan hidup bersih dan sehat serta meningkatkan taraf kesehatan masyarakat. Sasaran dari kegiatan ini adalah warga Dusun Ngaropoh. Metode yang digunakan adalah pendekatan Participatory Rural Appraisal (PRA) dengan kegiatan sosialisasi, edukasi PHBS, edukasi dan pelatihan penanaman tanaman obat, edukasi vaksin Covid-19, pelatihan Self Healing, dan pendampingan kader. Dampak yang dihasilkan adalah masyarakat lebih memahami, menyadari, dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungannya. Kedepannya, diharapkan warga Dusun Ngaropoh tetap konsisten menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Kata Kunci: *Perilaku hidup bersih dan sehat; Self Healing; Vaksin Covid-19; Tanaman obat*

1. Pendahuluan

Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum. Pelajaran tersebut dapat melalui media komunikasi, pemberian berita, serta adanya pendidikan agar terjadi peningkatan pada pengetahuan, perubahan sikap, dan perilaku melalui metode pendekatan dari pimpinan, membina suasana, serta melakukan gerakan memampukan diri pada kelompok masyarakat. Kondisi ini sebagai salah satu wujud pencerminan yang berguna untuk membantu masyarakat dalam mengenali dan mengetahui serta mengatasi masalah yang terjadi pada individu dalam tatanan rumah tangga. Tujuannya tidak lain agar terbentuk masyarakat yang menerapkan cara kebiasaan hidup yang sehat yang merupakan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan pada tatanan rumah tangga atau lingkungan masyarakat (Wati & Ilham, 2020).

Persoalan lingkungan hidup pada dasarnya adalah persoalan semua orang. Sudah semestinya gerakan-gerakan kesadaran yang coba dibangun untuk memulihkan kondisi lingkungan ke arah yang lebih baik adalah suatu keharusan, dengan mengambil peran apapun. Hal tersebut dapat dilakukan oleh semua pihak untuk melakukan perbaikan terhadap kerusakan lingkungan hidup di sekitarnya (Subrata et al., 2020). UUD 1945 pasal 1 secara jelas menyatakan bahwa kedaulatan berada di tangan rakyat. Artinya merupakan wewenang rakyat untuk melakukan upaya-upaya penyelamatan lingkungan hidup di Indonesia. Pasal 28 ayat (1) yang menentukan "Setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan" (Keman, 2005).

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan untuk menciptakan suatu kondisi yang kondusif untuk perorangan, keluarga, kelompok, maupun masyarakat agar tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat. PHBS telah dikenalkan oleh Kementerian Kesehatan sejak tahun 1996, namun pengetahuan masyarakat mengenai PHBS sangat minim. Maka dari itu Kementerian Kesehatan membuat peraturan dan arahan pelaksanaan PHBS melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Rahman & Patilaiya, 2018). Kurang sadarnya masyarakat akan hidup bersih dan sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya pengetahuan masyarakat tentang hidup bersih, masih buruknya sikap masyarakat terhadap program kesehatan untuk mencegah suatu penyakit, serta kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup bersih dan sehat masih sangat minim (Suryani et al., 2019).

PHBS merupakan seluruh tindakan kesehatan dengan kesadaran diri sendiri sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Rendahnya pengetahuan masyarakat terhadap PHBS perlu dilakukan adanya sosialisasi yang dilanjutkan diskusi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat (Fuady et al., 2020). Pengembangan PHBS pada masyarakat dapat meningkatkan kesejahteraan baik secara sosial maupun ekonomi. Kesadaran individual pada masyarakat sangat mempengaruhi optimalisasi kegiatan PHBS (Sekarningrum et al., 2017). Salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat dalam kegiatan PHBS adalah dengan menggali

potensi wilayah beserta masyarakatnya. Tindakan selanjutnya apabila telah menemukan potensi adalah dengan melakukan pelatihan kewirausahaan (Lestari & Herlina, 2019).

Dusun Ngaropoh merupakan salah satu dusun yang terdapat di Desa Umbulsari, Kecamatan Windusari, Magelang. Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui wawancara Kepala Dusun dan salah satu pegawai kelurahan, Dusun Ngaropoh memiliki warga yang sebagian besar memiliki pola pikir pasif dalam menjaga kebersihan dan kesehatan, baik di lingkungan maupun perorangan. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya warga masyarakat yang masih membuang sampah di sungai dan masyarakat yang acuh terhadap kondisi kesehatan mental.

Berdasarkan permasalahan umum yang terdapat pada Dusun Ngaropoh tersebut, maka akan dilaksanakan program Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT). Tujuan pelaksanaan program PPMT pada Dusun Ngaropoh adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pola hidup bersih dan sehat. Pelaksanaan program ini diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan dan kebersihan masyarakat Dusun Ngaropoh.

2. Metode

Program kegiatan PPMT UNIMMA Periode III dilakukan dengan cara bekerja sama dengan warga Dusun Ngaropoh, Desa Umbulsari menggunakan pendekatan *Participatory Rural Appraisal* (PRA) (Brún et al., 2018). Kegiatan yang dilakukan terdiri dari sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan kader yang dilakukan selama bulan Juni-Juli 2021. Program yang dilakukan terdiri dari edukasi dan pelatihan tentang PHBS, Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Sosialisasi Vaksin Covid-19, dan Edukasi *Selfhealing*.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PPMT UNIMMA Periode III dilakukan pada bulan Juni-Juli 2021 dengan sasaran kegiatan adalah warga Dusun Ngaropoh. Kegiatan dilaksanakan dengan menjaga protokol kesehatan seperti mencuci tangan, pengukuran suhu, pembatasan jumlah partisipan kegiatan, serta menjaga jarak. Kegiatan pertama adalah sosialisasi program kegiatan PPMT, edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ([Gambar 1](#)) dan edukasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ([Gambar 2](#)). Pemberian edukasi diharapkan agar warga masyarakat lebih paham akan pentingnya pelaksanaan PHBS dalam bermasyarakat guna meningkatkan kesehatan lingkungan. Sedangkan pelaksanaan sosialisasi pemanfaatan TOGA diharapkan warga dapat memiliki kemandirian dalam melakukan perawatan kesehatan yang dapat dilakukan dengan bahan alam yang mudah dijumpai pada lingkungan sekitar. Hal ini mengikuti edaran Kementerian Kesehatan terkait pemanfaatan obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan. Sebagai contoh, ramuan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh adalah kunyit (1 ruas jari), lengkuas (1 ruas jari), dan deruk nipis (1 buah) direbus bersama dengan gula merah secukupnya dan 3 gelas air dikonsumsi 2 kali/hari sebanyak 1½ cangkir ([Surat Edaran No: Hk.02.02/Iv.2243/2020 Tentang](#)

Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Dan Perawatan Kesehatan, 2020).



Gambar 1. Sosialisasi PHBS



Gambar 2. Sosialisasi TOGA

Kegiatan kedua berupa pelatihan penanaman TOGA bersama dengan pemuda Dusun Ngaropoh didampingi dengan praktisi bidang pertanian. Tanaman yang ditanam terdiri dari kencur, jeruk nipis, bidara cina, salam, lengkuas, jahe, serai, daruju, lidah buaya, dan kunyit. Penanaman dilakukan dengan media *polybag* guna mempermudah perawatan. Taman TOGA dibuat pada lahan kosong yang semulanya tidak dimanfaatkan warga (Gambar 3). Adanya taman TOGA diharapkan dapat dimanfaatkan warga Dusun Ngaropoh untuk memenuhi kebutuhan pengobatan mandiri berbahan dasar tanaman herbal serta meningkatkan nilai ekonomi masyarakat. Selain lebih ekonomis, diharapkan masyarakat juga dapat mengurangi penggunaan obat kimia yang memiliki efek jangka panjang bagi tubuh (Nugraha & Agustiningih, 2015).

Kegiatan edukasi dan pelatihan penanaman TOGA direspons baik oleh warga Dusun Ngaropoh. Warga sangat antusias saat menyimak materi yang disampaikan oleh anggota pelaksana pengabdian. Kegiatan dan informasi yang didapat pun dirasa sangat bermanfaat terlebih di masa pandemi seperti saat ini. Hal ini sejalan dengan pengabdian lain yang dilakukan selama pandemi Covid-19, dimana mereka juga merasakan manfaat edukasi penanaman obat keluarga (TOGA) (Wulandari et al., 2021).



Gambar 3. Penanaman TOGA

Pemaparan pencegahan penyebaran Virus Covid-19 juga turut diberikan pada pertemuan ketiga mengenai budaya 5M dan vaksinasi. Sosialisasi terkait vaksin Covid-

19 ditujukan untuk memberikan pemahaman akan keamanan vaksin sehingga warga tidak ragu untuk melakukan vaksinasi ([Gambar 4](#)). Pemberian edukasi sebagai bentuk kampanye vaksinasi Covid-19 guna mempercepat pembentukan *Herd immunity* sebagai salah satu upaya penuntasan pandemi Covid-19. Hal ini sebagaimana kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh [Nurdiana et al. \(2021\)](#) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang efikasi dan efektivitas vaksin serta kesediaan mendapatkan vaksin lebih tinggi setelah diberikan edukasi dan sosialisasi vaksin Covid-19. Tim juga menyampaikan budaya 5M yang terdiri dari: 1) menggunakan masker, 2) mencuci tangan dengan sabun, 3) menjaga jarak, 4) menghindari kerumunan, dan 5) membatasi mobilisasi. Selain melakukan edukasi, juga dilakukan pembagian masker kepada masyarakat, pemasangan poster 5M, dan tempat cuci tangan pada ruang publik guna meningkatkan kesadaran masyarakat agar tetap menjaga protokol kesehatan. Hal ini sejalan dengan pengabdian [Abna et al \(2021\)](#) yaitu membagikan *leaflet* tentang 5M dan masker kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi.



Gambar 4. Edukasi vaksin covid-19

Kegiatan keempat berupa edukasi *self healing* ([Gambar 5](#)). Kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada kesehatan lingkungan dan jasmani saja, namun juga kesehatan mental. Selain penyampaian materi, pada kegiatan tersebut juga dilakukan praktik *self healing* yang dilaksanakan oleh praktisi kesehatan jiwa. Edukasi tersebut diharapkan menambah wawasan warga dalam melakukan praktik *self healing* secara mandiri. Hal ini dilakukan karena selama ini tanpa disadari kesehatan mental hanya dipandang sebelah mata saja. Pelaksanaan edukasi tersebut diharapkan menambah wawasan warga dalam melakukan praktik *self healing* secara mandiri dan menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. Hal ini sebagaimana praktik terapi SEFT (*spiritual Emotional Freedom Technique*) Healing yang dilakukan oleh [Zuama et al. \(2020\)](#) terhadap mahasiswa Program Studi PG PAUD yang terdampak bencana alam terbukti mampu membuat mahasiswa lebih tenang, berusaha lebih aktif mengikuti kegiatan yang positif dan mulai mengajar. Para ahli telah menemukan bahwa kondisi fisik dan mental jelas terdampak setelah suatu kejadian bencana ([Arum et al., 2018](#)).



Gambar 5. Pelatihan *self healing* dengan metode hipnotis 5 jari

4. Kesimpulan

Implementasi PHBS di Dusun Ngaropoh, Desa Umbulsari, Windusari, Magelang melalui kegiatan PPMT dilaksanakan dalam bentuk edukasi tentang PHBS, edukasi dan pelatihan penanaman TOGA, edukasi vaksin Covid-19, serta edukasi dan pelatihan *self healing*. Dampak yang dihasilkan adalah masyarakat lebih memahami, menyadari, dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungannya. Kedepannya, diharapkan warga Dusun Ngaropoh memiliki kesadaran tinggi dalam melakukan pola hidup bersih dan sehat baik untuk diri sendiri maupun lingkungan.

Daftar Pustaka

- Abna, I. M., Rahayu, S. T., Rizkyana, M., Fauziyah, D., Rohman, I. T., & Sholihat, S. (2021). Edukasi Masyarakat Tentang Pentingnya Penerapan Protokol Kesehatan dan Menjaga Imunitas Tubuh dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) di Desa Pesing Koneng Kedoya Utara Jakarta Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 165-172.
- Arum, I., Amalia, E., & Kusdaryono, S. (2018). Dukungan Psikologis dan Self Empowerment Paska Bencana Bagi Staf dan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 1(2), 98-101.
- Brún, M. O., Brún, T. de, O'Donnell, C. A., Papadakaki, M., Saridaki, A., Lionis, C., Burns, N., Dowrick, C., Gravenhorst, K., Spiegel, W., Weel, C. Van, Weel-Baumgarten, E. Van, Muijsenbergh, M. Van den, & MacFarlane, A. (2018). Material Practices For Meaningful Engagement: An Analysis of Participatory Learning And Action Research Techniques For Data Generation And Analysis In A Health Research Partnership. *Health Expectations : An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*, 21(1), 159-170.
- Fuady, I., Prasanti, D., & Seti Indriani, S. (2020). Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Hulu Bantaran Sungai Citarum. *Jurnal Abdi Moestopo*, 3(2), 42-44.
- Keman, S. (2005). Kesehatan Perumahan dan Lingkungan Pemukiman. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 2(1), 29-42.
- Surat Edaran No : Hk.02.02/Iv.2243/2020 Tentang Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan, (2020).

- Lestari, M. N., & Herlina, N. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Pengembangan Kawasan Wisata Sungai Cireong Kabupaten Ciamis Dalam Rangka Pengentasan Kemiskinan. *Abdimas Galuh*, 1(1), 22–26.
- Nugraha, S. P., & Agustiningih, W. R. (2015). Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 4(1), 58–62.
- Nurdiana, A., Marlina, R., & Adityasning, W. (2021). Berantas Hoax Seputar Vaksin Covid-19 Melalui Kegiatan Edukasi dan Sosialisasi Vaksin Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 489–495.
- Rahman, H., & Patilaiya, H. La. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251. <https://doi.org/10.30595/jppm.v2i2.2512>
- Sekarningrum, B., Yunita, D., & Sulastri, S. (2017). Pengembangan Bank Sampah Pada Masyarakat di Bantaran Sungai Cikapundung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(5), 292–298.
- Subrata, S. A., Suryaningtyas, Y. E., Loblobly, E. M., Ashlih, E. A. S., & Haryanti, E. S. (2020). Optimalisasi Peran Kader Posyandu Lansia dalam Mencegah Non Communicable Diseases pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19 di Dusun Telukan, Desa Danurejo, Kecamatan Mertoyudan, Kabupaten Magelang. *Community Empowerment*, 5(3), 164–167. <https://doi.org/10.31603/ce.4262>
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Dusun Mendang Iii, Jambu dan Jarakah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.486>
- Wati, P. D. C. A., & Ilham, A. R. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(No.1), 47–58. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020>
- Wulandari, N., Vivianhari, D., & Prastiwi, R. (2021). Pelatihan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Aisyiyah Cabang Duren Sawit 1 dan TK Aisyiyah 71 Jakarta Timur. *Jurnal Solma*, 10(1), 146–153.
- Zuama, S. N., Suwika, P., Nuhayati, & Fitriana. (2020). Pelatihan Resiliensi Berbasis Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Healing Bagi Mahasiswa Program Studi PG Paud yang Terdampak Bencana Alam. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, 1(2), 47–53.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License