



---

## SOSIALISASI DAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT GUNA MEWUJUDKAN MASYARAKAT YANG PRODUKTIF DI DESA SEI KARANG

Oleh

Surya Wardani<sup>1</sup>, Julianto Hutasuht<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

Email: <sup>1</sup>[suryawrdhani@gmail.com](mailto:suryawrdhani@gmail.com), <sup>2</sup>[juliantohts@gmail.com](mailto:juliantohts@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 11-12-2021

Revised: 02-01-2022

Accepted: 21-02-2022

### Keywords:

PHBS Socialization,  
Productivity, Sei Karang  
Village

**Abstract:** *PHBS stands for Clean and Healthy Behavior. While the notion of Clean and Healthy Living Behavior is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as a result of learning that makes a person, family, group or community able to help themselves (independently) in the health sector and play an active role in realizing public health (Depkes RI, 2011). . PHBS can be carried out in various settings, namely at home, at school, at work, in public places, and in health institutions. This activity aims to educate and provide insightful knowledge to the community accompanied by practice to the Sei Karang village community about the importance of making efforts to live clean and healthy in daily life. This activity is one of the Independent Learning Programs for Students of the Muslim Nusantara University Al Washliyah, namely the KKNT Village Building Program which was carried out in Sei Karang Village, Galang District, Deli Serdang Regency. Clean and Healthy Lifestyle is basically an effort to transmit experiences regarding healthy living behavior through individuals, groups or the wider community by means of communication channels as a medium for sharing information. There are several steps that can be taken to support this activity, such as the coordination stage with partners, the preparation stage for counseling and training, the implementation stage for the extension and finally the evaluation stage in order to increase knowledge and improve related attitudes and behaviors.*

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan dunia saat ini sangat menjadi tolak ukur perkembangan suatu daerah, bukan hanya milik masyarakat menengah, masyarakat kurang mampu juga mengetahui pentingnya perkembangan zaman saat ini. Perkembangan zaman saat ini dikenal dengan Industri 4.0 atau *liveindigital*. Perubahan berdampak besar pada saat ini, ketika dunia terguncang dengan wabah Covid-19 (Corona). Setiap masyarakat dari berbagai mengalami perubahan pola hidup, baik dari segi perekonomian, *live style*, kebersihan dan sosial



bermasyarakat.

Pandemi Covid-19 yang terjadi di seluruh wilayah Indonesia telah banyak mempengaruhi kehidupan masyarakat, tak terkecuali Kecamatan Galang, salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Melihat tingkat penyebaran Covid-19 yang termasuk tinggi di Kecamatan Galang, khususnya desa Sei Karang, tentu Covid-19 menjadi momok menakutkan bagi masyarakatnya. Salah satu cara yang dilakukan masyarakat desa Sei Karang untuk menghindari penyebaran Covid-19 yaitu menjaga perilaku hidup bersih dan sehat. Desa Sei Karang dahulu disebut dengan sebutan kampung Sei Karang yang merupakan wilayah perkebunan karet milik PT.Perkebunan V Sei Karang. Dari data BPS Deli Serdang (2020), wilayah kampung Sei Karang merupakan perkebunan milik Negara atau BUMN memiliki luas sekitar 96,85ha dimana 100% berupa daratan yang berfotografi tanah datar, pola penggunaan tanah atau tata guna tanah (BPS Deli Serdang: 2020).

Keadaan sehat adalah kehendak semua pihak, tidak hanya didominasi oleh perorangan, akan tetapi juga harus dimiliki oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat. Kesehatan merupakan salah satu fokus perhatian setiap negara. Masyarakat yang sehat tentunya dapat mewujudkan masyarakat yang produktif. Dengan produktifnya masyarakat dapat mendukung program pemerintah untuk membentuk Sumber Daya Manusia (SDM) unggul menuju Indonesia maju 2045. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Kasmir dalam Marwansyah (2016:266) berpendapat bahwa Kesehatan adalah “Upaya untuk menjaga agar masyarakat tetap sehat. Artinya jangan sampai kondisi lingkungan sekitar akan membuat masyarakat tidak sehat atau sakit.” Menurut Megginson dalam Taryaman (2016:137) Kesehatan adalah “Suatu kondisi yang bebas dari gangguan secara fisik dan psikis yang disebabkan oleh lingkungan sekitar. Resiko kesehatan dapat terjadi karena adanya faktor-faktor dalam lingkungan yang melebihi periode waktu yang ditentukan dan lingkungan yang menimbulkan stress atau gangguan fisik. Pendapat lain, menurut Suparyadi dalam Zainal (2015:268) “Kesehatan merupakan suatu kondisi fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya ketidakadaan penyakit atau kelemahan pada waktu melaksanakan suatu kegiatan. Kesehatan merupakan sumber daya kehidupan sehari-hari bagi masyarakat, termasuk ketika mereka melaksanakan suatu kegiatan, karena dengan tanpa kesehatan masyarakat tidak dapat melaksanakan suatu kegiatan dengan baik.”

Untuk menciptakan kehidupan yang berkualitas tentunya kita sebagai sumber daya manusia harus tetap menjaga perilaku hidup bersih dan sehat serta menjaga kinerja kita. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal.

Tentang produktivitas, menurut Tohardi dalam Sutrisno (2017:100), produktivitas merupakan sikap mental. Sikap mental yang selalu mencari perbaikan terhadap apa yang telah ada. Suatu keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan suatu kegiatan lebih baik hari ini daripada hari kemarin dan hari esok lebih baik daripada hari ini. Kussrianto dalam Sutrisno (2017:102), mengemukakan bahwa produktivitas adalah perbandingan antara



hasil yang dicapai dengan peran serta tenaga persatuan waktu. Peran serta tenaga disini adalah penggunaan sumber daya serta efektif dan efisien. Menurut Riyanto dalam Elbandiansyah (2019:250), secara teknis produktivitas adalah suatu perbandingan antara hasil yang dicapai (output) dengan keseluruhan sumber daya yang diperlukan (input). Produktivitas mengandung pengertian perbandingan antara hasil yang dicapai dengan peran tenaga kerja persatuan waktu.

Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam menerapkan PHBS serta keadaan masyarakat Desa Sei Karang yang masih minim kepeduliannya akan kesehatan, maka program Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat Desa Sei Karang untuk melakukan Perilaku Hidup sehat dalam meningkatkan mutu hidup serta meningkatnya kesehatan masyarakat.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan “Sosialisasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Guna Mewujudkan Masyarakat yang Produktif ini dilakukan dengan beberapa tahap. Adapun tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan mitra, terkait dengan penyusunan jadwal kegiatan, lokasi kegiatan, serta peserta kegiatan. Dalam koordinasi awal ini diharapkan dapat di pilih lokasi, hari, dan jam yang tepat sehingga pemberian materi penyuluhan bisa maksimal dan tepat sasaran.
2. Persiapan penyuluhan dan pelatihan. Dalam hal ini yang disiapkan berupa materi yang akan disampaikan, persiapan pembicara, materi yang akan dibagikan kepada peserta, penataan lokasi kegiatan, serta persiapan peralatan dan persiapan pendukung seperti daftar hadir peserta, konsumsi, dan lain-lain. Persiapan peralatan disini memakai beberapa tong bersisi air, handsanitizer, meja, kursi, tisu dan lain sebagainya.
3. Tahapan pelaksanaan penyuluhan yang berupa edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini dilakukan dikantor desa Sei Karang, dan Sekolah Dasar terdekat. Teknik pelaksanaannya yaitu dengan menyampaikan materi mengenai edukasi PHBS, dan praktik langsung tentang Kebersihan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk mewujudkan masyarakat yang produktif yang di sampaikan oleh ibu camat galang, kader posyandu kecamatan, dan kader phbs kecamatan.
4. Setelah itu dilakukan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) selanjutnya adalah meninjau atau mengevaluasi apakah sudah ada perubahan perilaku masyarakat sekitar atau tidak. Terkait ini mahasiswa bersama masyarakat juga melakukan gotong royong setiap minggunya, membuat pojok rokok agar tidak ada lagi yang merokok di dalam ruangan, menempelkan poster tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Larangan Merokok disetiap pintu rumah, mengarahkan dan membantu khususnya ibu-ibu PKK untuk dapat memanfaatkan lahan atau taman yang kosong untuk ditanami tanaman apotek hidup dan beberapa jenis sayuran seperti kangkung, sawi yang hasilnya bisa dimanfaatkan atau dikonsumsi sendiri dan sebagian juga bisa dijual guna menambah pendapatan mereka.



## HASIL

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007). PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (Social Support) dan Gerakan Masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI 2011).

Untuk meningkatkan produktivitas yang memberikan kontribusi positif dalam perbaikan ekonomi dan pola hidup masyarakat desa Sei Karang Mahasiswa bersama pihak desa, mitra dan khususnya masyarakat ibu-ibu PKK yang merupakan tenaga kerja produktif dengan ini berusaha mengedukasi memberikan sosialisasi kepada mereka untuk selalu menjaga perilaku hidup sehat mereka, salah satu kontribusi yang dapat dilakukan sekaligus dapat terciptanya nilai ekonomis yaitu dengan memanfaatkan lahan yang kosong seperti taman atau pekarangan rumah untuk ditanamai sayuran dan buah yang hasilnya dapat dikonsumsi sendiri, dengan ini mereka sudah menerapkan hidup sehat karna mengkonsumsi sayuran segar hasil budidaya, seperti kangkung, sawi dan sereh yang bisa dibuat bumbu masakan, selain itu juga dapat dijual sebagian hasilnya dan itu salah satu usaha untuk hidup sehat dan produktif, selain itu menambah keterampilan ibu-ibu PKK dengan tidak hanya mengandalkan perekonomian dari suami mereka.

Secara umum, PHBS meliputi berbagai langkah untuk membiasakan diri dalam menjalani perilaku hidup sehat. PHBS mencakup beberapa indikator sebagai berikut:

- Persalinan ditolong oleh Tenaga Kesehatan.
- Memberi bayi ASI eksklusif.
- Posyandu Balita
- Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
- Menggunakan air bersih.
- Menggunakan jamban sehat.
- Memberantas jentik di rumah.
- Makan sayur dan buah setiap hari.
- Melakukan aktivitas fisik setiap hari.
- Tidak merokok di dalam ruangan.

Setelah dilaksanakan sebagai kegiatan pada 10 indikator PHBS Rumah Tangga maka terdapat beberapa pencapaian yang telah nyata dan dirasakan oleh masyarakat Desa Sei Karang Kecamatan Galang antara lain :

1. 100% Persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan (Bidan, Dokter dan tenaga Para Medis lainnya).
2. 50% Bayi diberi ASI Eksklusif.
3. Cakupan Bayi, Balita ke Posyandu 80%.
4. 90% Warga menggunakan air dari mata air yang di pipanisasikan ke Dusun.
5. 100% Warga sudah menggunakan jamban sehat yang terdapat dikamar mandi masing-masing rumah warga.

6. Melaksanakan senam disetiap minggu.
7. Setelah dilakukan penyuluhan tentang bahaya merokok maka berkuranglah warga yang merokok di dalam rumah.
8. Telah dilaksanakn pertemuan kelas ibu hamil dan menyusui tiap bulan.
9. Masyarakat telah mengerti akan pentingnya makan buah dan sayur setiap hari sehingga sebahagian besar masyarakat telah memanfaatkan lahan pertanian mereka untuk menanam buah dan sayur.
10. Masyarakat telah mengerti akan pentingnya cuci tangan pakai sabun sebelum makan dan sesudah makan, sebelum menggendong bayi dan sesudah menggendong bayi, dll.



**Gambar 1. Penyuluhan PHBS pada ibu PKK**

Pada gambar 1, terlihat bahwa seiring bersamaan dengan program yang ada di desa Sei Karang tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, kami selaku mahasiswa bersama dengan kader posyandu dari kecamatan melakukan sosialisasi kepada masyarakat khususnya ibu PKK. Karena kegiatan PHBS inilah merupakan solusi yang harus diterapkan di masyarakat jika masyarakat ingin selalu sehat dan produktif. Kami berharap dengan adanya sosialisasi dan edukasi ini masyarakat dapat menerapkan perilaku sadar akan kebersihan dan kesehatan terutama untuk diri sendiri, keluarga dan bermasyarakat, yang dapat mencegah munculnya penyakit, meningkatkan kesehatan masyarakat Desa Sei Karang dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan masyarakat sehat.



**Gambar 2. Aktivitas fisik yaitu Senam Lansia**

Pada gambar 2, terlihat bahwa sedang dilakukannya aktivitas fisik yaitu senam lansia yang dilakukan rutin setiap bulannya, pemberian asupan gizi seimbang seperti buah-



buahan, susu dan vitamin, selain itu dilakukan juga pemeriksaan kepada masyarakat lanjut usia oleh tim kesehatan dari Puskesmas Galang yang dilakukan tepatnya di Kantor Desa Sei Karang.



**Gambar 3. Penyuluhan dan praktik PHBS**

Pada gambar 3, terlihat bahwa sedang diadakannya penyuluhan dan praktik langsung bagaimana cara menjaga dan menerapkan hidup bersih dan sehat sejak dini, dengan memberikan praktik langsung cara mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah makan, menjaga jarak, selalu memakai masker dan mematuhi protokol kesehatan, membuang sampah pada tempatnya, makan makanan yang sehat dan bergizi tentunya dengan makan buah dan sayur.



**Gambar 4. Penanaman Sereh**

Pada gambar 4, terlihat bahwa para ibu-ibu PKK sedang memanfaatkan tanah yang kosong agar menghasilkan sesuatu yang bernilai lebih maka mereka menanam sereh, tanaman sereh juga bisa dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, sehingga mereka tidak perlu membelinya lagi, ada juga yang menanam kangkung, sawi, kunyit yang bisa dijadikan bahan pembuatan jamu, dan sebagainya. Dengan hasil dari penanaman ini bisa untuk dikonsumsi sendiri dan sebagian besar untuk dijual guna menambah pendapatan mereka.



## KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan pembinaan tentang 10 indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) maka masyarakat Desa Sei Karang mulai memahami sangat penting menjaga kesehatan di dalam keluarga dan bermasyarakat, selain itu adanya peningkatan pengetahuan tentang bagaimana pola hidup bersih dan sehat yang baik dan benar. Jadi untuk kegiatan sosialisasi berikutnya, disarankan dan diharapkan agar seluruh masyarakat sekitar juga ikut andil dalam hal terkait, dan alokasi tempat sosialisai dan penyuluhan ditambah, jadi tidak hanya dikantor desa, SD, tetapi bisa juga di SMP, dan di perusahaan karena berhubung didesa tersebut merupakan desa perkebunan.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Adriansyah, Agus Aan. Firdausi, N. J. (2017). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Membangun Gaya Hidup Sejak Dini di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Lengkong 1, Desa Lengkong, Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Unusa, 1(2), 87-95.
- [2] Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sejak dini. Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 45-52.
- [3] Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>.
- [4] Bajak, C. M. A., Gansalangi, F., Umboh, M. J., & Ch, G. (2018). Pkm Peningkatan Pengetahuan Dan Pengembangan Kebiasaan Perilaku Hidup Bersih Sehat ( Phbs ) Di Sd Inpres Manganitu Kabupaten Kepulauan Sangihe Sulawesi Utara. Jurnal Ilmiah Tatengkorang, 2, 43-48. <http://journal.ildikti9.id/CER/index>.
- [5] Basuki, K. H., Rosa, N. M. R., & Alfin, E. (2020). Membangun Kesadaran Dini Masyarakat Dalam Membangun Desa. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 4(1), 1-9.
- [6] BPS Deli Serdang: (2020). <https://deliserdangkab.bps.go.id/>
- [7] Busro, Muhammad. 2018. Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: Prenadamedia Group.
- [8] Carnaje,G.P.(2013).“LaborProductivityvs.TotalFactorProductivity”. <https://cem.plb.edu.ph/research-extension-training/economicissues/34-vol-1-no-1/67> labor-productivity-vs-total-factor-productivity Diakses pada 15 November 2019.
- [9] Depkes RI, (2007); Depkes RI, (2011). <https://www.kemkes.go.id/>
- [10] Edy Sutrisno. (2017). Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Pertama. Jakarta: Kencana.
- [11] Elbadiansyah. (2019). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Malang: CV. IRDH.
- [12] Kasmir. 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori dan Praktik)*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- [13] Mangemba, Musaidah, N. (2021). Mewujudkan Masyarakat Desa Sehat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Creating A Healthy Village Community Through. 1(1), 23 - 26.
- [14] Marwansyah. 2016. Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Dua. Cetakan keempat. Bandung: Alfabeta,CV.



- 
- [15] Patilaiya, H. La, & 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. <https://doi.org/10.30595/jppm.v2i2.2512>.
- [16] Raksanagara, A., & Raksanagara, A (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. Jurnal Sistem Kesehatan, 1(1), 30 –34. <https://doi.org/10.24198/jsk.v1i1.10340>.
- [17] Robert L. Mathis dan H.Jakson. Human Resource Management, Produktivitas (Productivity).
- [18] Setiawan, A. N. (2021). Penguatan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih di Masa Pandemi Covid-19. Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 102-109.
- [19] Taryaman, E. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Deepublish.
- [20] Veithzal Rivai Zainal, S. 2015. Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan . Edisike-7. Depok: PT RAJAGRAFINDO.
- [21] Woro Hapsari, A. I. I. I. N. (2018). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan Metode Demonstrasi dan Booklet pada Siswa Kelas VI SDN Kalisapu 04 Slawi. Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan , 9(1).