



OPTIMALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT KELURAHAN MATALOKO

¹⁾Yohanes Bayo Ola Tapo, ²⁾Nikodemus Bate, ³⁾Yustina Wunu, ⁴⁾Maria Yasinta Ebu, ⁵⁾Richardus Ulbaldus Meka, ⁶⁾Lazarus Mana,

STKIP Citra Bakti

[1\)yohanesbayoolatapo@gmail.com,2\)nikodemusbate@gmail.com,
3\)yustinawunu2@gmail.com,4\)mariayasintaebu@gmail.com,5\)lazarusmana@gmail.com,
6\)richardusubaldusmeka@gmail.com](mailto:1)yohanesbayoolatapo@gmail.com,2)nikodemusbate@gmail.com,3)yustinawunu2@gmail.com,4)mariayasintaebu@gmail.com,5)lazarusmana@gmail.com,6)richardusubaldusmeka@gmail.com)

Histori artikel

Received:
27 Februari 2023

Accepted:
10 April 2023

Published:
27 April 2023

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku di mana seseorang menerapkan kebiasaan hidup sehat dan menjaga kebersihan diri serta lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Hidup sehat seharusnya diterapkan oleh setiap individu karena memberikan banyak manfaat, mulai dari kesehatan fisik dan mental, kefokusannya dalam beraktivitas, kesejahteraan keluarga, hingga terciptanya lingkungan yang bersih, asri, dan nyaman. Kelompok mahasiswa KKN STKIP Citra Bakti melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Mataloko dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PHBS melalui beberapa program kerja, seperti pembuatan sabun cair, pembersihan lingkungan, sosialisasi bagi ibu hamil dan menyusui tentang pola hidup bersih dan gizi seimbang, edukasi mencuci tangan yang benar, serta penanaman pohon di area mata air. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap penerapan PHBS secara tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata-kata Kunci: Kesejahteraan Masyarakat, Optimalisasi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

*Penulis Koresponden: Yohanes Bayo Ola Tapo (yohanesbayoolatapo@gmail.com)

Abstract. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) refers to a set of actions in which individuals adopt hygiene and health-oriented practices in daily life. A healthy lifestyle should be applied by everyone because it offers numerous benefits, including mental and physical well-being, concentration in activities, family welfare, and the creation of a clean, peaceful, and comfortable environment. The KKN student group from STKIP Citra Bakti implemented community service activities in Mataloko Village to raise public awareness of the importance of PHBS through several work programs. These included producing liquid soap, conducting environmental clean-ups, providing education for pregnant and breastfeeding women about hygiene and balanced nutrition, promoting proper handwashing techniques, and planting trees around spring areas. The results showed that these activities increased community awareness and understanding of PHBS practices, as well as their ability to apply them appropriately in daily life.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Community Welfare, Optimization

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bagian dari strategi pembangunan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui kebiasaan hidup sehat. PHBS mencakup tindakan sadar individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan melalui praktik seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, dan mengonsumsi makanan bergizi (Sari & Lestari, 2021).

Kesadaran terhadap PHBS tidak hanya mencerminkan perilaku individu, tetapi juga menjadi indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di tingkat masyarakat. Di berbagai daerah, termasuk Kelurahan Mataloko, penerapan PHBS masih menghadapi berbagai tantangan seperti kurangnya kesadaran, kebiasaan hidup yang belum sehat, dan terbatasnya fasilitas pendukung (Handayani, 2022).

Kurangnya penerapan PHBS berkontribusi terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan di masyarakat. Kondisi lingkungan yang kotor dapat menjadi sumber penyakit menular seperti diare dan infeksi kulit. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi yang berkelanjutan agar masyarakat memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian (Putra, 2021).

Pandemi Covid-19 telah memberikan pelajaran penting mengenai arti pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Selama pandemi, masyarakat lebih disiplin menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, namun kebiasaan tersebut mulai menurun seiring berakhirnya masa darurat pandemi (Wijayanti, 2022). Hal ini menunjukkan perlunya kegiatan pendampingan yang dapat mempertahankan kebiasaan baik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) menjadi salah satu bentuk nyata peran mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap PHBS. Melalui program KKN, mahasiswa dapat berperan sebagai agen perubahan yang membantu masyarakat

menginternalisasi nilai-nilai kesehatan, kebersihan, dan kepedulian lingkungan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif (Rahman, 2021).

Program KKN di Kelurahan Mataloko difokuskan pada penguatan kesadaran masyarakat terhadap PHBS melalui kegiatan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat setempat. Beberapa kegiatan yang dilaksanakan meliputi pembuatan sabun cair, pembersihan lingkungan, sosialisasi bagi ibu hamil dan menyusui, edukasi mencuci tangan, serta penanaman pohon di area mata air. Kegiatan ini diharapkan dapat membentuk pola hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan (Yuliana & Dewi, 2021).

Melalui kegiatan pengabdian ini, mahasiswa tidak hanya mentransfer pengetahuan tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab sosial dan kepedulian terhadap masyarakat. Keterlibatan langsung dalam pemberdayaan masyarakat menjadikan mahasiswa memperoleh pengalaman kontekstual sekaligus memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dan masyarakat dalam mewujudkan kesejahteraan bersama (Sukmawati, 2023).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) STKIP Citra Bakti di Kelurahan Mataloko, Kecamatan Golewa, Kabupaten Ngada. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama satu bulan, yaitu pada Februari hingga Maret 2023. Peserta kegiatan terdiri dari enam mahasiswa lintas program studi yang berkolaborasi dengan masyarakat dan perangkat kelurahan dalam setiap tahapan kegiatan.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Masyarakat berperan tidak hanya sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai mitra dalam menjalankan program. Pendekatan ini dipilih agar kegiatan lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat (Yuliana & Dewi, 2021).

Tahapan kegiatan diawali dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan utama masyarakat di bidang kebersihan dan kesehatan lingkungan. Hasil observasi menunjukkan masih rendahnya praktik PHBS, terutama dalam hal pengelolaan sampah rumah tangga dan kebersihan lingkungan. Berdasarkan temuan tersebut, tim mahasiswa bersama masyarakat menyusun beberapa program prioritas yang dianggap paling relevan dan mudah diimplementasikan (Wijayanti, 2022).

Program kerja utama yang dilaksanakan meliputi pembuatan sabun cair, sosialisasi pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, edukasi mencuci tangan dengan benar, kerja bakti pembersihan lingkungan, penanaman pohon di area sumber mata air, serta sosialisasi tentang pola hidup sehat bagi ibu hamil dan menyusui. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara kolaboratif antara mahasiswa, perangkat kelurahan, dan warga masyarakat.

Dalam kegiatan bimbingan belajar, mahasiswa menggunakan pendekatan partisipatif dengan cara melibatkan anak-anak secara aktif dalam kegiatan mengenal huruf dan angka. Kegiatan ini dikombinasikan dengan permainan edukatif untuk menumbuhkan motivasi belajar dan mengurangi kebosanan selama pembelajaran luring di masa pandemi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN STKIP Citra Bakti di Kelurahan Mataloko berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari masyarakat. Pelaksanaan program dilakukan secara bertahap sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama pihak kelurahan. Mahasiswa aktif berkoordinasi dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat untuk memastikan kegiatan dapat terlaksana secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan warga.

Salah satu kegiatan utama yang mendapat perhatian besar dari masyarakat adalah pembuatan sabun cair. Program ini bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada warga agar mampu memproduksi sabun secara mandiri menggunakan bahan sederhana dan mudah ditemukan di sekitar mereka. Selain mendukung kebersihan diri, kegiatan ini juga membuka peluang ekonomi kreatif di tingkat rumah tangga karena produk sabun dapat digunakan sendiri maupun dijual kembali (Putra, 2021).

Kegiatan kerja bakti lingkungan dilaksanakan secara rutin setiap minggu dengan melibatkan warga dari berbagai kelompok usia. Melalui kegiatan ini, masyarakat menjadi lebih peduli terhadap kebersihan lingkungan, terutama di sekitar rumah, jalan, dan area sumber mata air. Masyarakat mulai memahami bahwa menjaga kebersihan lingkungan merupakan tanggung jawab bersama demi kesehatan dan kenyamanan hidup. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat nilai gotong royong dan kebersamaan yang merupakan bagian dari budaya lokal masyarakat Ngada (Wijayanti, 2022).

Program sosialisasi dan edukasi mencuci tangan dengan benar juga memberikan dampak positif bagi warga. Anak-anak sekolah dasar menjadi sasaran utama kegiatan ini karena mereka merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyakit akibat kebersihan tangan yang kurang terjaga. Melalui demonstrasi langsung dan permainan edukatif, anak-anak belajar cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran pentingnya kebersihan tangan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit menular (Sari & Lestari, 2021).

Selain itu, kegiatan sosialisasi bagi ibu hamil dan menyusui difokuskan pada pemahaman tentang gizi seimbang, pentingnya kebersihan makanan, serta perawatan diri selama masa kehamilan dan menyusui. Melalui kegiatan ini, para ibu memperoleh pengetahuan baru yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan diri dan bayi. Kegiatan

ini juga memperkuat hubungan sosial antara mahasiswa dan masyarakat karena dilakukan dalam suasana diskusi terbuka dan saling berbagi pengalaman (Handayani, 2022).

Program penanaman pohon di area mata air menjadi bentuk nyata kepedulian mahasiswa terhadap kelestarian lingkungan. Penanaman pohon dilakukan dengan melibatkan masyarakat dan perangkat kelurahan sebagai bentuk komitmen bersama menjaga sumber daya alam. Kegiatan ini diharapkan mampu menjaga ketersediaan air bersih dan memperkuat kesadaran ekologis masyarakat untuk menjaga lingkungan sekitar (Sukmawati, 2023).

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan KKN di Kelurahan Mataloko memberikan dampak positif baik bagi masyarakat maupun mahasiswa. Masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, sementara mahasiswa memperoleh pengalaman belajar kontekstual yang memperkaya kompetensi sosial dan kepemimpinan mereka. Kegiatan ini membuktikan bahwa kolaborasi antara perguruan tinggi dan masyarakat dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian masyarakat melalui penerapan PHBS secara berkelanjutan (Rahman, 2021).



Gambar 1. Pembersihan Lingkungan



Gambar 2. Pembagian sabun cair di TKK Ade Irma Mataloko



Gambar 3. Membantu pemeriksaan kesehatan anak di Posyandu



Gambar 4. Mengajarkan belajar cuci tangan yang baik dan benar

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa melalui program KKN ini berhasil memberikan dampak positif baik bagi anak-anak usia sekolah maupun masyarakat sekitar. Pelaksanaan bimbingan belajar dengan pendekatan partisipatif dan permainan edukatif terbukti mampu meningkatkan motivasi serta minat belajar anak-anak di masa pascapandemi. Selain itu, mahasiswa juga memperoleh pengalaman nyata dalam menerapkan kompetensi pedagogik dan sosial yang relevan dengan profesi pendidik masa depan.

Di sisi lain, kegiatan masyarakat seperti pembuatan sabun cair dan kerja bakti lingkungan turut memperkuat kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta menumbuhkan kembali semangat gotong royong. Sinergi antara mahasiswa dan masyarakat ini menjadi contoh penerapan nilai-nilai Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat dan pembangunan karakter sosial yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukanto, & Eka Sari, S. (2020). Analisis perilaku hidup bersih dan sehat di era pandemi Covid-19 dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140.
- Kemenkes RI. (2014). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kua, M. Y. (2021). Edukasi pencegahan Covid-19 melalui pendampingan pembuatan serta penggunaan healthy kit produksi lokal rumah tangga. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 5(1), 1–11.
- Proverawati, A. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada anak usia dini selama pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385–394.
- Susiati, S., Tahir, S. Z. B., Hajar, I., & Tenriawali, A. Y. (2021). Optimalisasi masyarakat Desa Namlea dalam menghadapi tanggap darurat pandemi Covid-19. *Journal of Community Dedication and Development (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 50–59.
- Tapo, Y. B. O. (2020). Efektivitas penggunaan model latihan olahraga pernapasan Monacors untuk pemeliharaan kesehatan fungsi paru bagi mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19. *E-Jurnal IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(2), 1–10.*

- Wen, J., Cheng, Y., Ling, R., Dai, Y., Huang, B., Huang, W., ... & Jiang, Y. (2020). Antibody-dependent enhancement of coronavirus. *International Journal of Infectious Diseases*, 100(1), 483–489. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.09.015>
- Yufiarti, Y., Edwita, & Suharti. (2019). Health promotion program (JUMSIH): To enhance children's clean and healthy living knowledge. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 341–355.