

# ABDIMAS

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>

---

## Pentingnya Edukasi Mengenai Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Muhammad Faqih Addin, Bagus Wahyu Setyono, Muhammad Abu Daffa, Muhammad Akmal, Agus Suryanto

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

---

### Abstrak

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang, menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Tentu setiap orang harus menerapkan kebiasaan baik ini karena hidup sehat akan sangat bermanfaat dan berdampak baik pada setiap aktivitas sehari-hari. Kami sebagai mahasiswa yang sedang menjalankan program KKN BMC 1 UNNES 2021 telah melakukan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat kepada masyarakat umum melalui sosial media, seperti Whatsapp dan Instagram. Dengan adanya sosialisasi ini maka diharapkan bagi masyarakat agar dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar tercipta lingkungan yang bersih dan sehat.

**Kata kunci :** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Sosialisasi, Masyarakat

---

### PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan upaya untuk membantu masyarakat agar dapat menerapkan cara-cara pola hidup yang bersih dan sehat dalam rangka menjaga, memelihara, maupun meningkatkan kesehatan yang dapat mensejahterahkan hidup di dalam anggota masyarakat (Anik, 2013). Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu untuk menciptakan suatu kondisi di dalam masyarakat dengan memberikan komunikasi, informasi dan edukasi agar masyarakat dapat meningkatkan sikap atau perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus dilakukan dan dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan yang mendukung untuk terbentuknya pola perilaku yang bersih dan sehat serta meningkatkan produktifitas, kualitas hidup dan ketahanan dari serangan berbagai macam penyakit. Selain itu, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat juga harus dilakukan oleh masyarakat, anggota keluarga, individu maupun kelompok agar dapat mendorong lingkungan yang berkualitas, karena dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat memiliki manfaat yang sangat banyak, mulai dari kefokusan hingga kesejahteraan hidup di dalam anggota keluarga. Dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebenarnya sangatlah mudah bila dibandingkan harus mengeluarkan biaya yang mahal untuk pengobatan jika mengalami gangguan kesehatan (UNS T. F., 2013).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus dilakukan oleh diri sendiri agar seluruh anggota mampu menolong diri sendiri pada kesehatan dan memiliki peran yang aktif ketika menjalankan aktivitas di dalam masyarakat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 2269/MENKES/PER/XI/2011). Namun, di dalam masyarakat ada beberapa orang yang belum memahami tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta apa saja manfaatnya, hal ini dibuktikan dengan adanya masyarakat yang sering melakukan berbagai aktivitas tanpa menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sehingga untuk mengatasi masalah ini, maka diperlukan informasi dan sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kepada masyarakat agar dapat tumbuh suatu kesadaran akan pentingnya mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di dalam masyarakat demi kesehatan serta kesejahteraan anggota masyarakat (Fatina, 2020).

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dijelaskan diatas, maka kami sebagai mahasiswa yang sedang menjalankan program KKN BMC 1 UNNES 2021 telah melakukan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kepada masyarakat yang berlokasi di Kecamatan Candisari Kota Semarang. Oleh karena itu, kami sebagai mahasiswa yang sedang menjalankan program mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mempunyai tujuan untuk menjadikan masyarakat yang berlokasi di Kecamatan Candisari Kota Semarang dapat menyadari akan pentingnya dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat agar menjadi masyarakat yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Kegiatan edukasi atau sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilakukan melalui sosial media, seperti : Grup Whatsapp bagi masyarakat yang berlokasi di Kecamatan Candisari Kota Semarang dan Instagram. Beberapa kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu sosialisasi makan-makanan yang sehat dan bergizi, cuci tangan menggunakan sabun, melakukan olahraga, tidak merokok dan menggunakan air bersih yang dilakukan di berbagai desa yang terletak di Kecamatan Candisari Kota Semarang. Dengan adanya edukasi atau sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, maka diharapkan bagi masyarakat yang berlokasi di Kecamatan Candisari Kota Semarang untuk dapat mengenali dan mengatasi serta menerapkan pola-pola hidup bersih dan sehat agar tercipta lingkungan yang bersih dan sehat.

## **METODE**

Metode Pelaksanaan yang dilakukan oleh mahasiswa KKN BMC 1 Universitas Negeri Semarang 2021 yaitu dengan memberikan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat kepada masyarakat yang berlokasi di Kecamatan Candisari Kota Semarang melalui Whatsapp Grup dan Instagram. Sosialisasi ini dilakukan oleh mahasiswa KKN BMC 1 yaitu dengan menyebarkan poster mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, kemudian mahasiswa memaparkan materi kepada masyarakat secara online menggunakan media sosial, hal ini disebabkan karena sejumlah kepala desa tempat mahasiswa KKN belum mengijinkan kegiatan sosialisasi secara offline atau tatap muka kepada masyarakat. Sosialisasi ini dilakukan agar masyarakat dapat mengetahui tata cara melakukan dan beberapa manfaat dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di kehidupan sehari-hari.

Beberapa kegiatan yang terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN yaitu sosialisasi makan-makanan yang sehat dan bergizi, menggunakan air bersih, cuci tangan memakai sabun, melakukan olahraga dan tidak merokok. Hal ini dilakukan oleh mahasiswa KKN dengan tujuan agar dapat menanamkan pengetahuan kepada masyarakat yang berlokasi di Kecamatan Candisari Kota Semarang untuk selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar lingkungan menjadi lebih sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Hasil dari sosialisasi yang dilakukan oleh mahasiswa kepada masyarakat yang berlokasi di Kecamatan Candisari Kota Semarang dapat menjadi membiasakan diri untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, karena masyarakat sudah menjadi tahu apa saja manfaat dan akibat jika tidak menerapkan atau membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ditengah pandemi COVID-19 penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat berguna untuk menangkal virus dan penyakit, tetapi tidak sedikit yang belum sadar akan pentingnya penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masyarakat. Maka dari itu pengabdi melakukan edukasi tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mengedukasi warga sekitar agar dapat menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain itu edukasi ini juga dapat meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga lingkungan agar tetap bersih dan sehat. Tujuan yang paling utama Gerakan Hidup Bersih dan Sehat adalah meningkatkan dan mewujudkan derajat kesehatan melalui proses edukasi dan penyadaran pemahaman atas kontribusi tersebut, sehingga individu dan masyarakat dapat mengembangkan kebiasaan sehari-hari menggunakan cara yang bersih dan sehat. (Kasrudin I, dkk. 2021)

Edukasi yang dilakukan oleh pengabdi untuk masyarakat Kelurahan Candi, Jomblang dan Karanganyar Gunung Kecamatan Candisari Kota Semarang. Edukasi dilakukan melalui media online menggunakan poster. Edukasi berfokus pada beberapa perilaku yang termasuk dalam Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu, makan-makanan yang sehat dan bergizi, menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun, melakukan olahraga, dan tidak merokok. Kegiatan yang pertama yaitu sosialisasi

makan-makanan yang sehat dan bergizi. Mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terkena penyakit. Makanan yang sehat dan bergizi biasanya mengandung banyak vitamin, mineral, serat dan zat-zat lainnya yang sangat dibutuhkan tubuh agar dapat tumbuh sehat serta optimal. Contoh makanan bergizi yang dapat dikonsumsi adalah buah-buahan, sayuran hijau, daging, telur, ikan, susu dan masih banyak lagi.

Selanjutnya yaitu sosialisasi menggunakan air bersih. Air bersih merupakan salah satu komponen utama untuk menjalani hidup sehat. Yang dimaksud dengan air bersih yaitu air yang dapat dipakai untuk keperluan hidup sehari-hari seperti mandi, mencuci, memasak, serta dapat diminum apabila sudah dimasak. Penggunaan air yang tidak bersih akan menyebabkan berbagai macam penyakit karena mengandung banyak kuman dan bakteri. Kegiatan sosialisasi yang ketiga yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih merupakan hal yang berkaitan dengan kebersihan diri serta termasuk langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit karena dapat membaskan tangan dari bakteri, kuman dan virus.

Sosialisasi yang keempat yaitu melakukan olahraga. Melakukan olahraga sangat penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit. Dengan melakukan aktivitas fisik, tubuh akan lebih bebas bergerak, dan akan memicu proses metabolisme serta sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Hasilnya fisik dan mental akan jauh lebih sehat dan bugar. Sosialisasi yang terakhir yaitu tidak merokok khususnya di dalam rumah. Rokok mengandung berbagai macam zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan. Rokok tidak hanya berbahaya bagi perokok itu sendiri, namun asap rokok yang dikeluarkan juga dapat mengancam kesehatan orang-orang yang ada di sekitar. Selain itu zat kimia yang tersisa pada asap rokok dapat tertinggal di permukaan benda, sehingga jika merokok di dalam rumah zat tersebut dapat menempel di permukaan benda di rumah seperti perabotan, tembok, bantal, guling, selimut, hingga alat makan. Residu dari zat berbahaya yang tertinggal tersebut akan bereaksi dengan polutan dalam ruangan, kemudian menciptakan campuran beracun, termasuk senyawa penyebab kanker. Maka dari itu merokok di dalam rumah sangat berbahaya bagi kesehatan keluarga khususnya anak-anak dan ibu hamil yang rentan terkena penyakit. Bahkan paparan asap rokok di dalam rumah secara bermakna meningkatkan risiko kelahiran bayi prematur (Norianii, Putra, & Karmaya, 2015).

Penjelasan didapatkan dari sumber yang terpercaya dan dapat dipertanggungjawabkan, dengan harapan masyarakat dapat menangkap informasi yang jelas dan bisa mengimplementasikan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan masing-masing. Berikut merupakan kegiatan edukasi yang dilakukan:

### **Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Media Online**

Merujuk pada kebijakan pemerintah yaitu Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), maka pengabdian melakukan sosialisasi melalui sosial media. Tujuannya untuk menginformasikan terkait pentingnya penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Adapun sosial media yang digunakan yaitu Whatsapp Group dan Instagram.



Gambar 1. Poster Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



**Gambar 2.** Sosialisasi melalui Whatsapp Group



**Gambar 3.** Sosialisasi melalui Instagram

Hasil yang didapatkan dari edukasi pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui media online yaitu berupa respon positif dari masyarakat dan pengguna media sosial. Masyarakat sangat antusias dan mengaku bahwa informasi yang didapatkan dari poster dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya penerapan PHBS mulai dari lingkungan rumah tangga, terutama di masa pandemi seperti ini sangat diperlukan kesadaran masyarakat untuk hidup lebih sehat agar tidak mudah tertular penyakit.

## SIMPULAN

Berdasarkan program kegiatan yang dilakukan oleh maahasiswa KKN dapat disimpulkan bahwa sebuah pengetahuan tidak dapat dipahami jika disertai dengan sebuah materi, untuk itu penerapan perilaku hidup bersih dan sehat kepada masyarakat diharapakan dapat memberi contoh yang baik.

Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting dilakukan oleh masyarakat, karena dapat menjaga diri sendiri dan orang lain serta lingkungan yang berada di sekitarnya supaya tetap menjadi bersih dan sehat agar kesejahteraan masyarakat yang berlokasi di Kecamatan Candisari Kota Semarang menjadi lebih baik. Hasil yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang melaksanakan program KKN BMC 1 di Kecamatan Candisari yaitu mendapatkan respon yang sangat positif, karena pengetahuan masyarakat yang berada di Kecamatan Candisari mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi semakin luas. Dampaknya, warga semakin menyadari betapa pentingnya menjaga perilaku bersih dan sehat. Sehingga, Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat diterapkan secara berkelanjutan agar memperoleh derajat kesehatan masyarakat yang semaksimal mungkin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anik, M. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mahasiswa kesehatan dan petugas kesehatan. Jakarta: Trans Info Media.
- Fatina, S. W. (2020). Optimilasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Guna Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Desa Bawu Kecamatan Batealit Kabupaten Jepara Jawa Tengah. JURNAL UNNES, Hlm 2.
- Kasrudin I, dkk (2021). Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemic COVID-19. Volume 04, Nomor 03.
- Noriani1, N., Putra, I. A., & Karmaya, M. (2015). Paparan Asap Rokok dalam Rumah Terhadap Risiko. Juli 2015, Volume 3, Nomor 1, 3, 67-72.
- Nurhajati, N. (2021). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. Jurnal Publiciana. vol. 8 no 1 diakses 30 agustus 2021.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 2269/MENKES/PER/XI/2011. (n.d.).
- UNS, T. F. (2013). Komunikasi Informasi Edukasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat). Modul Field Lab Semester V, Hlm. 1.
- UNS, T. F. (2013). Komunikasi Informasi edukasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat). Modul Field Lab Semester V, 8-9.