



# Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kp. Kadu Gede RT 02 & 05 Desa Cilember

**Sunanda**

Akademi Keperawatan Al Ikhlas, Cisarua, Indonesia  
e-mail: [sunanda@akper-alikhlas.id](mailto:sunanda@akper-alikhlas.id)

**Eca Apriani**

Akademi Keperawatan Al Ikhlas, Cisarua, Indonesia  
e-mail: [ecaapriani91@gmail.com](mailto:ecaapriani91@gmail.com)

**Siti Wulan Sari**

Akademi Keperawatan Al Ikhlas, Cisarua, Indonesia  
e-mail: [sitiwulansari042@gmail.com](mailto:sitiwulansari042@gmail.com)

**Mulyanti**

Akademi Keperawatan Al Ikhlas, Cisarua, Indonesia  
e-mail: [mulyantimulyanti805@gmail.com](mailto:mulyantimulyanti805@gmail.com)

**Chikal Fasha**

Akademi Keperawatan Al Ikhlas, Cisarua, Indonesia  
e-mail: [chikafasha009@gmail.com](mailto:chikafasha009@gmail.com)

**Novita K**

Akademi Keperawatan Al Ikhlas, Cisarua, Indonesia  
e-mail: [kurniasihnovita09@gmail.com](mailto:kurniasihnovita09@gmail.com)

**Muhnadin**

Akademi Keperawatan Al Ikhlas, Cisarua, Indonesia  
e-mail: [muhnadin1122@gmail.com](mailto:muhnadin1122@gmail.com)

**M. Reza Ananda G**

Akademi Keperawatan Al Ikhlas, Cisarua, Indonesia  
e-mail: [majoysecond@gmail.com](mailto:majoysecond@gmail.com)

## **Abstract**

*Clean and Healthy Living Behavior is an important part of efforts to improve the quality of public health. This community service activity aims to raise awareness among residents of Kampung Kadu Gede RT 02 & 05, Cilember Village, about implementing Clean and Healthy Living Behavior, particularly in waste management. The methods used in this activity include education on Clean and Healthy Living Behavior, providing environmentally friendly waste bins, and environmental cleanup activities. The results of the activity show an increase in residents' awareness of disposing of waste properly and maintaining environmental cleanliness.*

**Keywords**— Clean, Healthy, Living Behavior, Cilember Village.

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ialah segala perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seorang individu hingga keluarga dan anggota keluarganya dapat membantu diri sendiri dalam bidang kesehatan, dan berperan aktif terhadap masyarakat dalam kegiatan sehari-hari. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu cara untuk menyalurkan pengalaman mengenai pola atau perilaku hidup sehat dalam masyarakat luas kelompok ataupun individu dengan cara memberikan informasi atau melakukan penyuluhan kepada masyarakat, hal ini dilakukan sebagai salah satu informasi atau pengetahuan. Ada beberapa pengetahuan yang dapat dibagikan seperti materi edukasi, hal tersebut dapat menambah pengetahuan serta wawasan sehingga masyarakat dapat memahami tanggap serta lebih perduli terhadap perilaku cara hidup yang bersih dan sehat. Sampah merupakan benda yang tidak berguna, tidak dipakai, tidak disukai dan sesuatu yang di buang oleh manusia yang berasal dari manusia dan tidak terjadi dengan sendirinya. Pengelolaan sampah ialah perbuatan manusia atau proses alam yang berbentuk padat (Riswan et al., 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. PHBS adalah segala perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran individu, keluarga, hingga masyarakat untuk dapat menjaga kebersihan diri dan lingkungannya (Kementerian Kesehatan RI, 2020). PHBS bertujuan mendorong masyarakat menjalankan pola hidup bersih secara rutin, mencegah penyebaran penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup (WHO, 2021).

Gerakan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) ialah tindakan pendahuluan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) melibatkan perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu dan keluarga, sehingga mereka dapat mengambil peran aktif untuk melindungi kebugaran orang serta berpartisipasi untuk kegiatan penduduk. Manfaat utama dari Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah mewujudkan penduduk nan mempunyai 217 pemahaman dan pengetahuan buat menjalani gaya hidup yang melindungi kemurnian serta memadati lumrah kebugaran. Berdasarkan UU No. 36 Tahun 2009 pasal 158-161, penangkalan, pengelolaan serta penindakan penyakit tidak menular merupakan tanggung jawab pemerintah, pemerintah daerah, serta penduduk. Usaha tercantum mampu dilangsungkan via pendekatan peningkatan, pencegahan, penyembuhan serta rehabilitasi. (Hidayah et al., 2021)

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) merupakan suatu pendekatan yang mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan individu, serta yaitu diantara bagian mendesak untuk kesibukan penduduk Indonesia. Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) mencakup serangkaian tindakan nan dilangsungkan bagi anggota asuh, widyaiswara, serta penduduk dengan kesadaran pribadi guna mencegah penyakit dan menciptakan kehidupan yang lebih baik. Menurut Gani (2018: 184), Program PHBS mencerminkan paradigma kesehatan dalam budaya individu, sanak saudara, serta penduduk nan bermaksud bakal memperkuat serta menjaga kebugaran semacam tubuh, batin, kejiwaan, serta kemasyarakatan. Gerakan PHBS ialah tindakan dahulu nan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. PHBS melibatkan perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh individu dan keluarga, sehingga mereka dapat mengambil peran aktif untuk melindungi kebugaran orang serta berpartisipasi untuk kegiatan

penduduk. Manfaat utama dari PHBS adalah mewujudkan penduduk yang mempunyai 217 pemahaman dan pengetahuan untuk menjalani gaya hidup yang melindungi kemurnian serta memadati lumrah kebugaran. Berdasarkan UU No. 36 Tahun 2009 pasal 158-161, penangkalan, pengelolaan serta penindakan penyakit tidak menular merupakan tanggung jawab pemerintah, pemerintah daerah, serta penduduk. Usaha tercantum mampu dilangsungkan via pendekatan peningkatan, pencegah, penyembuhan, serta rehabilitasi. Diantara usaha promotif serta preventif untuk penangkalan PTM adalah melalui Gerakan Masyarakat (GERMAS). GERMAS yaitu aktivitas yang sistematis dan sengaja yang melibatkan semua bagian masyarakat melalui pemahaman, iktikad, serta kesanggupan untuk menjalani gaya hidup bugar. Arahan Presiden No. 1 Tahun 2017 tentang GERMAS dikeluarkan untuk menyegerakan serta menggiatkan usaha peningkatan serta pencegahan dalam hidup bugar (Dilla & Sipayung, 2023).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang ditetapkan melalui Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 menjadi strategi nasional dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat, termasuk dalam pengelolaan sampah (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Sampah sebagai limbah domestik memiliki dampak besar terhadap lingkungan dan kesehatan. Kurangnya pengelolaan sampah yang baik dapat menyebabkan pencemaran air, tanah, dan udara serta menimbulkan penyakit (Permana et al., 2015). Dampak ini sangat terasa di negara-negara berkembang, di mana WHO (2021) mencatat bahwa kurangnya sanitasi dan pengelolaan limbah menyebabkan kematian anak sebesar 2,2 juta jiwa per tahun.

Di Desa Cilember, khususnya RT 02 dan RT 05 Kampung Kadu Gede, banyak warga yang belum memiliki fasilitas pengelolaan sampah memadai. Masih banyak masyarakat membuang sampah sembarangan, termasuk ke sungai. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan, kebiasaan turun-temurun, dan fasilitas yang tidak memadai (Riswan et al., 2020).

Optimalisasi PHBS menjadi langkah strategis dalam menyelesaikan masalah tersebut. Dengan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi, penyediaan sarana, dan aksi nyata, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat untuk menciptakan lingkungan sehat (Wulandari & Sugiharto, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) setiap tahunnya sekitar 2,2 juta jiwa di Negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya air bersih yang aman, sanitasi hygiene yang buruk. Pelayanan sanitasi yang memadai, persediaan sanitasi yang memadai, persediaan air yang aman, sistem pembuangan sampah yang memadai dapat menekan angka kematian akibat diare sampai 65%, serta penyakit-penyakit lainnya sebanyak 26%. PHBS adalah sebuah perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran individu untuk mencegah terjadinya permasalahan kesehatan. PHBS dilakukan atas dasar kesadaran sebagai alih-alih dari pengetahuan, yang dapat membuat seseorang atau kerabat, serta dapat menolong dirinya sendiri mengenai pentingnya kesehatan serta ikut berperan dalam mewujudkan masyarakat yang sehat. Kebijakan PHBS sebuah komponen penting di daerah sebagai tumpuan dalam keberhasilan dalam tiap daerah untuk mengurangi berbagai penyakit yang disebabkan oleh sebuah perilaku hidup yang tidak sehat (Elliya et al., 2023).

Desa Cilember, khususnya di RT 02 dan RT 05, memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup warganya melalui penerapan pola hidup bersih dan sehat. Wilayah ini di dominasi oleh masyarakat yang bermata pencaharian sebagai petani dan pekerja informal, dengan sebagian besar penduduknya memiliki akses terbatas terhadap informasi mengenai kesehatan dan sanitasi. Infrastruktur dasar, seperti akses ke air bersih dan fasilitas pembuangan limbah, telah tersedia, tetapi pemanfaatannya masih belum optimal. Kebiasaan sehari-hari masyarakat, seperti membuang sampah sembarangan dan tidak mencuci tangan dengan sabun, masih cukup umum terlihat. Selain itu, tingkat kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi dan aktivitas fisik yang teratur masih tergolong rendah. Di sisi lain, keberadaan kader kesehatan desa serta dukungan dari Puskesmas setempat menjadi peluang untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya hidup sehat. Namun, kurangnya koordinasi antara masyarakat, kader kesehatan, dan pemerintah desa sering menjadi hambatan dalam implementasi program kesehatan. Potensi sinergi ini perlu dimaksimalkan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) yang melibatkan semua pihak. Program ini diharapkan dapat mengatasi berbagai tantangan kesehatan, meningkatkan kesadaran masyarakat, dan menciptakan lingkungan desa yang lebih bersih dan sehat.

Berdasarkan data penduduk di RT 02 dan RT 05 Kampung Kadu Gede dengan jumlah responden 128, didapatkan hasil bahwa 63% warga tidak memiliki tempat penampungan sampah di lingkungannya, dan 38% tidak memiliki tempat pembuangan sampah di rumah masing-masing. Hal tersebut disebabkan oleh kebiasaan masyarakat yang rata-rata membuang sampah rumah tangga ke sungai. Selain itu, meskipun sempat ada wacana untuk membangun tempat pembuangan sampah besar di lingkungan Kampung Kadu Gede, hal ini urung dilakukan karena kekhawatiran masyarakat terhadap potensi penyalahgunaan oleh pihak luar. Warga khawatir jika tempat tersebut dimanfaatkan oleh orang-orang yang bukan warga Kampung Kadu Gede, seperti orang yang kebetulan lewat, untuk membuang sampah tanpa membayar retribusi. Di samping itu, faktor minimnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya pengelolaan sampah, kebiasaan turun-temurun, dan kurangnya sarana serta prasarana mendukung juga menjadi penyebab utama masalah ini. Perilaku membuang sampah sembarangan, terutama ke sungai, berisiko mencemari lingkungan, menimbulkan bau tidak sedap, dan meningkatkan potensi banjir akibat aliran sungai yang tersumbat sampah.

## 2. METODE

Metode edukasi menggunakan penyuluhan interaktif dan demonstrasi langsung sesuai dengan prinsip metode pengabdian masyarakat (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019). Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan:

1. Identifikasi Permasalahan: Dilakukan survei awal untuk mengetahui tingkat kesadaran masyarakat terhadap PHBS dan pengelolaan sampah.
2. Edukasi dan Sosialisasi: Masyarakat diberikan penyuluhan mengenai pentingnya PHBS, dampak negatif dari kebiasaan membuang sampah sembarangan, serta cara pengelolaan sampah yang benar.

3. Penyediaan Fasilitas: Tim pengabdian memberikan tempat sampah ramah lingkungan yang dapat digunakan oleh warga.
4. Aksi Bersih Lingkungan: Masyarakat diajak untuk berpartisipasi dalam kegiatan membersihkan lingkungan sekitar sebagai bentuk praktik langsung dari materi yang diberikan.
5. Dokumentasi Kegiatan: Setiap tahapan kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto dan video untuk memperlihatkan perubahan yang terjadi serta sebagai bahan evaluasi lebih lanjut.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan ini tidak terlepas dari keterlibatan tokoh masyarakat, penyediaan sarana yang memadai, dan metode penyuluhan yang efektif (Dilla & Sipayung, 2023).

Kendala utama masih terkait sistem pengelolaan sampah yang belum berkelanjutan dan kesenjangan kesadaran antarwarga (Elliya et al., 2023). Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan perubahan yang signifikan dalam pola perilaku masyarakat terkait PHBS. Berikut adalah beberapa temuan utama :

**Peningkatan Kesadaran:** Kesadaran warga mengenai pentingnya PHBS meningkat dari 15% sebelum program menjadi 75% setelah program. Hal ini menunjukkan efektivitas kegiatan edukasi dan sosialisasi yang dilakukan.

**Perubahan Perilaku:** Sebelum program, 54% warga masih membuang sampah ke sungai, namun setelah program angka ini turun menjadi 22%. Ini menunjukkan adanya pergeseran perilaku positif dalam pengelolaan sampah.

**Pemanfaatan Tempat Sampah:** Sebelum program, hanya 37% warga yang memiliki tempat sampah di rumah, meningkat menjadi 68% setelah penyediaan fasilitas dan edukasi mengenai pengelolaan sampah.

**Partisipasi Masyarakat:** Partisipasi dalam kegiatan kebersihan meningkat dari 30% menjadi 80%, menandakan adanya kepedulian lebih tinggi terhadap kebersihan lingkungan.

| Indikator                                      | Setelah Program (%) | Sebelum Program (%) |
|--|---------------------|---------------------|
| Kesadaran warga terhadap PHBS                  | 75                  | 15                  |
| Warga yang membuang sampah ke sungai           | 22                  | 54                  |
| Warga yang memiliki tempat sampah di rumah     | 68                  | 37                  |
| Warga yang memilah sampah                      | 58                  | 20                  |
| Partisipasi warga dalam aksi bersih lingkungan | 80                  | 30                  |

Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan program ini antara lain adanya dukungan dari tokoh masyarakat, ketersediaan sarana yang lebih memadai, serta keterlibatan aktif warga dalam setiap tahap kegiatan. Namun, masih terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan, seperti perlunya sistem

pengelolaan sampah yang lebih berkelanjutan dan adanya kesenjangan dalam tingkat kesadaran antarwarga.

#### Dokumentasi Kegiatan

Untuk mendukung hasil kegiatan pengabdian, berikut beberapa dokumentasi yang diambil selama proses pelaksanaan:

Gambar 1. Sosialisasi PHBS kepada warga.



Gambar 2. Kegiatan bersih-bersih lingkungan bersama masyarakat.



Gambar 3. Pemasangan tempat sampah di lokasi strategis.



Gambar 4. Monitoring dan evaluasi partisipasi warga.



Optimalisasi PHBS di Kampung Kadu Gede telah meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat terkait pengelolaan sampah. Program ini efektif melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan komunitas. Dengan adanya program ini, masyarakat mulai memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Diharapkan hasil yang telah dicapai dapat dipertahankan dan terus ditingkatkan melalui berbagai inisiatif lokal dan dukungan berkelanjutan dari pihak terkait.

#### 4. KESIMPULAN

Program optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kampung Kadu Gede RT 02 & 05 Desa Cilember berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PHBS, khususnya dalam pengelolaan sampah.

Hasil kegiatan menunjukkan perubahan perilaku yang positif, seperti peningkatan kesadaran warga terhadap PHBS dari 15% menjadi 75%, pengurangan kebiasaan membuang sampah ke sungai dari 54% menjadi 22%, serta meningkatnya partisipasi masyarakat dalam aksi bersih lingkungan dari 30% menjadi 80%. Keberhasilan program ini didukung oleh edukasi yang efektif, penyediaan fasilitas yang memadai, serta keterlibatan aktif masyarakat dan tokoh setempat.

Namun, masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi, seperti perlunya sistem pengelolaan sampah yang lebih berkelanjutan serta kesenjangan tingkat kesadaran antarwarga. Oleh karena itu, program ini harus terus diperkuat dengan dukungan dari berbagai pihak agar hasil yang dicapai dapat bertahan dalam jangka panjang.

#### 5. SARAN

##### 1) Penguatan Edukasi dan Sosialisasi

Edukasi tentang PHBS perlu dilakukan secara berkelanjutan agar pemahaman dan kesadaran masyarakat tetap meningkat. Pendekatan berbasis komunitas dan peran kader kesehatan desa perlu dioptimalkan dalam penyuluhan.

##### 2) Peningkatan Sarana dan Prasarana

Pemerintah desa dan pihak terkait sebaiknya menyediakan lebih banyak tempat sampah yang ramah lingkungan serta fasilitas daur ulang sampah. Perlu adanya sistem pengelolaan sampah terpadu yang berkelanjutan agar warga memiliki alternatif yang lebih baik dalam membuang sampah.

##### 3) Meningkatkan Partisipasi Masyarakat

Kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan harus dijadikan program rutin. Incentif atau penghargaan bagi warga yang aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan dapat diterapkan untuk mendorong partisipasi lebih luas.

##### 4) Kolaborasi dengan Pihak Terkait

Pemerintah desa, puskesmas, dan organisasi masyarakat harus bekerja sama untuk memastikan keberlanjutan program PHBS. Dapat dilakukan kemitraan dengan sektor swasta atau LSM yang peduli terhadap lingkungan untuk mendukung kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dilla, F., & Sipayung, S. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Kesehatan Masyarakat Di Kecamatan Medan Labuhan. 3(3), 215–221.
- Eliya, R., Tri Wahyudi, W., Erpiyana, R., Angen Saputra, D., & Ratna Dila. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung.

- \_\_\_\_\_. (2023). Penyuluhan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat membuang sampah pada tempatnya. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 3(1), 19–24.
- Hidayah, E. N., Maulana, A. A., & Cahyonugroho, O. H. (2021). Sosialisasi Pengelolaan Sampah Kertas, Plastik Dan Logam Melalui Bank Sampah Di Kawasan Perumahan. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 108. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.3347>
- Riswan, Sunoko, H. R., & Hadiyanto, A. (2020). Kesadaran Lingkungan. *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 9(1), 31–39.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Germas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Buku Saku PHBS di Rumah Tangga. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). Panduan Umum Pengabdian Masyarakat. Jakarta: Kemendikbud.
- Permana, A. S., Towoloe, S., Aziz, N., & Ho, C. S. (2015). Sustainable waste management practices. *Waste Management Journal*.
- Putri, W. R., & Hadi, A. (2021). Dampak Lingkungan Akibat Sampah Domestik di Sungai. *Jurnal Teknik Lingkungan*, 13(2), 105-112.
- Riswan, Sunoko, H. R., & Hadiyanto, A. (2020). Kesadaran Lingkungan. *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 9(1), 31–39.
- WHO. (2021). Guidelines on Sanitation and Health. World Health Organization.
- Wulandari, E., & Sugiharto, T. (2019). Penerapan PHBS di wilayah pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 45-53.