



## **Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat terhadap Masyarakat Kampung Sideranglekok Kabupaten Garut**

**Catur Rangga<sup>1</sup>, Muhammad Ilham Prasetyo<sup>2</sup>, Sarah Aisah Hanifah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Hukum Pidana Islam, Fakultas Syariah dan Hukum, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [ranggacatur07@gmail.com](mailto:ranggacatur07@gmail.com)

<sup>2</sup>Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Usuludin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [lhamprasetyo08031999@gmail.com](mailto:lhamprasetyo08031999@gmail.com)

<sup>3</sup>Hukum Tata Negara, Fakultas Syariah dan Hukum, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [Sarahaisyahhanifah@gmail.com](mailto:Sarahaisyahhanifah@gmail.com)

### **Abstrak**

Penerapan pola hidup sehat adalah suatu upaya guna meningkatkan kualitas kesehatan di masyarakat. Karena minimnya pengetahuan mengenai pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya kesadaran masyarakat di kampung siderang legok dapat dilihat dari kebiasaan yang dilakukan, seperti halnya kesadaran masyarakat yang kurang untuk membung sampah pada tempatnya. Selain itu dalam kebersihan anggota keluarga dapat dilihat dari kurangnya orangtua terhadap kebersihan anaknya, dalam hal asupan makananpun masyarakat masih minim pengetahuan mengenai kualitas gizi. Penelitian ini dilaksanakan dikampung Sideranglekok Desa Cintanagara Kecamatan Cigedug Kabupaten Garut. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai penerapan pola hidup bersih dan sehat dengan metode sosialisasi yang dilakukan secara langsung terhadap masyarakat kampung siderang legok. Tahap Pegabdian Refleksi sosial, Perencanaan program dan Pelaksanaan serta evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat memahami tentang pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Pola Hidup, Sehat, Siderang Legok

### **Abstract**

*The application of a healthy lifestyle is an effort to improve the quality of health in the community. Due to the lack of knowledge about the importance of implementing a clean and healthy lifestyle in everyday life. The lack of public awareness in the siderang legok village can be seen from the habits carried out, as well as the lack of public awareness to dispose of garbage in its place. In addition, in the cleanliness of family members, it can be seen from the lack of parents regarding the cleanliness of their children, in terms of food intake, the community still lacks knowledge about nutritional quality. This research was conducted in Siderang legok Village, Cintanagara Village,*

*Cigedug District, Garut Regency. The purpose of this service is to provide knowledge about the application of a clean and healthy lifestyle. The method used is direct socialization to the people of the siderang legok village. Service Phase Social reflection, program planning and implementation and evaluation. The results showed that the community understood the importance of implementing a clean and healthy lifestyle in their daily life.*

**Keywords:** *Lifestyle, Healthy, Siderang legok*

## **A. PENDAHULUAN**

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata tahun 2021 dilaksanakan sedikit berbeda, dikarenakan terkendala oleh pandemi Covid-19. KKN ini dilaksanakan dengan sistem DR (Dari Rumah), tetapi tidak dapat menutup kemungkinan untuk mahasiswa dapat terjun langsung ke masyarakat, tetapi dengan beberapa syarat yang harus dilakukan yaitu pemilihan tempat yang 0 kasus covid dan menerapkan protokol kesehatan dalam pegabdian di masyarakat. KKN ini berlokasi di Kampung Siderang Legok, Desa Cintanagara, Kecamatan Cigedug Kabupaten Garut. Dilaksanakan tanggal 5 Agustus sampai dengan 28 Agustus 2021. Kampung Siderang Legok merupakan salah satu kampung di Desa Cintanagara, letak kampung ini berada dikaki gunung Cikuray. Bentuk Geografis Kampung Siderang Legok ini berbukit.

Karena minimnya pengetahuan dan kesadaran dari warga kampung Sideranglegok akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya kesadaran masyarakat di kampung siderang legok dapat dilihat dari kebiasaan yang dilakukan, seperti halnya kesadaran masyarakat yang kurang untuk membung sampah pada tempatnya. Selain itu dalam kebersihan anggota keluarga dapat dilihat dari kurangnya orangtua terhadap kebersihan anaknya, dalam hal asupan makananpun masyarakat masih minim pengetahuan mengenai kualitas gizi. metode kesehatan yang diterapkan menjadi salah satu permasalahan utama di desa tersebut. Maka program kerja yang dilaksanakan berjudul "Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Masyarakat Di Kampung Siderang Legok Kabupaten Garut". Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai penerapan pola hidup bersih dan sehat. Sasaran dari program kerja KKN-DR ini yaitu warga kampung Siderang Legok. Dengan begitu, masyarakat memahami tentang pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Wati and Ridlo 2020). Penerapan pola hidup bersih dan sehat merupakan salah satu wujud perilaku yang dilandasi suatu kesadaran sebagai bentuk awal proses agar seorang individu dapat menyelesaikan permasalahan dirinya sendiri atau orang lain dalam menciptakan masyarakat yang sehat. Program pola hidup bersih dan sehat ialah salah satu bentuk upaya memberikan pembelajaran yang berupa pengalaman bagi setiap individu maupun masyarakat umum. Pembelajaran ini dapat melalui segala hal seperti media atau edukasi agar meningkatkan pengetahuan.

Tujuannya dibentuknya masyarakat yang menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan upaya peningkatan derajat kesehatan dalam tatanan rumah tangga atau lingkungan masyarakat.

Penerapan yang dilakukan di Kampung Siderang Legok adalah sosialisasi perihal pola hidup bersih dan sehat yang mana sasaran nya adalah warga kampung Siderang Legok yang mencakup keluarga, masyarakat umum, serta sekolah. Sesuai (Andriansyah and Rahmantari 2013) dalam praktik penerapan pola hidup bersih dan sehat diawali di tingkat keluarga sebagai salah satu bentuk cara agar anggota keluarga tahu dan mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Gani, Istiaji, and Pratiwi 2015) bahwa kesehatan adalah keadaan sempurna baik fisik, mental, spiritual maupun sosial. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera.

Untuk mewujudkan Indonesia sehat tahun 2025 pemerintah masih tetap memfokuskan rancangan-rancangannya secara otomatis yang dikembangkan pada saat usia dini dan dampaknya akan membekas sampai dewasa kelak.

## **B. METODE PENGABDIAN**

Adapun berikut ini adalah tahapan dalam pelaksanaan KKN-DR 2021 di kampung Siderang Legok Garut

Tahapan Refleksi Sosial (*Social Reflection*), suatu tahapan dimana mahasiswa melakukan interaksi pertama dengan masyarakat untuk meraih berbagai informasi tentang desa tersebut. Tahapan ini ditargetkan di kampung Siderang Legok Desa Cintanagara Kecamatan Cigedug Kabupaten Garut. Tahapan ini kami sebut dengan *Welcoming Day*, tahapan ini kami lakukan sekitar 3 hari dan mahasiswa melakukan ramah tamah ke seluruh warga kampung Siderang Legok, mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok untuk disebar di seluruh kampung Siderang Legok dengan mendatangi satu per satu rumah warga untuk meminta izin tinggal sementara sekaligus memperkenalkan diri bahwasannya kami Mahasiswa akan melakukan KKN di kampung Siderang Legok, dalam kegiatan kunjungan ke rumah-rumah warga tersebut, kami melakukan analisis dan mencari informasi sebanyak-banyaknya guna disesuaikan dengan program kerja yang kami rencanakan agar program yang nantinya dilaksanakan dapat tepat sasaran dan dapat dirasakan langsung manfaatnya oleh warga kampung Siderang Legok. Hasilnya kami mendapatkan beberapa informasi penting mengenai masalah yang terjadi, diantaranya adalah, banyaknya anak yang dimiliki dalam satu keluarga membuat pendidikan di Kampung tersebut kurang memadai untuk memenuhi kebutuhan pendidikan, lalu kurangnya tenaga pengajar yang bertugas di kampung Siderang Legok, selain itu masalah sampah menjadi sangat terasa disana karena belum memadainya tempat pengolahan sampah.

Tahapan selanjutnya yaitu tahapan perencanaan program (*Participation Planning*), mahasiswa merencanakan program yang akan dilaksanakan di kampung Siderang Legok yang dapat dilakukan secara bersama-sama dengan warga setempat, program yang akan dibuat mengacu pada informasi yang sebelumnya kami dapatkan dalam proses *Welcoming Day* agar program yang direncanakan dapat tepat sasaran dan dirasakan manfaatnya oleh warga kampung Siderang Legok.

Tahapan Pelaksanaan dan Evaluasi Program (*Action and Evaluation Program*) merupakan tahapan terakhir dari KKN-DR ini, tahapan eksekusi program yang telah direncanakan dan evaluasi, dalam tahapan ini mahasiswa sudah mendapatkan tugas masing-masing baik secara berkelompok maupun individual untuk menjalankan program kerja, dan kami melakukan evaluasi setiap hari di akhir kegiatan sekaligus *briefing* untuk kegiatan di esok hari.

Rancangan Pelaksanaan:



**Gambar 1.** Rancangan kegiatan PHBS

### C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Tahapan KKN-DR yang dilakukan dalam program ini terbagi menjadi 3 tahap yaitu:

#### 1. Tahapan Refleksi Sosial (*Social Reflection*)

Dalam kegiatan refleksi sosial ini hal pertama yang dilakukan ialah perizinan kepada Desa untuk mengadakan kegiatan KKN-DR, lalu perizinan kepada ketua RW yang ada dengan memperlihatkan surat izin yang dikeluarkan oleh kampus, tidak hanya itu saja tapi memaparkan maksud dan tujuan izin ini dengan menjelaskan KKN-DR 2021 ini yang dilatar belakangi oleh pandemi Covid-19. Untuk perizinan dan pemaparan dilakukan secara tatap muka dengan pihak yang bersangkutan.

Setelah melakukan perizinan, dari pihak RW 04 sendiri mengarahkan secara perencanaan program bekerjasama dengan Pemuda Setempat. Dari hasil pertemuan di dapat beberapa aspek yang menjadi sebuah program yang dapat diangkat menjadi sebuah program prioritas untuk bisa digarap selama 1 bulan ini. Namun masih harus dilakukannya observasi dan analisis masalah di lingkup RW 04.

Adapun permasalahan yang dapat di simpulkan ialah banyaknya anak yang dimiliki dalam satu keluarga membuat pendidikan di Kampung tersebut kurang memadai untuk memenuhi kebutuhan pendidikan, lalu kurangnya tenaga pengajar yang bertugas di kampung Siderang Legok, selain itu masalah sampah menjadi sangat terasa disana karena belum memadainya tempat pengolahan sampah.

## **2. Tahapan Perencanaan Program (*Participation Planning*).**

Mahasiswa merencanakan program yang akan dilaksanakan di kampung Siderang Legok yang dapat dilakukan secara bersama-sama dengan warga setempat, program yang akan dibuat mengacu pada informasi yang sebelumnya kami dapatkan dalam proses *Welcoming Day* agar program yang direncanakan dapat tepat sasaran dan dirasakan manfaatnya oleh warga kampung Siderang Legok.

## **3. Tahapan Pelaksanaan dan Evaluasi Program (*Action and Evaluation Programm*)**

Dalam evaluasi program, Pelaksanaan Program Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kami melakukan sosialisasi dengan sasaran warga Kampung Siderang Legok, dalam sosialisasi yang dilakukan kami memfokuskan pada penerapan pola hidup bersih dan sehat di ruang lingkup keluarga mulai dari perilaku yang sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, membersihkan lingkungan rumah supaya tidak ada genangan air yang dapat menyebabkan berkembang biaknya nyamuk *Aedes Aegypti*. Waktu pelaksanaan di Kampung Siderang Legok.

## **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berangkat dari kurangnya pemahaman warga kp siderang legok terhadap PHBS (pola hidup bersih dan sehat) dikarenakan tidak memadainya pasilitas kesehatan dan kebiasaan masyarakat sekitar yang kurang peduli terhadap kebersihan sesudah atau pun sebelum melakukan aktivitas sehari-hari. Menyikapi dari permasalahan tersebut, kami membangun suatu konsep dengan di adakannya sosialisasi phbs yang meliputi rangkaian kegiatan di dalam nya:

### **1. Memberi ASI Kepada Bayi Secara Eksklusif**

Pemberian Air Susu Ibu terhadap bayi lamanya sampai 6 bulan akan tetapi tatkala lebih baik pemberian ASI dilangsungkan sampai anak berusia 2 tahun. Tidak hanya itu saja pemberian ASI eksklusif ini ditinjau dari bidang ilmu Psikologi dapat terbentuknya *bounding attachment* antara ibu dan anaknya.

## 2. Menggunakan Air Bersih

Menggunakan air bersih apalagi di lingkungan rumah tangga itu sangat penting Karena Kita menggunakan air bukan Hanya untuk Mandi dan mencuci saja tetapi minum memasak pasti menggunakan air maka dari itu air bersih sangat penting.

## 3. Memberantas Jentik Nyamuk

Disaat memasuki musim hujan pasti akan banyak sekali genangan-genangan air dilingkungan sekitar tidak hanya tercipta genangan air saja, genangan air tersebut apabila dibiarkan begitu saja akan menjadi tempat berkembang biaknya nyamuk maka dari itu perlu adanya pemberantasan jentik nyamuk yang berkembang biak dalam genangan air. Seperti halnya baju yang menggantung dan sudah kotor sehabis dipakai sebaiknya langsung dicuci karena ditempat lembab dan bau keringat itu merupakan tempat yang disukai oleh nyamuk, adanya air yang mengenang didalam pot atau di ember dan di tempat-tempat yang biasanya bisa menimbulkan adanya sarang nyamuk lebih baik di bersihkan.

## 4. Mencuci Tangan Dengan Air Mengalir Dengan Menggunakan Sabun

Kuman dapat berada dimana saja di telapak tangan sela-sela jari di bawah kuku dan di bagian anggota tubuh lainnya. Oleh karena itu kita harus senantiasa menjaga kebersihan, apalagi tangan merupakan anggota tubuh yang sering di gunakan. Maka dari itu kita harus mencuci tangan sesudah melakukan maupun sebelum melakukan aktifitas.



**Gambar 2.** Simulasi mencuci tangan yang baik dan benar

## 5. Kesehatan Gigi dan Mulut

Mengapa harus menyikat Gigi dan menjaga kesehatan mulut diperkirakan menyikat Gigi Sudah ada pada sejak 3.500 SM oleh bangsa Balilonia dan Mesir. Berdasarkan temuan ini sikat gigi dinyatakan sebagai salah satu alat paling tua yang masih digunakan oleh manusia sampai sekarang. Cara mengikat gigi yang baik dan benar :

- a. Posisikan sikat gigi pada sudut 45 derajat dari gusi.
- b. Muju dan mundurkan secara lembut dengan gerakan pendek.
- c. Gunakan ujung sikat gigi untuk membersihkan permukaan dalam gigi dengan gerakan k etas dan bawah.



**Gambar 3.** Kegiatan penyuluhan PHBS

Setelah diberikan penyuluhan PHBS alhamdulillah terjadi peningkatan pola hidup sehat yang lebih baik pada warga setempat, dan juga mengajak warga untuk melakukan kebiasaan bersih-bersih dilingkungan sekitar dan membuat jadwal kerjabakti yang rutin di lakukan setiap hari jum'at setiap 1 minggu sekali. Dalam tempo 1 sampai 2 hari beerapa warga sudah terlihat mengaplikasikan ilmu atau hasil dari sosialisasi mengenai pola hidup bersih dan sehat, dengan pemberian sabun cair, sikat dan pasta gigi anak-anak pun nampak bersemangat dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Apabila dilanjutkannya pengabdian ini kami merekomendasikan pengabdian yang memfokuskan terhadap pengembangan pengetahuan terhadap anak-anak karena anak-anak dikampung Sideranglekok terbilang banyak sekali. Seperti penyuluhan hal dasar pengetahuan tentang kesehatan, membedakan jajanan yang sehat dan yang tidak sehat, mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas sehari-hari dan masih banyak yang lainnya.

## **E. PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu :

- a. Kegiatan Sosialisasi yang dilakukan di kampung Sideranglekok sudah mencapai tingkat keberhasilan 75%.

- b. Penanganan masalah yang ada di kampung Sideranglepok sudah tepat dengan diadakannya sosialisasi penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada warga kampung Sideranglepok.

## 2. Saran

Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat sangat diperlukan pada setiap individu, anggota keluarga, maupun pada masyarakat umum, karena kesehatan itu sangat penting. Dan program PHBS ini harus menjadi program berkelanjutan agar saling terjaga kesehatan nya.

## F. UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih dan bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberi kelancaran terhadap Kuliah Kerja Nyata ini dapat dilaksanakan. Dan berterima kasih juga kepada kampung Sideranglepok terkhusus kepada para pihak yang terlibat membantu dalam kelancaran dan kesuksesan terlaksananya Kuliah Kerja nyata ini.

## G. DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, Yuli, and Desi Natalia Rahmantari. 2013. "Penyuluhan Dan Praktik (Phbs) Perilaku Hidup Bersih." *Inovasi dan Kewirausahaan* 2(1): 45–50.
- Antari, Ni Putu Udayana et al. 2020. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Medicamento* 6(2): 94–99.
- Gani, Husni Abdul, Erdi Istiaji, and Prita Eka Pratiwi. 2015. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif Di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi) A Qualitative Study in Kemiren Village, Glagah Sub District, Banyuwangi Regency." *Jurnal IKESMA* 11(1): 26–35. <https://www.neliti.com/publications/31847/perilaku-hidup-besih-dan-sehat-dalam-rumah-tangga-phbs-pada-masyarakat-desa-gunu>.
- Tentama, Fatwa. 2018. "Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah." *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1): 13.
- Wati, Puput Dwi Cahya Ambar, and Ilham Akhsanu Ridlo. 2020. "Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya." *Jurnal PROMKES* 8(1): 47.