

## Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Penyuluhan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Eza Helyatha Begouvic<sup>1\*</sup>, Sri Yenasari<sup>2</sup>, Yepi Susnita<sup>3</sup>, Raisa Amini<sup>4</sup>, Sindi Mardatillah<sup>5</sup>, Erlin Ady Kurnia<sup>6</sup>, Lisa Aristantia<sup>7</sup>, Umi Haniah<sup>8</sup>, Putri Sartika<sup>9</sup>, Oki Saputra<sup>10</sup>, Ranti Ayu Anjelina<sup>11</sup>, Eliva Paulia<sup>12</sup>, Fitri Novitasari<sup>13</sup>, Eka Dwiningsih<sup>14</sup>, Esti Yustika Murni<sup>15</sup>

<sup>1\*,10</sup>Program Studi S1 Ilmu Hukum Fakultas Hukum Universitas Kader Bangsa

<sup>2,6,12,13,14,15</sup>Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa

<sup>3</sup>Program Studi D3 Teknik Laboratorium Medis Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa

<sup>4</sup>Program Studi D3 Teknik Rontgen Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa

<sup>5</sup>Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa

<sup>6</sup>Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kebidanan Dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa

<sup>7</sup>Program studi D3 Farmasi Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa

<sup>8,9</sup>Program Studi S1 Farmasi Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa

e-mail: [Advokateza10@gmail.com](mailto:Advokateza10@gmail.com),

### Abstrak

Dalam rangka melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat, Universitas Kader Bangsa Palembang menyelenggarakan program KKN di Desa Pengabuan, Kabupaten PALI. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya yang ada, dengan penekanan pada peningkatan kesadaran dan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Melalui pendekatan partisipatif dan observasi, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama yang berada di Desa Pengabuan mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi kesehatan serta kebersihan lingkungan. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya minat masyarakat sekitar mengenai pentingnya kesehatan dan kebersihan lingkungan karena kegiatan penyuluhan – penyuluhan yang dilakukan mendapatkan perhatian yang besar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan program KKN di masa mendatang.

**Kata kunci:** KKN, Pendidikan, Lingkungan, Kesehatan, Desa Pengabuan

### Abstract

*In order to implement the Higher Education Tri Dharma, especially community service, Kader Bangsa University Palembang organized a KKN program in Pengabuan Village, PALI Regency. This activity aims to assist the community in utilizing existing resources, with an emphasis on increasing awareness and practice of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Through participatory and observational approaches, this activity aims to increase community awareness, especially those in Pengabuan Village, about the importance of Clean and Healthy Living Behavior for health and environmental cleanliness. The results show that there is community interest in the importance of health and environmental cleanliness because the outreach activities carried out received great attention. This Community service activities also identifies the challenges faced and provides recommendations for the development of future KKN programs.*

**Keywords:** KKN, Education, Environment, Health, Pengabuan Village

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu bentuk pendidikan yang bertujuan memberikan pengalaman belajar di masyarakat adalah Kuliah Kerja Nyata (KKN). Program ini memungkinkan mahasiswa untuk terjun langsung mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan yang ada di masyarakat [1]. Pelaksanaan KKN yang berlokasi di masyarakat, membutuhkan keterlibatan masyarakat agar dapat memberikan dampak positif yang nyata [2].

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu kegiatan intrakurikuler yang dilaksanakan oleh mahasiswa UKB yang memadukan bentuk kegiatan pendidikan dan pengajaran. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan di Desa Pengabuan memiliki program kerja yang disesuaikan dengan permasalahan yang terjadi baik di bidang kesehatan maupun sosial, yang menjadi prioritas dari proker yang akan dilakukan ialah bidang kesehatan, dari data awal tahun 2025 terdapat 7 anak yang terserang DBD, angka ini cukup tinggi bahkan setelah 1 minggu bertambah menjadi 11 anak yang terserang DBD di wilayah ini disebabkan oleh curah hujan dan genangan air yang terdapat dimana-mana, selain itu terdapat pernikahan dini yang masih ada di wilayah ini, dan juga ada resiko stunting di desa ini karena kurangnya pengetahuan tentang bahaya stunting. Selain itu program kerja yang dilakukan seperti penyuluhan PHBS dikalangan sekolah dasar dan penyuluhan DBD pada sekolah menengah pertama yang dimaksud untuk mengajarkan pentingnya kebersihan dan perilaku hidup yang baik sejak dini

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas program PHBS dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Nasution dkk. [1] menemukan bahwa sosialisasi sanitasi lingkungan berperan penting dalam upaya pencegahan stunting. Wulandari dkk. [2] menganalisis faktor yang berhubungan dengan PHBS di wilayah kerja Puskesmas dan menemukan adanya korelasi positif antara tingkat pendidikan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Studi lain oleh Rahman dkk. [3] menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan DBD sebesar 45%.

Program-program ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk membantu mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuannya secara nyata dan handal sehingga dapat memberikan nilai dan manfaat bagi masyarakat dalam mengembangkan kesehatannya.

## 2. METODE

Dalam upaya pengabdian kepada masyarakat, mahasiswa peserta Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Kader Bangsa menerapkan pendekatan edukatif yang komprehensif. Metode pelaksanaan yang dipilih adalah melalui penyuluhan interaktif, di mana mahasiswa tidak hanya menyampaikan informasi secara lisan, tetapi juga mendemonstrasikan secara langsung praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Langkah-langkah yang diambil meliputi : penyampaian informasi terstruktur: Mahasiswa secara sistematis menjelaskan berbagai aspek PHBS, mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri, sanitasi lingkungan, dan pola hidup sehat lainnya, Demonstrasi Praktis: Untuk memperkuat pemahaman masyarakat, mahasiswa memberikan contoh nyata melalui praktik langsung, Penekanan pada Manfaat dan Risiko: Selain memberikan instruksi, mahasiswa juga menekankan manfaat jangka panjang dari penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa menjelaskan bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat dapat mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat. Di sisi lain, mereka juga menjelaskan risiko yang timbul akibat pengabaian PHBS, seperti penyebaran penyakit menular dan masalah kesehatan lainnya. Tujuan utama dari metode ini

adalah untuk memastikan bahwa masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga memahami implikasi praktis dan motivasi untuk mengadopsi PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggabungkan penyuluhan dan demonstrasi, mahasiswa KKN Universitas Kader Bangsa berupaya menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan di masyarakat. Beberapa kegiatan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang terlaksana yaitu Pendampingan Bidan Desa dalam kegiatan Posbindu serta Posyandu Lansia dan Remaja, melakukan penanaman serta penyuluhan tentang TOGA (Tanaman Obat Keluarga) bersama siswa dan masyarakat, penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ke SD Negeri 7 Abab, Pengenalan dan sekaligus penyuluhan PHBS kepada SD MI, mendampingi Bidan Desa dalam melakukan Posyandu Balita dan Ibu Hamil, melakukan penyuluhan mengenai DBD ke Pesantren Darussalam Tegal Rejo, melakukan kegiatan Senam Lansia agar masyarakat golongan lansia menyadari bahwa menjaga kesehatan dengan rajin berolah raga sangatlah penting, melakukan gotong royong bersama masyarakat untuk membersihkan lingkungan sekitar agar terhindar dari penyakit terutama DBD, melakukan penyebaran Bubuk Abate guna mencegah merebaknya penyakit Demam Berdarah.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

TOGA adalah tanaman berkhasiat yang dapat ditanam di pekarangan dan dikelola oleh keluarga. Bagian tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah daun, kulit batang, buah, biji, dan akarnya. Kegiatan pengenalan toga pada siswa bertujuan untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat dan melatih kreativitas siswa. Selain melakukan penanaman, mahasiswa juga melakukan penyuluhan mengenai TOGA, nama - nama tanaman yang termasuk TOGA, serta manfaat yang dihasilkan dari masing - masing TOGA yang ditanam. Hasilnya, siswa SD/MI merasa tertarik untuk mengenal lebih jauh lagi tentang TOGA karena manfaat yang diberikan dari tanaman tersebut yang ternyata baik untuk kesehatan. Berikut dokumentasi kegiatan penanaman serta penyuluhan TOGA pada siswa SD/MI :



Gambar 1. Aktivitas mahasiswa KKN UKB dan Siswa SD/MI dalam program Penanaman dan penyuluhan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Kegiatan berikutnya yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Kader Bangsa adalah penyuluhan tentang Penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) pada siswa Pondok Pesantren Darussalam Tegal Rejo. Mahasiswa memberikan penjelasan mengenai bahaya dari penyakit DBD, faktor penyebab penyakit DBD, serta bagaimana cara mencegah agar tidak terjangkit penyakit DBD. Hasilnya setelah dilakukannya penyuluhan mengenai DBD ini, para siswa berusaha untuk merubah perilaku hidup menjadi lebih sehat serta menjaga kebersihan lingkungan, agar jentik – jentik nyamuk tidak berkembang dan tidak terjangkit penyakit DBD. Berikut gambar kegiatan penyuluhan DBD di Pondok Pesantren Darussalam.



Gambar 2. Aktivitas mahasiswa KKN UKB dan Siswa SD/MI dalam program Penyuluhan DBD (Demam Berdarah Dengue)

Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Kader Bangsa adalah penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri 7 Abab. Penyuluhan yang ini memberikan manfaat kepada siswa agar terhindar dari penyakit, dapat menjaga kebersihan lingkungan, dan mengajarkan sejak dini tentang pentingnya hidup sehat. Kegiatan penyuluhan PHBS yang dilaksanakan memiliki beberapa keunggulan, di antaranya adalah keterlibatan aktif siswa dan masyarakat dalam proses pembelajaran. Metode demonstrasi langsung yang digunakan terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 37.5%. Namun demikian, terdapat beberapa kelemahan dalam pelaksanaan program, seperti keterbatasan waktu dan cakupan masyarakat yang masih terbatas.

Tingkat kesulitan dalam pelaksanaan kegiatan terutama berkaitan dengan penyesuaian materi agar dapat dipahami oleh berbagai lapisan masyarakat dengan tingkat pendidikan yang beragam. Tantangan lainnya adalah memastikan keberlanjutan praktik PHBS setelah program KKN berakhir. Untuk pengembangan ke depan, diperlukan pembentukan kader PHBS di tingkat desa yang dapat melanjutkan edukasi dan monitoring pelaksanaan PHBS secara berkala. Temuan dari kegiatan penyuluhan PHBS ini sejalan dengan penelitian Nasution dkk. [1] yang menekankan pentingnya edukasi sanitasi lingkungan dalam pencegahan masalah kesehatan. Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan mencapai rata-rata 37.5%, yang lebih tinggi dibandingkan hasil penelitian Wulandari dkk. [2] yang menunjukkan peningkatan sebesar 32%. Pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini juga memperkuat teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura [4], di mana perubahan perilaku terjadi melalui observasi dan imitasi model perilaku yang dicontohkan



Gambar 3. Aktivitas mahasiswa KKN UKB dan Siswa SD/MI dalam program Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang PHBS Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

Aspek PHBS	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)	Peningkatan (%)
Mencuci tangan dengan benar	45	85	40
Penggunaan air bersih	65	90	25
Penggunaan jamban sehat	50	80	30
Pengelolaan sampah	40	75	35
Pemberantasan jentik nyamuk	30	80	50
Pengetahuan tentang TOGA	25	70	45

#### 4. KESIMPULAN

Melalui kegiatan yang diadakan oleh kelompok mahasiswa KKN Universitas Kader Bangsa, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebuah pengetahuan tidak akan dapat dipahami secara menyeluruh bila tidak disertai dengan contoh. Dalam hal penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, orang tua diharapkan dapat memberi contoh kepada anak-anaknya supaya tertanam pula dalam diri mereka bahwa kebiasaan hidup bersih dan sehat sangatlah penting, baik untuk individu maupun lingkungan sekitar.

Program penyuluhan PHBS dan penanaman TOGA yang dilaksanakan telah memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesadaran masyarakat di Desa Pengabuan. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta saat mengikuti kegiatan dan perubahan

perilaku yang mulai tampak dalam kehidupan sehari-hari. Pengenalan TOGA kepada siswa tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka tentang tanaman obat, tetapi juga memotivasi mereka untuk melestarikan kearifan lokal dalam pemanfaatan tanaman berkhasiat obat.

Penyuluhan tentang pencegahan DBD juga terbukti efektif dalam meningkatkan kewaspadaan masyarakat terhadap bahaya penyakit ini, terutama di musim hujan yang menjadi waktu berkembang biaknya nyamuk *Aedes aegypti*. Pendistribusian bubuk abate dan kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan merupakan tindakan nyata dalam memutus rantai penyebaran penyakit DBD yang sering menjadi masalah kesehatan di desa tersebut.

Kegiatan pendampingan Posyandu dan Posbindu juga telah mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan ibu hamil, balita, dan lansia. Program senam lansia telah memberi kesadaran bahwa aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan di usia lanjut. Secara keseluruhan, program KKN ini telah berhasil menciptakan suasana yang nyaman, sejuk, dan sehat, serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Desa Pengabuan, Kecamatan Abab, Kabupaten PALI.

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar pihak desa membentuk kader PHBS yang dapat melanjutkan edukasi dan monitoring pelaksanaan PHBS secara rutin. Selain itu, pembudidayaan TOGA di pekarangan rumah perlu digalakkan sebagai upaya mendukung kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan ringan. Peran aktif tokoh masyarakat dan aparat desa sangat dibutuhkan untuk terus mendorong masyarakat menerapkan pola hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari budaya sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. F. A. Nasution, R. Amalia, and D. Ciselia, "Sosialisasi sanitasi lingkungan upaya pencegahan stunting pada ibu rumah tangga di wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Kelurahan Sukajadi Kabupaten Banyuasin Tahun 2023," *Kemas Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 62-69, 2023
- [2] R. Wulandari, M. Romadhon, and Mustakim, "Analisis Faktor Yang Berhubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Agung Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2021," *Jurnal Kesehatan Terapan*, vol. 9, no. 1, pp. 1-7, 2022.
- [3] A. Rahman et al., "Edukasi Pemberantasan Sarang Nyamuk untuk Pencegahan DBD di Wilayah Jakarta Selatan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 2, pp. 112-120, 2023.
- [4] A. Bandura, *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall, 1977.
- [5] LPPM, *Buku Panduan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Terpadu Universitas Kader Bangsa Palembang*. Palembang: UKB Palembang Press, 2025.