

## Penyuluhan PHBS Di Ruang Rehabilitasi NAPZA RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem Oleh Mahasiswi FKM UINSU

Reni Agustina Harahap<sup>1\*</sup>, Novita Dwi Adriani<sup>2</sup>, Sabrina Cahyati Nst<sup>3</sup>, Fani Nurhadizah Samosir<sup>4</sup>, Findyani Siregar<sup>5</sup>, Diva Mailandra<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: [reniagustina@uinsu.ac.id](mailto:reniagustina@uinsu.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

*Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan tindakan sehat para residen di ruang rehabilitasi NAPZA. Aktivitas ini dilaksanakan oleh mahasiswa FKM UINSU dengan pendekatan penyuluhan yang bersifat interaktif. Materi yang diberikan mencakup pengertian PHBS, relevansi menjaga kebersihan diri, kesehatan fisik, kesehatan mental, lingkungan yang sehat, dan pencegahan penyakit. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran penghuni mengenai PHBS pasca kegiatan penyuluhan. Diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan proses rehabilitasi bagi residen di ruang rehabilitasi NAPZA. Dengan demikian, penyuluhan PHBS bisa menjadi salah satu langkah penting dalam mendorong kesadaran dan sikap sehat para penghuni. Penelitian ini mengimplementasikan metode penyuluhan interaktif serta pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini juga memberikan kesempatan belajar yang praktis bagi para mahasiswi sebagai calon tenaga kesehatan masyarakat untuk menerapkan ilmu promosi kesehatan secara langsung di lokasi lapangan. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran residen mengenai pentingnya menjalani hidup yang bersih dan sehat.*

**Keywords:** Edukasi, Kesehatan masyarakat, PHBS, Rehabilitasi NAPZA, UINSU

### PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan strategi promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu maupun kelompok dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat sehari-hari. Penerapan PHBS telah terbukti efektif dalam mencegah penyakit menular dan mengurangi risiko penyakit tidak menular, serta didukung oleh berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat di Indonesia (Alyensi et al., 2025; Harleli & Edihar, 2023; Sari & Fitriani, 2022). Selain itu, pedoman resmi dari Kementerian Kesehatan RI juga menegaskan bahwa PHBS menjadi fondasi penting dalam upaya promosi kesehatan di berbagai tatanan, termasuk institusi rehabilitasi (Kemenkes RI, 2020).

Tantangan kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan penyalahgunaan narkoba, psikotropika, dan zat adiktif (NAPZA) masih menjadi masalah besar di Indonesia. Data Survei Nasional Penyalahgunaan Narkoba menunjukkan bahwa tren penggunaan zat dan kebutuhan rehabilitasi tetap tinggi dan menuntut intervensi yang komprehensif (BNN, 2021; BNN & Puslitdatin, 2024). Masalah penyalahgunaan alkohol dan rokok elektronik juga terbukti berdampak negatif pada kesehatan fisik, aktivitas, dan fungsi kognitif (Adryani et al.,

2025; MCJ, 2024), sehingga semakin memperkuat urgensi pendidikan kesehatan dan perubahan perilaku.

Residen yang menjalani rehabilitasi NAPZA tidak hanya menghadapi masalah kesehatan fisik seperti gizi buruk, kebersihan diri yang tidak optimal, serta kerentanan terhadap infeksi, tetapi juga mengalami permasalahan kesehatan mental, impulsivitas, serta tekanan sosial (Nuraini et al., 2022; Hasanah & Fitri, 2024; Sari & Nofitri, 2024). Kebiasaan merokok yang tinggi turut memperburuk kondisi kesehatan mereka (Hamdani et al., 2023; Kristanto & Indriati, 2023). Selain itu, minimnya sanitasi yang baik, termasuk pengelolaan air bersih, sampah, dan fasilitas lingkungan sehat, sering menjadi faktor risiko tambahan dalam institusi rehabilitasi (Kemenkes RI, 2025; Ompusunggu et al., 2025; SIPSN, 2024). Temuan terkait kebersihan tempat penampungan air dan risiko jentik Aedes juga relevan dalam konteks pencegahan penyakit menular (Analisis TPA & Jentik, 2022).

Penyuluhan PHBS yang dilakukan di ruang rehabilitasi NAPZA menjadi intervensi penting dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri, dan perilaku kesehatan residen (Nurchasanah & Nurhidayah, 2021; Priliana, 2025). Edukasi ini meliputi kebersihan diri, pola makan sehat, pengelolaan lingkungan, serta pencegahan penyakit, dan sejalan dengan temuan Media Gizi Indonesia (2025) serta Said et al. (2024) mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pemulihan. Aktivitas fisik yang teratur pun terbukti meningkatkan kebugaran dan mendukung kesehatan mental residen (Hutasoit, 2024).

Pelaksanaan penyuluhan oleh mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UINSU di UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem membawa dua manfaat utama. Pertama, intervensi ini berfungsi sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat sehari-hari. Kedua, kegiatan ini menjadi sarana pembelajaran praktis bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan prinsip promosi kesehatan pada populasi berisiko tinggi. Peran dukungan sosial, pemberdayaan (empowerment), dan pendekatan psikososial—sebagaimana disebut dalam studi rehabilitasi dan kesehatan mental—terbukti membantu keberhasilan pemulihan residen (Lestari & Yuliana, 2023; Pratiwi et al., 2023; WHO, 2020; JPAR, 2025; Nasution & Prasetyo, 2024).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan penyuluhan PHBS yang dilakukan oleh mahasiswi FKM UINSU pada residen ruang Rehabilitasi NAPZA UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem, serta mengevaluasi perubahan pengetahuan dan perilaku terkait kebersihan pribadi, pola makan sehat sederhana, aktivitas fisik, dan pencegahan infeksi setelah intervensi diberikan.

## **METODE KEGIATAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di ruang Rehabilitasi NAPZA UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem, yang berlokasi di Jl. Tali Air No. 21, Kelurahan Mangga, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung dari 22 September hingga 22 Oktober 2025.

Penelitian ini mengadopsi model penelitian tindakan (*action research*) dengan pendekatan interaktif. Tujuan utamanya adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran residen mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kegiatan penyuluhan berbasis interaksi langsung.

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh residen laki-laki yang berada di ruang Rehabilitasi NAPZA UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem. Pengumpulan data menjadi tahapan penting karena menentukan ketepatan dan keabsahan informasi yang diperoleh. Oleh sebab itu, proses pengumpulan data dilakukan secara cermat dan sistematis untuk memastikan hasil penelitian sesuai standar ilmiah yang berlaku.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi:

1. Leaflet, berisi informasi mengenai PHBS yang dibagikan kepada para residen.
2. Poster, memuat pesan-pesan edukatif terkait PHBS dan ditempatkan di area Rehabilitasi NAPZA.
3. Materi penyuluhan, disampaikan secara langsung oleh mahasiswi menggunakan media cetak seperti leaflet dan alat bantu visual lainnya.

Adapun tahapan pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Penyusunan materi penyuluhan PHBS, pembuatan instrumen penelitian, serta desain dan pencetakan leaflet dan poster.

2. Pelaksanaan Penyuluhan

Penyampaian materi PHBS oleh mahasiswi FKM UINSU menggunakan metode interaktif, meliputi diskusi, sesi tanya jawab, serta demonstrasi sederhana terkait praktik PHBS.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui komunikasi langsung secara interaktif untuk menilai pemahaman residen terhadap materi PHBS yang telah diberikan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan sadar yang dilakukan oleh individu, keluarga, maupun masyarakat melalui proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kesehatan diri sendiri serta mendukung tercapainya kesehatan masyarakat. PHBS mencakup kebiasaan-kebiasaan yang mencerminkan tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan, seperti menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan aktivitas fisik, serta mencegah penularan penyakit. Menurut Rianto (2023), PHBS tidak hanya terbatas pada aspek kebersihan, tetapi juga menunjukkan kesadaran dan komitmen individu dalam menerapkan pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Selain itu, PHBS dipahami sebagai perilaku promotif dan preventif yang menekankan pentingnya kesadaran individu untuk menjalankan tindakan kesehatan sejak dini. Yani dkk. (2022) menjelaskan bahwa implementasi PHBS bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap,

dan tindakan masyarakat dalam menjaga kesehatan. PHBS berfungsi sebagai fondasi dalam upaya mencegah penyakit menular maupun tidak menular melalui perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Dengan demikian, PHBS bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga bagian dari strategi nasional dalam membangun masyarakat yang produktif dan berkualitas.

Menurut Musniati dan Sari (2022), penerapan PHBS merupakan langkah penting dalam membentuk perilaku sehat di masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak, lansia, dan individu yang sedang menjalani pemulihan dari kecanduan zat. Dalam konteks rumah sakit jiwa dan ruang rehabilitasi NAPZA, PHBS memegang peranan krusial dalam mendukung pemulihan fisik maupun mental, karena pola hidup sehat dapat membantu menstabilkan kondisi tubuh, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mempercepat proses reintegrasi sosial.

Laila dkk. (2024) menegaskan bahwa PHBS harus ditanamkan sebagai budaya sehari-hari, bukan hanya dilakukan saat sakit atau ketika mengikuti kegiatan tertentu. Kesadaran kolektif untuk menjalani hidup bersih dan sehat dapat memperkuat ketahanan sosial serta menurunkan risiko penularan penyakit. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Mulasari dkk. (2021) bahwa PHBS merupakan hasil pembelajaran kesehatan masyarakat yang bertujuan menciptakan kemandirian individu dan keluarga dalam menjaga kesehatan.

Menjaga kebersihan diri merupakan bagian penting dari penerapan PHBS yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial individu. Bagi residen di ruang Rehabilitasi NAPZA UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem, kebersihan diri menjadi fondasi utama dalam proses pemulihan karena dapat meningkatkan kenyamanan, kepercayaan diri, dan mencegah penyakit menular. Aspek kebersihan diri meliputi cuci tangan dengan sabun, mandi teratur, menyikat gigi, serta menjaga kebersihan pakaian.

Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir terbukti efektif menurunkan risiko penyakit seperti diare dan infeksi pernapasan hingga 40%, sehingga sangat penting diterapkan di lingkungan komunal seperti ruang rehabilitasi. Mandi dua kali sehari membantu menjaga kebersihan kulit, mengurangi stres, dan memberikan rasa segar pada tubuh. Kebersihan mulut melalui kebiasaan menyikat gigi dua kali sehari menggunakan pasta gigi berfluoride penting untuk mencegah penyakit gusi dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, menjaga kebersihan pakaian dapat mencegah pertumbuhan jamur serta menciptakan citra diri yang lebih positif.

Kesehatan fisik merupakan aspek yang tidak terpisahkan dari proses rehabilitasi NAPZA, karena kondisi tubuh yang sehat dapat mempercepat pemulihan mental, menurunkan risiko penyakit, dan meningkatkan kemampuan sosial residen dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Upaya menjaga kesehatan fisik dilakukan melalui penerapan pola makan bergizi, olahraga rutin, serta menghindari perilaku berisiko seperti merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan NAPZA. Pola makan seimbang berperan penting dalam memperbaiki

metabolisme tubuh, meningkatkan daya tahan, serta mencegah kekurangan gizi yang dapat terjadi akibat penggunaan zat adiktif. Penyuluhan mengenai gizi seimbang perlu disampaikan secara sederhana dan aplikatif sesuai kondisi residen. Selain itu, olahraga teratur, seperti berjalan pagi atau melakukan senam ringan selama 20–30 menit setiap sesi, dapat meningkatkan kebugaran, memperbaiki kualitas tidur, dan menurunkan tingkat stres.

Pencegahan perilaku berisiko seperti merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan kembali NAPZA juga merupakan bagian penting dari pembinaan fisik. Edukasi mengenai bahaya zat adiktif, dukungan sosial, dan pembiasaan gaya hidup sehat dapat membantu residen mempertahankan komitmen pemulihan. Pendekatan komprehensif yang meliputi aspek gizi, aktivitas fisik, dan pengendalian diri dapat meningkatkan efektivitas rehabilitasi serta mendukung keberhasilan hidup sehat tanpa zat.

Kesehatan mental juga menjadi aspek fundamental dalam penerapan PHBS, terutama bagi residen di ruang rehabilitasi NAPZA. Gangguan penggunaan zat adiktif sering disertai stres, masalah emosi, dan hilangnya motivasi, sehingga pemeliharaan kesehatan mental sangat penting dalam proses pemulihan. Kesehatan mental yang baik membantu individu berpikir jernih, mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mencegah kekambuhan.

Penyuluhan PHBS di UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem menekankan tiga komponen utama dalam menjaga kesehatan mental, yaitu pengelolaan stres, dukungan sosial, dan peningkatan kesadaran diri. Pengelolaan stres dilakukan melalui teknik relaksasi, meditasi, aktivitas fisik ringan, serta pendekatan spiritual seperti doa dan refleksi diri, yang berfungsi mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan emosional. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan petugas rehabilitasi juga berperan besar dalam mempercepat pemulihan dan menjaga motivasi residen. Selain itu, peningkatan kesadaran diri membantu individu mengenali emosi, memahami pola pikir negatif, dan mengambil keputusan yang lebih baik demi perubahan positif.

Lingkungan yang bersih dan sehat memiliki peranan penting dalam mencegah penyakit menular, menciptakan kenyamanan psikologis, serta mendukung pemulihan residen NAPZA. Upaya mewujudkan lingkungan sehat dilakukan melalui pengelolaan sanitasi dasar yang mencakup penggunaan jamban sehat, pengelolaan sampah yang tepat, pemeliharaan penampungan air bersih, serta perawatan pekarangan. Jamban sehat menjadi fasilitas penting untuk memutus rantai penularan penyakit. Edukasi mengenai cara penggunaan yang benar, pembersihan rutin, dan pemeliharaan fasilitas menjadi bagian dari upaya menjaga sanitasi.

Pengelolaan sampah dilakukan dengan prinsip 3R (Reduce, Reuse, Recycle), pemisahan limbah organik dan anorganik, serta penggunaan tempat sampah tertutup untuk mencegah bau dan berkembangnya vektor penyakit seperti lalat dan tikus. Penampungan air perlu dibersihkan minimal satu kali dalam seminggu untuk mencegah pertumbuhan jentik nyamuk dan kontaminasi bakteri. Wadah air harus ditutup rapat dan dijaga kebersihannya secara rutin.

Selain itu, pekarangan sehat dapat dimanfaatkan sebagai kebun kecil atau area hijau yang membantu mengurangi stres, menyediakan aktivitas fisik ringan, serta menambah sumber gizi melalui tanaman produktif.

Upaya pencegahan penyakit di ruang rehabilitasi NAPZA memiliki tujuan ganda, yaitu mencegah kekambuhan penggunaan zat adiktif dan menekan penyebaran penyakit menular. Penyuluhan PHBS berperan penting dalam meningkatkan pemahaman residen mengenai dampak kesehatan dan sosial dari perilaku berisiko serta langkah-langkah melindungi diri dari infeksi. Program edukasi berkelanjutan terbukti efektif dalam menurunkan angka kekambuhan dan risiko penularan penyakit di fasilitas rehabilitasi.

Materi edukasi perlu mencakup penjelasan mengenai bahaya fisik, psikologis, dan sosial akibat penyalahgunaan NAPZA. Efektivitas program dapat ditingkatkan melalui sesi interaktif, diskusi kelompok, pelatihan keterampilan menghadapi godaan, dukungan sejawat, serta konseling lanjutan. Kebijakan tegas seperti larangan penggunaan zat, pengawasan rutin, dan sistem pelaporan juga penting untuk menjaga lingkungan rehabilitasi tetap aman. Strategi untuk mencegah kekambuhan dilakukan melalui identifikasi pemicu, pembentukan jaringan dukungan sosial, serta tindak lanjut setelah residen menyelesaikan program rehabilitasi.

Fasilitas rehabilitasi berpotensi menjadi tempat penularan penyakit apabila kebersihan tidak terjaga. Oleh karena itu, penyuluhan harus menekankan pentingnya mencuci tangan, etika batuk dan bersin, penggunaan masker saat sakit, serta menjaga ventilasi ruangan. Fasilitas juga perlu menyediakan sarana kebersihan, ruang isolasi, serta pelatihan pencegahan infeksi bagi staf dan residen. Konsistensi dalam menerapkan protokol kesehatan terbukti dapat menekan angka penyakit menular di fasilitas layanan kesehatan

## **KESIMPULAN**

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem bagi para residen di ruang rehabilitasi NAPZA merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Melalui kegiatan penyuluhan, residen memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, kesehatan fisik, kesehatan mental, menciptakan lingkungan yang sehat, serta melakukan pencegahan penyakit.

Pemahaman dan penerapan PHBS secara konsisten dapat meningkatkan kualitas hidup residen, mencegah penyakit menular, serta mengurangi risiko kekambuhan penggunaan zat adiktif. Oleh karena itu, penyuluhan PHBS perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, terarah, dan terstruktur agar para residen mampu menginternalisasi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan PHBS di UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem juga dapat menjadi model bagi lembaga lain yang menangani rehabilitasi NAPZA. Dengan pembiasaan perilaku sehat, para residen diharapkan mampu menjadi agen perubahan positif di lingkungan masyarakat dan menjalani kehidupan yang sehat tanpa ketergantungan zat adiktif

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak di UPTDK RSJ Prof. Dr. Muhammad Ildrem, khususnya petugas dan para residen ruang Rehabilitasi NAPZA, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan sehingga kegiatan serta penyusunan laporan ini dapat terlaksana dengan baik..

## DAFTAR PUSTAKA

- Adryani, N. L. N., Arifin, A. N., & Alboneh, R. F. (2025). Hubungan konsumsi alkohol dengan aktivitas fisik dan gangguan kognitif. *Ranah Research*, 7(4).
- Alyensi, F., Vitriani, O., Yulfitria, F., & Susanti, A. (2025). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Penitipan Anak (TPA) Adzkiya Kota Pekanbaru. *EBIMA: Jurnal Edukasi Bidan di Masyarakat*, 4(1), 20–27.
- Analisis jumlah dan perilaku membersihkan tempat penampungan air (Studi lapangan). (2022). *Penelitian terkait TPA dan jentik Aedes*.
- Badan Narkotika Nasional. (2021). *Survei nasional penyalahgunaan narkoba tahun 2021*. BNN.
- Badan Narkotika Nasional (BNN) & Puslitdatin. (2024). *Hasil Survei Nasional Penyalahgunaan Narkoba 2023: Laporan dan implikasi rehabilitasi*. Puslitdatin BNN.
- Hamdani, et al. (2023). Prevalensi perilaku merokok di Indonesia dan faktor-faktornya. *Kreativitas*. Portal Jurnal Malahayati.
- Harleli, & Edihar, M. (2023). Penyuluhan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan menggunakan sabun. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 55–62. <https://journal.ppmi.web.id>
- Hasanah, U., & Fitri, D. (2024). Peningkatan kesadaran diri melalui terapi refleksi diri pada klien dengan gangguan emosi. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Terapan*, 9(1), 55–63. <https://journal.uin-suska.ac.id>
- Hikmawati, L. (2025). Efektivitas Program Pekarangan Pangan Lestari. *JIIKPP*. [jiikpp.uho.ac.id](http://jiikpp.uho.ac.id)
- Hutasoit, R. P. (2024). Kebugaran jasmani dan peningkatan kesehatan: Rekomendasi program olahraga rutin. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2).
- Journal of Public Administration Review (JPAR)*. (2025). Efektivitas rehabilitasi pecandu narkoba di Badan Rehabilitasi (Studi lokal). *Jurnal UIR*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman kesehatan jiwa dan psikososial di fasilitas rehabilitasi*. Direktorat Kesehatan Jiwa dan Napza.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). Sumber air bersih, jamban, sampah, dan sarana sanitasi: Peran sanitasi untuk kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*. FKM Unand.
- Kristanto, & Indriati. (2023). Efektivitas intervensi non-farmakologis dalam mengurangi perilaku merokok. *ResearchGate*.
- Lestari, E., & Yuliana, R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menurunkan stres pada pasien rehabilitasi di RS Ketergantungan Obat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 80–88. <https://jki.ui.ac.id>
- MCJ. (2024). Dampak kesehatan fisik, mental dan sosial pada konsumsi alkohol dan rokok elektronik. *MCJ*. [mcj.yamando.id](http://mcj.yamando.id)

- Media Gizi Indonesia. (2025). Indeks gizi seimbang dan implikasinya untuk program gizi masyarakat. *Media Gizi Indonesia*, 20(2).
- Nasution, S. P. Z., & Prasetyo, B. (2024). Analisis program rehabilitasi narkoba dan dampaknya terhadap peningkatan kualitas hidup pengguna narkoba. *Rawang Rencang*.
- Nuraini, R., Wulandari, F., & Putri, A. (2022). Pengaruh kesadaran diri terhadap perilaku impulsif pada pasien rehabilitasi narkoba. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(3), 95–104. <https://journal.unair.ac.id>
- Nurchasanah, S., & Nurhidayah, N. (2021). Pengaruh penyuluhan PHBS terhadap pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada pasien di rumah sakit jiwa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 34–41.
- Ompusunggu, A. R. I., dkk. (2025). Pengelolaan sampah rumah tangga dan dampaknya terhadap kesehatan keluarga. *Digital Science/PHMS*. Pubmedia.
- Pengelolaan sampah rumah tangga sebagai wujud pengabdian dan implementasi 3R. (2024). *TEPT Journal*. Universitas Hasanuddin.
- Pratiwi, D. A., Rahmawati, S., & Arifin, Z. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan keberhasilan rehabilitasi pada pengguna NAPZA. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Sosial*, 7(2), 110–118. <https://ejournal.umri.ac.id>
- Priliana, W. K. (2025). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS): Penerapan pada tatanan institusi (Studi kasus). *Jurnal Pengembangan Kesehatan*.
- Said, A. M., et al. (2024). Peran gizi seimbang dalam pemulihan kesehatan: Tinjauan untuk intervensi komunitas. *Media Gizi Indonesia*, 19(2).
- Sari, A. P., & Nofitri, Y. (2024). Manajemen stres dan mindfulness untuk meningkatkan kesehatan mental pada individu dengan gangguan perilaku adiktif. *Jurnal Kesehatan Jiwa dan Masyarakat*, 9(1), 33–40. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkjm>
- Sari, R. P., & Fitriani, D. (2022). Peran edukasi kesehatan dalam meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 101–110.
- SDN Kawengan. (2023). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui edukasi sikat gigi di SDN Kawengan. *Kreativasi: Journal of Community Empowerment*, 2(3), 111–118.
- Setiawan, A. N., & Santi, I. S. (2022). Pemanfaatan pekarangan untuk ketahanan pangan dan kemandirian. *JPPT*. Polinela.
- SIPSN. (2024). *Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional: Data capaian dan pedoman operasional*. Kementerian LHK.
- Sukmawan, Y. P., Suryani, D., & Rahman, A. (2025). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan siswa MI Cijuhung tentang PHBS kesehatan gigi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9(1), 88–95. <https://journal.ummat.ac.id>
- Ulil Albab Institute. (2024). Kebersihan lingkungan dan krisis air bersih di desa.
- Utami, N. W., & Kurniawan, A. (2021). Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat pada pasien di rumah sakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 157–165.
- Wibowo, F., & Setyaningrum, D. (2025). Dampak pelatihan pengendalian emosi terhadap tingkat stres pada residen rehabilitasi NAPZA. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(1), 44–52. <https://jurnal.unair.ac.id/jpki>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health care in emergencies*.
- Yuliarti, N. C., & Wulandari, F. (2022). Penyuluhan PHBS dengan cuci tangan dan sikat gigi di SDN 1 Pocangan dan MI Mikhratul Ulum Kecamatan Sukowono. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 3(1), 45–53. <https://jurnal.unmuhjember.ac.id>.