

## Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Serta Stop Buang Air Besar Sembarangan (SBS) Untuk Mencegah *Stunting* Di Desa Sumber Jaya Jati Agung

Sari Utama Dewi<sup>1\*</sup>, Fery Hendi Jaya<sup>2</sup>, Dona Violentina<sup>3</sup>, Nurtania Tungga Sari<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai, Lampung

<sup>3</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai, Lampung

<sup>4</sup>Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai, Lampung

Email: [saridewi.dewi1981@gmail.com](mailto:saridewi.dewi1981@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pendekatan yang bertujuan mendorong perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat agar lebih sadar akan pentingnya kebersihan serta kesehatan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh dosen dan mahasiswa Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai di Desa Sumber Jaya berfokus pada edukasi PHBS dan program Stop Buang Air Besar Sembarangan (SBS) sebagai upaya pencegahan stunting sejak masa kehamilan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode edukatif, sosialisasi, serta pemberdayaan masyarakat yang melibatkan partisipasi aktif kader kesehatan dan tokoh masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai kebersihan lingkungan, pemenuhan gizi ibu hamil, serta partisipasi dalam pelayanan kesehatan seperti imunisasi. Kegiatan ini diharapkan menjadi contoh pendekatan berkelanjutan dalam upaya mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan menurunkan angka stunting di wilayah pedesaan.*

**Keywords:** Kesehatan masyarakat, PHBS, Stop BABS, Stunting

### PENDAHULUAN

Desa Sumber Jaya di Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, merupakan wilayah pedesaan dengan mayoritas penduduk bekerja pada sektor informal dan memiliki keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan maupun sanitasi layak. Berdasarkan hasil observasi awal, masih banyak dijumpai perilaku kurang sehat, seperti kebiasaan buang air besar di tempat terbuka serta lemahnya praktik kebersihan rumah tangga. Kondisi ini selaras dengan laporan Kementerian Kesehatan RI (2023) yang menegaskan bahwa rendahnya penerapan PHBS berdampak langsung pada meningkatnya risiko penyakit infeksi. Hal ini juga diperkuat oleh temuan Dinas Kesehatan Kota Kotamobagu (2023) mengenai bahaya buang air besar sembarangan yang dapat mencemari lingkungan dan meningkatkan risiko penularan penyakit. Selain itu, artikel dari Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan KB Babel (2023) menekankan bahwa PHBS merupakan salah satu langkah paling efektif dalam mencegah stunting, terutama melalui kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, serta peningkatan kesadaran gizi keluarga.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Faktor lingkungan yang tidak sehat, sanitasi tidak memadai, dan perilaku hidup yang tidak bersih memiliki keterkaitan kuat dengan meningkatnya prevalensi stunting. Hal ini sesuai dengan Strategi Nasional Percepatan

Pencegahan Stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2021) dan laporan UNICEF Indonesia (2020) yang menyebut bahwa sanitasi buruk dan perilaku higienitas yang rendah meningkatkan risiko infeksi berulang, sehingga berdampak pada gangguan pertumbuhan anak. Program penyuluhan PHBS dan Stop BABS menjadi langkah strategis untuk memperbaiki sanitasi, mengurangi risiko paparan penyakit, serta membangun kebiasaan sehat sejak lingkup rumah tangga, sebagaimana juga dianjurkan dalam pedoman PHBS.

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat—khususnya ibu hamil tentang pentingnya perilaku hidup bersih, konsumsi gizi seimbang, serta penggunaan sarana sanitasi yang aman. Proses pelaksanaan mengikuti pedoman penyusunan kegiatan pengabdian masyarakat dari LPPM Unpad (2011) dan UNAIR Press (Universitas Airlangga, 2018), yang menekankan pentingnya integrasi edukasi, partisipasi kader, dan pemberdayaan berbasis kebutuhan lokal. Selain itu, prinsip sanitasi aman yang direkomendasikan WHO (2015) menjadi landasan dalam memberikan pemahaman mengenai pola hidup bersih, pengelolaan limbah, serta pencegahan kontaminasi sebagai upaya mendukung terciptanya lingkungan sehat. Melalui penyuluhan yang komprehensif dan berkelanjutan, masyarakat diharapkan mampu membangun perilaku hidup sehat, meningkatkan kesadaran gizi, serta berperan aktif dalam pencegahan stunting di lingkungan mereka.

## **METODE KEGIATAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlangsung dari Juli hingga Agustus 2024 menggunakan metode partisipatif dan pendekatan edukatif. Langkah-langkah pelaksanaan meliputi:

### **1. Tahap Persiapan:**

Tim mahasiswa berkoordinasi dengan Kepala Desa dan Kader Kesehatan Sumber Jaya untuk menentukan tema kegiatan serta mengidentifikasi masalah utama masyarakat terkait kesehatan lingkungan.

### **2. Perencanaan Program:**

Tim menyusun materi terkait PHBS dan SBS, mencakup 10 indikator PHBS, cara pencegahan stunting, serta penerapan gaya hidup sehat. Materi didesain interaktif agar mudah dipahami oleh ibu rumah tangga.

### **3. Pelaksanaan Penyuluhan:**

Penyuluhan dilaksanakan di Balai Desa Sumber Jaya pada 2 Agustus 2024 pukul 09.00 WIB. Acara dibuka oleh Kepala Desa dan dihadiri oleh ibu-ibu hamil serta kader kesehatan. Metode penyuluhan mencakup ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi perilaku bersih sehari-hari seperti mencuci tangan dengan benar dan menjaga kebersihan sumber air.

#### 4. Kegiatan Lanjutan:

Setelah kegiatan utama, Tim pengabdian turut berpartisipasi dalam Pekan Imunisasi Nasional (PIN) Polio tahap ke-2 di Posyandu. Kegiatan ini dilakukan untuk memperkuat dampak PHBS melalui pencegahan penyakit infeksi.

#### 5. Evaluasi dan Dokumentasi:

Evaluasi dilakukan melalui wawancara singkat kepada peserta penyuluhan dan observasi perilaku pasca kegiatan. Dokumentasi kegiatan dimanfaatkan untuk laporan pengabdian dan publikasi ilmiah.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Jumat, 26 Juli 2024 Pukul 09.00 Wib s/d selesai Mahasiswa KKN Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai melakukan pertemuan kepada Kader Kesehatan setempat. Pada pertemuan ini kami membahas mengenai salah satu program kerja kami, yaitu penyuluhan tentang PHBS dan SBS yang akan kami laksanakan di Balai Desa Sumber Jaya tersebut. Setelah berkoordinasi dengan Kader Kesehatan setempat, kami segera mendiskusikan kepada anggota mengenai materi dan teknis pelaksanaan penyuluhannya. Pelaksanaan program kerja ini kami awali dengan berkumpul di Balai Desa Sumber Jaya pada Jumat, 2 Agustus 2024 pukul 09.00. Penyuluhan ini di fokus kan kepada Ibu-ibu Hamil, karena pencegahan stunting dapat dilakukan sejak 1000 hari pertama kehidupan sejak bayi dalam kandungan. Penyuluhan ini dihadiri dan dibuka oleh Bapak Kepala Desa Sumber Jaya.



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan di Balai Desa Sumber Jaya

Setelah penyuluhan dibuka oleh Bapak Kepala Desa Sumber Jaya, kami langsung melaksanakan penyuluhan untuk menyampaikan materi yang disampaikan oleh Kader Kesehatan setempat.



**Gambar 2.** Penyampaian materi penyuluhan oleh Kader Kesehatan

Materi yang disampaikan oleh Kader Kesehatan setempat, yaitu tentang bagaimana caranya mencegah stunting pada anak, dan menyampaikan materi 10 indikator PHBS dan SBS . Tujuan diberikannya materi ini yaitu agar Masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat. Setelah materi selesai disampaikan, tutup oleh Pak Kades dan dilanjutkan dengan acara foto bersama.



**Gambar 3.** Foto bersama Kades dan peserta Penyuluhan

Setelah acara penyuluhan selesai, dilanjutkan dengan kegiatan Pekan Imunisasi Nasional (PIN POLIO) putaran ke-2 di Posyandu. Dimana Imunisasi merupakan salah satu indikator penting dari gerakan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS).



**Gambar 4.** Kegiatan Pekan Imunisasi Nasional di Posyandu

Hasil pelaksanaan penyuluhan menunjukkan antusiasme tinggi dari masyarakat. Lebih dari 80% peserta penyuluhan adalah ibu hamil dan ibu rumah tangga yang aktif berpartisipasi. Peserta mengaku baru mengetahui bahwa kebiasaan sederhana, seperti mencuci tangan atau menggunakan jamban sehat, berdampak besar dalam mencegah stunting.

Kegiatan ini juga memperkuat peran kader kesehatan desa sebagai agen perubahan. Melalui kolaborasi dengan mahasiswa, kader memperoleh materi edukasi yang dapat diteruskan secara berkelanjutan kepada masyarakat. Dampak jangka pendek yang diamati meliputi peningkatan kesadaran akan pentingnya kebersihan lingkungan, peningkatan jumlah rumah yang mulai membangun jamban, serta peningkatan kunjungan masyarakat ke Posyandu.

Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan imunisasi turut membantu tenaga kesehatan desa memperluas jangkauan program kesehatan, sehingga masyarakat lebih sadar tentang pentingnya imunisasi dalam pencegahan penyakit infeksi pada anak-anak.

### **Pentingnya PHBS dalam Kehidupan Sehari-hari**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan atas dasar kesadaran diri untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan individu, keluarga, serta masyarakat. PHBS bukan hanya sekedar kebiasaan mencuci tangan atau menjaga kebersihan diri, melainkan mencakup pola hidup sehat yang lebih luas seperti konsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan lingkungan, serta pemanfaatan fasilitas kesehatan. Kementerian Kesehatan (2023) menetapkan 10 indikator PHBS di tingkat rumah tangga, yaitu:

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.
2. Pemberian ASI eksklusif kepada bayi.
3. Menimbang bayi dan balita secara teratur.
4. Menggunakan air bersih.
5. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
6. Menggunakan jamban sehat.
7. Memberantas jentik nyamuk.
8. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.
9. Melakukan aktivitas fisik secara teratur.
10. Tidak merokok di dalam ruangan.

Penerapan indikator-indikator tersebut merupakan bentuk pencegahan penyakit menular seperti diare, demam berdarah, serta infeksi saluran pernapasan. Dalam konteks pencegahan stunting, tiga indikator memiliki hubungan paling kuat, yaitu penggunaan jamban sehat, konsumsi makanan bergizi, dan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Penyakit infeksi berulang akibat perilaku tidak higienis dapat mengganggu penyerapan zat gizi penting pada anak, sehingga tubuh mereka tidak dapat tumbuh optimal.

### **Hubungan PHBS dengan Pencegahan Stunting**

Stunting terjadi akibat kekurangan gizi kronis terutama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yaitu sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun. Selama masa ini, kesehatan ibu hamil dan kondisi lingkungan sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak.

Pola hidup bersih membantu mencegah gangguan gizi yang bersumber dari infeksi berulang, terutama diare. Menurut penelitian Kementerian Kesehatan, sekitar 25% kasus stunting di Indonesia berkaitan dengan kurangnya akses terhadap sanitasi dan air bersih. Dengan menerapkan PHBS, risiko infeksi pencernaan dapat ditekan, dan gizi dari makanan dapat terserap lebih baik. Oleh karena itu, PHBS merupakan strategi non-medis paling efektif untuk menurunkan angka stunting, karena menysasar perubahan perilaku masyarakat.

Sebagai contoh di Desa Sumber Jaya, banyak keluarga yang sebelumnya belum terbiasa mencuci tangan dengan sabun setelah dari kebun atau sebelum makan. Setelah dilakukan penyuluhan oleh mahasiswa KKN, masyarakat mulai membiasakan diri menyediakan sabun di dekat tempat cuci tangan dan menanam sayuran hijau di pekarangan sebagai suplai gizi keluarga. Kebiasaan sederhana ini menjadi wujud nyata penerapan PHBS.

### **Stop Buang Air Besar Sembarangan (SBS) dan Kaitannya dengan Kesehatan Masyarakat**

Stop Buang Air Besar Sembarangan (SBS) atau *Stop Open Defecation* adalah salah satu program prioritas nasional dalam sektor kesehatan lingkungan. Program ini bertujuan agar seluruh masyarakat memiliki akses terhadap toilet sehat dan menghentikan praktik buang air besar di tempat terbuka seperti kebun, sungai, atau sawah.

Kebiasaan buang air besar sembarangan menyebabkan pencemaran lingkungan karena tinja manusia mengandung berbagai mikroorganisme patogen seperti bakteri *E. coli*, virus, dan parasit usus. Saat hujan atau limpasan air mengalir, kontaminan tersebut dapat masuk ke sumber air bersih yang digunakan masyarakat. Akibatnya, masyarakat rentan terkena penyakit diare, tifus, dan cacingan.

Dalam konteks pencegahan stunting, Stop BABS memiliki peran penting. Anak-anak yang sering terkena diare menunjukkan gangguan pada usus halus sehingga nutrisi dari makanan sulit diserap tubuh (dikenal sebagai *environmental enteric dysfunction*). Kondisi ini adalah salah satu penyebab stunting yang sering tidak disadari.

Melalui program penyuluhan KKN, masyarakat Desa Sumber Jaya diperkenalkan pada konsep *jamban sehat*, yaitu jamban yang memiliki leher angsa, penutup, dan tidak mencemari sumber air. Mahasiswa juga memberikan contoh jamban sederhana menggunakan bahan lokal seperti semen, pipa PVC, dan ember plastik sebagai tangki sementara. Pendekatan ini efektif, karena membantu masyarakat memahami bahwa membangun jamban tidak membutuhkan biaya besar jika dilakukan gotong royong.

### **Integrasi Program PHBS dan Stop BABS di Tingkat Desa**

PHBS dan Stop BABS bukan merupakan dua program yang berdiri sendiri, melainkan saling mendukung dalam membangun desa sehat. Program PHBS menjangkau perilaku sehari-hari, sementara Stop BABS fokus pada sanitasi dasar. Ketika keduanya diterapkan secara bersamaan, hasilnya menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, dan bebas sumber penyakit.

Di Desa Sumber Jaya, integrasi kedua program ini diterapkan melalui tiga mekanisme:

1. Edukasi langsung: penyuluhan mengenai PHBS dan pentingnya menggunakan jamban dilaksanakan di balai desa dengan melibatkan kader kesehatan dan ibu hamil.
2. Keteladanan tokoh masyarakat: kepala dusun dan perangkat desa menjadi contoh nyata dengan membangun jamban di rumah masing-masing.

3. Pemantauan berkelanjutan: kader kesehatan melakukan kunjungan rumah (*home visit*) untuk memastikan perubahan perilaku dan membantu keluarga yang belum memiliki fasilitas sanitasi.

Hasil dari kolaborasi ini menunjukkan peningkatan kesadaran akan kebersihan dan penurunan praktik buang air besar sembarangan di beberapa dusun. Program juga menumbuhkan solidaritas antarwarga karena dilakukan dengan prinsip gotong royong dan saling membantu.

### Dampak Sosial dan Keberlanjutan

Penerapan PHBS dan Stop BABS membawa dampak sosial yang positif di masyarakat Desa Sumber Jaya. Selain perubahan perilaku individu, terjadi juga peningkatan solidaritas antara warga, kader, dan aparatur desa. Masyarakat mulai bersikap terbuka terhadap inovasi kebersihan seperti pembuatan *lubang biopori* untuk pengelolaan sampah organik dan penggunaan air bersih dari sumur yang dijaga kebersihannya.

Keberlanjutan program dijaga melalui pembentukan kelompok kecil yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader Posyandu yang bertugas sebagai penggerak PHBS di tiap dusun. Mahasiswa KKN juga menyerahkan modul pendidikan kesehatan dan media poster kepada pemerintah desa agar kegiatan dapat diteruskan secara rutin.

Dengan kombinasi antara edukasi, keteladanan, dan fasilitas sanitasi layak, Desa Sumber Jaya kini memiliki dasar kuat untuk menjadi percontohan penerapan PHBS dan Stop BABS bagi desa-desa sekitar di Kabupaten Lampung Selatan.

Program PHBS dan Stop BABS memberikan bukti nyata bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Berdasarkan temuan kegiatan, faktor yang menyebabkan rendahnya praktik kebersihan di Desa Sumber Jaya adalah kurangnya pengetahuan, minimnya fasilitas sanitasi, serta budaya lama yang sulit diubah. Keterlibatan kader kesehatan dan tokoh masyarakat berperan penting dalam mengatasi hambatan tersebut. Mereka menjadi panutan dalam penerapan perilaku bersih di lingkungan masing-masing. Penekanan terhadap 10 indikator PHBS, seperti mencuci tangan, mengelola limbah rumah tangga, dan memanfaatkan layanan kesehatan, menjadi strategi efektif untuk memperbaiki pola hidup masyarakat.

Kegiatan juga memperlihatkan kaitan erat antara sanitasi dan gizi. Lingkungan yang tidak bersih meningkatkan risiko diare, yang berakibat pada gangguan penyerapan gizi pada tubuh anak. Dengan demikian, penerapan PHBS menjadi upaya multifungsi—tidak hanya mencegah penyakit, tetapi juga mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Dukungan pemerintah desa dalam bentuk kebijakan sanitasi terpadu diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program ini. Integrasi antara kegiatan KKN, kader kesehatan, dan posyandu menjadi fondasi bagi pencapaian desa sehat dan bebas stunting.

## KESIMPULAN

Gerakan PHBS dan Stop BABS merupakan strategi penting dalam pencegahan stunting di tingkat desa. Edukasi yang konsisten kepada masyarakat, khususnya ibu hamil, mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan dan memenuhi kebutuhan gizi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat Desa Sumber Jaya terhadap pentingnya perilaku hidup bersih, kesehatan lingkungan, dan penggunaan jamban sehat. Untuk masyarakat Desa Sumber Jaya diharapkan dapat terus menjaga kebersihan lingkungan dan menerapkan perilaku hidup secara rutin serta untuk pihak desa dan kader kesehatan disarankan membuat program berkelanjutan dalam edukasi PHBS serta menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Kotamobagu. (2023). *Stop Buang Air Besar Sembarangan untuk Hidup Sehat*.
- Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan KB Babel. (2023). *Cegah stunting dengan pola hidup bersih dan sehat (PHBS)*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2021–2024*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
- LPPM Universitas Padjadjaran. (2011). *Petunjuk teknis penulisan artikel jurnal pengabdian kepada masyarakat*.
- UNICEF Indonesia. (2020). *Pencegahan stunting: Praktik pengasuhan dan sanitasi yang baik untuk 1000 HPK*.
- Universitas Airlangga. (2018). *Pedoman penulisan artikel pengabdian masyarakat*. UNAIR Press.
- World Health Organization. (2015). *Sanitation safety planning: Manual for safe use and disposal of wastewater, greywater and excreta*.