

## **PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI DESA SIDOMULYO**

*Improving Community Health  
Through Implementing a Clean and Healthy Lifestyle in Sidomulyo Village*

**Diny Vellyana<sup>1</sup>, Destry Aryani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu,  
Email: [dinyvellyana@umpri.ac.id](mailto:dinyvellyana@umpri.ac.id)

<sup>2</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu,  
Email: [destry.2021206203044@student.umpri.ac.id](mailto:destry.2021206203044@student.umpri.ac.id)

### **ABSTRACT**

*One form of community service is through real work lectures. held from 03 July 2024 to 05 August 2024. This service through Real Work Lectures uses the observation method carried out by UMPRI KKN students in Sidomulyo Village, Negeri Katon District, Pesawaran Regency. Where this work program is carried out with the aim of building a healthy village implementing a clean and healthy lifestyle. The results of the service show that the implementation of the Real Work Lectures that have been programmed can run according to the planned program even though there are changes and additional activities. The Real Work Lecture Program can increase the knowledge and knowledge of the community and the community. The implementation of a Clean and Healthy Lifestyle through the KKN program in Sidomulyo Village has had a positive impact on community health. Collaboration between students, health workers and village residents shows that changes in health behavior can be achieved through appropriate education and active community participation.*

**Keywords:** Service, Community, Healthy lifestyle

### **ABSTRAK**

Salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yaitu melalui Kuliah Kerja Nyata. Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Sidomulyo, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran pada tanggal 03 Juli 2024 hingga 05 Agustus 2024. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode observasi. Program kerja dalam pengabdian ini bertujuan untuk membangun desa yang sehat melalui penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata di Desa Sidomulyo dapat meningkatkan ilmu dan pengetahuan masyarakat serta masyarakat mampu menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Program Kuliah Kerja Nyata di Desa Sidomulyo telah memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Kolaborasi antara mahasiswa, tenaga kesehatan, dan warga desa menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan dapat dicapai melalui edukasi yang tepat dan partisipasi aktif masyarakat.

**Kata Kunci:** Pengabdian, Masyarakat, Hidup Sehat

## PENDAHULUAN

Desa Sidomulyo, seperti banyak desa lainnya di Indonesia, menghadapi tantangan dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi faktor-faktor yang berkontribusi pada tingginya angka penyakit di daerah ini. Dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, program Kuliah Kerja Nyata (KKN) hadir sebagai inisiatif strategis untuk memperkenalkan dan menerapkan PHBS di Desa Sidomulyo.

Melalui program KKN ini, mahasiswa bersama masyarakat setempat berkolaborasi untuk merumuskan dan mengimplementasikan berbagai kegiatan yang berfokus pada edukasi kesehatan, peningkatan sanitasi, serta pencegahan penyakit. Program ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan menerapkan kebiasaan hidup sehat, tetapi juga berupaya membangun kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan sebagai modal utama dalam pembangunan desa.

Keterlibatan mahasiswa dalam program KKN di Desa Sidomulyo diharapkan mampu membawa perubahan positif yang berkelanjutan. Dengan dukungan berbagai pihak, mulai dari pemerintah desa, tenaga kesehatan, hingga tokoh masyarakat, penerapan PHBS diharapkan dapat menjadi budaya yang melekat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Desa Sidomulyo. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya desa yang lebih sehat dan sejahtera.

Program Kuliah Kerja Nyata ini bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di Desa

Sidomulyo dan juga untuk mendorong masyarakat desa agar lebih peduli terhadap kesehatan mereka serta meningkatkan partisipasi aktif dalam program-program kesehatan.

Manfaat dari Program Kuliah Kerja Nyata ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Sidomulyo mengenai pentingnya PHBS, memberikan panduan praktis untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, serta mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan pada tanggal 03 Juli 2024 hingga 05 Agustus 2024. Pengabdian melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini menggunakan metode observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN UMPRI di Desa Sidomulyo, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran. Dimana program kerja ini dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat di Desa Sidomulyo.

## HASIL

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bagian dari penerapan Tridharma perguruan tinggi. Tujuan dari KKN salah satunya adalah untuk memastikan hubungan antara dunia akademik-teoritis dan dunia empiris-praktis. Dengan demikian, terjadi interaksi yang sinergis antara mahasiswa dengan masyarakat, saling menerima dan memberi, saling mengasah, kasih sayang dan

kepedulian.<sup>2</sup> KKN juga merupakan sarana penerapan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dilaksanakan di luar perguruan tinggi. Melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN), mahasiswa bersama dengan masyarakat berkolaborasi untuk menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) guna meningkatkan kualitas hidup warga desa. Program ini mencakup berbagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan serta langkah-langkah konkret dalam mewujudkannya.

Program penerapan pola hidup bersih dan sehat ini bertujuan untuk membantu masyarakat Sidomulyo dalam kegiatan posyandu balita, kegiatan senam bersama lansia di Klinik Hikmah Husada, kegiatan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada anak usia sekolah dasar, kegiatan rembug stunting, melakukan kegiatan edukasi 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar, kegiatan PIN (Pekan Imunisasi Nasional) polio, gotong royong membersihkan lingkungan bersama masyarakat dan ikut serta dalam kegiatan jalan sehat dan senam bersama dalam rangka HUT desa Sidomulyo.

### **Kegiatan Posyandu Balita**

Posyandu merupakan salah satu kegiatan utama dalam program KKN ini, di mana ibu hamil, bayi, dan balita mendapatkan pelayanan kesehatan dasar. Posyandu di Desa Sidomulyo menjadi media yang efektif untuk memantau kesehatan anak-anak dan ibu hamil. Dalam kegiatan ini, mahasiswa membantu kader posyandu dalam memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang, pentingnya ASI eksklusif, serta imunisasi lengkap.



**Gambar 1.** Posyandu Balita

### **Kegiatan Senam Bersama di Klinik Hikmah Husada**

Senam bersama dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran jasmani warga desa. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga untuk memperlancar hubungan sosial antarwarga. Senam dilakukan di area terbuka dengan antusiasme yang tinggi dari masyarakat, baik dari kalangan remaja, dewasa, hingga lansia.



**Gambar 2.** Senam Bersama Lansia

### **Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Anak Usia Sekolah Dasar**

Pengukuran tinggi badan dan berat badan anak dilakukan di posko KKN. Data yang diperoleh menjadi dasar untuk mengetahui status gizi anak-anak di Desa Sidomulyo. Hasil pengukuran ini menunjukkan bahwa seluruh anak berada dalam kategori gizi yang baik. Meskipun demikian, tetapi harus tetap diberi edukasi tentang pentingnya pola makan yang seimbang dan pemantauan tumbuh kembang anak.



**Gambar 3.** Pengukuran Tinggi dan Berat Badan Anak

### **Edukasi Cuci Tangan yang Baik dan Benar**

Edukasi mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun dilaksanakan di Posko KKN UMPRI Desa Sidomulyo. Melalui kegiatan ini, anak-anak les diajarkan tentang lima waktu penting untuk mencuci tangan, yaitu sebelum makan, setelah buang air, sebelum mengolah makanan, setelah bermain, dan setelah menyentuh hewan. Dengan pemahaman yang baik tentang kebersihan tangan, diharapkan anak-anak dapat menerapkan atau membiasakan cuci tangan yang baik dan benar di kehidupan sehari-hari.



**Gambar 4.** Edukasi Mencuci Tangan

### **Rembug Stunting**

Rembug stunting diadakan untuk membahas permasalahan stunting yang masih menjadi isu penting di Desa Sidomulyo. Kegiatan ini melibatkan tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, dan orang tua untuk mendiskusikan

langkah-langkah yang perlu diambil dalam pencegahan stunting. Meskipun di desa Sidomulyo angka stuntingnya 0, tetapi tetap harus dilakukan edukasi mengenai pola makan sehat, sanitasi, dan air bersih yang bertujuan untuk pencegahan stunting di desa Sidomulyo.



**Gambar 5.** Rembug Stunting

### **Kegiatan Pekan Imunisasi Nasional (PIN) Polio**

Dalam rangka mendukung Pekan Imunisasi Nasional (PIN) Polio, mahasiswa bersama tenaga kesehatan desa melakukan sosialisasi dan membantu pelaksanaan imunisasi polio massal. Melalui kegiatan ini, cakupan imunisasi di Desa Sidomulyo meningkat secara signifikan, yang diharapkan dapat melindungi anak-anak dari berbagai penyakit berbahaya.



**Gambar 6.** Kegiatan PIN

### **Gotong Royong Membersihkan Lingkungan**

Gotong royong membersihkan lingkungan dilakukan secara berkala untuk menjaga kebersihan desa. Kegiatan ini melibatkan seluruh warga desa, yang bersama-sama membersihkan area publik, seperti jalan desa, selokan, dan fasilitas umum lainnya. Dengan lingkungan yang

bersih, masyarakat akan terhindar dari berbagai penyakit, seperti demam berdarah dan diare.



**Gambar 7.** Gotong Royong

### **Kegiatan Jalan Sehat dan Senam Bersama HUT Desa Sidomulyo**

Jalan sehat dilakukan untuk mempromosikan gaya hidup aktif di kalangan masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Jalan sehat dilakukan di pagi hari dengan rute mengelilingi desa, diikuti dengan pemberian doorprize untuk menambah semangat peserta.



**Gambar 8.** Jalan Sehat dan Senam

### **PEMBAHASAN**

Program KKN dengan tema "Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat" di Desa Sidomulyo berhasil dilaksanakan dengan melibatkan seluruh elemen masyarakat. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan, seperti

Posyandu, senam, rembuk stunting, edukasi cuci tangan, dan gotong royong, memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan.<sup>1</sup>

Pengukuran tinggi badan dan berat badan anak, serta pelaksanaan Pekan Imunisasi Nasional Polio, menunjukkan peningkatan partisipasi dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan anak-anak. Kegiatan senam, jalan sehat, dan gotong royong juga berperan dalam memperbaiki kondisi fisik dan kebersihan lingkungan desa.<sup>3</sup>

Meskipun masih terdapat tantangan, seperti isu stunting dan kurangnya pemahaman tentang PHBS, program KKN ini telah memberikan fondasi yang kuat untuk perbaikan kesehatan masyarakat di Desa Sidomulyo. Keberlanjutan dari program ini sangat bergantung pada komitmen masyarakat dan dukungan dari pihak terkait untuk terus mengedukasi dan memfasilitasi kegiatan-kegiatan serupa di masa mendatang.

### **SIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang telah terprogramkan bisa berjalan sesuai dengan program yang telah direncanakan meskipun terdapat perubahan dan penambahan kegiatan. Keterlaksanaan program ini tidak terlepas dari adanya kerjasama antar pihak masyarakat. Sehingga dalam pelaksanaan KKN, mahasiswa dituntut untuk hidup bermasyarakat dan memahami realita masyarakat dengan menggunakan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dimilikinya. Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat melalui program KKN di Desa Sidomulyo telah memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Kolaborasi antara mahasiswa, tenaga kesehatan, dan warga desa menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan dapat dicapai

melalui edukasi yang tepat dan partisipasi aktif masyarakat. Diharapkan, program ini dapat menjadi contoh bagi desa lain untuk menerapkan pola hidup sehat demi kesejahteraan bersama.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang telah menyelenggarakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini. Kepada teman-teman satu tim KKN Desa Sidomulyo terimakasih atas kerjasama, dukungan dan semangat kalian selama pelaksanaan KKN. Terimakasih kepada Kepala Desa Sidomulyo, staf beserta jajarannya dan seluruh warga desa Sidomulyo yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Dedi Lazwardi. (2017). Manajemen kurikulum sebagai penguat tujuan pendidikan. *Al-Idaroh jurnal kependidikan Islam*, 7 (1), 99-122
2. Erlina, L., Fudiah, A. N., Auliya, Khanna., Shadiqah, C. A., Fadhlillah, S., Rizki, N. L. K. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) Di Kelurahan Besar Kota Medan. *Zad Al-Ummah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (2)
3. I Wayan Cong Sujana. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4 (1)