

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Pendidikan Kesehatan Penggunaan Air Bersih dalam Penurunan Angka Stunting di Desa Cot Beut Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) Through Health Education on the Use of Clean Water in Reducing Stunting Rates in Cot Beut Village, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency

Hafni Zahara^{1*}, Erna Safitri², Noeroel Arham³, Syukriadi⁴, Urip Pratama⁵, Maheta Sipinteniate⁶, Suci Aulia Nasaputri⁷, Cut Fitri Magfirah⁸, Inda Rahmani⁹

¹⁻³Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

⁴⁻⁹Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

**Penulis korespondensi: hafni_fkm@abulyatama.ac.id*

Article History:

Naskah Masuk: 15 September 2025;

Revisi: 30 September 2025;

Diterima: 26 Oktober 2025;

Tersedia: 30 Oktober 2025.

Keywords: Clean Water; Environmental Sanitation; Health Education; Healthy Behavior; Stunting Prevention

Abstract. *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a promotive and preventive effort that aims to improve the quality of life of the community through the implementation of a clean and healthy lifestyle. This community service activity was carried out in Cot Beut Village, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency, involving 24 participants. The main purpose of the activity is to provide education about the importance of PHBS in preventing diseases and improving public health standards. The counseling material includes an understanding of environmental sanitation, access to clean water, as well as its relation to the prevention of infectious diseases and stunting in children. Stunting is understood as a condition of failing to grow due to malnutrition and recurrent infections, especially in the first 1000 days of life. The counseling lasted for 50 minutes, consisting of material presentations and interactive question and answer sessions. The results of the activity showed the enthusiasm of the participants in understanding and implementing PHBS as part of a healthy lifestyle. It was emphasized that health education plays an important role in shaping public awareness and motivation to behave healthily. It is hoped that this activity will be able to encourage active community participation in creating a clean and healthy environment and reduce the risk of infectious diseases and nutritional problems.*

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penerapan pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Cot Beut, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, dengan melibatkan 24 peserta. Tujuan utama kegiatan adalah memberikan edukasi mengenai pentingnya PHBS dalam mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Materi penyuluhan mencakup pemahaman tentang sanitasi lingkungan, akses air bersih, serta kaitannya dengan pencegahan penyakit infeksi dan stunting pada anak. Stunting dipahami sebagai kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi dan infeksi berulang, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Penyuluhan berlangsung selama 50 menit, terdiri dari pemaparan materi dan sesi tanya jawab interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta dalam memahami dan menerapkan PHBS sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Ditekankan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk kesadaran dan motivasi masyarakat untuk berperilaku sehat. Diharapkan kegiatan ini mampu mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat serta menurunkan risiko penyakit menular dan masalah gizi.

Kata Kunci: Air Bersih; Pencegahan Stunting; Pendidikan Kesehatan; Perilaku Sehat; Sanitasi Lingkungan

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting untuk kesehatan individu dan lingkungan dan dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan kita, termasuk kesehatan, lingkungan dan ekonomi. Ketika mempraktikkan PHBS secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, maka dapat mencegah risiko terjadinya penyakit menular, menjaga kesehatan mental dan fisik, meningkatkan keselamatan lingkungan, dan meningkatkan efisiensi biaya kesehatan (Kurnianingsih Fitri dkk, 2023).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan yang ada di masyarakat (Indriyani Diyan dkk, 2023). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat memiliki dampak yang cukup besar untuk meningkatkan derajat kesehatan (Marni dkk, 2024).

Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemajuan masyarakat agar hidup sehat serta meningkatkan peran aktif masyarakat dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal (Purwaningsih Eni dkk, 2023). Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat, bias mencegah dan mengantisipasi masalah kesehatan yang dihadapinya (Agusri dkk, 2024).

Sanitasi lingkungan yang memadai salah satu prasyarat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara aktif. PHBS yang dijalankan secara konsisten dapat memperkuat dampak positif sanitasi lingkungan, terutama dalam mencegah penyakit menular (Azhari AR dkk, 2025). Pencemaran lingkungan sangat mempengaruhi perkembangan agent yang berdampak pada host (penjamu) sehingga mudah untuk timbul berbagai macam penyakit (Minarti, 2024).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi secara berkepanjangan dan infeksi berulang terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang ditandai dengan tinggi badan tidak sesuai dengan usianya (Hasanah Z dkk, 2025). Stunting dapat diakibatkan karena kekurangan air minum dan sanitasi yang layak, hal ini terjadi apabila air yang dikonsumsi mengandung bakteri yang dapat menyebabkan anak diare atau cacingan hingga membuat nafsu makanan anak menurun. Air bersih dan penyediaan sanitasi yang layak mampu menurunkan angka stunting (Retni, 2025).

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam program pengabdian ini antara lain yaitu: 1) Observasi kunjungan atau survei tempat yang akan dilakukan penyuluhan. Adapun tempatnya beralamat di Desa Beut, dengan target penyuluhan masyarakat di desa tersebut. 2) Penulis melaksanakan pengabdian masyarakat dengan cara mengadakan pendidikan kesehatan secara langsung kepada masyarakat. Kegiatan ini dihadiri 24 peserta dengan mengangkat tema "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Pendidikan Kesehatan Penggunaan Air Bersih dalam Penurunan Angka Stunting di Desa Cot Beut Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar". Penyuluhan ini dilaksanakan pada sekitar pukul 11.00 WIB dan berlangsung kurang lebih 50 menit, yakni pemaparan materi dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan mengenai Air Bersih, Selanjutnya foto bersama dengan peserta penyuluhan sebagai penutupan kegiatan penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya masyarakat untuk menerapkan serta mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat dalam rangka menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat yang dapat mencegah penyebaran penyakit (Agusri dkk, 2024).

Perilaku hidup sehat dapat dilakukan untuk memelihara dan mencegah risiko penyakit dan berpartisipasi aktif dalam upaya meningkatkan kesehatan (Marnidkk, 2024). Penerapan PHBS yang konsisten dan berkelanjutan berpotensi meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan, ketika masyarakat terbiasa dengan perilaku hidup sehat maka mereka akan lebih sadar terhadap pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungannya (Sudjarwo Eddi dkk,2025).

Pemerintah menetapkan upaya promosi kesehatan dalam mengubah perilaku individu dan kelompok masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Handayani S dkk, 2020). Pemberdayaan adalah strategi pokok dalam rangka mengembangkan kemampuan individu dan memperkuat gerakan masyarakat (Mujito dkk,2024).

Pendidikan kesehatan adalah proses penyampaian informasi, keterampilan, dan pemahaman tentang kesehatan kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perilaku yang sehat dan memotivasi individu menerapkan gaya hidup yang lebih sehat (Indarwati dkk, 2024). Pendidikan lingkungan berperan penting dalam membentuk kesadaran individu akan pentingnya menjaga lingkungan baik melalui pendidikan formal maupun informal (Pebriyanti DO dkk, 2025).

Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan PHBS di rumah tangga, yaitu untuk memberdayakan anggota rumah tangga supaya tahu, mau dan mampu melaksanakan PHBS serta berperan aktif dalam kegiatan kesehatan yang ada di masyarakat (Sulaeman Endang S, 2022).

Akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang buruk dapat meningkatkan kejadian penyakit infeksi yang dapat membuat energi untuk pertumbuhan teralihkan kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi, zat gizi sulit diserap oleh tubuh dan terhambatnya pertumbuhan (Jeniawaty S dkk, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah Nur dkk, 2022 menunjukkan bahwa penggunaan air bersih mempunyai hubungan dengan kejadian stunting balita ($p = 0,001$).



Gambar 1. Foto Bersama Dosen, Mahasiswa dan Masyarakat Desa Cot Beut.

4. KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting untuk kesehatan individu dan lingkungan dan dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan kita, termasuk kesehatan, lingkungan dan ekonomi. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi secara berkepanjangan dan infeksi berulang terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang ditandai dengan tinggi badan tidak sesuai dengan usianya. Disarankan kepada masyarakat untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat supaya dapat mencegah terjadinya penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusri, et al. (2024). *Buku ajar promosi kesehatan*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Handayani, S., et al. (2020). *Buku ajar aspek sosial kedokteran* (Edisi ke-2). Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Hasanah, Z., et al. (2025). *Buku pendamping edukasi stunting bagi kader kesehatan untuk keluarga berisiko stunting*. Jawa Timur: Kramantara Jaya Sentosa.
- Hidayah, N., et al. (2022). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan kejadian stunting pada anak balita di wilayah kerja Puskesmas Bambang Kabupaten Mamasa. *Journal Peqguruang Conference Series*, 4(2).
- Indarwati, et al. (2024). *Kesehatan masyarakat*. Batam: Rey Media Grafika.
- Indriyani, D., et al. (2023). *Buku ajar desa sehat berbasis IFHE*. Jember: UM Jember Press.
- Jeniawaty, S., et al. (2023). *Preventif stunting*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Kurnianingsih, F., et al. (2023). *Buku teknologi tepat guna aktualisasi perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dasar*. Kepulauan Riau: UMRAH Press.
- Marni, et al. (2024). *Buku panduan pemberdayaan masyarakat terhadap pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi*. Jawa Tengah: Nasya Expanding Management.
- Minarti. (2024). *Buku ajar kesehatan lingkungan*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Mujito, et al. (2024). *Buku ajar promosi kesehatan*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Pebriyanti, D. O., et al. (2025). *Buku ajar kesehatan lingkungan*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Purwaningsih, E., et al. (2023). *Buku ajar promosi kesehatan*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Retni. (2025). *Buku ajar gizi kesehatan masyarakat*. Jawa Tengah: Revormasi.
- Sudjarwo, E., et al. (2025). *Buku ajar promosi kesehatan: Membangun perilaku sehat dalam keperawatan*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Sulaeman, E. S. (2022). *Pendidikan dan promosi kesehatan: Teori dan implementasi di Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.