

MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG PHBS MELALUI PROGRAM GO GREEN

Didah¹, Ariyati Mandiri²

^{1,2}Program Studi D4 Kebidanan,
Sekolah Vokasi, Universitas
Padjadjaran

Article history

Received : 23 Februari 2025

Revised : 16 Oktober 2025

Accepted : 22 November 2025

Published : 3 Januari 2026

*Corresponding author

Email : 1didah@unpad.ac.id

No. doi:

<https://doi.org/10.24198/sawala.v7i1.61884>

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan berkelanjutan. Namun, penerapannya di perkotaan masih menghadapi berbagai tantangan seperti rendahnya kesadaran masyarakat, kurangnya edukasi, minimnya fasilitas pemilahan sampah, serta keterbatasan lahan hijau. Tujuan PPM adalah memahami pentingnya PHBS serta mampu mengimplementasikan praktik PHBS untuk kelestarian lingkungan. Tahapan kegiatan nya meliputi Penyuluhan PHBS ramah lingkungan dan konsep daur ulang sampah, Workshop waur ulang dan Pengelolaan sampah rumah tangga, Program HIDROFAM (Hidroponik for Family) serta Go Green Challenge. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan perilaku ramah lingkungan, terlihat dari hasil post-test yang lebih tinggi dibanding pre-test, peningkatan instalasi hidroponik di setiap RW, serta antusiasme masyarakat dalam kampanye digital. Kesimpulan dari kegiatan PPM adalah meningkatkan kesadaran PHBS melalui program Go Green ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat, tetapi masih terdapat tantangan seperti keterbatasan fasilitas pemilahan sampah dan kurangnya lahan berkebun. Oleh karena itu, keberlanjutan program memerlukan dukungan dari pemerintah setempat dan partisipasi aktif masyarakat untuk menyediakan sarana pendukung, memastikan penerapan PHBS dan konsep Go Green dapat terus berkembang dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat Kelurahan Drajat, Kota Cirebon.

Kata kunci: Kesadaran masyarakat, PHBS, Go Green

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is crucial in creating a sustainable and healthy environment. However, its implementation in urban areas faces challenges such as low community awareness, inadequate education, insufficient waste management facilities, and limited green spaces. This Community Service Program (PPM) aims to enhance community understanding and implementation of PHBS practices for environmental sustainability. The program consists of PHBS training, waste management workshops, hydroponic farming (HIDROFAM), and Go Green Challenge. Evaluation results show increased community knowledge and skills in environmentally friendly practices, reflected in higher post-test scores, increased hydroponic installations, and enthusiastic community participation in digital campaigns. The conclusion is that the Go Green program successfully enhanced community awareness, but challenges persist, such as limited waste management facilities and insufficient gardening spaces. Therefore, program sustainability requires support from local authorities and active community participation to provide supporting infrastructure, ensure PHBS and Go Green practices continue to develop, and become an

integral part of daily life in Drajat Village, Cirebon City.

Keywords: Community awareness, PHBS, Go Green.

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia menjalankan sebuah program untuk menggerakkan pola hidup sehat di masyarakat, yang dinamakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan suatu praktik tentang perilaku masyarakat atau seseorang berlandaskan kesadaran yang merupakan hasil dari proses pembelajaran sehingga menjadikan seseorang, kelompok, keluarga atau masyarakat dapat secara mandiri menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan sehingga derajat kesehatan di masyarakat dapat ditingkatkan (Permatasari, Safitri dkk, 2019)

Derajat kesehatan masyarakat masih belum optimal, pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat, pelayanan kesehatan dan genetika. Determinan utama derajat kesehatan masyarakat selain kondisi lingkungan adalah perilaku kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011).

Hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sendiri untuk menolong diri sendiri, keluarga dan masyarakat untuk menjaga, melindungi dan meningkatkan kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang sangat berkaitan dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat dan lingkungannya. Masyarakat di Indonesia dinilai masih belum banyak yang melakukan pola hidup sehat dan bersih (Kadiyono, Harding, 2019)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga asuh dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta berperan aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS dapat disebarkan

melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas melalui berbagai media informasi (Wibisono, 2024).

Selain itu yang perlu diperhatikan adalah sebaiknya masyarakat bersama dapat melakukan dan menerapkan PHBS. Bentuk penerapan PHBS antara lain mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan dengan sabun, tidak meludah sembarangan tempat, menggunakan jamban sehat, tidak merokok, tidak mengkonsumsi narkoba, persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik maupun olahraga secara teratur.

Go Green adalah suatu gerakan atau filosofi yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan hidup dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pelestarian lingkungan hidup. Adapun konsep dasar PHBS Go Green adalah melakukan cuci tangan menggunakan sabun, konsumsi makanan bergizi, tidak merokok, olahraga secara teratur dan memanfaatkan fasilitas kesehatan. Beberapa cara untuk mencapai tujuan ini tersebut adalah mengurangi penggunaan energi dan air, mengurangi penggunaan plastik dan sampah, meningkatkan penggunaan transportasi umum dan bersepeda serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pelestarian lingkungan hidup (UNEP, 2020)

Program Go Green dengan pendekatan ramah lingkungan yang fokus pada mengurangi sampah plastik, mendaur ulang sampah, menghemat energi dan air, menanam pohon dan menjaga penghijauan serta menggunakan transportasi ramah lingkungan.

Berdasarkan pemaparan diatas permasalahan kesehatan dimasyarakat seringkali muncul tanpa diketahui dan disadari penyebabnya. Hal ini terjadi karena masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Maka untuk meningkatkan PHBS di masyarakat perlu sebuah upaya pemberdayaan masyarakat melalui promosi kesehatan seperti memberikan edukasi kepada masyarakat. Edukasi kesehatan dapat memberikan pembelajaran kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan atau pemahaman untuk ber PHBS Go Green (Nasution, 2020)

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu dihubungkan dengan pendekatan Go Green. Konsep ini mencakup pengurangan penggunaan sumber daya alam, minimalisasi limbah, dan peningkatan efisiensi energi. PHBS dengan pendekatan Go Green ini berkembang di perkotaan dengan munculnya *urban farming* sebagai suatu pendekatan yang dapat memanfaatkan ruang terbatas, untuk menanam dan melakukan penghijauan. Selain menghijaukan wilayah perkotaan yang padat, metode ini diharapkan dapat mengurangi ketergantungan kota pada transportasi jarak jauh untuk mengakses hasil pertanian dan mengurangi jejak karbon yang biasanya terkait dengan pertanian konvensional. Akan tetapi masalah utama yang dihadapi secara nasional adalah rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya PHBS dan praktik ramah lingkungan.

Adapun lokasi kegiatan adalah di kelurahan drajat, kota Cirebon serta sasaran kegiatan yaitu kader kesehatan dan masyarakat. Tujuan melaksanakan kegiatan di lokasi tersebut untuk mendukung visi kota Cirebon RAMAH (Religius, aman, maju, aspiratif, dan Hijau), meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, menciptakan

lingkungan bersih dan sehat, Mendorong partisipasi masyarakat.

KAJIAN PUSTAKA

PHBS

PHBS adalah perilaku yang dilakukan atas kesadaran individu, keluarga, atau masyarakat untuk menjaga kesehatan, seperti cuci tangan pakai sabun, membuang sampah pada tempatnya, memakai jamban sehat, mengonsumsi makanan bergizi, tidak merokok di dalam rumah (Kemenkes, Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), 2023)

Prinsip PHBS Ramah Lingkungan

Kelola Sampah dengan Bijak

- ✓ Pisahkan sampah organik dan anorganik.
- ✓ Daur ulang sampah seperti botol plastik atau kertas.
- ✓ Komposkan sisa makanan dan sampah organik.

Hemat Energi dan Air

- ✓ Matikan lampu atau alat elektronik yang tidak digunakan.
- ✓ Gunakan air secukupnya saat mencuci atau mandi.

Kurangi Penggunaan Plastik

- ✓ Gunakan tas belanja kain daripada plastik
- ✓ Pilih produk dengan kemasan ramah lingkungan

Lestarkan Lingkungan Sekitar

- ✓ Menanam pohon atau tanaman hijau di sekitar rumah
- ✓ Jaga kebersihan lingkungan dari sampah

Contoh Praktik PHBS Ramah Lingkungan di Rumah

Kesehatan Diri

- ✓ Biasakan mencuci tangan dengan sabun tanpa membuang air secara berlebihan
- ✓ Gunakan sikat gigi yang *biodegradable*

Pengelolaan Sampah

- ✓ Sediakan dua tempat sampah untuk memisahkan sampah organik dan anorganik

- ✓ Bawa botol minum sendiri untuk mengurangi sampah plastik
- Kesehatan Lingkungan
- ✓ Buat lubang biopori untuk air hujan dan sampah organik
 - ✓ Ajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.

PHBS Go Green

Go Green adalah gerakan global yang bertujuan untuk melestarikan lingkungan dan mengurangi dampak negatif aktivitas manusia terhadap alam. Gerakan ini mencakup berbagai upaya, seperti efisiensi dalam penggunaan sumber daya, pengurangan limbah, dan penerapan gaya hidup yang lebih berkelanjutan (Cahyadi, 2016). Salah satu prinsip dasar Go Green adalah 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*), yang kemudian berkembang menjadi 4R dengan tambahan *Replace*, yaitu mengganti produk tidak ramah lingkungan dengan alternatif yang lebih berkelanjutan. Dalam konteks kesehatan masyarakat, Go Green mendukung PHBS melalui pengelolaan sampah yang baik, penggunaan produk ramah lingkungan, serta konsumsi makanan sehat dan organik (Natsir, 2019). Implementasi konsep ini tidak hanya berdampak pada lingkungan tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui kebiasaan hidup yang lebih bertanggung jawab (Asmira, 2023).

METODE

Kegiatan PPM dilakukan di Kelurahan Drajat Kota Cirebon dengan sasaran peserta adalah individu, keluarga serta kelompok masyarakat dengan jumlah peserta sebanyak 18 orang. Tahapan kegiatan PPM Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Go Green ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu:

1. Tahapan persiapan

Tahapan ini di mulai dengan melakukan koordinasi ke pihak kelurahan Drajat Kota Cirebon untuk proses perizinan, melakukan survei, melakukan analisis situasi dengan menyebarkan quesioner, FGD, Wawancara, melakukan sosialisasi dan menyusun rencana program sesuai permasalahan dan kebutuhan yang di dapatkan.

2. Tahapan pelaksanaan

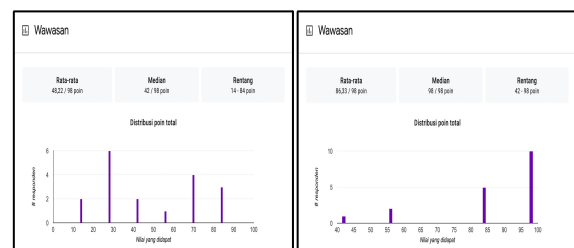
Pelaksanaan kegiatan terdiri dari dua pelaksanaan kegiatan yaitu pelaksanaan pertama melakukan penyuluhan tentang PHBS ramah lingkungan dan WS daur ulang dan pengelolaan sampah Rumah Tangga. Pelaksanaan yang ke dua adalah memberdayakan masyarakat untuk melakukan program kebun keluarga dan melakukan kampanye lewat sosial media "Go Green Challenge"

3. Tahapan evaluasi

Tahapan ini dilakukan dengan cara melakukan observasi secara langsung dengan mendatangi ke rumah peserta untuk melihat kemajuan pelaksanaan program kebun keluarga di masing-masing RW.

ISI HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari dua pelaksanaan kegiatan yaitu pelaksanaan pertama melakukan penyuluhan tentang PHBS ramah lingkungan dan WS daur ulang dan pengelolaan sampah Rumah Tangga. Pelaksanaan yang ke dua adalah memberdayakan masyarakat untuk melakukan program kebun keluarga dan melakukan kampanye lewat sosial media "Go Green Challenge"



Tabel.1

Distribusi Frekuensi Pre dan Post

metode menanam secara hidroponik

Berdasarkan kegiatan diatas terdapat peningkatan persentase yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 15%. Instrumen pengukuran yang dipakai adalah survey berupa *pre test* sebelum kegiatan utama berlangsung dan *post test* setelah kegiatan utama berlangsung. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*, dapat terlihat sebelum kegiatan workshop rata-rata nilai *pre test* dari 18 peserta adalah 42,22 sedangkan setelah kegiatan workshop rata-rata nilai *post test* dari 18 peserta adalah 86,33. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang sangat signifikan peningkatannya. Maka dapat disimpulkan bahwa target peningkatan persentase pengetahuan masyarakat mengenai metode hidroponik sebesar 15% tercapai.



Gambar.1
Penyuluhan PHBS Go Green

Penyuluhan adalah suatu proses edukatif yang bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat agar mereka tidak hanya memahami suatu konsep, tetapi juga terdorong dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Agar penyuluhan efektif, pendekatan yang digunakan harus sesuai dengan konteks sosial, ekonomi, dan budaya setempat. Selain itu, keterlibatan aktif masyarakat sangat penting untuk memastikan keberlanjutan perubahan yang diharapkan (Tunny, 2022)

Prinsip utama dalam

penyuluhan meliputi keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahap kegiatan, penyesuaian dengan kebutuhan mereka agar informasi yang diberikan lebih relevan, serta keterkaitan dengan program lain untuk memperkuat dampak yang dihasilkan. Selain itu, kerja sama dengan berbagai pihak, seperti pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan komunitas lokal, juga menjadi faktor kunci dalam mendukung keberlanjutan program penyuluhan.

Pendekatan demokratis dalam penyuluhan sangat diperlukan untuk mendorong partisipasi masyarakat dalam proses pengambilan keputusan, sementara transparansi dan akuntabilitas dalam pelaksanaannya menjadi faktor penting dalam membangun kepercayaan masyarakat. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, penyuluhan dapat lebih efektif dalam menciptakan perubahan positif di berbagai sektor, seperti pertanian, kesehatan, dan pendidikan (Dinas Pertanian, 2022)



Gambar.2
Daur ulang sampah

Workshop daur ulang sampah merupakan kegiatan yang mencakup penyajian materi, praktik pengerjaan, dan pengabdian masyarakat. Workshop ini berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kondisi lingkungan, memperkuat pembelajaran sosial, serta memfasilitasi diskusi dan perencanaan terkait pengelolaan

sampah. Selain itu, *workshop* dapat menjadi sarana efektif bagi individu dengan minat yang sama untuk bertukar ide dan mengembangkan penelitian dalam bidang pengelolaan limbah (Aminudin, 2019).

Dalam konteks penerapan konsep 3R (*reduce, reuse, recycle*), *workshop* berfokus pada aspek *reuse*, yaitu pemanfaatan kembali barang bekas untuk mengurangi limbah. Melalui metode ini, sampah dapat diolah menjadi produk baru yang bernilai guna, sehingga mengurangi ketergantungan pada tempat pemrosesan akhir dan membuka peluang usaha berbasis pengelolaan limbah (Yatimah, 2022). *Workshop* daur ulang juga berfungsi sebagai sarana edukasi dalam meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengelola sampah, khususnya sampah plastik. Keterampilan yang diperoleh, masyarakat pada saat pelatihan, dapat mengolah sampah secara mandiri dan menciptakan produk bernilai ekonomi, sehingga kegiatan ini berpotensi menjadi sumber pendapatan tambahan bagi keluarga (I Made Legawa, 2021).



Gambar.3
Proses instalasi hidroponik

Target jumlah instalasi hidroponik yang berhasil dipasang adalah 5 instalasi hidroponik di RW 01 sampai RW 05 Kelurahan Drajat Kota Cirebon. Program kebun keluarga ini telah berhasil dilaksanakan di RW 01-05. Kegiatan pemasangan instalasi hidroponik dimulai pada hari Rabu, 5 Februari 2025 hingga Jumat, 7 Februari 2025.



Gambar.4
Proses Semai

Target bibit yang berhasil tumbuh adalah 80% dari keseluruhan jumlah bibit yang disemai. Jumlah bibit yang disemai adalah 360 bibit dan jumlah bibit yang berhasil tumbuh dengan baik adalah 320 bibit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 88% bibit yang disemai tumbuh dengan baik dan dapat dipindah tanamkan. Maka target indikator pertumbuhan bibit tercapai.

PENUTUP

Evaluasi dari berbagai kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menerapkan PHBS dan konsep keberlanjutan lingkungan. Selain itu, implementasi nyata seperti pemasangan instalasi hidroponik di setiap RW, pemanfaatan hasil *workshop* sebagai barang percontohan di Baperkam, serta tingginya interaksi masyarakat dalam kampanye media sosial menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif yang signifikan.

Namun, meskipun program-program ini telah memberikan manfaat, masih terdapat tantangan yang perlu diatasi, seperti keterbatasan fasilitas tempat sampah terpilah yang menghambat praktik pemilahan sampah, serta kurangnya lahan bagi masyarakat yang ingin menerapkan metode hidroponik atau berkebun. Selain itu, edukasi yang diberikan masih bersifat sementara, sehingga diperlukan upaya keberlanjutan agar perubahan perilaku dapat benar-benar terwujud dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, N. N. (2019). Pemanfaatan Sampah Plastik Menjadi Kerajinan Tangan Guna Meningkatkan Kreativitas Warga Sekitar Stie Ahmad Dahlan Jakarta. *Jurnal Abdimas BSI*, 66-79.
- Annisa Lestari Kadiyono, Diana Harding. (2019). Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berwawasan Lingkungan Pada Siswa SD Desa Cipacing dan Cilayung Jatinangor. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, Volume 8 No 4, 244-248.
- Asmira, T. S. (2023). Pengetahuan Masyarakat Tentang PHBS di Lingkungan Rumah dusun Bone-Bone Desa Bambu. *Journal Healthy Purpose*, 92-99. doi: doi: 10.56854/jhp.v2i2.264
- Cahyadi. (2016). Kajian Komparatif Penerapan Green Campaign di Asia Tenggara.
- I Made Legawa. (2021). Pengolahan Sampah Plastik Menjadi Kerajinan Tangan Bernilai Ekonomi. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 223-234. Retrieved from <https://jurnal.politeknik-kebumen.ac.id/index.php/E-KOMTEK>
- Kemenkes. (2011). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2023). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nasution, A. S. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. *Jurnal Abdidas*, 1 Nomor 2, 28-32.
- Natsir. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *JNIK: Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, Volume 1 No 3, 54-59. Retrieved from <http://orcid.org/0000-0003-1585-1169>
- Permatasari, J. Gunawangti, G. Safitri dkk. (2019). Penyuluhan PHBS dalam mewujudkan masyarakat Dusun Talang Parit Peduli akan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 18-23.
- Dinas Pertanian. (2022). Wahai Penyuluh, ketahuilah prinsip dasar penyuluhan. *Dinas Pertanian dan Pangan Kabupaten Demak*.
- Tunny, R. (2022). PENYULUHAN TENTANG PENGGUNAAN ANTIBIOTIK DI DESA SEPA. *JURNAL JPIKES*, Volume 2 No 1, 60-62. Retrieved from <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JPIKES>
- UNEP. (2020). *Greening the Blue report. The UN System's Environmental Footprint*. Geneva: Greening The Blue.
- Wibisono, N. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan pembuatan Sabun Organik pada Siswa SMK Kartika IB-I Malang. *Prosiding Senam 2024: Pengabdian Masyarakat*, 1-7.
- Yatimah, D. (2022). PELATIHAN PENGOLAHAN SAMPAH ANORGANIK MENJADI ANEKA KREASI DAUR ULANG BAGI IBU-IBU RUMAH TANGGA. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*. Jakarta.