

Membiasakan Hidup Bersih: Langkah Sederhana Mencegah Stunting Sejak Dini

Dwi Indah Kartika*¹, Pratiwi Nurhascaryani², Meyke Jayanti Kinasih³, Fitri Kusuma Febriani⁴,
Yohannes Yulianto⁵, Andi Siti Nur Annisa Reyhan Razy⁶

^{1,2,3,4,5,6} Institut Pemerintahan Dalam Negeri, Jatinangor, Indonesia

*e-mail: dwiindah@ipdn.ac.id¹, pratiwi@ipdn.ac.id², meyke@ipdn.ac.id³,

fitrikusuma424@gmail.com⁴, antokyohanes6@gmail.com⁵,

andistnurannisaareyanrazyay@gmail.com⁶

Abstrak

Kesehatan masyarakat merupakan fondasi penting dalam pembangunan sumber daya manusia, khususnya dalam upaya pencegahan stunting. Stunting berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas hidup anak dalam jangka panjang. Salah satu faktor risiko utama stunting adalah rendahnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama terkait sanitasi, kebersihan lingkungan, dan pola hidup keluarga. Desa Tani Mulya, Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat masih menghadapi keterbatasan akses air bersih, sanitasi rumah tangga yang belum optimal, serta kebiasaan hidup sehat yang belum konsisten, sehingga berpotensi meningkatkan risiko stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik PHBS sebagai langkah preventif terhadap stunting sekaligus mendukung Sustainable Development Goals (SDGs) poin ke-3. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dan edukatif melalui lima tahapan, yaitu (1) identifikasi masalah, perencanaan, (2) edukasi dan penyuluhan, (3) simulasi PHBS dan cuci tangan pakai sabun (CTPS), (4) serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Evaluasi dilakukan terhadap 14 responden yang terdiri dari kader PKK, ASN desa, dan anggota Dasawisma menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan penerapan PHBS, dengan skor meningkat dari 3,42 (kategori Baik) pada pre-test menjadi 3,88 (kategori Sangat Baik) pada post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi PHBS berbasis partisipasi masyarakat efektif dalam mendukung pencegahan stunting dan penguatan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Kata Kunci: PHBS, Stunting, Edukasi Masyarakat, Sanitasi, Desa Tani Mulya

Abstract

Public health is a crucial foundation for human resource development, particularly in stunting prevention efforts. Stunting impacts physical growth, cognitive development, and children's long-term quality of life. One of the main risk factors for stunting is the low level of implementation of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS), particularly related to sanitation, environmental cleanliness, and family lifestyles. Tani Mulya Village, Ngamprah District, West Bandung Regency, still faces limited access to clean water, suboptimal household sanitation, and inconsistent healthy living habits, potentially increasing the risk of stunting. This community service activity aims to increase knowledge, awareness, and practice of PHBS as a preventive measure against stunting while supporting Sustainable Development Goals (SDGs) point 3. The method used is a participatory and educational approach through five stages, namely (1) problem identification, planning, (2) education and counseling, (3) PHBS simulation and handwashing with soap (CTPS), (4) and evaluation through pre-test and post-test. The evaluation was conducted on 14 respondents consisting of PKK cadres, village ASN, and Dasawisma members using a questionnaire. The results showed a significant increase in PHBS implementation, with the score increasing from 3.42 (Good category) in the pre-test to 3.88 (Very Good category) in the post-test. These findings indicate that PHBS education based on community participation is effective in supporting stunting prevention and strengthening community health in a sustainable manner.

Keywords: Clean Life Style, Stunting, Community Education, Sanitation, Desa Tani Mulya

1. PENDAHULUAN

Desa Tani Mulya terletak di Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat. Desa ini dikelilingi pegunungan dan berada pada ketinggian 770 meter di atas

permukaan laut, dengan luas sekitar 2,43 km². Batas wilayah Desa Tani Mulya adalah di sebelah utara berbatasan dengan Desa Purbawangi dan Kecamatan Cisarua, di sebelah selatan berbatasan dengan Desa Kertamulya, Kota Cimahi, dan Kecamatan Batujajar, di sebelah timur berbatasan dengan Desa Cihideung dan Kecamatan Parongpong, serta di sebelah barat berbatasan dengan Desa Cikahuripan dan Kecamatan Padalarang. Topografi yang berbukit dan udara yang relatif sejuk menjadikan desa ini berpotensi untuk pertanian, peternakan, dan pengembangan kawasan wisata alam. Awalnya Desa Tani Mulya (memiliki arti “tani subur”) merupakan desa pertanian, dan kini telah berkembang pesat menjadi daerah industri. Namun, kondisi lingkungan yang beragam juga menimbulkan tantangan dalam hal penyediaan air bersih, sanitasi, dan pemeliharaan perilaku hidup bersih bagi masyarakat (Pemerintah Kabupaten Bandung Barat, 2023). Di samping perubahan topografi fungsional dari agraris ke industrial.

Desa Tani Mulya terletak di Kecamatan Ngampah, Kabupaten Bandung Barat. Desa ini dikelilingi pegunungan dan berada pada ketinggian 770 meter di atas permukaan laut. Batas wilayah Desa Tani Mulya adalah di sebelah utara berbatasan dengan Desa Purbawangi dan Kecamatan Cisarua, di sebelah selatan berbatasan dengan Desa Kertamulya, Kota Cimahi dan Kecamatan Batujajar, di sebelah timur berbatasan dengan Desa Cihideung dan Kecamatan Parongpong, serta di sebelah barat berbatasan dengan Desa Cikahuripan dan Kecamatan Padalarang. Topografi yang berbukit dan udara yang relatif sejuk menjadikan desa ini berpotensi untuk pertanian, peternakan, dan pengembangan kawasan wisata alam. Namun, kondisi lingkungan yang beragam juga menimbulkan tantangan dalam hal penyediaan air bersih, sanitasi, dan pemeliharaan perilaku hidup bersih bagi masyarakat (Pemerintah Kabupaten Bandung Barat, 2023). Pola hidup bersih merupakan salah satu kunci utama untuk mencapai kesehatan yang optimal. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tidak hanya mencerminkan kebiasaan individu tetapi juga menjadi indikator kesadaran kolektif masyarakat akan pentingnya kebersihan lingkungan. Menurut Menteri Kesehatan, penerapan PHBS di tingkat rumah tangga berperan penting dalam menurunkan angka kejadian penyakit terkait lingkungan, seperti diare, infeksi kulit, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Lebih lanjut, gaya hidup bersih terbukti berkaitan erat dengan upaya penurunan angka stunting, karena sanitasi dan higiene lingkungan yang buruk dapat menghambat penyerapan zat gizi pada anak dan menyebabkan gangguan pertumbuhan kronis (UNICEF, 2023).

Permasalahan stunting masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian di Kabupaten Bandung Barat. Berdasarkan *Survei Status Gizi Indonesia* (SSGI) tahun 2024, prevalensi stunting di Kabupaten Bandung Barat mencapai sekitar 30,8%, angka yang sangat tinggi jika dibandingkan dengan target nasional 14% serta prevalensi provinsi dan nasional yang lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi kesehatan yang terintegrasi dan berkelanjutan untuk memperbaiki status gizi dan perilaku kesehatan masyarakat, khususnya pada ibu dan balita di wilayah perdesaan seperti Desa Tani Mulya.

Studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi pencegahan stunting tidak hanya bergantung pada ketersediaan pangan bergizi, tetapi juga pada perilaku higiene masyarakat dan kualitas sanitasi lingkungan. Upaya peningkatan kualitas hidup dilakukan melalui pendekatan edukatif dengan memberikan informasi yang tepat mengenai pola hidup sehat, gizi seimbang, serta pencegahan penyakit. (Anggraeni, Rony, & Sari, 2025). Program yang melibatkan edukasi berbasis rumah bagi orang tua tentang kebiasaan hidup bersih, peningkatan kualitas sanitasi desa, dan penyediaan air bersih telah terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi stunting di perdesaan (WHO, 2024); (Rahmawati & Yuliana, 2025) Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat di Desa

Tani Mulya difokuskan pada peningkatan kesadaran dan praktik hidup bersih sebagai langkah pencegahan stunting, sekaligus mendukung Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) ketiga, yaitu Kesehatan dan Kesejahteraan.

Intervensi berbasis komunitas yang melibatkan aspek edukasi, pemeriksaan, dan aktivitas fisik secara simultan lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan (Anggraeni, Rony, & Sari, 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan penyuluhan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Tujuan utama pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masyarakat sebagai upaya preventif terhadap stunting, sekaligus memperkuat kolaborasi antara masyarakat, kader kesehatan, dan pemerintah desa dalam membangun perilaku sehat berbasis lingkungan. Untuk itu, penyuluhan dengan pendekatan partisipatif merupakan cara yang cocok dilakukan, karena pendekatan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat kolaborasi antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan pemerintah desa dalam mengembangkan perilaku sehat berbasis lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif seperti edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan kegiatan fisik terstruktur mampu mendorong masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan (Safitri, Amran, & Ningsih, 2024). Hal ini sejalan dengan tujuan program PHBS untuk mencegah stunting dengan memperkuat perilaku kebersihan diri, rumah, dan lingkungan. Upaya ini juga merupakan kontribusi nyata perguruan tinggi dalam mendukung program nasional percepatan penurunan stunting dan peningkatan kualitas hidup masyarakat pedesaan secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada Kamis, 9 Oktober 2025 di Desa Tani Mulya, Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat. Kegiatan ini melibatkan kader PKK, aparatur sipil negara (ASN) desa, serta anggota Dasawisma sebagai peserta utama. Adapun jadwal kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Tani Mulya, Kecamatan Ngamprah disajikan dalam tabel 1.

2.1 Jadwal dan Tahapan Kegiatan

Tabel 1 menyajikan jadwal dan tahapan kegiatan PKM, mulai dari tahap persiapan, koordinasi, pelaksanaan kegiatan di lapangan, hingga penyusunan dan pengumpulan laporan. Tabel ini digunakan untuk memberikan gambaran sistematis mengenai alur waktu pelaksanaan PKM serta memastikan keterlaksanaan kegiatan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Tani Mulya, Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat

No	Tahapan Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu / Tanggal	Lokasi
1	Rapat Persiapan Awal	Rapat internal tim PKM untuk perencanaan kegiatan, pembagian tugas, dan penyusunan konsep kegiatan	22 September 2025	Kampus / Daring
2	Koordinasi Tim PKM	Koordinasi dengan anggota kelompok kecil PKM terkait teknis pelaksanaan, materi, dan logistik	24 September 2025	Kampus / Daring

No	Tahapan Kegiatan	Uraian Kegiatan	Waktu / Tanggal	Lokasi
3	Pelaksanaan PKM	Penyuluhan dan edukasi PHBS, simulasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), serta evaluasi kegiatan	Kamis, 9 Oktober 2025	Desa Tani Mulya, Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat
4	Penulisan Laporan PKM	Penyusunan laporan kegiatan PKM meliputi pendahuluan, metode, hasil, dan pembahasan	10–13 Oktober 2025	Kampus
5	Pengumpulan Laporan PKM	Finalisasi dan pengumpulan laporan PKM kepada pihak terkait	14 Oktober 2025	Kampus

2.2 Alur Metode Pelaksanaan Kegiatan

Secara metodologis, kegiatan PKM ini dilaksanakan melalui lima tahapan utama, yaitu Pengumpulan data dan informasi, Perencanaan, Pelaksanaan, Simulasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), dan Evaluasi Kegiatan.

Pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh kader PKK, ASN desa, dan anggota Dasawisma dan dilaksanakan dengan (1) pengumpulan data dan informasi, (2) perencanaan, (3) pelaksanaan, (4) simulasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS), (5) evaluasi kegiatan.

Setiap tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diuraikan sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data dan Informasi

Tahap pengumpulan data dilakukan melalui pertemuan langsung dan daring yang melibatkan dosen, staf, dan mahasiswa dari Institut Ilmu Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) Jatinangor dan Jakarta. Panitia kemudian membentuk kelompok dan mengalokasikan lokasi kegiatan di Kecamatan Ngamprah dan Desa Tani Mulya.

2. Perencanaan

Pada tahap ini, kelompok-kelompok kecil berkoordinasi dan membagi tugas sesuai dengan tema dan topik yang telah ditentukan oleh panitia. Survei pendahuluan dilakukan untuk memetakan potensi desa, jumlah penduduk, serta profil ekonomi dan sosial di Desa Tani Mulya, Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat.

3. Pelaksanaan

Tahap ini meliputi kunjungan ke Kantor Kecamatan Ngamprah. Kelompok yang membahas Praktik Hidup Bersih dalam Rangka Pencegahan Stunting berbincang dengan aparat kecamatan dan desa.

4. Simulasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

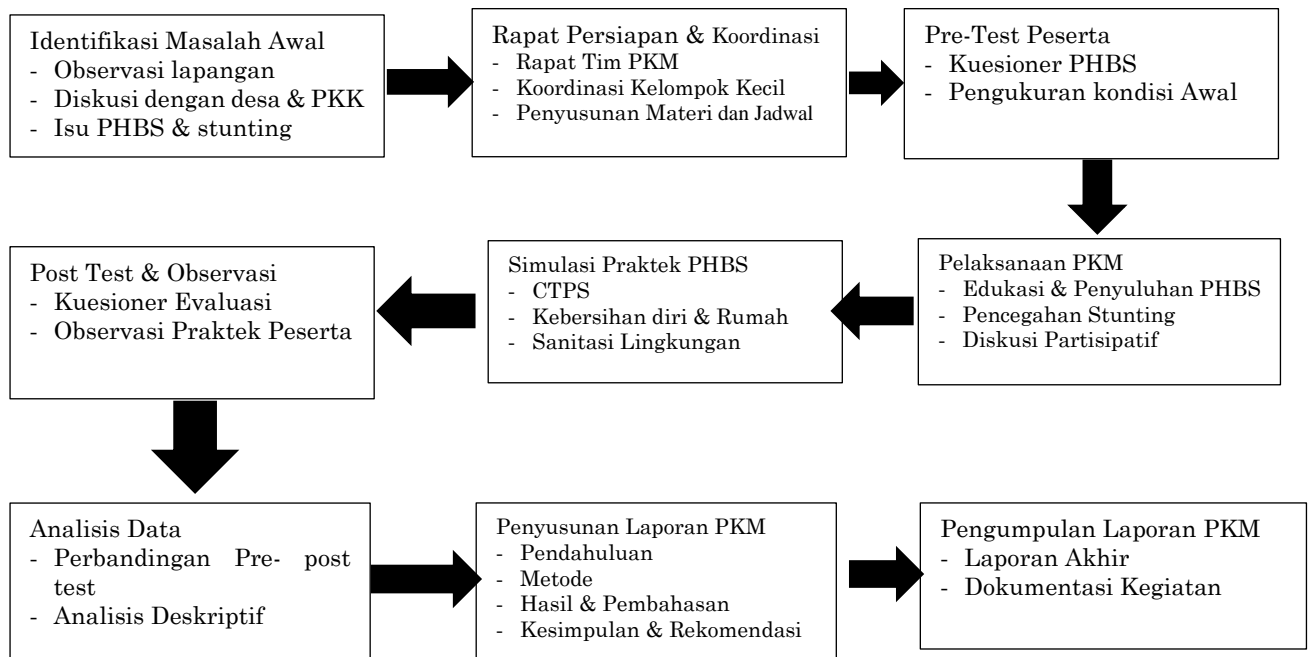
Setiap anggota kelompok menjelaskan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penyuluhan dan simulasi kepada peserta yang merupakan anggota Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), Posyandu, dan Dasawisma. Kedua metode ini dipilih karena efektif dalam meningkatkan kesadaran akan hidup bersih dan sehat. Lebih lanjut, simulasi ini memungkinkan peserta, sebagai mitra pemerintah daerah, untuk

mendapatkan pengetahuan langsung dari narasumber dan berbagi pengetahuan tentang pola hidup bersih dan sehat yang umumnya dipraktikkan di desa.

5. Evaluasi Kegiatan

Setelah kegiatan ini, dilakukan evaluasi dengan membagikan kuesioner kepada 14 responden yang terdiri dari pegawai negeri sipil, kader PKK, dan ibu rumah tangga yang aktif bertugas di Posyandu dan Dasawisma.

Pengukuran kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test berbasis kuesioner skala Likert, observasi praktik PHBS, serta analisis deskriptif perubahan skor untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Tani Mulya, Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat

Gambar 1 di atas mengilustrasikan diagram alur pelaksanaan kegiatan PKM, yang menunjukkan keterkaitan antar tahapan mulai dari persiapan awal hingga evaluasi. Diagram ini digunakan untuk memperjelas proses pelaksanaan kegiatan secara sistematis dan berurutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Tani Mulya memiliki luas 1,52 hektar (BPS, 2019). Menurut informasi yang diperoleh dari Kepala Desa Ngamprah, jumlah penduduknya adalah 38.362 jiwa, menjadikannya salah satu desa terpadat penduduknya, dengan kepadatan penduduk 15.786,83 jiwa per kilometer persegi, dengan 163 RT dan 25 RW. Tani Mulya berarti petani yang mulia, karena desa ini pernah berkembang dari desa agraris menjadi desa yang mengalami industrialisasi pesat.

Desa Tani Mulya mendapat sebutan Desa Swakarya karena, seiring perkembangannya, desa yang berada di perbatasan antara desa swadaya dan desa swasembada ini mulai mengadopsi teknologi dan pembangunan (Haruma, 2022). Dalam Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 84 Tahun 2015 tentang Susunan Organisasi dan Tata Kerja Pemerintahan Desa, kategori pemekaran desa akan memengaruhi struktur organisasi pemerintahan desa. Pemekaran desa tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Desa Mandiri, yang memiliki potensi tertentu tetapi belum dikelola secara optimal. Desa dalam kategori ini kurang berkembang, kekurangan sumber daya manusia dan pendanaan, serta kurang memiliki kemampuan untuk mengelola potensinya. Secara geografis, desa-desa ini jauh dari kota, mempertahankan kehidupan masyarakat tradisional, dan kekurangan infrastruktur yang memadai. Secara sosial, desa-desa ini memelihara ikatan erat antar warga masyarakat (*guyub*). Masyarakat cenderung terisolasi dari pendatang, sistem transportasi kurang berkembang, penduduk masih memegang teguh adat istiadat, kelembagaan desa belum berfungsi dengan baik, dan teknologi masih di bawah standar.
- b. Desa Mandiri, yang sedang bertransisi dari desa mandiri menjadi desa mandiri. Desa dalam kategori ini dianggap lebih berkembang daripada desa mandiri karena mulai memanfaatkan dan memanfaatkan potensinya tetapi masih terkendala pendanaan. Adat istiadat di desa mandiri mulai mengendur, dan masyarakat transisi seringkali rentan terhadap modernisasi dan kurang memiliki ikatan emosional antar warga masyarakat (kurang kohesif). Tata kelola desa berkembang dengan baik dan administrasi desa beroperasi. Desa mulai membuka diri dan menjalin hubungan dengan wilayah sekitar, mulai menggunakan alat dan teknologi, perekonomiannya membaik, serta memiliki jalur lalu lintas dan infrastruktur lainnya yang relatif lancar.
- c. Desa Mandiri yaitu desa yang masyarakatnya telah mampu memaksimalkan potensi dan mengembangkan teknologi. Desa-desa dalam kategori ini disebut sebagai desa maju karena memiliki sumber daya manusia dan keuangan yang memadai sehingga mampu memanfaatkan kapasitas yang ada.

Kegiatan dimulai dengan Tim Pengabdian Masyarakat Duduk Bersama dengan Camat Ngamprah, Kepala Desa Tani Mulya, Perwakilan Kader PKK Desa Tani Mulya di Gedung Serba Guna Desa Tani Mulya.

Tahap simulasi, peserta penyuluhan diminta mendengarkan pemaparan



Gambar 2. Peserta Mendengarkan Penyuluhan Mengenai Pembiasaan Hidup Bersih dengan Cuci Tangan Pakai Sabun dari Tim PKM IPDN

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengikuti sesi penyuluhan mengenai pembiasaan hidup bersih dan sehat, khususnya praktik *Cuci Tangan Pakai Sabun* (CTPS), yang disampaikan oleh tim PKM Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN). Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang

pentingnya kebersihan tangan sebagai langkah sederhana namun efektif dalam mencegah penularan penyakit berbasis lingkungan serta mendukung upaya pencegahan stunting. Materi disampaikan secara komunikatif dan interaktif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, disertai contoh-contoh yang relevan dengan aktivitas sehari-hari masyarakat.

Selain penyampaian materi secara teoritis, peserta juga diajak untuk berdiskusi mengenai kebiasaan hidup bersih yang telah dan belum diterapkan di lingkungan keluarga dan masyarakat. Melalui sesi tanya jawab, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan keterlibatan aktif dalam memahami waktu-waktu penting mencuci tangan, langkah-langkah CTPS yang benar, serta kaitannya dengan kesehatan ibu dan anak. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku peserta agar lebih konsisten dalam menerapkan hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Selain itu, alat peraga dalam bentuk *standing banner* juga ditampilkan dalam rangka sosialisasi kepada masyarakat sebagai salah satu langkah preventif mengurangi stunting di Desa Tani Mulya. *Standing banner* tersebut memuat informasi edukatif mengenai pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang benar, serta kaitannya dengan upaya pencegahan stunting. Penggunaan media visual ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta melalui penyampaian pesan yang ringkas, mudah dibaca, dan menarik secara visual, sehingga dapat diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya *standing banner*, informasi kesehatan tidak hanya disampaikan secara lisan, tetapi juga diperkuat melalui media cetak yang dapat diakses dan diamati oleh masyarakat selama kegiatan berlangsung, sebagai salah satu langkah preventif dalam mengurangi risiko stunting di Desa Tani Mulya.



Gambar 3. *Standing Banner* Mengenai Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat dengan Cara Cuci Tangan Pakai Sabun dapat Mencegah Stunting Sejak Awal.

Kemudian, peserta mendemonstrasikan cara mencuci tangan yang benar. Untuk mencegah kebosanan, dilakukan *icebreaker* yang menampilkan lirik sebagai berikut:

♫ *Mari kita hidup bersih serta sehat
Cuci tangan pakai sabun sebelum makan
Juga setelah buang air, serta beraktivitas
Sanitasi, air bersih
Makanan sehat, bergizi dan seimbang*

*Imunisasi serta cek kesehatan
Buat lingkungan sehat dan bebas asap rokok,
Cegah stunting, hidup bersih dan sehat. ♪*

Setelah penyampaian lirik edukatif tersebut, peserta diajak untuk merefleksikan kembali makna dari setiap baris lagu sebagai bentuk penguatan materi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Strategi penyuluhan melalui musik dan gerak ini merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan perhatian, motivasi, serta retensi informasi, khususnya pada kegiatan berbasis masyarakat. Lirik yang menekankan pentingnya kebersihan diri, sanitasi air bersih, konsumsi makanan bergizi, dan akses terhadap layanan kesehatan berfungsi sebagai pengingat sederhana namun kuat tentang perilaku preventif yang harus diterapkan sehari-hari. Selain itu, integrasi pesan pencegahan stunting di dalam nyanyian membantu peserta memahami bahwa stunting bukan hanya persoalan asupan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan kesehatan lingkungan dan hygiene keluarga. Dengan demikian, penggunaan media kreatif seperti lagu dan icebreaker dalam kegiatan sosialisasi PHBS berkontribusi signifikan terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai praktik hidup sehat yang berkelanjutan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan pengisian kuesioner.



Gambar 4. Membagikan Kuesioner mengenai Pembiasaan Pola Hidup Sehat dalam Rangka Cegah Stunting

Hasil analisis kuesioner yang diisi oleh 14 responden, terdiri dari ibu-ibu PKK, pegawai negeri sipil, kader Posyandu, dan anggota Dasawisma menunjukkan bahwa praktik pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam komunitas ini berada pada kategori sangat baik. Pada aspek kebersihan pribadi, mayoritas responden menunjukkan perilaku yang sangat konsisten dalam menjaga kebersihan diri. Sebanyak 13 dari 14 responden (92,8%) menyatakan *selalu* mandi minimal dua kali sehari, membiasakan anak mencuci tangan memakai sabun sebelum makan dan setelah dari toilet, menggosok gigi dua kali sehari, serta memotong kuku keluarga secara teratur setiap minggu. Hanya satu responden yang memilih opsi “sering” pada seluruh aspek tersebut, menunjukkan variasi yang sangat kecil dalam dimensi kebersihan pribadi.

Pada aspek kebersihan rumah, pola perilaku bersih juga terlihat kuat. Mayoritas responden (13 orang) menyatakan *selalu* menyapu dan membersihkan lantai rumah setiap hari. Namun demikian, sedikit variasi muncul pada perilaku pengelolaan sampah rumah tangga, di mana 11 responden menyatakan *selalu* memisahkan dan membuang sampah secara teratur, sementara 3 responden mengaku hanya “sering” melakukannya. Semua responden (14 orang) menyatakan *selalu* menyediakan tempat penyimpanan makanan tertutup untuk menghindari risiko infeksi melalui lalat atau tikus. Selain itu, 13 responden menyatakan ventilasi rumah mereka cukup memadai untuk sirkulasi udara, sedangkan satu responden tidak memberikan jawaban pada item tersebut, kemungkinan menunjukkan ketidakpastian atau konteks kondisi rumah yang berbeda.

Pada dimensi kebersihan lingkungan, tingkat partisipasi dan kesadaran kolektif juga cukup tinggi. Sebanyak 10 responden menyatakan *selalu* ikut serta dalam kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan, sedangkan 4 lainnya “sering” berpartisipasi. Sebanyak 9 responden *selalu* menguras tempat penampungan air secara rutin untuk mencegah perkembangbiakan nyamuk, sementara 5 responden hanya “sering” melakukannya. Aktivitas menjaga halaman dari genangan air dan sampah juga dilakukan secara sangat konsisten, dibuktikan dengan 13 responden yang menjawab *selalu*, dan hanya satu yang menjawab “sering.” Di sisi perilaku konsumsi sehat, 8 responden mengaku *selalu* mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari, sedangkan 6 lainnya menjawab “sering,” mengindikasikan potensi peningkatan pada bagian ini. Sementara itu, kebiasaan mengajarkan cara mencuci tangan yang benar pada anak dilakukan *selalu* oleh 10 responden, menunjukkan internalisasi perilaku higienis dalam praktik pengasuhan. Selain itu, perilaku mencuci peralatan makan dengan sabun dan mengeringkannya kembali dilakukan *selalu* oleh 13 responden, dan “sering” oleh satu responden. Penilaian mengenai kondisi toilet keluarga menunjukkan hasil paling konsisten, karena seluruh responden (14 orang) menjawab *selalu* menjaga kebersihan dan memastikan toilet memiliki saluran air yang mengalir.

Secara keseluruhan, hasil kuesioner ini mencerminkan bahwa komunitas responden telah memiliki tingkat penerapan PHBS yang sangat tinggi di tiga domain utama: kebersihan pribadi, kebersihan rumah, dan kebersihan lingkungan. Konsistensi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting melalui pembentukan kebiasaan hidup bersih sudah berjalan efektif pada tingkat rumah tangga dan lingkungan. Temuan ini sekaligus memberikan dasar untuk memperkuat intervensi berbasis edukasi, terutama pada beberapa aspek yang menunjukkan variasi lebih besar seperti pengelolaan sampah dan konsumsi buah serta sayuran harian.

Data diolah menggunakan Skala Likert 4 poin, dengan kategori berikut:

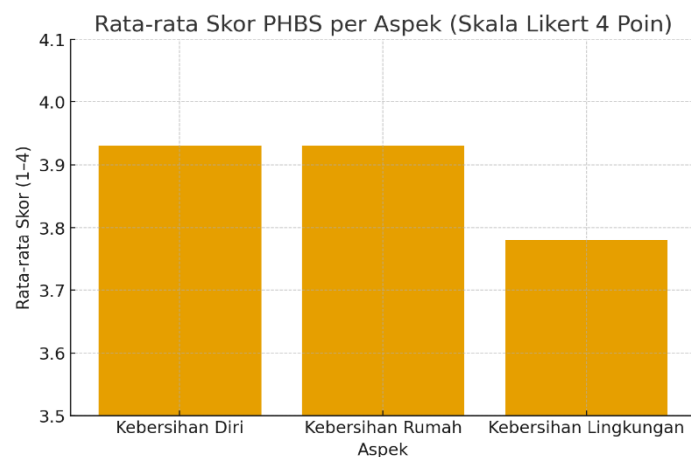
Tabel 1. Hasil Skala Likert Pola Hidup Bersih dan Sehat

No.	Indikator	Selalu	Sering	Total Skor	Rata-rata	Interpretasi
1	Mandi minimal 2× sehari	13	1	55	3,93	Sangat Baik
2	Cuci tangan dengan sabun	13	1	55	3,93	Sangat Baik
3	Sikat gigi 2× sehari	13	1	55	3,93	Sangat Baik
4	Potong kuku tiap minggu	13	1	55	3,93	Sangat Baik
5	Membersihkan lantai setiap hari	13	1	55	3,93	Sangat Baik
6	Pisahkan dan buang sampah	11	3	53	3,79	Baik
7	Tempat menyimpan makanan tertutup	14	0	56	4,00	Sangat Baik
8	Ventilasi rumah memadai	13	0	52	4,00	Sangat Baik
9	Ikut kerja bakti lingkungan	10	4	52	3,71	Baik
10	Menguras penampungan air	9	5	51	3,64	Baik
11	Membersihkan halaman rumah	13	1	55	3,93	Sangat Baik
12	Konsumsi buah dan sayur	8	6	50	3,57	Baik
13	Anak diajari cuci tangan	10	4	52	3,71	Baik
14	Mencuci peralatan makan	13	1	55	3,93	Sangat Baik
15	Toilet keluarga bersih	14	0	56	4,00	Sangat Baik

Catatan:

Skor Likert: 4 = Selalu, 3 = Sering; n = 14 responden.

Tabel 1 di atas menyajikan hasil pengukuran penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masyarakat Desa Tani Mulya berdasarkan kuesioner skala Likert empat poin. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor PHBS berada pada kategori *Sangat Baik* dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 3,88 dari skor maksimum 4,00. Indikator kebersihan diri dan kebersihan rumah memperoleh skor tertinggi, sementara indikator partisipasi kerja bakti lingkungan dan konsumsi buah serta sayur menunjukkan kategori *Baik*, sehingga masih memerlukan penguatan melalui edukasi berkelanjutan.



Gambar 5. Rata-rata Skor PHBS

Gambar 5 menunjukkan bahwa hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Tani Mulya menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis partisipasi masyarakat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS). Peningkatan skor rata-rata dari 3,42 pada *pre-test* menjadi 3,88 pada *post-test* mengindikasikan adanya perubahan positif baik dari aspek pengetahuan maupun perilaku peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan dan simulasi PHBS. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung mampu memperkuat internalisasi perilaku sehat di tingkat individu dan rumah tangga.

Aspek kebersihan diri dan kebersihan rumah menunjukkan peningkatan paling signifikan ditunjukkan dengan angka 3,93 pada grafik 1. Hal ini dapat dipahami karena materi penyuluhan dan simulasi lebih mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan tubuh, serta pengelolaan toilet rumah tangga. Praktik-praktik tersebut merupakan indikator PHBS yang bersifat personal dan langsung dirasakan manfaatnya oleh peserta, sehingga mendorong perubahan perilaku yang relatif cepat. Hasil ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat yang menekankan perubahan perilaku sebagai fondasi peningkatan derajat kesehatan.

Sementara itu, aspek kebersihan lingkungan menunjukkan skor yang relatif lebih rendah, yaitu 3,78 meskipun masih berada pada kategori Baik–Sangat Baik. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku yang membutuhkan keterlibatan kolektif, seperti kerja bakti lingkungan dan pengelolaan sampah bersama, memerlukan waktu, komitmen sosial, serta dukungan berkelanjutan dari pemerintah desa dan kader kesehatan. Dengan kata lain, perubahan perilaku pada level komunitas tidak dapat dicapai hanya melalui satu kali intervensi, tetapi membutuhkan pendampingan lanjutan dan penguatan

kelembagaan masyarakat. Dalam konteks pencegahan stunting, peningkatan praktik PHBS memiliki implikasi penting, terutama dalam memutus rantai penularan penyakit berbasis lingkungan yang dapat mengganggu penyerapan zat gizi pada anak. Sanitasi yang lebih baik dan kebiasaan hidup bersih berkontribusi pada penurunan risiko diare dan infeksi berulang, yang selama ini dikenal sebagai faktor tidak langsung penyebab stunting. Oleh karena itu, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi PHBS tidak hanya berdampak pada peningkatan perilaku kesehatan, tetapi juga berpotensi mendukung upaya percepatan penurunan stunting di tingkat desa.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan aplikatif mampu menjadi strategi efektif dalam meningkatkan perilaku kesehatan dasar masyarakat. Namun demikian, keberlanjutan program menjadi kunci agar perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan dan diperluas. Sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, kader kesehatan, dan masyarakat perlu terus diperkuat agar upaya pencegahan stunting berbasis PHBS dapat berjalan secara berkelanjutan dan berdampak jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Tani Mulya menunjukkan bahwa edukasi dan simulasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik perilaku kesehatan masyarakat. Hasil pre-test dan post-test skala Likert terhadap 14 responden menunjukkan peningkatan skor rata-rata PHBS dari kategori *Baik* (3,42) menjadi *Sangat Baik* (3,88 dari 4,00), yang menegaskan keberhasilan intervensi sebagai langkah preventif terhadap stunting. Peningkatan paling menonjol terjadi pada aspek kebersihan diri dan kebersihan rumah, terutama kebiasaan mandi, mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan toilet, dan ventilasi rumah. Sementara itu, aspek kebersihan lingkungan juga mengalami perbaikan, meskipun masih memerlukan penguatan, khususnya pada partisipasi kerja bakti dan konsumsi buah serta sayur. Secara keseluruhan, pendekatan partisipatif melalui penyuluhan dan simulasi PHBS terbukti efektif mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Pendampingan berkelanjutan dan sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan kader kesehatan diperlukan agar perubahan perilaku tersebut dapat dipertahankan dan mendukung upaya penurunan stunting secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Rony, & Sari. (2025). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat Melalui Edukasi dan Aktivitas Kesehatan . *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 167-175. Vol. 2 No. 2. DOI: <https://doi.org/10.70427/smartdedication.v2i2.218>
- Arriyanti R., Saefurrohim M. Z., & Rahayu, E. P. (2025). *The effect of water, sanitation, and hygiene (WASH) on stunting in Indonesian children: A systematic review. Jurnal Keperawatan Malang*, 10(1), 18–30. <https://doi.org/10.36916/jkm.v10i1.357>
- Pemerintah Kota Bandung, (2019). *Kecamatan Ngamprah dalam Angka 2019*. Bandung: BPS Kabupaten Bandung Barat.
- BPS, B. P. (2019). *Kecamatan Ngamprah dalam Angka 2019*. Bandung Barat: BPS Kabupaten Bandung Barat.
- Batool, M., et al. (2023). The Association between Sanitation, Hygiene, and Stunting in Southern Punjab, Pakistan. *BMC Public Health*, 23, Article 17135 Relationship of Stunting with Water, Sanitation, and Hygiene (WASH) Practices among Children under the Age of Five: A Cross-Sectional Study in Southern Punjab, Pakistan. *BMC Public Health*, 23, Article 17135. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17135-z>.

- Cameron, L., et al. (2021). *Childhood stunting and cognitive effects of water and sanitation in Indonesia. Economics and Human Biology, 40*, Article 100944. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100944>
- Cinu, S. (2024). *Perilaku hidup bersih dan sehat sebagai promosi kesehatan dan pencegahan stunting di Desa Ogolugus, Kecamatan Ampibabo, Kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi Tengah. Main Health & Development Online (MAINDO)*
- Haruma. (2022). *Pembangunan Desa Swakarya Menuju Kemandirian Masyarakat*. Bandung: Pustaka Daerah.
- Hasanah, U., Maria, I. L., Jafar, N., Hardianti, A., Mallongi, A., & Syam, A. (2020). Water, Sanitation and Hygiene Analysis, and Individual Factors for Stunting among Children under Two Years in Ambon. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 8*(T2), 22–26. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.5177>
- Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 84 Tahun 2015 tentang Susunan Organisasi dan Tata Kerja Pemerintah Desa. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, I. R. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurhidayati, V. A., & Riyadi, H. (2022). *Quality of Water Sources, Sanitation, and Hygiene in Households with Stunted Children in Rural and Urban Areas in West Java. Amerta Nutrition, 6*(1SP), 13–18. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.13-18>
- Pemerintah Kabupaten Bandung Barat, B. B. (2023). *Kecamatan Ngamprah dalam Angka 2019*. Bandung: BPS, Kabupaten Bandung.
- Rahardjo, S., Kusuma Wati, E., & Apriliciliana Aryani, A. (2025). *Effect of Infection and Environmental Sanitation on Stunting among Toddlers in Rural Areas during the COVID-19 Pandemic. Indonesian Journal of Human Nutrition, 12*(1), 52–59. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2025.012.01.5>
- Rahmawati, & Yuliana. (2025). Peran Edukasi Berbasis Rumah dalam Pencegahan Stunting di Wilayah Pedesaan Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, Volume*(Issue), 45–54. <https://doi.org/xxxxxxxxxxxx>
- Rah, J. H., Sukotjo, S., Badgaiyan, N., Cronin, A. A., & Torlesse, H. (2020). *Improved Sanitation is Associated with Reduced Child Stunting Amongst Indonesian Children under 3 Years of Age. Maternal & Child Nutrition, 16*(Suppl. 2), e12741. <https://doi.org/10.1111/mcn.12741>
- Safitri, Y., Farianti Amran, H., Afri Ningsih, R., Nindya Kirana, D., Zakiah Zulfa, S., Dewinny Septalia Dale, & Ariyani, D. (2024). *Penyuluhan Kesehatan dan Pemantauan Perkembangan Anak Usia Dini dengan Pemanfaatan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan di Laboratorium Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(2), 119–127. <https://doi.org/10.70427/smartdedication.v1i2.52>
- Saro, N. (2025). *Pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap Kejadian Stunting pada Balita Usia 2–5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kapota, Kecamatan Wangi-Wangi Selatan, Kabupaten Wakatobi Tahun 2025. Jurnal Medicare, 4*(3), 588–594. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v4i3.255>
- Silva, J. R. M., Vieira, L. L., & Abreu, A. R. M. (2023). Water, Sanitation, and Hygiene Vulnerability in Child Stunting in Developing Countries: Systematic Review and Meta-Analysis. *Public Health, 219*, 117–123.
- UNICEF, U. N. (2023). *Improving Water, Sanitation and Hygiene (WASH) to Prevent Stunting in Indonesia*. Jakarta: UNICEF Indonesia.

WHO. (2024). *Household Hygiene, Sanitation, and Nutrition Interventions to Reduce Childhood Stunting: Global Report*. Geneva: WHO.

Woldesenbet, B., Tolcha, A., & Tsegaye, B. (2023). *Water, Hygiene and Sanitation Practices are Associated with Stunting among Children of Age 24–59 Months in Lemo District, South Ethiopia, in 2021: Community-Based Cross-Sectional Study*. *BMC Nutrition*, 9(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s40795-023-00677-1>

Yudistira, S. (2024). Peran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Sanitasi Lingkungan dalam Pencegahan Stunting. *Jurkessia*.