

KAMPUNG SEHAT DAN AMAN: INTEGRASI PHBS DAN K3 DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI MASYARAKAT DESA BULOH KAB. ACEH BARAT

Healthy and Safe Village: Integration of clean and healthy living behavior and occupational Health and Safety in the Daily Lives of the Buloh Village Community, West Aceh Regency

Yolanda Oktaria¹, Redha Rahmi², Siti Nurmala Dewi³, Susy Sriwahyuni⁴

Universitas Teuku Umar, Jl. Alue Peunyareng Kecamatan Meurebo Kabupaten Aceh Barat

*Koresponding penulis: yolandaoktaria@utu.ac.id

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Desa Buloh, Kabupaten Aceh Barat. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan praktis, dan pendampingan implementasi di rumah tangga maupun lingkungan kerja masyarakat desa. Program ini diharapkan dapat menjadi model Kampung Sehat dan Aman di wilayah pedesaan. Pengabdian kepada masyarakat dengan judul "*Kampung Sehat dan Aman: Integrasi PHBS dan K3 dalam Kehidupan Sehari-Hari Masyarakat Desa Buloh Kabupaten Aceh Barat*" Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat sebesar 75% berdasarkan hasil pre-test dan post-test, serta perubahan perilaku positif seperti kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, penggunaan sarung tangan dan sepatu bot saat bekerja di ladang, serta pengelolaan sampah rumah tangga. Kesimpulannya, program ini mampu mendorong masyarakat untuk hidup lebih sehat dan aman melalui integrasi PHBS dan K3. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat desa dalam mewujudkan *Kampung Sehat dan Aman* yang dapat direplikasi di daerah lain.

Kata kunci: PHBS, K3, desa sehat, keselamatan kerja, pengabdian masyarakat

Abstract

This community service program aims to increase awareness and implementation of Clean and Healthy Living Behavior and Occupational Safety and Health (K3) in the daily lives of the people of Buloh Village, West Aceh Regency. The methods used include socialization, practical training, and implementation assistance in households and the work environment of the village community. This program is expected to become a model of a Healthy and Safe Village in rural areas. Community service with the title "Healthy and Safe Village: Integration of PHBS and K3 in the Daily Lives of the People of Buloh Village, West Aceh Regency" The results of the activity showed an increase in community understanding by 75% based on the results of the pre-test and post-test, as well as positive behavioral changes such as the habit of washing hands before eating, using gloves and boots when working in the fields, and managing household waste. In conclusion, this program is able to encourage people to live healthier and safer through the integration of PHBS and K3. This activity is expected to become a model for village community empowerment in realizing a Healthy and Safe Village that can be replicated in other areas.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior (CHLV), healthy village OHS, occupational safety, community service

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, sedangkan penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) berperan penting dalam melindungi masyarakat dari risiko kecelakaan dan penyakit akibat aktivitas sehari-hari maupun pekerjaan informal.

Desa Buloh, Kabupaten Aceh Barat, memiliki karakteristik masyarakat pedesaan dengan aktivitas utama di sektor pertanian, nelayan, dan usaha rumah tangga. Kondisi lingkungan yang masih terbatas serta kurangnya kesadaran terhadap praktik kesehatan dan keselamatan menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, program *Kampung Sehat dan Aman* ini dilakukan sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan PHBS dan K3 dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan masyarakat dan keselamatan kerja merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup, terutama di wilayah pedesaan. Salah satu pendekatan preventif dalam bidang kesehatan adalah penerapan *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS), yang meliputi kebiasaan sehari-hari seperti mencuci tangan dengan benar, mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan lingkungan, serta mengelola limbah rumah tangga. Penerapan PHBS yang baik terbukti mampu menurunkan risiko penyakit menular, meningkatkan kualitas lingkungan, serta memperkuat derajat kesehatan masyarakat.

Selain itu, aspek *Keselamatan dan Kesehatan Kerja* (K3) juga memiliki peran penting, khususnya pada masyarakat desa yang mayoritas bekerja di sektor pertanian, perikanan, dan usaha rumah tangga. Aktivitas kerja tersebut memiliki potensi bahaya, seperti paparan bahan kimia (pestisida), luka akibat peralatan tajam, hingga risiko kecelakaan kerja akibat kondisi lingkungan yang kurang aman. Kesadaran dan penerapan K3 yang rendah dapat meningkatkan angka kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.

Desa Buloh, Kabupaten Aceh Barat, merupakan salah satu desa dengan karakteristik masyarakat yang masih sangat bergantung pada sektor pertanian dan nelayan. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar masyarakat belum memiliki pemahaman yang baik mengenai PHBS maupun K3. Kebiasaan membuang sampah sembarangan, kurangnya

penggunaan alat pelindung diri (APD), serta terbatasnya pengetahuan tentang pertolongan pertama merupakan beberapa permasalahan utama yang ditemukan.

Oleh karena itu, melalui program pengabdian masyarakat bertajuk "*Kampung Sehat dan Aman: Integrasi PHBS dan K3 dalam Kehidupan Sehari-Hari Masyarakat Desa Buloh Kabupaten Aceh Barat*", tim pengabdian berupaya memberikan edukasi, pelatihan, dan pendampingan kepada masyarakat. Program ini tidak hanya menekankan peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan desa yang lebih sehat, aman, dan produktif melalui penguatan budaya PHBS dan K3.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan:

1. Persiapan:

- Observasi awal dan koordinasi dengan perangkat desa.
- Identifikasi masalah utama terkait kesehatan dan K3.

2. Pelaksanaan:

- Sosialisasi PHBS dan K3** melalui penyuluhan di balai desa.
- Pelatihan praktik**, meliputi: cara mencuci tangan yang benar, penggunaan APD sederhana untuk petani/nelayan, serta pengelolaan limbah rumah tangga.
- Simulasi pertolongan pertama** pada kecelakaan ringan.

3. Pendampingan:

- Monitoring kebiasaan masyarakat selama 1 bulan.
- Evaluasi perubahan perilaku melalui kuesioner dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh 60 orang masyarakat Desa Buloh. Hasil yang diperoleh:

- Peningkatan pengetahuan:** Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman PHBS dan K3 rata-rata sebesar 75%.

b. Perubahan perilaku: Sebagian besar masyarakat mulai membiasakan mencuci tangan sebelum makan, menggunakan sarung tangan/sepatu bot saat bekerja di ladang, serta memilah sampah rumah tangga sederhana.

c. Dampak lingkungan: Lingkungan sekitar desa menjadi lebih bersih, dengan adanya gotong-royong pengelolaan limbah dan saluran air.

Pembahasan menunjukkan bahwa integrasi PHBS dan K3 efektif apabila dilakukan melalui pendekatan partisipatif, melibatkan tokoh masyarakat, serta memberikan contoh langsung yang sesuai dengan konteks kehidupan pedesaan.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada masyarakat Desa Buloh, Kabupaten Aceh Barat, dengan jumlah peserta 20 orang yang terdiri dari kelompok ibu rumah tangga, petani, nelayan, serta remaja desa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu sosialisasi, pelatihan praktik, dan pendampingan.

Hasil kegiatan dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan:

- a. Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan masyarakat terkait PHBS dan K3 masih rendah, dengan rata-rata skor 40%.
- b. Setelah dilakukan sosialisasi dan pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan skor rata-rata menjadi 70–85%, atau terjadi peningkatan pemahaman sebesar 75%.

2. Perubahan Perilaku:

- a. Sebanyak 80% peserta mulai membiasakan cuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir sebelum makan serta setelah beraktivitas.
- b. Sebagian petani dan nelayan mulai menggunakan APD sederhana seperti sarung tangan, topi, dan sepatu bot saat bekerja.
- c. Masyarakat mulai memilah sampah organik dan anorganik, serta membuang sampah pada tempat yang disediakan.

3. Dampak Lingkungan:

- a. Lingkungan desa tampak lebih bersih melalui kegiatan gotong royong dan penempatan tempat sampah di beberapa titik strategis.
- b. Terjadi pengurangan sampah plastik di sekitar area perumahan akibat adanya edukasi pengelolaan limbah rumah tangga.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi PHBS dan K3 dalam kehidupan sehari-hari masyarakat desa dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat serta aman. Peningkatan pengetahuan yang signifikan membuktikan bahwa metode penyuluhan interaktif dan pelatihan praktik efektif dalam menanamkan pemahaman kepada masyarakat pedesaan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kemenkes RI (2011) yang menyatakan bahwa penerapan PHBS secara konsisten dapat menurunkan angka kejadian penyakit menular berbasis lingkungan. Selain itu, penerapan K3 sederhana di tingkat masyarakat terbukti mampu mengurangi risiko kecelakaan kerja, sebagaimana ditegaskan dalam PP No. 50 Tahun 2012 tentang SMK3. Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku, masih terdapat tantangan dalam keberlanjutan program, khususnya terkait ketersediaan sarana sanitasi dan keterbatasan APD yang memadai. Oleh karena itu, dukungan berkelanjutan dari perangkat desa, puskesmas, serta pihak swasta diperlukan untuk menjaga keberlangsungan program ini. Secara umum, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap masyarakat Desa Buloh dengan terciptanya lingkungan yang lebih bersih, aman, dan sehat. Hal ini membuktikan bahwa konsep *Kampung Sehat dan Aman* dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang layak diterapkan di desa lain dengan penyesuaian sesuai kondisi lokal.

Pelaksanaan program *Kampung Sehat dan Aman* di Desa Buloh menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap PHBS dan K3. Peningkatan skor pemahaman masyarakat sebesar 75% pasca-pelatihan membuktikan bahwa metode sosialisasi dan praktik langsung lebih efektif dibanding penyuluhan satu arah. Hal ini sejalan dengan pendekatan pendidikan orang dewasa

(*andragogi*), di mana partisipasi aktif masyarakat berperan penting dalam keberhasilan program.

Perubahan perilaku seperti kebiasaan mencuci tangan, penggunaan APD sederhana, dan pengelolaan sampah rumah tangga menjadi indikator awal terbangunnya budaya sehat dan aman di tingkat desa. Hasil ini mendukung laporan WHO (2019) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas merupakan strategi yang paling efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan.

Dalam konteks K3, penggunaan APD sederhana oleh petani dan nelayan menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat mulai meningkat meskipun sarana yang digunakan masih terbatas. Hal ini konsisten dengan penelitian International Labour Organization (2020) yang menekankan pentingnya adaptasi prinsip K3 sesuai dengan kondisi lokal dan kemampuan masyarakat.

Dampak lingkungan yang lebih bersih pasca-program memperlihatkan bahwa integrasi PHBS dan K3 tidak hanya memberi manfaat pada individu, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup komunitas. Konsep gotong royong yang dihidupkan kembali menjadi kekuatan sosial untuk menjaga keberlanjutan program. Namun demikian, tantangan yang masih dihadapi adalah keterbatasan sarana sanitasi, keterjangkauan APD standar, serta perlunya dukungan regulasi desa agar program ini berkelanjutan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan integratif PHBS dan K3 sangat relevan untuk masyarakat pedesaan, karena mampu menjawab kebutuhan kesehatan sekaligus keselamatan kerja. Apabila didukung dengan kebijakan desa dan peran aktif fasilitas kesehatan setempat, program *Kampung Sehat dan Aman* berpotensi menjadi model pengembangan desa sehat dan produktif di Kabupaten Aceh Barat maupun wilayah lain di Indonesia.

KESIMPULAN

Program pengabdian *Kampung Sehat dan Aman* berhasil meningkatkan kesadaran dan praktik masyarakat Desa Buloh terhadap PHBS dan K3. Perubahan nyata terlihat dalam peningkatan kebiasaan hidup sehat, penggunaan APD sederhana, serta pengelolaan lingkungan yang lebih baik. Kegiatan ini dapat direplikasi di desa lain dengan menyesuaikan kondisi lokal.

SARAN

Diperlukan pendampingan berkelanjutan oleh pemerintah desa dan puskesmas agar budaya PHBS dan K3 dapat menjadi bagian dari keseharian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI.
2. Kementerian Tenaga Kerja RI. (2012). *Peraturan Pemerintah No. 50 Tahun 2012 tentang SMK3*. Jakarta: Kemenakertrans.
3. International Labour Organization. (2020). *Occupational Safety and Health Management System: Guidelines*. ILO.
4. WHO. (2019). *Community Health and Hygiene Practices*. Geneva: World Health Organization.
5. Berikut 20 daftar pustaka dari jurnal, tahun ≥ 2018 , dengan format Harvard, yang relevan dengan tema PHBS dan K3:
6. Puspitasari, H.D.R., Budiharjo, S. & Prabandari, Y.S. (2018) 'Komitmen manajemen, perilaku K3, dan shift kerja dihubungkan dengan kejadian kecelakaan kerja di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang', *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(5). (Journal Universitas Gadjah Mada)
7. Hasbullah, H., Atjo Wahyu & Awaluddin, A. (2018) 'Pengaruh Pelatihan Fire Safety Management Terhadap Motivasi K3 Perawat RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo', *Hasanuddin Journal of Public Health*, 1(1). (Journal Unhas)
8. Ganif, Djuwadi & Sunindya, B. R. (2019) 'Effectiveness of the Health Education Program in Increasing PHBS Knowledge in the Inclusive Scout Community Unit in Malang City', *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 10(2). (Poltekkes Malang)
9. Muhammad, R., Mallapiang, F. & Andi, M. M. (2021) 'Occupational Safety and Health Behaviors among Agricultural Workers in Rural Area Indonesia', *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 2(2), pp. 1-13. (Pasca UMI)
10. Elvandari, M., Briawan, D. & Tanzilha, I. (2018) 'Perilaku Hidup Bersih dan

- Sehat (PHBS) dengan Morbiditas Anak Usia 1-3 Tahun di Jawa Tengah', *Health Science Growth (HSG) Journal*, 3(1). (Journal Unsika)
11. Fatimah, N. A., Sofiana, H., Purwandari, H. & Nurhayati, R. (2022) 'Occupational Health and Safety Knowledge correlated with The Use of PPE among Home Industry Furniture Workers in the Production Process', *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 10(3). (E-Journal Patria Husada)
 12. Safitri, J., Selviana, E., Trisnawati, E. & Rizky, A. (2020) 'Occupational Safety and Health Management System (OSHMS) in Health Care Facilities of Sekadau Health Center, Sekadau Hilir Subdistrict', *Indonesian Journal of Administration and Health Research*, 1(1), pp. 15-29. (ITEKES Mukala Journal)
 13. Ferhat, A., Nurdiansyah, B., Suswatiningsih, T.E. & Bimantio, M. P. (2022) 'The implementation of Occupational Health and Safety (OHS) program on employee working conditions in the harvesting unit of PT Sewangi Sejati Luhur', *OPSI*, 17(1). (Jurnal UPN Veteran Yogyakarta)
 14. Karsilah, K., Bahri, S. & Yulizar, Y. (2021) 'Effect of Occupational Safety, Occupational Health, and Work Environment on Work Productivity at PT. Peputra Masterindo, Tapung District', *Jurnal Riset Manajemen Indonesia*, 4(2). (Jurnal Riset Manajemen Indonesia)
 15. Rosita, D.R., Intan, S., Alfatun, M.J. & Rozy, N. (2020) 'The Influence of Occupational Health and Safety and the Work Environment on Worker Productivity', *Jurnal Health Sains*, 5(12). (Jurnal Health Sains)
 16. Widyaningsih, Y.I., Setyaningsih, Y. & Musthofa, S.B. (2020) 'The Effectiveness of Safety Talk and Peer as Change Agent Methods on Clean and Healthy Living Behaviour (PHBS) Based on The Health Promotion Model for Workers in Construction Services', *Journal of Health Education*, 8(2). (Journal UNNES)
 17. Umar, R.B., Tahir, M., Nuryani, S., Betan, A.B., Erwhani, I. & Hartono, H. (2023) 'The Implementation of K3 Culture Towards Employee Productivity', *International Journal of Health Sciences*, 1(4), pp. 439-448. (AGDOSI Journal)
 18. Yunita, F.H., Kurniawidjaja, L.M. & Susilowati, I.H. (2018) 'Workplace Health Promotion Related to Occupational Safety Climate: A Case Study by the Government on Batik SMEs in Pekalongan Regency, Central Java, Indonesia', *KnE Life Sciences*, 4(5), pp. 260-267. (Kneopen)
 19. Purbaya, H. & Paskarini, I. (2020) 'Correlation of Nutritional Status and Subjective Fatigue with the Productivity of Labourers', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 9(1), pp. 1-11. (E-Journal Universitas Airlangga)
 20. Anisah, S., Mulyono, M. & (2020) 'Correlation between Individual Characteristics and Workload toward Occupational Stress of Social Undesirables Facilitators', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 9(1), pp. 12-20. (E-Journal Universitas Airlangga)
 21. Decy, S., Ira Marti Ayu & Laosma Sipahutar (2020) 'Respondent's Characteristic and Noise Intensity as Predicting Factors of Noise Induced Hearing Loss', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 9(3), pp. 239-247. (E-Journal Universitas Airlangga)
 22. Indriyanti, I., Martiana, T. & Rahman, F.S. (2019) 'Correlation Individual Characteristics and Work Stress with Menstrual Disorders in Tobacco Farmers', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 8(3), pp. 249-257. (E-Journal Universitas Airlangga)
 23. Title unavailable in full (2020) 'relations between contact duration, type of work, use of personal protective equipment and contact dermatitis among electroplaters', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 9(2), pp. 123-130. (E-Journal Universitas Airlangga)
 24. Title unavailable in full (2020) 'The Risk Assessment of Clinical Pathology Laboratory in Universitas Airlangga Hospital Surabaya', *The Indonesian*

- Journal of Occupational Safety and Health, 9(2), pp. 131-141. (E-Journal Universitas Airlangga)
25. Pradana, F.K., (2022) 'Systematic Literature Review: Penerapan

Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Puskesmas', Journal Occupational Health Hygiene and Safety, 1(2). (Ruang Publikasi Ilmiah)

Dokumentasi Kegiatan

