

Peningkatan Kesehatan dan Lingkungan Berkelanjutan Melalui Program KKN PHBS GEBRAK

Gafi Febrians¹, Reza Dwi Pitriantoro²

¹ Uin Sunan Ampel Surabaya

² Uin Sunan Ampel Surabaya

Keywords:

Community Service Program, Clean and Healthy Living Behavior, Malnutrition, Organic Waste Management, Black Soldier Fly Maggot

*Correspondence Email:

gafifebrians888@gmail.com

Abstract: This article outlines and analyzes the implementation of the GEBRAK PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) Community Service Program by group 103 of UIN Sunan Ampel Surabaya in Kedungasri Village, Lamongan. The program focuses on improving Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) at the household level, preventing malnutrition through innovative nutritional education, and sustainable management of organic waste through the cultivation of Black Soldier Fly (BSF) maggots. The program was carried out on Saturday, July 12, 2025, at the Kedungasri Village Hall using an educational approach, practical demonstrations, and interactive socialization involving various community elements. The main results indicate that this activity successfully increased the community's understanding of the 10 indicators of household PHBS, introduced nutritious snack innovations as a solution for child nutrition, and socialized the cultivation of BSF maggots as an effective method for economically viable organic waste management. Active participation and community support were key to the success of the program. Overall, the GEBRAK PHBS program demonstrates significant potential to create positive and sustainable behavioral changes in the fields of health and the environment, instilling a collective awareness for "Healthy Kitchens, Great Earth" in Kedungasri Village.

Abstrak

Artikel ini menguraikan dan menganalisis pelaksanaan program pengabdian masyarakat GEBRAK PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) oleh kelompok 103 UIN Sunan Ampel Surabaya di Desa Kedungasri, Lamongan. Program ini berfokus pada peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tingkat rumah tangga, pencegahan malnutrisi melalui pendidikan gizi yang inovatif, serta pengelolaan sampah organik secara berkelanjutan melalui budidaya larva lalat tentara hitam (BSF). Program ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Juli 2025, di Balai Desa Kedungasri dengan menggunakan pendekatan edukatif, demonstrasi praktis, dan sosialisasi interaktif yang melibatkan berbagai elemen masyarakat. Hasil utama menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap 10 indikator PHBS rumah tangga, memperkenalkan inovasi camilan bergizi sebagai solusi gizi anak, serta mensosialisasikan budidaya larva BSF sebagai metode efektif pengelolaan limbah organik yang ekonomis. Partisipasi aktif dan dukungan masyarakat menjadi kunci keberhasilan program ini. Secara keseluruhan, program GEBRAK PHBS menunjukkan potensi yang signifikan untuk menciptakan perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan di bidang kesehatan dan lingkungan, serta menanamkan kesadaran kolektif akan "Dapur Sehat, Bumi Hebat" di Desa Kedungasri.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, PHBS, Malnutrisi, Pengelolaan Sampah Organik, Larva Lalat Tentara Hitam.

PENDAHULUAN

Indonesia menghadapi tantangan signifikan dalam kesehatan masyarakat dan pengelolaan lingkungan. Salah satu isu krusial adalah rendahnya penerapan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tingkat rumah tangga (Fadila & Rachmayanti, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya sekitar 39.1% rumah tangga di Indonesia yang menerapkan PHBS secara konsisten. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan yang signifikan antara pengetahuan tentang perilaku sehat dan penerapannya dalam praktik sehari-hari di masyarakat (Hazrina Fadiah Insani & Evi Martha, 2023). Studi lain juga menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga merupakan faktor utama dalam penerapan PHBS di rumah tangga, dengan sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan yang kurang terkait PHBS (Gandeng et al., 2024).

Di samping itu, masalah gizi buruk pada anak masih menjadi perhatian serius, seringkali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua, khususnya ibu, mengenai gizi yang cukup untuk pertumbuhan anak (Arsi et al., 2023). Orang tua cenderung membelikan makanan yang enak tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya, yang dapat berkontribusi pada masalah gizi kurang. Secara paralel, pengelolaan sampah, khususnya sampah organik, terus menjadi isu lingkungan yang mendesak (Agustya Salma Choerunnisa et al., 2024). Sampah organik berkisar sekitar 60% dari total timbulan sampah di berbagai wilayah di Indonesia, dan jika tidak dikelola dengan baik, akan menumpuk dan menimbulkan berbagai persoalan lingkungan (Purnama et al., 2025). Kesenjangan antara pemahaman teoritis dan implementasi praktis PHBS, serta tantangan dalam pengelolaan sampah organik, menunjukkan bahwa intervensi yang bersifat edukatif dan aplikatif sangat dibutuhkan untuk mendorong perubahan perilaku yang nyata dan berkelanjutan.

Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Konteks Rumah Tangga

PHBS merupakan serangkaian perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran individu untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan (Majida et al., 2024). Ini adalah determinan penting bagi derajat kesehatan masyarakat, di mana PHBS yang baik akan berkorelasi dengan peningkatan derajat kesehatan, dan sebaliknya (Gandeng et al., 2024). Program PHBS rumah tangga secara spesifik bertujuan untuk memberdayakan anggota keluarga agar mereka memiliki pengetahuan, kemauan, dan kemampuan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

PHBS bukan sekadar daftar tindakan yang harus diikuti, melainkan fondasi bagi kesehatan yang holistik dan kemandirian masyarakat dalam menghadapi berbagai isu kesehatan. Adopsi PHBS yang efektif dapat membantu masyarakat membangun ketahanan terhadap berbagai ancaman kesehatan, mulai dari stunting pada anak hingga penyebaran penyakit menular. Dengan demikian, PHBS mendorong pendekatan proaktif terhadap kesehatan, memungkinkan keluarga dan komunitas untuk secara mandiri menjaga kesejahteraan mereka

Peran Inovasi Gizi dan Pengelolaan Sampah Organik

Pencegahan gizi buruk pada anak sangat bergantung pada edukasi gizi seimbang, terutama bagi orang tua (Arsi et al., 2023). Kurangnya pengetahuan ibu seringkali menjadi penyebab utama gizi kurang pada anak. Oleh karena itu, inovasi dalam penyajian makanan bergizi, khususnya yang dapat menarik minat anak-anak, menjadi solusi cerdas untuk mengatasi tantangan konsumsi sayur pada anak-anak.

Di sisi lingkungan, pengelolaan sampah organik melalui budidaya maggot *Black Soldier Fly* (BSF) menawarkan solusi ganda (Agustya Salma Choerunnisa et al., 2024). Metode ini tidak hanya secara signifikan mengurangi timbunan sampah organik, tetapi juga menghasilkan produk bernilai ekonomis tinggi, seperti pakan ternak kaya protein dan pupuk kompos. Pendekatan terintegrasi antara kesehatan (melalui gizi) dan lingkungan (melalui pengelolaan sampah) dengan inovasi aplikatif seperti demo masak dan budidaya maggot, menciptakan sinergi yang lebih efektif dalam pemberdayaan masyarakat. Keterkaitan antara kedua domain ini memungkinkan program untuk mencapai dampak yang lebih komprehensif dan saling menguatkan, menghasilkan pembangunan komunitas yang lebih berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Deskripsi Lokasi dan Waktu Pelaksanaan KKN

Program KKN PHBS GEBRAK dilaksanakan pada Sabtu, 12 Juli 2025, bertempat di Balai Desa Kedungasri, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kebutuhan masyarakat setempat terkait isu kesehatan dan pengelolaan lingkungan.

Pendekatan Program (PHBS GEBRAK, "Dapur Sehat, Bumi Hebat")

Program ini mengusung tema "Dapur Sehat, Bumi Hebat: Cegah Gizi Buruk dan Sampah Menumpuk." Nama "GEBRAK" dipilih dengan tujuan untuk menciptakan "gebrakan nyata" di masyarakat, bukan sekadar sosialisasi teoritis. Pendekatan yang digunakan dirancang agar aplikatif, mudah diterapkan, kreatif, dan menyenangkan, sehingga mendorong partisipasi aktif dan perubahan perilaku yang berkelanjutan di tingkat rumah tangga.

Detail Kegiatan

Kegiatan dalam program PHBS GEBRAK dirancang secara komprehensif menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, meliputi tiga pilar utama:

1. Edukasi PHBS Rumah Tangga: Mahasiswa KKN 103 menyampaikan materi mengenai 10 indikator PHBS rumah tangga. Indikator-indikator tersebut mencakup persalinan oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan bayi dan balita, penggunaan air bersih, cuci tangan pakai sabun,

penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik nyamuk, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik harian, serta larangan merokok dalam rumah. Materi disampaikan secara komunikatif menggunakan media visual dan melalui diskusi ringan untuk memancing partisipasi warga. Sesi ini juga diperkuat oleh kehadiran bidan desa setempat, yang memberikan penguatan dan validasi terhadap informasi yang disampaikan oleh mahasiswa, menjelaskan secara mendalam pentingnya pola hidup sehat sejak dini, khususnya untuk ibu hamil, menyusui, dan balita.

2. Demo Masak Cemilan Bergizi: Sebagai bentuk inovasi edukatif, mahasiswa KKN 103 menyisipkan sesi demo masak cemilan bergizi. Menu yang dipilih adalah kroket kentang isi wortel dan ayam suwir, dirancang khusus sebagai solusi kreatif untuk anak-anak yang kurang menyukai sayuran dalam makanan sehari-hari. Mahasiswa memperagakan cara memasak secara langsung, mulai dari persiapan bahan sederhana hingga tips pengemasan yang menarik bagi anak-anak. Kegiatan ini bersifat partisipatif, di mana beberapa ibu PKK dan kader posyandu turut serta dalam proses memasak. Selain praktik, sesi ini juga diisi pemaparan dari salah satu mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, yang membahas kebutuhan protein, vitamin, dan serat anak, sehingga membuka kesadaran baru bagi para ibu tentang pentingnya asupan gizi seimbang.

Sosialisasi Budidaya Maggot *Black Soldier Fly* (BSF): Selaras dengan tema "Bumi Hebat," mahasiswa KKN 103 memperkenalkan budidaya maggot (larva *Black Soldier Fly*) sebagai solusi pengelolaan sampah organik rumah tangga. Warga dikenalkan pada cara kerja maggot dalam mengurai limbah dapur serta manfaat ekonomisnya sebagai pakan ternak, pupuk kompos, atau sumber protein alternatif untuk ikan hias dan burung peliharaan. Penjelasan ini membuka wawasan baru bagi para peserta, khususnya kalangan perangkat desa dan Karang Taruna, yang melihat potensi budidaya maggot sebagai salah satu solusi jangka panjang untuk mengurangi volume sampah rumah tangga.

Peserta dan Kolaborasi

Acara ini dihadiri oleh berbagai elemen masyarakat dan tokoh desa, termasuk kalangan ibu-ibu PKK, kader posyandu, perangkat desa (Ibu Kepala Desa dan Ibu Kepala Dusun), pemuda Karang Taruna, hingga tenaga kesehatan setempat di Desa Kedungasri. Kehadiran para tokoh desa ini menjadi bukti kuat dukungan terhadap inisiatif yang digagas oleh mahasiswa KKN 103. Keberagaman peserta dan kolaborasi lintas sektor yang terjalin antara mahasiswa, pemerintah desa, kader kesehatan, dan kelompok pemuda merupakan indikator kuat potensi keberlanjutan program.

Keterlibatan berbagai pihak ini menciptakan rasa kepemilikan kolektif terhadap inisiatif yang dijalankan, yang sangat penting untuk memastikan bahwa perubahan perilaku yang diinisiasi dapat bertahan dan meluas jangkauannya di masyarakat. Ketika berbagai segmen masyarakat, terutama mereka yang memiliki

pengaruh atau terlibat langsung dalam praktik rumah tangga, terlibat, kemungkinan besar perubahan perilaku akan berlanjut dan program akan terus berjalan lama setelah mahasiswa KKN menyelesaikan tugasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Indikator PHBS Rumah Tangga dan Implementasi dalam Program KKN 103

Indikator PHBS Rumah Tangga	Relevansi dengan Masalah Kesehatan/Lingkungan di Kedungasri	Implementasi dalam Program KKN 103 UINSA
Persalinan oleh Tenaga Kesehatan	Penting untuk mengurangi risiko komplikasi ibu dan bayi.	Edukasi PHBS umum, diperkuat oleh bidan desa mengenai pentingnya pola hidup sehat sejak dini, termasuk untuk ibu hamil.
Pemberian ASI Eksklusif	Mendukung pertumbuhan dan kekebalan bayi, mencegah gizi buruk.	Edukasi PHBS umum, diperkuat oleh bidan desa mengenai pentingnya pola hidup sehat sejak dini, termasuk untuk ibu menyusui.
Penimbangan Bayi dan Balita	Memantau tumbuh kembang anak dan deteksi dini masalah gizi (misal: stunting).	Edukasi PHBS umum, diperkuat oleh bidan desa mengenai pentingnya pola hidup sehat sejak dini, termasuk untuk balita.
Penggunaan Air Bersih	Mencegah penyakit berbasis air dan menjaga higienitas.	Edukasi PHBS umum, menekankan pentingnya penggunaan air bersih sebagai pemenuhan kebutuhan dasar.
Cuci Tangan Pakai Sabun	Mencegah penyebaran penyakit menular.	Edukasi PHBS umum, menekankan
Penggunaan Jamban Sehat	Menjaga sanitasi lingkungan dan mencegah penyakit.	Edukasi PHBS umum, menekankan pentingnya penggunaan jamban sehat sebagai prasarana sanitasi.
Pemberantasan Jentik Nyamuk	Mencegah penyakit tular vektor seperti DBD.	Edukasi PHBS umum.
Konsumsi Buah dan Sayur	Memenuhi kebutuhan gizi seimbang, mencegah gizi buruk.	Edukasi PHBS umum, diperkuat dengan demo masak cemilan bergizi yang mengandung wortel.
Aktivitas Fisik Harian	Menjaga kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan.	Edukasi PHBS umum.
Larangan Merokok dalam Rumah	Mencegah dampak buruk rokok pasif, terutama pada anak-anak. (Kusmiati et al., 2023)	Edukasi PHBS umum.

Dampak dan Kolaborasi Komunitas

Program PHBS GEBRAK bukan hanya menjadi ajang edukasi, tetapi juga wadah kolaborasi yang kuat antara mahasiswa dan masyarakat. Kehadiran dan

partisipasi aktif berbagai elemen masyarakat, termasuk ibu-ibu PKK, kader posyandu, perangkat desa, karang taruna, dan tenaga kesehatan, menunjukkan dukungan yang solid terhadap inisiatif ini. Ketua KKN 103, Gafi Febrians, menegaskan bahwa ide kegiatan ini lahir dari keinginan untuk menciptakan kegiatan KKN yang tidak hanya teoritis tetapi juga aplikatif dan menyenangkan. Keberhasilan program ini tidak lepas dari dukungan warga dan perangkat desa yang begitu terbuka dan aktif selama kegiatan berlangsung.

Desain program yang menekankan "gebrakan nyata" dan pendekatan partisipatif, seperti demo masak dan diskusi interaktif, adalah kunci untuk memecah hambatan adopsi perilaku baru dan membangun rasa kepemilikan komunitas. Pendekatan ini membuat proses belajar menjadi menyenangkan dan relevan dengan kehidupan sehari-hari, mendorong motivasi intrinsik untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan, bukan sekadar kepatuhan sementara. Sinergi yang tercipta antara mahasiswa sebagai agen perubahan yang membawa ide dan pengetahuan baru, masyarakat sebagai penerima manfaat sekaligus pelaksana aktif, serta pemerintah desa dan kader sebagai fasilitator dan validator, menciptakan ekosistem pemberdayaan yang kuat dan berkelanjutan. Kolaborasi multi-arah ini memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang ditransfer relevan secara lokal dan didukung oleh struktur komunitas yang ada, sehingga meningkatkan kemungkinan inisiatif ini akan dipertahankan dan bahkan diperluas secara mandiri oleh masyarakat di masa mendatang.

KESIMPULAN

Program KKN 103 UIN Sunan Ampel Surabaya "PHBS GEBRAK" di Desa Kedungasri berhasil menerapkan pendekatan holistik untuk meningkatkan kesehatan dan lingkungan dengan edukasi PHBS yang komprehensif, divalidasi oleh tenaga kesehatan setempat, meningkatkan pemahaman masyarakat tentang 10 indikator PHBS rumah tangga. Inovasi gizi melalui demonstrasi memasak cemilan bergizi menarik perhatian dan meningkatkan pengetahuan gizi ibu, sementara sosialisasi budidaya maggot BSF menawarkan solusi pengelolaan sampah organik berkelanjutan dan bernilai ekonomis, yang berpotensi meningkatkan pendapatan masyarakat. Partisipasi aktif dan kolaborasi lintas sektor antara masyarakat, perangkat desa, tenaga kesehatan, dan pemuda menjadi kunci keberhasilan dan keberlanjutan program ini, yang diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku jangka panjang menuju kehidupan bersih, sehat, dan berkelanjutan, serta berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat dan pengurangan masalah gizi, terutama pada anak-anak, sekaligus mendukung ekonomi sirkular di tingkat komunitas.

REFERENSI

Agustya Salma Choerunnisa, Ardhia Pramesti Cahyani, & Ramadhani Mahendra Kusuma. (2024). Pengolahan Sampah Organik Rumah Tangga melalui

- Biokonversi Berkelanjutan dengan Memanfaatkan Larva Black Soldier Fly (Diptera: Stratiomyidae) di Ngadilegi Utara. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 2(1 SE-Articles), 242–252. <https://doi.org/10.59024/jnb.v2i1.322>
- Arsi, R., Afdhal, F., Nurhidayati, N., & Sari, P. P. (2023). EDUKASI GIZI SEHAT DAN SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN GIZI BURUK PADA ANAK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRABUMULIH TIMUR. *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1 SE-adam), 27–31. <https://doi.org/10.37081/adam.v2i1.1332>
- Fadila, R. A., & Rachmayanti, R. D. (2021). Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Surabaya Indonesia. *Media Gizi Kesmas*, 10(2 SE-Original Articles), 213–221. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.213-221>
- Gandeng, Y., Nuraeni, N., Tulak, G. T., Jimung, M., & Nasrullah, N. (2024). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Sehat terhadap Derajat Kesehatan Masyarakat dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6 SE-Articles). <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i6.3336>
- Hazrina Fadiyah Insani, & Evi Martha. (2023). Gambaran Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga : Literature Review : Overview of the Implementation of Clean and Healthy Living Behavior in Household Settings : Literature Review . *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(7 SE-Review Article), 1268–1277. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i7.3446>
- Kusmiati, M., Lestari, F., Sunarti, Yumna Razak, K., Adinda Ristra, Aas Sutiawati, Dina Nur Septiyanti, & Suci Ramadhania. (2023). Tindakan Ibu Rumah Tangga Dalam Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tidak Merokok Di Dalam Rumah. *Kreasi: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2 SE-Articles), 200–210. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i2.613>
- Majida, L. A., Irene Kartasurya, M., Achadi Nugraheni, S., Margawati, A., & Noer, E. (2024). CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOUR AND INFECTIOUS DISEASES (COVID-19) DIFFRENCES BETWEEN DORMITORY AND HOME DURING THE COVID-19 PANDEMIC: -. *The Indonesian Journal of Public Health*, 19(3 SE-Articles), 494–506. <https://doi.org/10.20473/ijph.v19i3.2024.494-506>
- Purnama, H., Triyono, A., Kuswati, R., & Hidayati, N. (2025). Budidaya Maggot Black Soldier Fly untuk Pengolahan Sampah Organik bagi Warga Makamhaji, Sukoharjo: Cultivation of Black Soldier Fly Maggots for Organic Solid Waste Treatment for Makamhaji Residents, Sukoharjo. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(3 SE-Articles), 688–694. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i3.8421>