
**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TERPADU MELALUI EDUKASI
KESEHATAN, GIZI, DAN LINGKUNGAN: STUDI KASUS DI PEKON
GUNUNG TIGA, KAB. TANGGAMUS**

**Mohammad Purnomo¹, Silvia Ika Damayanti², Adi Prastyo³, Tentri Nadea⁴, Vita
Rostiawati⁵**

^{1,2,3,4,5}Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email: klp58.gunungtiga.ulubelu@gmail.com

ABSTRAK

Pembangunan berkelanjutan di wilayah perdesaan Indonesia dihadapkan pada tantangan multidimensional yang saling terkait, meliputi rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), tingginya risiko stunting, dan belum optimalnya pengelolaan sampah. Penelitian ini bertujuan untuk melaporkan implementasi dan mengevaluasi efektivitas program pemberdayaan masyarakat terpadu yang menyoar ketiga isu tersebut di Pekon Gunung Tiga, Kabupaten Tanggamus. Metode kegiatan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan *one-group pre-test/post-test*. Intervensi yang diberikan mencakup penyuluhan dan demonstrasi PHBS, edukasi gizi pencegahan stunting berbasis pangan lokal, serta pembentukan bank sampah mini melalui Gerakan Tangani Sampah (GERTAS). Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah program. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan secara statistik ($p < 0.05$) pada skor pengetahuan masyarakat di ketiga domain: PHBS, pencegahan stunting, dan pengelolaan sampah. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat secara holistik. Disimpulkan bahwa model pemberdayaan terpadu merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan, ketahanan gizi, dan kesadaran lingkungan secara simultan di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, PHBS, Pencegahan Stunting, Pengelolaan Sampah.

ABSTRACT

Sustainable development in rural Indonesia faces interconnected, multidimensional challenges, including low adoption of clean and healthy living behaviors (PHBS), high risks of stunting, and suboptimal waste management. This study aims to report the implementation and evaluate the effectiveness of an integrated community empowerment program targeting these three issues in Pekon Gunung Tiga, Tanggamus Regency. The method employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test/post-test approach. The interventions included counseling and demonstrations on PHBS, nutrition education for stunting prevention based on local food resources, and the establishment of a mini waste bank through the Waste Management Movement (GERTAS). Data were collected using a structured questionnaire to measure participants' knowledge levels before and after the program. The analysis revealed a

statistically significant increase ($p < 0.05$) in community knowledge scores across all three domains: PHBS, stunting prevention, and waste management. The program successfully enhanced community awareness and understanding holistically. It is concluded that the integrated empowerment model is an effective strategy for simultaneously improving health status, nutritional resilience, and environmental consciousness at the community level.

Keywords: *Community Empowerment, PHBS, Stunting Prevention, Waste Management.*

PENDAHULUAN

Penulisan Kualitas hidup dan pembangunan berkelanjutan di wilayah perdesaan Indonesia sangat bergantung pada penyelesaian tantangan fundamental di sektor kesehatan masyarakat, gizi, dan lingkungan. Ketiga aspek ini sering kali saling terkait dan membentuk siklus permasalahan yang kompleks. Rendahnya kualitas sanitasi dan perilaku higienis dapat memicu penyakit infeksi, yang pada gilirannya memperburuk status gizi anak dan menghambat potensi generasi masa depan. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat parsial sering kali tidak memberikan dampak yang berkelanjutan.

Salah satu pilar utama kesehatan masyarakat adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang implementasinya di Indonesia masih belum merata. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa praktik sederhana seperti Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) belum menjadi kebiasaan yang konsisten di banyak komunitas. Padahal, CTPS merupakan intervensi kesehatan yang sangat efektif dan berbiaya rendah untuk mencegah penyebaran penyakit menular, terutama diare dan infeksi saluran pernapasan akut. Berbagai studi menunjukkan bahwa program edukasi yang disertai demonstrasi langsung terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik CTPS pada anak usia sekolah, yang dapat berperan sebagai agen perubahan dalam keluarga mereka.

Di sisi nutrisi, stunting atau gagal tumbuh pada anak balita masih menjadi isu kesehatan publik yang serius di Indonesia. Prevalensi stunting nasional yang dilaporkan oleh Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 sebesar 21,6% masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan oleh WHO. Stunting tidak hanya berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif yang tidak optimal, yang berimplikasi pada penurunan produktivitas ekonomi di masa depan. Salah satu strategi kunci dalam pencegahan stunting adalah optimalisasi pemanfaatan pangan lokal (*pangan lokal*). Edukasi gizi yang berfokus pada pengolahan bahan pangan lokal yang terjangkau dan kaya nutrisi, seperti protein nabati, terbukti

mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan dan mendorong praktik pemberian makan yang lebih baik.

Permasalahan ketiga yang mendesak adalah pengelolaan sampah. Data dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) mengindikasikan peningkatan volume timbulan sampah nasional yang tidak diimbangi dengan sistem pengelolaan yang memadai, terutama di tingkat rumah tangga. Sampah yang tidak terkelola dengan baik menjadi sumber polusi lingkungan dan vektor berbagai penyakit. Inisiatif berbasis komunitas seperti Gerakan Tangani Sampah (GERTAS) dan pembentukan bank sampah di sekolah menawarkan solusi edukatif dan praktis. Program bank sampah di lingkungan pendidikan tidak hanya mengurangi volume sampah, tetapi juga terbukti efektif dalam menanamkan karakter peduli lingkungan, tanggung jawab, dan bahkan jiwa kewirausahaan sejak dini pada siswa.

Meskipun intervensi untuk PHBS, stunting, dan pengelolaan sampah telah banyak dilakukan secara terpisah, dokumentasi mengenai implementasi program yang mengintegrasikan ketiga aspek ini secara sinergis masih terbatas. Padahal, terdapat hubungan kausal yang kuat di antara ketiganya: pengelolaan sampah yang buruk menciptakan lingkungan yang tidak sehat, meningkatkan risiko penyakit infeksi (kegagalan PHBS), yang kemudian mengganggu penyerapan gizi dan berkontribusi pada stunting. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk melaporkan implementasi dan mengevaluasi efektivitas program pemberdayaan masyarakat terpadu yang mencakup edukasi PHBS, pencegahan stunting, dan GERTAS di Pekon Gunung Tiga, sebagai model intervensi holistik untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat perdesaan.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan *one-group pre-test/post-test* untuk mengevaluasi dampak intervensi terhadap pengetahuan peserta. Kegiatan dilaksanakan secara intensif pada tanggal 12 Agustus 2025. Lokasi kegiatan dipusatkan di Pekon Gunung Tiga, Kecamatan Ulu Belu, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung. Intervensi spesifik dilaksanakan di beberapa titik strategis, yaitu Balai Desa Pekon Gunung Tiga untuk sesi penyuluhan umum dan SD Negeri 1 Gunung Tiga untuk kegiatan yang menyasar siswa sekolah dasar. Peserta kegiatan terdiri dari masyarakat umum, ibu-ibu yang memiliki balita, kader Posyandu, dan siswa-siswi SD Negeri 1 Gunung Tiga.

Intervensi dirancang secara terpadu yang mencakup tiga program utama yang dilaksanakan secara berurutan dan saling mendukung :

1. **Program PHBS:** Intervensi ini terdiri dari sesi penyuluhan interaktif mengenai pentingnya PHBS, dengan fokus utama pada praktik CTPS tujuh langkah sesuai standar WHO, penggunaan jamban sehat, dan menjaga kebersihan makanan. Sesi penyuluhan diikuti dengan demonstrasi dan praktik langsung CTPS yang melibatkan seluruh peserta, terutama anak-anak, untuk memastikan pemahaman dan keterampilan yang memadai. Media edukatif berupa poster dan leaflet yang berisi informasi kunci PHBS juga didistribusikan dan dipasang di lokasi-lokasi strategis seperti balai desa dan sekolah.
2. **Program Pencegahan Stunting:** Program ini berfokus pada edukasi gizi seimbang dengan menekankan pada optimalisasi pemanfaatan protein nabati lokal yang mudah diakses dan terjangkau, seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Sesi "Dapur Sehat" menjadi kegiatan inti, di mana tim mahasiswa mendemonstrasikan secara langsung cara mengolah bahan pangan lokal menjadi menu "bento sehat" yang menarik dan bergizi. Hasil olahan tersebut kemudian didistribusikan kepada balita yang hadir sebagai bentuk Pemberian Makanan Tambahan (PMT) percontohan.
3. **Program GERTAS (Gerakan Tangani Sampah):** Intervensi GERTAS mencakup penyuluhan tentang prinsip 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*) dan dampak negatif sampah terhadap kesehatan dan lingkungan. Kegiatan utama adalah pendirian satu unit "Bank Sampah Mini" di lingkungan SD Negeri 1 Gunung Tiga. Proses ini disertai dengan demonstrasi dan permainan edukatif yang mengajarkan siswa cara memilah sampah organik dan anorganik dengan benar. Pendekatan ini dipilih untuk menanamkan kebiasaan baik sejak dini.

Data kuantitatif dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang dirancang oleh tim pelaksana. Kuesioner ini terdiri dari serangkaian pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta pada tiga domain: (1) PHBS, (2) gizi untuk pencegahan stunting, dan (3) pengelolaan sampah. Kuesioner yang sama diberikan kepada peserta sebelum intervensi dimulai (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai (*post-test*) untuk mengukur perubahan pengetahuan. Selain data kuantitatif, pengumpulan data kualitatif juga dilakukan melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung. Observasi ini bertujuan

untuk menilai tingkat partisipasi dan antusiasme masyarakat, serta memverifikasi implementasi program seperti operasionalisasi bank sampah mini.

Data kuantitatif yang terkumpul dari kuesioner *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan frekuensi dan persentase karakteristik demografis peserta. Untuk menguji efektivitas program, skor pengetahuan total dari *pre-test* dan *post-test* dibandingkan menggunakan uji-t berpasangan (*paired-sample t-test*). Tingkat signifikansi statistik (α) ditetapkan pada 0.05. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah interpretasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat terpadu ini diikuti oleh total 75 peserta yang terdiri dari ibu-ibu balita, kader posyandu, dan siswa sekolah dasar. Analisis data kuantitatif dari kuesioner menunjukkan bahwa program intervensi yang dilaksanakan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta di ketiga area fokus.

Tabel 1 menyajikan perbandingan rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) mengikuti program. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan di semua variabel yang diukur. Uji statistik *paired-sample t-test* mengonfirmasi bahwa peningkatan ini sangat signifikan secara statistik ($p < 0.001$) untuk ketiga komponen program, yaitu PHBS, Pencegahan Stunting, dan Pengelolaan Sampah (GERTAS). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam mentransfer pengetahuan kepada masyarakat sasaran.

Tabel 1

Statistik Perbandingan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel Pengetahuan	Rata-Rata	Rata-Rata	Nilai-p
	Skor Pre-test (SD)	Skor Post-test (SD)	
Pola Hidup Bersih & Sehat (PHBS)	5.8 (± 1.2)	9.1 (± 0.8)	<0.001

Pencegahan Stunting (Gizi Lokal)	5.2 (\pm 1.5)	8.8 (\pm 1.0)	<0.001
Pengelolaan Sampah (GERTAS)	4.9 (\pm 1.7)	8.5 (\pm 1.1)	<0.001

Selain temuan kuantitatif, hasil observasi di lapangan menunjukkan data kualitatif yang mendukung keberhasilan program. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi penyuluhan dan demonstrasi, yang terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan praktik langsung CTPS. Pada program GERTAS, implementasi Bank Sampah Mini di SD Negeri 1 Gunung Tiga berjalan dengan baik. Para siswa, di bawah bimbingan guru, mulai secara aktif memilah dan menabung sampah anorganik ke bank sampah tersebut, menunjukkan adopsi awal dari perilaku yang diajarkan.

Diskusi

Hasil penelitian ini secara tegas menunjukkan bahwa program pemberdayaan masyarakat yang dirancang secara terpadu efektif dalam meningkatkan pengetahuan di bidang kesehatan, gizi, dan lingkungan. Keberhasilan ini dapat diatribusikan tidak hanya pada efektivitas masing-masing komponen program, tetapi juga pada efek sinergis yang timbul dari pendekatan holistik yang diadopsi. Intervensi ini secara implisit mengkomunikasikan kepada masyarakat bahwa kesehatan individu (PHBS), kesehatan generasi masa depan (gizi stunting), dan kesehatan lingkungan (GERTAS) adalah satu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Peningkatan signifikan pada pengetahuan PHBS sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang membuktikan efektivitas metode edukasi dan demonstrasi dalam mengubah pengetahuan dan sikap terkait kebersihan diri. Penggunaan metode praktik langsung, terutama pada anak-anak, terbukti mampu menanamkan memori motorik dan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan penyuluhan verbal semata. Dengan menjadikan anak-anak sebagai target utama, program ini berpotensi menciptakan efek domino, di mana anak-anak menjadi agen promosi kesehatan di lingkungan keluarga mereka.

Pada komponen pencegahan stunting, keberhasilan program terletak pada relevansi dan kepraktisan materi yang disampaikan. Fokus pada pemanfaatan pangan lokal membuat informasi gizi menjadi lebih mudah diterapkan oleh masyarakat karena tidak memerlukan biaya tambahan atau perubahan drastis pada pola konsumsi. Pendekatan ini didukung oleh studi lain

yang menemukan bahwa edukasi gizi berbasis kearifan lokal lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dibandingkan pendekatan generik. Sesi "Dapur Sehat" yang mendemonstrasikan pembuatan "bento sehat" menjadi jembatan krusial antara teori dan praktik, memberikan keterampilan nyata yang dapat langsung direplikasi di rumah.

Keberhasilan program GERTAS, yang ditandai dengan berdirinya Bank Sampah Mini di sekolah, menunjukkan bahwa pendekatan edukasi lingkungan paling efektif ketika disertai dengan penyediaan infrastruktur dan sistem pendukung. Bank sampah tidak hanya berfungsi sebagai fasilitas, tetapi juga sebagai media pembelajaran berkelanjutan yang mengubah konsep sampah dari "sesuatu yang harus dibuang" menjadi "sumber daya yang memiliki nilai". Menargetkan siswa sekolah dasar adalah langkah strategis, karena pada usia ini pembentukan kebiasaan dan karakter peduli lingkungan lebih mudah dilakukan dan cenderung bertahan hingga dewasa.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain studi *one-group pre-test/post-test* tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga sulit untuk sepenuhnya mengesampingkan pengaruh faktor eksternal terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Kedua, evaluasi hanya berfokus pada perubahan pengetahuan sebagai luaran jangka pendek. Pengukuran perubahan perilaku dan dampak jangka panjang terhadap status kesehatan, gizi, dan kebersihan lingkungan memerlukan observasi dan evaluasi lebih lanjut. Namun, sebagai sebuah program pengabdian masyarakat, temuan ini memberikan bukti awal yang kuat mengenai potensi model intervensi terpadu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pemberdayaan masyarakat terpadu yang mengintegrasikan edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pencegahan stunting berbasis pangan lokal, dan pengelolaan sampah melalui Gerakan Tangani Sampah (GERTAS) terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di Pekon Gunung Tiga. Pendekatan holistik ini tidak hanya berhasil mengatasi masing-masing isu secara terpisah, tetapi juga memperkuat pemahaman masyarakat tentang keterkaitan antara kebersihan diri, gizi keluarga, dan kelestarian lingkungan.

Berdasarkan temuan ini, beberapa rekomendasi dirumuskan:

1. **Bagi Pemerintah Daerah dan Desa:** Disarankan agar pemerintah desa mengalokasikan sebagian dana desa untuk mendukung keberlanjutan program, seperti pemeliharaan

fasilitas bank sampah di sekolah dan pengadaan program PMT berbasis pangan lokal secara rutin di Posyandu.

2. **Bagi Komunitas Akademik:** Model intervensi terpadu ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi perguruan tinggi dalam merancang program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang lebih berdampak dan terstruktur. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan melakukan evaluasi jangka panjang untuk mengukur perubahan perilaku.
3. **Bagi Masyarakat Lokal:** Diharapkan masyarakat, terutama para kader kesehatan, guru, dan ibu-ibu PKK, dapat secara mandiri melanjutkan dan mengawal program yang telah diinisiasi untuk memastikan manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan oleh seluruh warga desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Habib, I. M., & Abadi, E. (2023). Implementasi asuhan gizi berbasis pangan lokal sebagai upaya peningkatan kognitif (pengetahuan) gizi ibu yang memiliki balita stunting di Kepulauan Kabaena Timur. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 1464-1469.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Nasional Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK). (2023). *Laporan Kinerja Pengelolaan Sampah Nasional 2023*. Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan.
- Kumarayanti, N. K. D., & Asmara, I. G. Y. (2020). Efektivitas edukasi cuci tangan pakai sabun (CTPS) terhadap upaya pencegahan diare di Kota Mataram. *Jurnal Kedokteran*, 9(2), 83-89.
- Mufidah, N. (2023). Penanaman pendidikan karakter melalui pengelolaan bank sampah di lingkungan sekolah. *METTA: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(2), 130-143.
- Natsir, M. F. (2018). Pengaruh penyuluhan CTPS terhadap peningkatan pengetahuan siswa SDN 169 Bonto Parang Desa Barana. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(2), 1-8.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.

- Nurseto, S. (2022). Implementasi program bank sampah untuk menumbuhkan karakter peduli lingkungan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 4(2), 348-363.
- Panirman, L., dkk. (2021). Manajemen enam langkah cuci tangan menurut ketentuan WHO sebagai upaya pencegahan Covid-19. *Jurnal Abdi Masyarakat Humanis*, 2(2), 105-113.
- Rahmadinda, R., Marlenywati, M., & Trisnawati, E. (2024). Pengaruh edukasi PMT pangan lokal terhadap pengetahuan ibu balita di Dusun Madani. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 7349–7355. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.38856>
- Santi, D. N., et al. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(1), 300-313.
- Suryani, A. S. (2014). Peran bank sampah dalam efektivitas pengelolaan sampah (studi kasus bank sampah Malang). *Jurnal Aspirasi*, 5(1), 71-84.
- Wiliyanarti, P. F. W., et al. (2022). Edukasi pemberian makanan tambahan berbasis bahan lokal untuk balita stunting dengan media animasi. *Media Gizi Indonesia*, 17(1SP), 104–111. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1sp.104-111>
- Yuliana, Y., et al. (2023). Edukasi pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah stunting. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 1-7.