

**SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT DAN BERSIH UNTUK MENINGKATKAN  
PRODUKTIFITAS DAN KESEHATAN WARGA PONDOK PESANTREN  
MAMBA'UL BAROKAH NW BOROK DESA BOROK TOYANG  
KECAMATAN SAKRA BARAT**

<sup>1)</sup>Ahmad Yani, <sup>2)</sup>M. Irawan Syarifuddin Daher, <sup>3)</sup>M. Arief Rizka, <sup>4)</sup>I Made Gunawan

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Pendidikan Mandalika

ahmadyani@undikma.ac.id, irawansyarifuddin@undikma.ac.id,  
ariefrizka@undikma.ac.id, madegunawan@undikma.ac.id

**Abstrak**

Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Pelaksanaan Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menyasar santri-santriwati Pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok untuk membangun karakter cinta kebersihan dan kesehatan. Analisis situasi menunjukkan kesadaran hidup bersih dan sehat masyarakat masih kurang. Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok. Target pelaksanaan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman dan wawasan, meningkatkan kesadaran dan adanya perubahan perilaku. Metode yang dilakukan pada pengabdian ini meliputi sosialisasi dan penyuluhan penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) secara langsung kepada warga Pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok yang dijadikan objek. Beberapa kegiatan yang dilakukan diantaranya menggunakan air bersih, mencuci tangan menggunakan sabun, pola makan yang sehat, dan melakukan aktivitas tubuh. Hasil yang dicapai melalui beberapa kegiatan tersebut yaitu mampu menyadarkan warga Pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok akan pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk meningkatkan produktifitas dan Kesehatan dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat secara tepat sehingga warga Pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok dapat menerapkan PHBS secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci: Hidup Sehat, Produktifitas dan Kesehatan**

---

**PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan

edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Pendekatan yang dilakukan untuk mengenalkan program PHBS yaitu melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Pendekatan ini dilakukan sebagai suatu upaya guna membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri sehingga masyarakat sadar dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain. Sayangnya belum semua orang memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya warga pondok yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya mulai dari santri sampai masyarakat sekitar, salah satu contoh yaitu ketika seorang warga pondok selesai melakukan suatu pekerjaan di luar rumah, mereka tidak membiasakan untuk mencuci tangan dan kakinya ketika masuk rumah dan membiarkan warga pondok yang lain juga untuk melakukan kegiatan yang baru begitu saja, contoh lain yaitu ketika kebersihan kamar mandi kurang diperhatikan dan dibiarkan begitu saja terlebih pada kebersihan bak mandi. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat sepele namun berdampak besar ketika menjadi kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada warga pondok, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada warga pondok demi kesehatan dan produktifitas dalam kegiatan sehari-hari dalam lingkungan pondok.

Indonesia masih dihadapkan dengan tantangan dalam mengatasi persoalan kesehatan lingkungan, permasalahan lingkungan sangat membutuhkan penanganan yang cukup serius untuk mengatasi permasalahan tersebut. Permasalahan ini tidak hanya memberatkan kepada pemerintah namun semua pihak terlibat dalam mengatasi persoalan tersebut. Salah satu instansi yang membutuhkan perhatian khusus masalah kesehatan adalah lingkungan Pondok Pesantren, dimana menampung banyaknya warga pondok mulai dari santri-santriwati sampai tukang kebun yang Sebagian besar melakukan aktifitas dilingkungan pondok tersebut mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi. Hal ini menjadi perhatian khusus untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) kepada seluruh Warga Pondok dengan melihat kapasitas, lingkungan tempat tinggal, keadaan kamar mandi serta lingkungan tempat tinggal, jika tidak diterapkan kepada setiap warga pondok maka dampak yang akan dirasakan tidak hanya warga pondok saja tersebut tetapi semua warga masyarakat yang ada yang disekitarnya pun akan merasakan hal yang sama.

Semua lapisan masyarakat harus memiliki kesadaran dalam mengelola dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat sehingga masyarakat harus memiliki

pengetahuan dan keterampilan, karena upaya pengelolaan lingkungan menjadi tanggung jawab masyarakat terutama warga pondok pesantren yang tinggal disana. Hal ini juga karena lingkungan menjadi tempat tinggal bagi warga pondok sehingga penting memberikan kapasitas bagi warga pondok itu sendiri. Semua warga pondok harus memiliki kesempatan untuk terus belajar terutama berkaitan dengan kesehatan lingkungan dan Kesehatan.

Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan warga pondok pesantren dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga warga pondok pesantren sadar, mau, dan mampu secara mandiri turut berperan aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Meskipun upaya tersebut bukanlah suatu hal yang mudah karena berkaitan dengan masalah perilaku, sedangkan perilaku merupakan masalah yang khas dan kompleks karena berkaitan dengan privasi seorang individu, untuk itu harus dilakukan pendekatan kepada warga pondok pesantren terlebih dulu guna memberikan kepercayaan dan menginformasikan manfaat-manfaat yang akan didapatkan. Ketika menerapkan PHBS tersebut, mengingat pemberdayaan warga pondok pesantren sebaiknya dimulai dari lingkungan pondok dan keluarga, karena berawal dari keluarga yang sehat timbullah generasi-generasi masa depan yang cemerlang.

Salah satu Pondok Pesantren yang terdapat di Desa Borok Toyang yang melaksanakan aktivitas pendidikan dengan tujuan pada pengabdian ini adalah membuat program pembinaan lingkungan dan PHBS rumah tangga pada lingkup pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok. Sasaran primer yang akan dirubah dalam institusi pendidikan yaitu semua santri dan santriwati dan semua bapak ibu dewan guru. Sasaran sekunder dalam sosialisasi pola hidup bersih dan sehat dalam lingkungan pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok adalah mempengaruhi individu dalam intuisi pendidikan, misalnya, kepala sekolah, guru, orang tua santri, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan lintas sektor terkait. Sasaran tersier dari sosialisasi pola hidup bersih dan sehat ini adalah dapat menjadi unsur pembantu dalam menunggang atau mendukung pendanaan, kebijakan, dan kegiatan untuk terciptanya PHBS di institusi pendidikan misalnya, kepala desa, camat, kepala puskesmas, Diknas, guru, tokoh masyarakat dan orang tua santri).

Berdasarkan uraian di atas, perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku individu yang berkaitan dengan upaya mencegah atau menghindari penyakit dan penyebab masalah kesehatan (preventif), dan perilaku dalam mengupayakan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (promotif). Perilaku tersebut mencakup, makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras dan narkoba, istirahat cukup, mengendalikan stres dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi Kesehatan sehingga pola hidup bersih dan sehat yang kita galakkan akan meningkatkan Kesehatan dan produktifitas semua warga pondok pesantren untuk membentuk generasi islami yang sehat dan cerdas.

## **METODE PELAKSAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode yakni sosialisasi, penyuluhan dan survey penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara langsung kepada semua warga pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok yang dijadikan obyek (120 orang warga pondok pesantren). 1. Tanggal 10 Oktober 2023 dilaksanakan edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada santri dan santriwati secara tatap muka langsung. 2. Tanggal 12 Oktober 2023 dilaksanakan kegiatan senam pagi semua warga pondok. 3. Tanggal 14 Oktober 2023 dilaksanakan edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Santri-Santriwati RA dan Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok 4. Tanggal 17 Oktober 2023 dilaksanakan kegiatan sosialisasi dan penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Pondok Pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok Desa Borok Toyang Kecamatan Sakra Barat.

### **1. Tahap Observasi**

Menganalisis pengetahuan, wawasan, dan kesadaran warga pondok tentang PHBS. Sebelum intervensi, pengabdian masyarakat ini memotret pengetahuan, wawasan, dan kesadaran yang dimiliki oleh seluruh warga pondok Mamba'ul Barokah NW Borok. Pemotretan kondisi awal dilakukan melalui: a. Melihat situasi lingkungan di sekitar Pondok Pesantren; b. Mengukur pemahaman dan pengetahuan warga pondok pesantren tentang PHBS.

### **2. Tahap Pemetaan Pengetahuan Tentang PHBS**

Sosialisasi ini mengharapkan pemahaman, pengetahuan dan kesadaran setiap warga pondok pesantren dapat meningkat. Kemudian untuk melihat perubahan pola perilaku, santri-santriwati diberikan games atau permainan.

### **3. Tahap Penyuluhan Tentang PHBS**

Menganalisis pengetahuan, wawasan, dan kesadaran warga pondok pesantren mengenai sosialisasi Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

### **4. Tahap Evaluasi**

Evaluasi terhadap sosialisasi yang dilakukan sama seperti cara yang dilakukan untuk memotret kondisi awal sebelum penyuluhan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah kebiasaan sederhana dengan upaya meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari virus, baik untuk diri sendiri maupun orang lain disekitar kita. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar Kesehatan. Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat terutama warga pondok pesantren untuk mau menjalankan hidup bersih

dan sehat. Hal tersebut agar warga pondok pesantren bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS warga pondok pesantren mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Penerapan PHBS di pondok pesantren merupakan kegiatan memberdayakan santri-santriwati, guru dan pola hidup sehat di lingkungan pondok pesantren. Tujuannya adalah supaya mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan pondok pesantren sehat. Manfaat PHBS di pondok pesantren mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, serta pembelajaran yang nyaman dan sehat. Manfaat PHBS di pondok pesantren adalah warga pondok pesantren mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari warga pondok pesantren. Kegiatan sosialisasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok dalam meningkatkan kesehatan dan produktifitas warga pondok.

Hal-hal yang dilakukan warga pondok setelah sosialisasi pola hidup bersih dan sehat :

a. Menggunakan Air Bersih

Warga pondok air bersih dari air sumur maupun PAM. Kebutuhan air bersih ini dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, mencuci pakaian, mencuci peralatan dapur, dan sebagainya. Manfaat menggunakan air bersih dapat terhindari dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan, dan lain-lain. Penggunaan air bersih harus dimasak sampai mendidih bila ingin diminum. Hal ini dikarenakan, air yang terlihat bersih, belum tentu terbebas dari kuman. Kuman penyakit dalam air mati pada suhu 100 derajat celcius (saat mendidih). Selain itu, informasi yang diberikan saat sosialisasi apabila sumber air bersih tidak mematuhi persyaratan air bersih secara fisik, salah satu anggota keluarga diharapkan melapor ke puskesmas untuk mendapat tindak lanjut. Syarat air bersih secara fisik itu dapat dibedakan melalui indera antara lain dapat dilihat, dirasa, dicium dan diraba. Misalkan, air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.

b. Mencuci Tangan Dengan Air Bersih Dan Sabun

Warga pondok melakukan cuci tangan setelah sesudah berkebudian, sebelum makan dan minum dan sesudah buang air bersih. Kebiasaan mencuci tangan menggunakan air saja tidak dapat melindungi dari bakteri dan virus. Terlebih jika cuci tangan tidak di bawah air mengalir. Kebiasaan ini harus segera ditinggalkan dan dirubah menjadi yang lebih baik dengan standar prosedur melakukan cuci tangan menggunakan sabun. Cara cuci tangan pakai sabun yang benar adalah menggosok telapak tangan

secara bersamaan, menggosok punggung kedua tangan, jalinkan kedua telapak tangan lalu digosok-gosokan, tautkan jari-jari antara kedua telapak tangan secara berlawanan, gosok ibu jari secara memutar dilanjutkan dengan daerah antara jari telunjuk dan ibu jari secara bergantian, gosok kedua pergelangan tangan dengan arah memutar, bilas dengan air dan keringkan. (Kemenkes RI, 2014). Menggunakan sabun dalam cuci tangan diketahui sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dikarenakan tangan merupakan agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen yang berpindah dari satu orang ke orang lain melalui kontak langsung maupun tidak langsung. (Anhusadar dan Islamiyah, 2020).

Efektivitas Sosialisasi PHBS terhadap Peningkatan produktifitas dan Kesehatan warga pondok pesantren, bertujuan untuk memberikan wawasan, pengetahuan dan ilmu terkait PHBS dan pentingnya serta manfaat dari penerapan PHBS untuk warga pondok pesantren. Warga pondok dibekali pemahaman dengan mengamati situasi dan kondisi lingkungan maupun masalah kesehatan melalui bentuk-bentuk aktivitas. Sosialisasi ini sebagai wujud bakti perguruan tinggi dalam mengabdikan dan membagikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman agar dapat meningkatkan pemahaman warga pondok, santri-santriwati, masyarakat sekitar, utama anak-anak dalam kegiatan sosialisasi ini. Apakah warga pondok semakin meningkat pengetahuan setelah diberikan sosialisasi, maka diberikan evaluasi pretest dan posttest dan kemudian membandingkan hasil evaluasi pre test dan post test untuk mengetahui efektivitas dalam pemberian sosialisasi dalam perubahan peningkatan pengetahuan pada anak-anak terkait PHBS.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah sosialisasi membuktikan bahwa kegiatan sosialisasi terkait permasalahan PHBS berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dan wawasan warga pondok pesantren, santri-santriwati, yang merupakan generasi penerus bangsa, tentang pentingnya hidup bersih dan sehat, dan peningkatan kesadaran warga pondok dalam berperilaku PHBS sehingga Peningkatan taraf pengetahuan merupakan salah satu indikator efektifnya sosialisasi atau penyuluhan yang dilakukan.

Selanjutnya yaitu kegiatan penyuluhan cara mencuci tangan dengan tepat, kegiatan ini dilaksanakan di masing-masing kelas dengan sasaran yaitu seluruh santri-santriwati pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mengedukasi santri dalam hal menjaga kebersihan sejak dini, serta memberi contoh bagaimana cara mencuci tangan dengan baik dan benar, supaya nantinya mereka faham bagaimana caranya mencuci tangan sendiri dengan benar tanpa perlu bantuan orang lain, secara tidak langsung kegiatan ini juga mengasah kemandirian santri dalam melakukan aktivitasnya sendiri. Sebelum diberi contoh, santri-santriwati terlebih dulu diasah pengetahuannya tentang cara yang biasa mereka

lakukan dalam mencuci tangan, kemudian apa saja yang mereka ketahui tentang manfaat mencuci tangan sebelum makan serta akibat bila tidak mencuci tangan terlebih dahulu. Setelah itu pemateri mengoreksi tentang apa yang sudah disebutkan oleh santri-santriwati tadi, dan meluruskan pemahaman santri-santriwati tentang arti kebersihan melalui kegiatan mencuci tangan. Kemudian, santri di ajak untuk memperhatikan cara mencuci tangan yang tepat dengan menggunakan sabun serta air bersih, dan terakhir santri diminta untuk mempraktekannya secara bergantian ke depan kelas sekaligus mengambil makanan untuk dimakan bersama.

Kegiatan sosialisasi dalam peningkatan pengetahuan dan sikap sangat penting dilakukan, sebagai proses awal dalam peningkatan perubahan perilaku. Informasi merupakan salah satu dari kekuatan yang dapat mempengaruhi sebuah persepsi, sistem kepercayaan atau sikap individu. Berdasarkan hasil evaluasi ini diketahui bahwa penyuluhan dan sosialisasi cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan yang merupakan kegiatan yang cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan literasi masyarakat yang perlu dilakukan secara berkesinambungan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan literasi warga pondok dan masyarakat sekitar.

Melalui kegiatan sosialisasi ini mampu menyadarkan warga pondok pesantren dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dibuktikan dengan pengakuan dari warga pondok pesantren bahwa sebelum diadakannya sosialisasi terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat ini mereka sama sekali tidak mengerti bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar, namun setelah dilakukannya kegiatan tersebut, warga pondok menjadi lebih paham serta mengerti bagaimana cara melakukannya dengan tepat untuk selalu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Perencanaan dan sosialisasi pelaksanaan program pengabdian telah dilaksanakan secara optimal dan disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan pengabdian. Pelaksanaan program pengabdian di lingkungan pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok dalam pola perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan produktifitas dan Kesehatan dilaksanakan sesuai dengan 10 indikator Pola Hidup Bersih dan sehat telah berjalan secara optimal sesuai dengan acuan yang berlaku. Serta Evaluasi dan monitoring pelaksanaan program pengabdian dilaksanakan sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. Tujuan pada program pengabdian pada masyarakat di lingkungan pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok di Desa Borok Toyang telah tercapai yakni menciptakan lingkungan bersih sehat untuk meningkatkan produktifitas dan Kesehatan warga pondok.

Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan peningkatan pengetahuan dan sikap warga pondok, masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat di Metode yang dilakukan pada pengabdian ini adalah sosialisasi, penyuluhan dan survey penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara langsung kepada semua warga pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi secara santai dan konstruktif. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pengetahuan dan sikap warga pondok dalam perilaku hidup sehat meningkat dengan kegiatan sosialisasi ataupun edukasi.

Melaui kegiatan yang diadakan dapat ditarik kesimpulan bahwa sebuah pengetahuan tidak akan dapat difahami secara menyeluruh bila tidak disertai dengan contoh, untuk itu dalam hal penerapan perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat memberi contoh kepada semua warga pondok pesantren supaya tertanam pula dalam diri mereka bahwa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat itu penting, baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi orang lain serta lingkungan di sekitarnya, supaya tercipta suasana yang indah, asri, damai, serta sehat sehingga akan berdampak pada peningkatan produktifitas dan Kesehatan warga pondok pesantren Mamba'ul Barokah NW Borok.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- AIDS Bagi Masyarakat Di Kawasan Wisata Pangandaran. Jurnal Darmakarya. 6 (1) Depkes RI, (2004). Sistem Kesehatan Nasional 2004, Jakarta
- Anwar, (1997). Sanitasi Makanan Dan Minuman Pada Institusi Pendidikan Tenaga Sanitasi. Pusat Pendidikan Tenaga Sanitasi, Pusat pendidikan Tenaga Kesehatan Depkes RI. Jakarta
- Fuady, I. (2017). Literasi Informasi Kesehatan: Penyuluhan Informasi Dalam Pencegahan HIV
- Kemenkes RI. (2010). Laporan Kinerja Satu Tahun. Pemberdayaan Masyarakat dan Promosi Kesehatan Untuk Hidup Sehat. Jakarta: Kemenkes RI Pusat Promosi Kesehatan.
- Kemenkes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes
- Maryunani Anik, 2013. Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) untuk mahasiswa kesehatan dan petugas kesehatan, Trans Info Media : Jakarta
- Maryunani, A. (2013). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
- Maryunani, A. 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Trans Info Media Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rienka Cipta.
- Prihanti, Gita Sekar, et al. 2018. FaktorFaktor yang Mempengaruhi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Poned X. Jurnal Saintika Medika. 14(1):11
- Proverawati Atikah (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Nuha Medika: Yogyakarta

- Septianto, A., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Pamulang, U. (2020). Sosialisasi pentingnya pola hidup sehat guna meningkatkan kesehatan tubuh pada masyarakat desa kalitorong kecamatan randudongkal kabupaten pemalang provinsi jawa tengah. 1(2), 55–62
- Soekidjo Notoatmodjo,(2007). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta. .(2003).
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii, Jambu Dan Jrakah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 65. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.486>