

Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 4, No. 2, Agustus 2020, Hal. 151-158

ISSN: 2580-2569; e-ISSN: 2656-0542

DOI: <https://doi.org/10.12928/jp.v4i2.1971>

Pemberdayaan masyarakat dalam aktivitas fisik dan keluarga sadar gizi guna mewujudkan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)

Khoiriyah Isni, Zahrotul Aini, Andrei Phamuji, Ukhtika Zulfa Nafila, Desty Pratiwi, Nunky Eltanin Mala Dewi, Alfi Syahri Ramadhan, Ferry Nandito Dela Vega.

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Prof. Dr. Soepomo, S.H., Janturan, Warungboto, Yogyakarta 55164

Korespondensi : khoiriyah.isni@ikm.uad.ac.id

ABSTRAK

Di daerah dusun Pelemwulung banyak masyarakat yang belum melakukan aktivitas fisik dan masih banyak masyarakatnya yang belum mengonsumsi suplemen gizi karena masyarakat kurang tahu fungsi dari aktivitas fisik dan mengonsumsi suplemen gizi bagi keluarga. Tujuan kegiatan ini untuk pemberdayaan masyarakat ini adalah untuk menginisiasi dan memberdayakan masyarakat dalam mewujudkan PHBS dan kadarzi melalui kegiatan aktivitas fisik. Metode yang digunakan dalam pemberdayaan masyarakat ini dengan adanya MMD dan dilanjutkan dengan melakukan intervensi berupa senam pagi. Pada hasil intervensi didapatkan hasil yaitu: masyarakat yang masih belum sadar pentingnya melakukan aktifitas fisik. Hasil yang didapat dari aktivitas fisik bahwa tidak terdapat korelasi atau nilai p-value 0,52 ($p > 0,05$) yang bermakna antara pengetahuan dan perilaku artinya semakin tinggi pengetahuan maka perilaku dalam melakukan aktifitas fisik rendah. Sedangkan untuk KADARZI bahwa terdapat korelasi dengan nilai p-value 0,032 ($p < 0,05$) yang bermakna antara pengetahuan dan perilaku tentang KADARZI artinya semakin tinggi pengetahuan tentang KADARZI maka semakin tinggi pula perilaku KADARZI. Kesimpulan kegiatan yang dilakukan di Dusun Pelemwulung yaitu terkait dengan melakukan aktivitas fisik, dengan mengadakan kegiatan senam sehat bagi seluruh masyarakat di Dusun Pelemwulung guna tercapainya penerapan PHBS dan KADARZI dan sarannya yaitu menanamkan tingkat kesadaran dalam melakukan aktifitas fisik dan KADARZI.

Kata kunci: phbs, kadarzi, aktifitas fisik, masyarakat

ABSTRACT

In the Pelemwulung sub-village area, many of the people have not taken physical activities and there are still many people who have not taken nutritional supplements because the community does not know the function of physical activity and consumes nutritional supplements for families. realizing PHBS and kadarzi through physical activities. The method used in community empowerment is in the presence of MMD and continued with interventions in the form of morning exercises. In the results of the intervention the results are: mas people who are still not aware of the importance of physical activity. The results obtained from physical activity that there is no correlation or p-value of 0.52 ($p > 0.05$) which means that between knowledge and behavior means the higher the knowledge, the behavior in conducting physical activity is low. While for KADARZI that there is a correlation with the p-value of 0.032 ($p < 0.05$) which means that between knowledge and behavior about KADARZI means higher knowledge about KADARZI, the higher the KADARZI behavior. The conclusion of the activities carried out in Pelemwulung Hamlet is related to carrying out physical activities, by holding healthy exercise activities for all the people in Pelemwulung Hamlet in order to achieve the application of PHBS and KADARZI and the advice is to instill a level of awareness in carrying out physical activities and KADARZI.

Keywords: phbs, content ofzi, physical activity, society

PENDAHULUAN

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada umumnya memiliki sepuluh indikator, diantaranya melakukan persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberikan ASI eksklusif kepada bayi, menimbang bayi dan balita setiap bulan, selalu menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk di rumah, melakukan aktivitas fisik setiap hari, mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari dan tidak merokok didalam rumah (Natsir, 2019).

Keluarga yang terbilang sudah menerapkan PBHS yaitu dimana keluarga tersebut telah menerapkan kesepuluh indikator yang telah ditentukan. Apabila salah satu dari kesepuluh indikator tersebut tidak terpenuhi maka keluarga tersebut tidak dapat dikatakan PHBS. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ini membutuhkan suatu komitmen yang tinggi yang dilakukan secara bersama-sama untuk mendukung derajat kesehatan pada setiap orang khususnya pada keluarga.

Untuk mencapai suatu keharmonisan dalam keluarga maka diperlukannya penerapan perilaku hidup sehat yang membawa banyak manfaat dalam keluarga itu sendiri. Keluarga yang sehat merupakan suatu asset yang dimiliki untuk meningkatkan kesehatan di masa depan dan hal ini merupakan suatu hal yang harus terus dijaga dan dikembangkan. Salah satu yang harus dilakukan untuk tercapainya hidup sehat pada keluarga yaitu dapat melakukan aktivitas fisik setiap hari. Setiap keluarga pasti memiliki kesempatan untuk terkena penyakit menular maupun penyakit tidak menular, maka dari itu untuk mencegah timbulnya penyakit-penyakit tersebut diperlukannya suatu tindakan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik setiap hari (Ningsih & Jonyanis, 2014).

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang sangat banyak. Untuk mengurangi timbulnya berbagai macam penyakit dan kematian pada orang dewasa diperlukannya penerapan aktivitas fisik secara teratur. Tidaknya hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi penerapan aktivitas fisik yang baik juga dapat menjaga kesehatan mental pada seseorang. Seseorang dapat melakukan aktivitas fisik secara aktif apabila adanya dukungan dari orang-orang sekitarnya social maupun keluarga dekat (Abadini & Wuryaningsih, 2018).

Dalam melakukan survey kegiatan pengambilan data yang dilakukan di Dusun Pelemwulung didapatkan bahwa terdapat dua indikator dalam penerapan PHBS tidak terpenuhi oleh beberapa keluarga, sehingga membuat keluarga di Dusun tersebut belum terbilang PHBS. Dua indikator tersebut yaitu melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok didalam rumah. Sedangkan dalam penerapan KADARZI terdapat satu indikator yang tidak terpenuhi, sehingga membuat beberapa keluarga di Dusun tersebut juga belum terbilang KADARZI. Indikator tersebut yaitu mengkonsumsi suplemen gizi pada bayi/balita dan ibu hamil.

Keluarga yang dapat mengenal, mencegah dan mengatasi suatu permasalahan mengenai gizi pada keluarganya disebut dengan KADARZI (Keluarga Sadar Gizi). KADARZI memiliki lima indikator yang harus dipenuhi agar keluarga tersebut dapat dikatakan berperilaku KADARZI, lima indikator tersebut diantaranya menimbang berat badan bayi dan balita secara teratur, memberikan bayi ASI eksklusif, mengkonsumsi berbagai macam ragam makanan, menggunakan garam yang beryodium dan teratur dalam mengkonsumsi suplemen gizi. Masing-masing dari indikator tersebut memiliki manfaat tersendiri bagi kesehatan keluarga terutama pada ibu dan bayi/balita (Wijayanti & Nindya, 2017).

Dari ketiga indikator tersebut yang menjadi permasalahan teratas, untuk melakukan kegiatan pemberdayaan di Dusun Pelemwulung dari hasil kesepakatan saat melakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) didapatkan bahwasannya melakukan aktivitas fisik setiap hari menjadi permasalahan yang diprioritaskan di Dusun tersebut. Kurangnya kesadaran masyarakat terutama pada keluarga dalam melakukan aktivitas fisik di setiap harinya dapat menghambat penerapan PHBS. Sehingga diperlukannya kegiatan yang bermanfaat untuk

mendorong masyarakat setempat untuk giat dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik setiap hari untuk memenuhi indikator dalam PHBS. Dalam menerapkan kegiatan aktivitas fisik juga diperlukannya asupan gizi yang seimbang, sehingga masyarakat khususnya pada keluarga juga harus memahami betapa pentingnya asupan gizi bagi tubuh. Hal ini dikarenakan saat seseorang melakukan aktivitas fisik maka orang tersebut harus memiliki energi yang cukup agar tidak cepat merasa lelah. Energi-energi tersebut dapat didapatkan oleh seseorang dengan sadar akan pentingnya pemberian gizi yang seimbang bagi tubuh. Asupan gizi yang seimbang dapat dengan mudah terpenuhi apabila didalam keluarga dapat menerapkan KADARZI.

Salah satu misi promosi kesehatan adalah memberdayakan individu, keluarga dan masyarakat untuk hidup sehat melalui program pemberdayaan masyarakat. Oleh sebab itu sasaran promosi kesehatan dapat melalui pemberdayaan individu, pemberdayaan keluarga dan pemberdayaan kelompok atau masyarakat. Pemberdayaan masyarakat merupakan bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak untuk promosi kesehatan. Pemberdayaan akan lebih berhasil jika dilaksanakan melalui kemitraan serta menggunakan metode dan teknik yang tepat (Patilaiya & Rahman, 2018).

Pemberdayaan menurut Ginanjar Kartasasmita adalah suatu upaya untuk membangun daya dengan cara mendorong, memotivasi, dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang akan dimilikinya serta berupaya untuk mengembangkan dengan memperkuat potensi yang dimiliki oleh masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan adalah upaya membangun daya dengan cara mendorong, memotivasi, dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimiliki serta proses di mana seseorang menjadi kuat untuk berpartisipasi dalam pengontrolan dalam memberikan pengaruh terhadap kejadian-kejadian yang mempengaruhi kehidupannya (Kurniawati, 2013).

Tujuan kegiatan pemberdayaan ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap berkaitan dengan aktivitas fisik dan juga mengenai Keluarga Sadar Gizi (KADARZI), agar semua masyarakat di Dusun Pelemwulung tersebut dapat mengerti pentingnya melakukan kegiatan aktifitas fisik bagi kesehatan keluarga, maka dari itu pada kegiatan pemberdayaan kali ini dilakukanlah senam sehat yang dapat diikuti oleh masyarakat khususnya di Dusun Pelemwulung.

METODE

1. Survei dalam pengambilan data terkait PHBS dan KADARZI di Dusun Pelemwulung dilaksanakan selama 12 hari pada awal Februari 2020.
2. Dilakukan pengolahan data dan menganalisis permasalahan di Dusun Pelemwulung
3. Menentukan prioritas masalah dengan menggunakan metode USG dan memaparkannya kepada masyarakat melalui kegiatan MMD
4. Hasil dari MMD masyarakat Dusun Pelemwuung sepakat untuk melakukan kegiatan intrvensi senam sehat yang dilaksanakan pada hari Minggu, 23 Februari 2020.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil dari survei pengambil data di Dusun Pelemwulung bahwa keluarga yang menerapkan PHBS sebesar 40% sedangkan untuk KADARZI sebesar 92%. Permasalahan yang terjadi di Dusun Pelemwulung adalah kurangnya aktivitas fisik, masih banyaknya perokok yang merokok didalam rumah, dan kurangnya keluarga yang mengkonsumsi suplemen gizi, terutama bayi dan balita serta ibu hamil dan ibu menyusui. Prioritas masalah yang diambil adalah kurangnya aktifitas fisik di Dusun Pelemwulung sehingga dilaksanakannya kegiatan intervensi berupa senam sehat yang dilaksanakan pada hari Minggu 23 Februari 2020 di lapangan RT 02 Dusun Pelemwulung.

Tabel 1. Hubungan pengetahuan dan perilaku tentang aktifitas fisik

	N	Median	Std deviation	Min	Max	p-value	Kekuatan korelasi	Arah korelasi
Pengetahuan aktifitas fisik	35	6,00	1,505	2	9	0,52	-0,113	-0,113
Perilaku aktifitas fisik	35	8,00	2,111	0	10	0,52	-0,113	-0,113

Berdasarkan tabel 1. Kekuatan korelasi -0,113 (sangat lemah) karena menjauhi angka 1. Nilai p-value 0,52 ($p > 0,05$) tidak terdapat korelasi yang bermakna antara pengetahuan dan perilaku tentang aktifitas fisik, dengan arah korelasi berlawanan arah (-) artinya semakin tinggi pengetahuan maka perilaku dalam melakukan aktifitas fisik rendah

Tabel 2. Hubungan pengetahuan dan perilaku tentang KADARZI

	N	Median	Std deviation	Min	Max	p-value	Kekuatan korelasi	Arah korelasi
Pengetahuan KADARZI	35	8,00	2,392	0	10	0,032	0,364	0,364
Perilaku KADARZI	35	8,00	3,252	0	10	0,032	0,364	0,364

Berdasarkan tabel 2. kekuatan korelasi 0,364 (lemah) karena menjauhi angka 1. Nilai p-value 0,032 ($p < 0,05$) terdapat korelasi yang bermakna antara pengetahuan dan perilaku tentang KADARZI, dengan arah korelasi searah (+) artinya semakin tinggi pengetahuan maka semakin tinggi pula perilaku tentang KADARZI.

Dalam melakukan pemberdayaan masyarakat dapat dilakukan melalui beberapa tahapan. Yang pertama, tahap Engagement. Tahap ini merupakan proses awal pendekatan yang perlu dilakukan dalam pengembangan masyarakat. Pendekatan ini dilakukan dengan cara berbicara mengenai persiapan terkait dengan kapabilitas dan kesediaan kemudian persiapan lapangan sesuai dengan kecocokan lapangan yang sesuai dengan tujuan kelompok sehingga dapat meningkatkan keberdayaannya. Kedua, tahap Assesment. Tahap ini merupakan proses mengidentifikasi berbagai masalah dan kebutuhan serta potensi yang ada di masyarakat. Ketiga, tahap Perencanaan Program. Tahap ini terkait dengan kegiatan apa saja yang dapat dan tepat untuk dilaksanakan berdasarkan metode yang ingin digunakan. Dalam tahap ini dapat berisi tentang metode dan strategi serta menentukan tolak ukur dari keberhasilan program. Keempat, tahap Performulasian Rencana Aksi. Tahap ini merupakan tahapan dimana petugas membantu dalam menentukan skala prioritas terkait kegiatan yang akan dilakukan. Kelima, tahap Implementasi. Tahap ini merupakan tahap yang mengarah pada kegiatan yang disesuaikan dengan perencanaan yang sebelumnya sudah disepakati bersama. Dan yang terakhir, tahap Evaluasi. Evaluasi yang dilakukan yaitu berupa pengawasan dan penelitian oleh kelompok. Evaluasi dilakukan dari data fisik dan non fisik yang diperoleh dari hasil pengawasan (RINALDY *et al.*, 2017).

Dari beberapa tahap di atas juga dilakukan oleh (Kusumaningtiar & Fithri, 2019) dimana pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu dengan senam hipertensi di Pusesmas Kelurahan Pondok Ranggong Jakarta Timur selama kurang lebih 30 menit yang mengacu pada

pedoman ACSM 2006 yang menganjurkan olahraga ketahanan seperti aerobik untuk mencegah hipertensi. Dengan melakukan gerakan atau latihan-latihan aerobik yang tepat selama 30-40 menit selama 3- kali dalam seminggu terbukti lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah sebanyak 4-8 mmHg. Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan melakukan sosialisasi menangani penyakit hipertensi. Kegiatan pengabdian terakhir yaitu dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada peserta.

Pengetahuan adalah apa yang diketahui oleh seseorang tentang sesuatu hal yang didapat secara formal maupun informal. Menurut teori Green menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor awal dari suatu perilaku yang diharapkan dan pada umumnya berkorelasi positif dengan perilaku. Pengetahuan mengenai kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah (*intermediate impact*) dari pendidikan kesehatan. Selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (*outcome*) pendidikan Kesehatan (Alfaqinisa, 2015).

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat antara pengetahuan aktivitas fisik dengan perilaku aktivitas fisik diperoleh nilai p value sebesar 0,52 ($>0,05$) dimana yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku aktivitas fisik. Hal ini terlihat pada pertanyaan yang banyak dijawab benar oleh para responden. Ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden baru pada tingkatan pertama yaitu tahu (*know*) yaitu baru mengetahui dan mampu menyebutkan namun belum mampu untuk menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Tentu hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan (Alfaqinisa, 2015) yang mana menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku aktivitas fisik.

Pengetahuan mengenai KADARZI pada ibu balita merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki pada setiap orangtua dalam persiapan makanan keluarga. Pemahaman pada seorang ibu dalam memberikan makanan yang sehat bagi balita dan keluarga diperlukan pengetahuan yang cukup dan tinggi. Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat pengetahuan ibu mengenai KADARZI ($p=0,033$) sehingga dikatakan terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku ibu mengenai KADARZI karena ($p>0,05$) dimana semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki ibu maka semakin tinggi pula perilaku KADARZI. Hal ini sejalan dengan teori Notoadmojo (2010) dimana pengetahuan seseorang dapat diperoleh melalui pengalaman yang dimiliki seseorang, informasi yang berasal dari media massa, buku dan tenaga Kesehatan (Hfizah, 2017).

Setelah memperoleh hasil, kemudian intervensi dilakukan guna mewujudkan gerakan masyarakat menuju hidup sehat dengan melakukan senam sehat yang diikuti oleh seluruh masyarakat setempat dan juga terdapat doorprize yang dibagikan guna menambah semangat masyarakat saat mengikuti kegiatan senam sehat yang dilakukan pada hari minggu 23 Februari 2020 seperti gambar 1, gambar 2, dan gambar 3. Kegiatan intervensi yang dilakukan berupa senam sebab terdapat tiga permasalahan di Dusun Pelemwulung yaitu kurangnya aktifitas fisik, masih banyaknya warga yang merokok di dalam rumah dan kurangnya mengkonsumsi suplemen gizi. Dari ketiga permasalahan tersebut dengan menggunakan metode MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) yang mana masyarakat sepakat untuk memprioritaskan permasalahan kurangnya aktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan berbagai penyakit yang mengakibatkan seseorang tidak produktif dalam menjalankan pekerjaannya. Maka dari itu pada saat kegiatan intervensi dilakukan senam bersama yang diikuti oleh segala usia dengan tujuan agar masyarakat Dusun Pelemwulung dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik secara rutin, sebagai upaya menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik.

Namun sebelum melakukan senam sehat, peserta diminta untuk mengisi daftar hadir dan mengisi kuesioner mengenai pengetahuan dan perilaku mengenai aktifitas fisik dan KADARZI terlebih dahulu. Kuesioner tersebut berisi masing-masing 10 pertanyaan mengenai pengetahuan dan perilaku mengenai aktifitas fisik dan KADARZI. Dari hasil kuesioner

tersebut masih banyak masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang mengenai aktifitas fisik sedangkan untuk pengetahuan KADARZI masyarakat memiliki pengetahuan yang baik. Untuk hasil kuesioner perilaku mengenai aktifitas fisik masih banyak masyarakat yang belum menerapkannya di kehidupan sehari-hari sedangkan untuk KADARZI masyarakat rata-rata sudah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya pengisian kuesioner mengenai aktifitas fisik dan KADARZI menambah pengetahuan masyarakat sehingga diharapkan masyarakat di Dusun Pelemwulung dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat mewujudkan gerakan masyarakat menuju hidup sehat dan dapat meningkatkan derajat kesehatan di Dusun Pelemwulung.

Dalam mewujudkan gerakan masyarakat menuju hidup sehat sebenarnya harus dimulai dari keluarga, sebab keluarga merupakan bagian terkecil dari masyarakat dimana keluarga dapat membentuk kepribadian seseorang, dimulai dari pembelajaran hingga kemandirian. Dalam hal ini, masyarakat dapat memahami, mengerti dan sadar akan akan hidup sehat dengan cara mengupayakan pengetahuan dan pendidikan yang dimiliki agar berkembang. Pengetahuan tersebut bisa diperoleh melalui beberapa program yang diselenggarakan di puskesmas atau yankes lainnya. Germas meliputi : melakukan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak konsumsi alkohol, selalu memeriksa kesehatan secara rutin, sering membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban sehat. Dengan kata lain untuk menuju Germas perlu menerapkan PHBS di mulai dalam rumah, sebab indikator pada PHBS merupakan upaya dalam mewujudkan gerakan kesehatan menuju hidup sehat (Suryani *et al.*, 2019)



Gambar 1. Pemanasan sebelum senam inti



Gambar 2. Kegiatan senam inti



Gambar 3. Pembagian doorprize setelah senam

SIMPULAN

Survei dalam pengambilan data terkait PHBS dan KADARZI di Dusun Pelemwulung dilaksanakan selama 12 hari dengan total sampel 203 yang diambil dari RT 01-07. Setelah pengambilan data, dilakukan pengolahan data dan menganalisis permasalahan di Dusun

Pelemwulung, terdapat 3 permasalahan di Dusun Pelemwulung yaitu kurangnya aktifitas fisik, masih terdapat warga yang merokok di dalam rumah dan kurangnya mengkonsumsi suplemen gizi. Dalam menentukan prioritas masalah dengan menggunakan metode USG dan memaparkannya kepada masyarakat melalui kegiatan MMD. Hasil dari MMD masyarakat Dusun Pelemwuung sepakat untuk melakukan kegiatan intrvensi senam sehat yang dilaksanakan pada hari Minggu 23 Februari 2020.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan naskah publikasi ilmiah yang berjudul ” Perbedaan Masyarakat dalam Aktivitas Fisik dan Keluarga Sadar Gizi Guna Mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)”. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang terkait yang telah membantu penulis dalam penyusunan naskah publikasi ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Kurniawati, D. P. (2013). Pemberdayaan Masyarakat Di Bidang Usaha Ekonomi (Studi Pada Badan Pemberdayaan Masyarakat Kota Mojokerto). *Jurnal Administrasi Publik Mahasiswa Universitas Brawijaya*, 1(4), 9–14.
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1(3), 54–59.
- Ningsih, F. G., & Jonyanis. (2014). Perilaku hidup bersih dan sehat dalam rumah tangga (PHBS) masyarakat , Desa Gunung Kesiangan, Kec Benai, Kab Kuantan. *Jom FISIP*, 1(2).
- Patilaiya, H. La, & Rahman, H. (2018). KESEHATAN MASYARAKAT COMMUNITY EMPOWER THROUGH COUNSELING OF THE BEHAVIOUR OF CLEAN Program Perilaku Hidup Bersih dan dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan kondusif bagi perorangan , keluarga , kelompok dapat melalui pemberdayaan individu , bagian y. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2).
- 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 Jrasah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.486>
- Wijayanti, S., & Nindya, T. S. (2017). Relationship of Kadarzi (Family Conscious Nutrition) Behavior Practice to Nutritional Status of Children Under Five Years in Tulungagung District. *Amerta Nutrition*, 1(4), 379–388. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.378-388>

