

## Pemberdayaan Masyarakat dalam Penerapan PHBS melalui Kampanye Penggunaan Masker

Vera Fitriana<sup>1\*</sup>, Eny Pujiati<sup>2</sup>, Ambarwati<sup>3</sup>, Luluk Cahyanti<sup>4</sup>, Hirza Ainin Nur<sup>5</sup>, Alvi Ratna Yuliana<sup>6</sup>, Jamaludin<sup>7</sup>, Icca Narayani Pramudaningsih<sup>8</sup>, Eva Sintiya Rahayu<sup>9</sup>, Nisrina Ayu Wulandari<sup>10</sup>  
<sup>1-10</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia  
**\*Corresponding Author:** vera.fitriana88@gmail.com

Received : 27 Mei 2026; Revised : 2 Juni 2026; Accepted : 6 Juni 2026

### ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta mencegah penyebaran penyakit menular, terutama infeksi saluran pernapasan. Salah satu bentuk penerapan PHBS adalah penggunaan masker dalam aktivitas sehari-hari, khususnya di tempat umum dan keramaian. Namun, kesadaran masyarakat dalam penggunaan masker masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan masyarakat terhadap penerapan PHBS melalui kampanye penggunaan masker. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi penyuluhan kesehatan, edukasi secara langsung, pembagian masker, pemasangan media promosi kesehatan, serta demonstrasi penggunaan masker yang benar. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum yang mengikuti kegiatan *Car Free Day* (CFD) di Simpang 7 Kudus. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan tanya jawab sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penggunaan masker sebagai bagian dari PHBS. Masyarakat menjadi lebih sadar akan manfaat masker dalam mencegah penularan penyakit serta lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme peserta terlihat dari keikutsertaan aktif dalam sesi edukasi dan praktik penggunaan masker yang benar. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pemberdayaan masyarakat melalui kampanye penggunaan masker efektif dalam meningkatkan kesadaran dan penerapan PHBS.

**Kata kunci:** pemberdayaan masyarakat, PHBS, kampanye kesehatan, penggunaan masker.

### ABSTRACT

*Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important effort to improve public health and prevent the spread of infectious diseases, especially respiratory infections. One form of PHBS implementation is the use of masks in daily activities, especially in public places and crowded areas. However, public awareness of mask use still needs to be improved through community empowerment activities. This activity aims to increase public knowledge, awareness, and understanding of PHBS implementation through a mask-wearing campaign. The methods used in this community service activity included health education, direct education, mask distribution, installation of health promotion media, and enforcement of correct mask use. The target of this activity is the general public who participate in the Car Free Day (CFD) activity at Simpang 7 Kudus. Evaluation was conducted through observation and a question-and-answer session before and after the activity. The results of the activity showed an increase in public understanding of the importance of mask use as part of PHBS. The public became more aware of the benefits of masks in preventing disease transmission and were more motivated to implement clean and healthy living behaviors in their daily lives. The enthusiasm of the participants was evident in their active participation in the education sessions and in practicing correct mask use. The conclusion of this activity is that community empowerment through a mask-wearing campaign is effective in increasing awareness and implementation of PHBS*  
**Keywords:** community empowerment, PHBS, health campaigns, mask use.

## LATAR BELAKANG

PHBS merupakan serangkaian perilaku berbasis kesadaran belajar dapat membantu masyarakat berperan dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam pencapaian kesehatan masyarakat. Menjaga kesehatan serta kebersihan mengacu pada perilaku yang dijaga, dilindungi, dan tingkatkan kesehatan untuk menjaga semua perilaku diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. PHBS seseorang sangat erat kaitannya dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga, komunitas dan lingkungannya. (Budi, 2021).

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat, hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan (Dinatha, N.M., Sariyani, M.D, Dhena, G.V.A., & Wae, 2023). Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang perlu diaplikasikan untuk mencapai derajat kesehatan yang baik bagi setiap orang. Kondisi sehat harus diupayakan secara berkesinambungan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat selain itu juga menciptakan lingkungan tempat tinggal yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya dilakukan mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. (Gani, Abdul H, Istiaji E, 2015).

Penerapan PHBS sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia, hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Akan tetapi, masih sangat banyak masyarakat Indonesia yang belum paham akan pentingnya pola hidup yang sehat. Terutama pada masyarakat kalangan anak-anak muda yang masih harus dalam pendampingan. (M. F. Natsir, 2019). Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kemenkes RI, 2015).

Penerapan PHBS dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi (M. F. Natsir, 2019). Salah satu upaya pencegahan yang dilakukan adalah dengan melakukan promosi kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai bagian dari program Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) (6,7%) (Afifah A., N & Radityo A., 2020). PHBS pada masyarakat perlu dilakukan dalam upaya pencegahan penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh. Berbagai perilaku masyarakat yang dianjurkan untuk dilakukan diantaranya penggunaan Alat pelindung Diri (APD) seperti masker. Penggunaan masker ini bertujuan untuk mengurangi resiko penyebaran infeksi penyakit di tempat umum atau keramaian sehingga kita bisa terhindar dari ancaman penyakit. (Afifah A., N & Radityo A., 2020).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada bulan April 2026 yang dilakukan di area *Car Free Day* (CFD) di Simpang 7 Kudus, masih ditemukan masyarakat yang belum menerapkan PHBS secara optimal, khususnya dalam penggunaan masker di keramaian. Sebagian masyarakat masih menggunakan masker dengan tidak benar, seperti tidak menutupi hidung dan mulut, serta ada yang tidak menggunakan masker saat berada di tempat ramai. Selain itu, pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit infeksi saluran pernapasan masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui kampanye penggunaan masker untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam penerapan PHBS.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat kepada masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat dalam Penerapan PHBS Melalui Kampanye Penggunaan Masker”.

## **METODE**

Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada awal bulan Mei 2026 yang diawali dengan melakukan perizinan lokasi kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan penyusunan media pendidikan kesehatan serta tahap akhir berupa persiapan pelaksanaan sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 24 Mei 2026 dengan materi pendidikan kesehatan mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kampanye penggunaan masker yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan *Car Free Day* (CFD), karena masyarakat yang berada di keramaian memiliki resiko lebih tinggi terhadap penyebaran penyakit infeksi saluran pernapasan. Lokasi pengabdian masyarakat dilaksanakan di area *Car Free Day* (CFD) di Simpang 7 Kudus.

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kampanye kesehatan dan pendidikan kesehatan melalui pendekatan persuasif dan edukatif. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi secara langsung kepada masyarakat menggunakan metode ceramah singkat, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi penggunaan masker yang benar. Selain itu, dilakukan pembagian *leaflet* dan pemasangan poster edukasi mengenai pentingnya penggunaan masker sebagai bagian dari penerapan PHBS. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa poster, *leaflet* untuk membantu proses penyampaian materi kepada masyarakat.

Kegiatan edukasi dilaksanakan selama 20 menit dan dilanjutkan dengan evaluasi sederhana kepada peserta mengenai pemahaman materi yang telah disampaikan. Bentuk evaluasi dilakukan melalui pertanyaan lisan dan praktik penggunaan masker yang benar untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penggunaan masker dalam upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 8 orang Dosen dan 2 Mahasiswa dari Program Studi D3 Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. Materi pendidikan kesehatan yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan tentang “Pemberdayaan Masyarakat dalam Penerapan PHBS Melalui Kampanye Penggunaan Masker”.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di area *Car Free Day* (CFD) di lokasi Simpang 7 Kudus dan diikuti oleh masyarakat umum yang sedang melakukan aktivitas olahraga maupun rekreasi. Kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapatkan respon positif dari masyarakat. Antusiasme peserta terlihat selama kegiatan edukasi, diskusi, dan demonstrasi penggunaan masker berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pentingnya menjaga kesehatan diri, serta manfaat penggunaan masker dalam mencegah penyebaran penyakit infeksi saluran pernapasan. Menurut World Health Organization (WHO), penggunaan masker

merupakan bagian dari strategi pencegahan penularan penyakit dan perlu diterapkan bersama perilaku hidup bersih dan sehat lainnya seperti menjaga kebersihan tangan dan menghindari keramaian (World Health Organization (WHO)., 2021)

Pada kegiatan ini juga dilakukan demonstrasi cara penggunaan masker yang benar, mulai dari cara memakai, melepas, hingga membuang masker sesuai prosedur kesehatan. Demonstrasi dilakukan agar masyarakat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Menurut Soekidjo Notoatmodjo dalam buku *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, metode demonstrasi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat karena peserta dapat melihat dan mempraktikkan secara langsung materi yang diberikan (Soekidjo Notoatmodjo, 2018).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi masih terdapat masyarakat yang belum menggunakan masker dengan benar, seperti masker tidak menutupi hidung, penggunaan masker secara berulang tanpa memperhatikan kebersihan, serta kebiasaan melepas masker saat berada di keramaian. Setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya penggunaan masker sebagai bagian dari penerapan PHBS. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan serta kemampuan mempraktikkan penggunaan masker dengan benar.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, masker berfungsi melindungi hidung dan mulut dari paparan droplet serta membantu mencegah penyebaran penyakit saluran pernapasan. Penggunaan masker yang benar harus menutupi hidung, mulut, dan dagu secara rapat agar perlindungan dapat bekerja secara optimal. Kegiatan kampanye kesehatan di area CFD dinilai efektif karena dilakukan secara langsung di tempat berkumpulnya masyarakat dengan mobilitas tinggi. Pendekatan persuasif melalui edukasi langsung, penggunaan poster, leaflet, dan demonstrasi membuat masyarakat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan pendapat WHO yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku pencegahan penyakit menular (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Pemberdayaan masyarakat melalui kampanye penggunaan masker juga dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat

mampu menerapkan penggunaan masker secara benar dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat berada di keramaian atau ketika mengalami gejala gangguan pernapasan, sehingga dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan aman.



**Gambar 1 Audiens Saat Mengikuti Kegiatan Edukasi**



**Gambar 2 Pembagian Masker dan Demonstrasi Cara Pemakaian Masker**



**Gambar 3 Foto Bersama setelah Kegiatan**

Hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan PHBS pada masyarakat mengenai pentingnya penggunaan masker sebagai bagian dari penerapan PHBS. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, masyarakat mampu menjelaskan kembali manfaat penggunaan masker serta mempraktikkan penggunaan masker yang benar. Kegiatan kampanye penggunaan masker ini dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan dapat menerapkan penggunaan masker secara benar dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu bentuk penerapan PHBS guna membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan aman.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat dalam Penerapan PHBS Melalui Kampanye Penggunaan Masker” dapat terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Kegiatan edukasi dan kampanye penggunaan masker terbukti efektif mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penggunaan masker sebagai bagian dari penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Masyarakat juga mampu memahami dan mempraktikkan penggunaan masker yang benar sebagai upaya pencegahan penyebaran penyakit infeksi saluran pernapasan.

### **Saran**

Diharapkan masyarakat dapat menerapkan penggunaan masker secara benar dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat berada di keramaian atau ketika mengalami gangguan pernapasan. Selain itu, perlu dilakukan kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan agar kesadaran masyarakat terhadap penerapan PHBS semakin meningkat. Tenaga kesehatan dan institusi pendidikan juga diharapkan dapat terus melakukan kampanye kesehatan kepada masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah A., N & Radityo A., I. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Tingkat Religiusitas pada Orang Lanjut Usia. Muhammadiyah. *Journal of Geriatrik.*, 1(2), 2721 – 6837.
- Budi, A. (2021). Effective Strategies for Implementing PHBS in Junior High Schools During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Health Education and Promotion*, 9(2), 98–110.
- Dinatha, N.M., Sariyani, M.D, Dhena, G.V.A., & Wae, M. S. (2023). Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(4). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i4.2031>
- Gani, Abdul H, Istiaji E, P. P. . (2015). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif Di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi) A Qualitative Study in Kemiren Village, Glagah Sub District, Banyuwangi Regency. *Jurnal IKESMA*, 11(1), 26–35.
- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Kepatuhan Menggunakan Masker*. Jakarta: Kemenkes RI.
- M. F. Natsir. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, 1(3).
- Soekidjo Notoatmodjo. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Coronavirus disease (COVID-19): When and How to Use Masks*. Geneva: WHO.