

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DAN PENGUNAAN HERBAL IMUNITI DI MASA NEW NORMAL DI LINGKUNGAN KELURAHAN TANJUNG DUREN

Fathihani¹, Yanthy Herawaty², Ari Apriani³

^{1,2,3}Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, Prodi Manajemen, Universitas Dian Nusantara, Jakarta

Corresponding author

E-mail: fathihani@undira.ac.id



Diterima : 1 April 2021
Direvisi : 15 April 2021
Dipublikasi : 6 Mei 2021

Abstrak: Pandemic Covid 19 memang membawa berbagai perubahan dalam hidup manusia. Mulai dari aktivitas seperti bekerja maupun kegiatan belajar yang dilakukan di rumah, sejumlah rencana yang akhirnya harus dibatalkan, hingga perubahan pola dan gaya hidup dengan lebih memprioritaskan kesehatan. Pola hidup sehat dan bersih sebenarnya sudah diimbau sejak lama, namun kebiasaan ini baru benar-benar diterapkan sejak pandemi Covid-19 terjadi. Berdasarkan data PNBPN mencatat bahwa Jakarta sudah mencapai 95.253 kasus yang terkena Virus Covid-19. DKI Jakarta berada pada Zona Merah yang memang harus diperhatikan. Oleh karena itu di Era New Normal ini masyarakat diimbau untuk dapat menerapkan pola hidup sehat dan bersih serta mengkonsumsi herbal imuniti untuk kekebalan tubuh agar terhindar dari serangan virus Covid-19. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah (1) untuk membangun kesadaran masyarakat terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan, (2) meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pengelolaan lingkungan, dan (3) meningkatkan partisipasi masyarakat dalam hal kebersihan dan kesehatan lingkungan sehingga tercipta perilaku hidup dan lingkungan yang bersih, asri, nyaman, dan sehat (4) Mengkonsumsi herbal imuniti untuk meningkatkan imun tubuh di masa New Normal. Mitra kerjasama kegiatan ini adalah warga Jakarta Kelurahan Tanjung Duren. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Kata Kunci: Kesadaran Masyarakat, Pola Hidup Bersih Dan Sehat, Herbal Imuniti

PENDAHULUAN

Lingkungan yang bersih dan sehat adalah lingkungan yang bebas dari berbagai kotoran, termasuk diantaranya debu, sampah dan bau. Lingkungan yang bersih dan sehat berarti harus bebas dari virus, bakteri dan berbagai vektor penyakit serta bebas dari bahan kimia berbahaya. Namun, masalah kebersihan dan kesehatan lingkungan selalu menjadi polemik di masyarakat. Penduduk yang tinggal di daerah pemukiman kumuh mempunyai kejadian penyakit menular dan kecelakaan dalam rumah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tinggal di lingkungan pemukiman yang lebih baik (Keman (2005), (Darmawan, 2016).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan, dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Shalahuddin, Rosidin, & Nurhakim, 2018). Dalam PHBS juga dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). (Proverawati, Atikah, & Rahmawati, 2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

Seperti kita ketahui bahwa Indonesia saat ini sedang mengalami Pandemi Covid-19. Covid-19 merupakan suatu penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan. Virus ini mulai mewabah di Wuhan, Tiongkok sejak bulan Desember 2019. Dengan penyebaran yang sangat cepat, sehingga hingga saat ini Covid-19 telah menjadi sebuah pandemi yang terjadi di seluruh dunia. Covid-19 ini memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap segala aspek kehidupan, dan segala bidang yang ada di suatu negara. Indonesia menjadi salah satunya negara yang terdampak Covid-19.

Pola Hidup Bersih Dan Sehat di Era *New Normal* ini harus di terapkan dengan sebaik mungkin oleh masyarakat. Berdasarkan data yang bersumber dari BNPB_Indonesia sampai

saat ini tanggal 20 Oktober 2020 jumlah warga negara Indonesia yang terpapar Virus Corona mencapai 365.240 Kasus, dan DKI Jakarta mencapai 95.253 Kasus.

Data Pemantauan Covid-19 DKI Jakarta

📅 21 Januari 2020 sampai hari ini

*Last Updated 19 Oktober 2020



*Data kasus terkonfirmasi COVID-19 Nasional adalah data yang telah diumumkan secara resmi oleh Kementerian Kesehatan RI.

Gambar 1. Jumlah Terpapar Virus Covid-19 Di Indonesia



Gambar 2. Jumlah Terpapar Virus Covid-19 Di Jakarta

Berdasarkan analisis situasi tersebut diperlukan adanya suatu upaya untuk memberikan solusi alternatif yang mampu meningkatkan kembali Pola Hidup Sehat Dan Bersih Masyarakat. Menciptakan lingkungan hidup yang nyaman, asri dan aman juga merupakan salah satu cara agar terhindar dari penularan virus Covid-19. Pada masa New Normal ini, kita tetap dapat menjalankan aktivitas namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid 19.

Disamping menjaga pola hidup sehat dan bersih, imunitas tubuh (daya tahan tubuh) juga harus di jaga agar terhindar dari penularan virus corona. Berbagai upaya dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh dengan berbagai upaya yaitu peningkatan gizi, pola hidup sehat, obat, vitamin tambahan dan herbal. Penggunaan herbal atau obat tradisional sebagai herbal imuniti untuk menghadapi Covid-19 ini juga sudah diberi arahan oleh badan Pengawas Obat dan Makanan (POM). Hal ini sejalan dengan instruksi presiden RI untuk memanfaatkan sumber daya alam dalam negeri untuk berbagai upaya menghadapi pandemi ini.

Kondisi yang menyertai pandemi ini menyebabkan dampak ekonomi yang besar di berbagai kalangan. Banyak orang yang berpendapat bahwa herbal adalah produk yang harus dibeli atau disediakan di luar dari kebutuhan pokok sehari-hari. Hal ini menyebabkan orang merasa keberatan untuk menyediakan herbal di rumah masing-masing. Padahal herbal ini ada di dapur kita masing-masing dan dapat ditingkatkan penggunaannya. Tentu saja pengetahuan tentang khasiat, kandungan dan cara penggunaan herbal dapur ini menjadi informasi penting yang harus diketahui.

Berdasarkan penelitian internal dan telaah referensi ilmiah dari berbagai sumber, herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh itu banyak tersedia di dapur keluarga. Salah satu contohnya adalah kunyit, kencur, kayu manis, cengkeh, jahe dan banyak lagi. Indonesia termasuk negara yang memiliki keragaman hayati terbanyak. Bahan herbal ini banyak digunakan sebagai bumbu dan bahan masakan untuk hidangan keluarga. Sayangnya, hal ini kurang disadari oleh ibu-ibu sebagai penggerak kegiatan di dapur keluarga.

Adanya kegiatan PPM ini diharapkan masyarakat akan dapat lebih menerapkan protokol kesehatan dengan menjaga Pola Hidup Bersih Dan Sehat agar terhindar dari penularan virus corona serta mengkonsumsi Herbal Imuniti untuk dapat menjaga daya tahan tubuh di tengah wabah Covid 19.

TARGET DAN SOLUSI

Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut perlu diadakan pengarahan kepada warga/ masyarakat sekitar Kelurahan Tanjung Duren. Dengan adanya pengarahan ini diharapkan para masyarakat dapat merubah dan membiasakan diri untuk berperilaku sehat dan bersih, serta memanfaatkan bahan-bahan tradisionial yang dapat dijadikan sebagai herbal imuniti. Hal ini sebenarnya merupakan kesempatan yang sangat bagus bagi masyarakat Di Kelurahan Tanjung Duren untuk mendapatkan informasi yang lebih bermanfaat. Program Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Dian Nusantara berupaya untuk memberikan pengarahan dan pemahaman untuk warga/masyarakat di lingkungan kelurahan Tanjung Duren. Berdasarkan beberapa permasalahan yang teridentifikasi dalam kegiatan ini akan dicarikan konsep solusi alternatif yang ditawarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Solusi dan Target Luaran

Solusi	Target Luaran
Pengarahan Perilaku Pola Hidup Sehat Dan Bersih	<ul style="list-style-type: none">• Meningkatkan kerjasama warga agar peduli dengan masalah kebersihan dan kesehatan lingkungan baik untuk diri sendiri maupun komunitas dimana mereka tinggal,• Membangun pola hidup sehat, kepedulian dan rasa solidaritas sosial yang baik dari warga masyarakat dalam penataan lingkungan kehidupan masyarakat sehingga tercipta PHBS serta dapat membuat lingkungan yang Asri, Nyaman, dan Sehat
Praktik Pembuatan Bahan-Bahan Alami/ Tradisionial sebagai Herbal Imuniti	<ul style="list-style-type: none">• Meningkatkan minat warga/masyarakat untuk mau mengkonsumsi minuman herbal alami untuk menjaga daya tahan tubuh• Masyarakat lebih paham tentang pentingnya kesehatan• Masyarakat bisa mendapatkan obat herbal alami dengan harga yang terjangkau dan dengan cara pembuatan yang mudah.

METODE

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada warga/masyarakat sebagaimana yang telah diuraikan, maka dalam Program Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan beberapa metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan Metode pelatihan dan penyuluhan serta bimbingan, sehingga para warga/masyarakat dapat tetap menjaga protokol kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh di tengah kondisi Pandemic Covid 19.

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

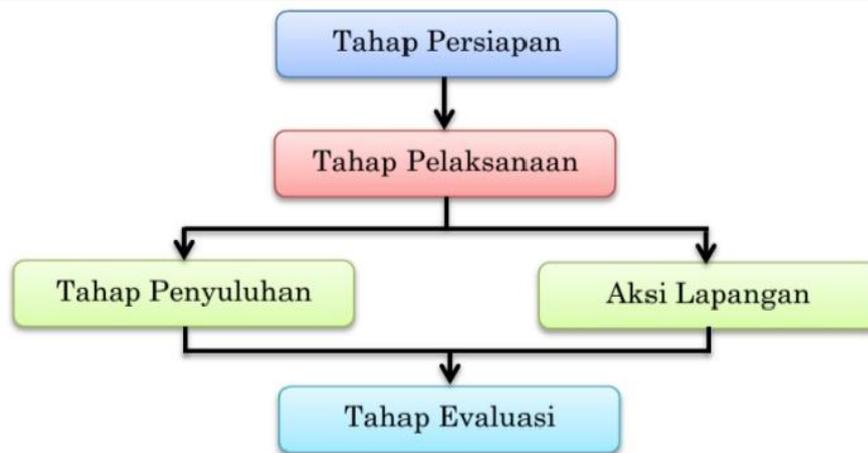
Pada tahap ini tim PKM melakukan survei pendahuluan untuk mengetahui kondisi target kegiatan dengan menganalisis kondisi tempat yang akan digunakan, kondisi peserta yang akan diberikan perlakuan dan menyusun rancangan kegiatan yang akan dilakukan. Koordinasi dengan RT dan RW berkaitan dengan penentuan jadwal pertemuan, tempat dan agenda pertemuan

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini tim PKM melakukan penyuluhan kepada masyarakat dengan menyampaikan materi mengenai pentingnya kebersihan dan kesehatan lingkungan, dilanjutkan dengan aksi lapangan yaitu kerja bakti bersama warga dan Praktik pembuatan herbal imuniti yang dibuat dengan menggunakan bahan-bahan alami atau obat-obatan tradisonal.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan suatu kegiatan yang telah dilakukan. Adapun skema kegiatan pengabdian masyarakat disajikan pada Gambar 1 berikut:



Gambar 3. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Wabah Virus Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, dan dimanapun. Kebiasaan lama yang sering dilakukan, seperti bersalaman, cipikcipiki, cium tangan, berkerumun/ bergerombol, malas cuci tangan harus mulai ditinggalkan karena mendukung penularan Covid-19. Kita dituntut untuk mampu mengadaptasi/ menyesuaikan kebiasaan baru dimanapun kita berada, seperti di rumah, di kantor, di sekolah, di tempat ibadah, dan juga di tempattempat umum, seperti terminal, pasar, dan mal. Diharapkan dengan seringnya menerapkan kebiasaan baru dimanapun, semakin mudah dan cepat menjadi norma individu dan norma masyarakat.

Ada lima tatanan PHBS yang ditetapkan oleh pemerintah, yaitu PHBS di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat umum. Dengan adanya imbauan dari Presiden RI, Ir. H. Joko Widodo, agar masyarakat melakukan segala aktivitas di rumah dan menghindari keramaian (*social distancing*), tatanan PHBS di rumah tangga merupakan titik yang paling penting untuk memutus rantai penyebaran virus corona.

Berikut adalah 9 indikator acuan keberhasilan dalam mencapai rumah tangga yang sehat selama masa pandemi:

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih

PHBS ini bertujuan menjaga kebersihan pribadi dan mencegah penularan berbagai penyakit melalui tangan yang terkontaminasi kuman. Penularan penyakit dapat terjadi melalui rute *face-oral*, saat seseorang yang mengidap penyakit tidak mencuci tangan setelah menggunakan toilet, semua yang disentuh akan terkontaminasi, jika benda yang terkontaminasi tersebut dipegang oleh orang lain, dan kemudian orang tersebut mengonsumsi makanan tanpa mencuci tangan maka, orang tersebut akan tertular.

2. Mengonsumsi makanan sehat

Perbanyak mengonsumsi buah dan sayur. Buah banyak mengandung vitamin, sedangkan sayur mengandung serat dan mineral. Berdasarkan penelitian orang yang banyak mengonsumsi buah dan sayur lebih tidak mudah sakit.

3. Menggunakan jamban yang bersih

Jamban adalah fasilitas sanitasi yang sangat penting karena berkaitan dengan pembuangan kotoran manusia secara aman, tidak mencemari lingkungan, dan tidak menyebarkan penyakit.

4. Olahraga secara teratur

Olahraga sangat berguna bagi tubuh kita. Tidak hanya sehat dengan berolahraga dipercaya akan merasa lebih Bahagia. Sebaiknya olahraga dilakukan paling tidak selama 30 menit setiap harinya.

5. Membuang sampah pada tempatnya

Sampah adalah salah satu sumber penyakit, jika didiamkan terlalu lama maka kuman-kuman akan tumbuh dan berkembang.

6. Tidak merokok

Asap rokok dapat merusak kekebalan tubuh. Kebiasaan merokok dapat menimbulkan berbagai gangguan penyakit khususnya infeksi paru, seperti bronchitis dan pneumonia yang memang menjadi media yang diserang virus corona.

7. Membersihkan lingkungan

Kebersihan lingkungan adalah salah satu hal yang paling penting untuk menghindari tertularnya penyakit. Lingkungan yang bersih dapat menciptakan hidup yang sehat.

8. Hindari stress dan kelola stress

Stres yang tidak terkendali dapat meningkatkan produksi hormone kortisol, dalam jangka Panjang dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini dapat menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit atau virus.

9. Istirahat yang cukup

Istirahat yang kurang dapat menyebabkan penurunan imunitas tubuh sehingga akan mudah terserang penyakit. Minimal 7-8 jam sehari yang dibutuhkan orang untuk beristirahat.

Dengan menerapkan 9 Indikator PBHS tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas kesehatan pribadi dan keluarga dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diharapkan juga mampu memutus rantai penyebaran virus corona di Indonesia.

Penggunaan Herbal Imuniti Di Masa *New Normal*

Wabah Virus Corona tengah melanda berbagai negara dengan jumlah korban terinfeksi dan meninggal terus bertambah. Hal ini menyadarkan kita untuk semakin peduli dengan kesehatan. Sebagai negara yang memiliki kekayaan alami, khususnya bahan baku obat-obatan tradisional, masyarakat bisa mengoptimalkan potensi di sekitar untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Penggunaan herbal imuniti di masa *New Normal* dipercaya dapat menangkal atau paling tidak menekan risiko dampak tertularnya virus corona. Berikut ini adalah bahan-bahan herbal imuniti yang dapat ditemukan di dalam bumbu dapur sehari-hari dan memiliki manfaat besar untuk meningkatkan system imun tubuh diantaranya sebagai berikut:

1. **Temulawak**

Tanaman asli Indonesia ini sangat memiliki segudang manfaat untuk menjaga daya tahan tubuh atau memaksimalkan imun tubuh sehingga bisa dengan maksimal menangkal virus virus yang ada.

2. **Jahe**

Mengandung minyak atsiri yang terdiri dari senyawa-senyawa seskuiterpen, zingiberen, zingeron, oleoresin, kamfena, limonen, borneol, sineol, sitral, zingiberal, felandren, pati, damar, asam-asam organik, seperti asam malat dan asam oksalat, vitamin A, B, dan C, serta senyawa-senyawa flavonoid dan polifenol. Secara farmakologi, jahe memiliki banyak manfaat, antara lain sebagai karminatif atau peluruh kentut, antimuntah, pereda kejang, antipengerasan pembuluh darah, peluruh keringat, anti-inflamasi, antimikroba dan

parasit, antipiretik, antirematik, serta merangsang pengeluaran getah lambung, dan getah empedu.

3. *Zingiberaceae*

Disebut juga ekstrak jahe. Mengandung flavonoid yang dapat berperan sebagai antioksidan yang dapat melindungi lemak pakan dari kerusakan oksidatif seperti antioksidan yang biasa digunakan dalam pakan seperti *α-tocopheryl acetate* atau *butylated hydroxytoluene*. Ekstrak jahe dapat menghambat pertumbuhan bakteri *B. Cereus* dengan MIC (*Minimum Inhibitory Concentration*) sebesar 165- 660 mg. Ekstrak jahe mempunyai efek antibakteri baik bakteri Gram positif maupun Gram negatif

4. Kunyit

Warna kuning cerah yang khas pada kunyit didapat dari kandungan senyawa kimia aktif yang disebut kurkumin. Tapi, lebih dari sekedar pewarna, kurkumin juga memiliki manfaat bagi kesehatan. Hasil dari berbagai penelitian menemukan bahwa senyawa tersebut memiliki aktivitas antimikroba, juga efektif melawan bakteri, virus, dan jamur.

5. Bawang Putih

Memiliki nama ilmiah *Allium sativa*, bawang putih telah lama digunakan untuk memerangi virus dan bakteri. Bawang putih bisa membunuh bakteri. Mulai dari zaman pertengahan, bawang putih juga digunakan untuk menyembuhkan luka dan mencegah infeksi.

6. Sereh

Tanaman sereh memiliki kandungan vitamin B, magnesium, kalium dan zat besi. Sereh mengandung curcumin yang dipercaya dapat dijadikan penangkal virus corona.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta penggunaan herbal imuniti di masa *New Normal* memang harus di terapkan sebaik-baiknya untuk mencegah penularan Virus Corona dan memutus mata rantai penyebaran kasus Covid 19. PHBS dapat diterapkan dimanapun kita berada, dengan mengubah kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru untuk hidup yang lebih bersih dan sehat. Selain itu, kita juga di anjurkan untuk mengkonsumsi herbal imuniti untuk meningkatkan kekebalan imun tubuh. Seperti kita ketahui bahwa herbal imuniti sangat mudah kita temukan dan dapat di konsumsi dengan berbagai macam cara pengolahan. Dengan menerapkan PHBS dan mengkonsumsi herbal imuniti kita berharap wabah virus Corona dapat kita cegah dan tentunya kita dapat menyadari bahwa kesehatan perlu kita jaga dengan baik.

Realisasi Kegiatan

Telah dilakukan penyuluhan/edukasi kepada masyarakat umum dan mahasiswa sebanyak 30 orang di lingkungan Tanjung Duren. Masyarakat umum dan mahasiswa mendengarkan penyuluhan/edukasi dengan baik dan terdapat 5 Masyarakat yang aktif bertanya tentang:

1. Kebijakan pemerintah yang selalu di langgar oleh masyarakat
2. Alasan menjaga jarak yang di anggap sesuatu tindakan yang berlebihan
3. Memakai masker yang baik dan benar
4. Sifat virus yang menyebabkan kematian
5. Konsekuensi yang didapat bila pelanggaran protokol kesehatan dilanggar.

Kegiatan ini merupakan kesempatan bagi dosen dalam melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu bentuk kegiatan tridharma perguruan tinggi. Bagi khalayak sasaran, pelaksanaan program ini akan sangat bermanfaat untuk Mahasiswa dan masyarakat umum dalam mencegah penularan Covid-19 dan mengetahui cara melakukan protokol kesehatan yang benar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- 1) Para peserta sudah memahami bagaimana cara merubah Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih dengan mengubah kebiasaan lama dengan kebiasaan baru di masa *New Normal*.
- 2) Para peserta menyatakan kegiatan sosial menarik, banyak mengetahui hal baru dalam kegiatan sosialisasi ini. Informasi terkait cara menjaga lingkungan agar tercipta kondisi yang bersih, aman dan nyaman.
- 3) Para peserta sudah memahami pemanfaatan bahan-bahan herbal alami yang dapat dijadikan herbal imuniti untuk dapat dikonsumsi sehari-hari.

Saran

- 1) Untuk selanjutnya dapat dilakukan kegiatan pendampingan agar kegiatan ini dapat tetap berjalan.
- 2) Kegiatan webinar juga dapat dilakukan secara berkala

- 3) Diharapkan masyarakat dan mahasiswa dapat menerapkan PHBS dan mengkonsumsi herbal imuniti sebagai pencegahan penularan Virus Covid 19.

DAFTAR RUJUKAN

- Adriansyah, M. A., Sofia, L., & Rifayanti, R. (2019). Pengaruh Pelatihan Pendidikan Lingkungan Hidup Terhadap Sikap Peduli Anak Akan Kelestarian Lingkungan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 86. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v5i2.2281>
- BNPB_Indonesia (2020). Akses bnpb.go.id---Data
- Darmawan, A. (2016). Penyakit Menular Dan Tidak Menular. *Jambi Medical Journal*, 4.
- Din, N. (2016). Manajemen Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Kelurahan Kurao Pagang Kota Padang Tahun 2016. *Jurnal Endurance*, 1(3). <https://doi.org/10.22216/jen.v1i3.1015>
- Drs.Yusuf Hilmi Adisendjaja, M. S., & Romlah, D. O. (2008). Pembelajaran Pendidikan Lingkungan Hidup : Belajar Dari Pengalaman Dan Belajar Dari Alam. *E-Journal.iainpekalongan.ac.id*, 0–11.
- Freeman. (2013). lingkungan hidup dan pembagian lingkungan hidup. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nur, S. (2019). Pendekatan Joyful Learning Sebagai Metode Pembelajaran Pendidikan Kependudukan & Lingkungan Hidup (PKLH) di Madrasah Ibtidaiyah. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, 16(2), 376. <https://doi.org/10.30863/ekspose.v16i2.98>
- Proverawati, Atikah; Rahmawati, E. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Keperawatan Komunitas*. <https://doi.org/978-602-202-076-9>
- Setyawati, N. W., & Woelandari P.G, D. S. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pendampingan Program Kerja Berbasis Manajemen Lingkungan. *JMM(JurnalMasyarakatMandiri)*, <https://doi.org/10.31764/jmm.v0i0.1080>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Nurhakim, F. (2018). Pendidikan/Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga. *Media Karya Kesehatan*, 1(2), 127–134. <https://doi.org/10.24198/mkk.v1i2.16859>
- Sya'ban, Moh, A. (2017). Tinjauan Mta Pelajaran Ips Smp Pada Penerapan Pendidikan Lingkungan Hidup Untuk Peduli Akan Tanggung Jawab Lingkungan. *Jurnal Hukum & Pembangunan*, 18(6), 550. <https://doi.org/10.21143/jhp.vol18.no6.1285>