



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI ERA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA (LITERATURE REVIEW)

Rahmat Tridhandy Sahputra

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl. Prof. DR. Ir. Sumatri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35145, Indonesia
rtridhandy@gmail.com

ABSTRAK

Corona Virus Disease 2019 atau COVID-19 pertama kali dilaporkan muncul di Wuhan, China pada akhir tahun 2019. Sampai sekarang COVID-19 sudah tersebar di seluruh dunia hingga pada 11 Maret 2020 ditetapkan sebagai pandemi. Munculnya COVID-19 mendorong untuk mengedukasi masyarakat tentang PHBS. Masyarakat juga harus tahu pasti mengenai penularan dan pencegahan COVID-19 supaya tidak menyebar terus menerus. Masyarakat diberi saran untuk di rumah saja, menggunakan masker, bekerja dari rumah, mencuci tangan 6 langkah dan menerapkan PHBS. PHBS adalah langkah yang bisa mencegah persebaran COVID-19. PHBS adalah Langkah yang bisa ditempuh untuk mencegah persebaran COVID-19 yang efektif dan mudah dilakukan. Anjuran dari pemerintah secara terus menerus untuk melakukan PHBS adalah kunci pencegahan dan juga persebaran COVID-19. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui update terkini terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi COVID-19 di Indonesia. Review yang digunakan adalah literature review dari 27 artikel dari database NCBI, PubMed, Google Scholar, lalu dipilih 15 artikel terbitan 2011 sampai 2022. Hasil dari artikel ini adalah mengupdate terkini tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi COVID-19 di Indonesia

Kata kunci: COVID-19; pencegahan; PHBS

CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC IN INDONESIA (LITERATURE REVIEW)

ABSTRACT

Corona Virus Disease 2019 or COVID-19 was first reported to have appeared in Wuhan, China at the end of 2019. Until now, COVID-19 has spread throughout the world until March 11, 2020, it was declared a pandemic. The emergence of COVID-19 encourages educating the public about PHBS. The public must also know for sure about the transmission and prevention of COVID-19 so that it does not continue to spread. People are advised to stay at home, wear masks, work from home, wash hands in 6 steps and apply PHBS. PHBS is a step that can prevent the spread of COVID-19. PHBS is a step that can be taken to prevent the spread of COVID-19 which is effective and easy to do. Continuous advice from the government to carry out PHBS is the key to prevention and also the spread of COVID-19. This article aims to find out the latest updates regarding Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) in the Era of the COVID-19 Pandemic in Indonesia. The review used is a literature review of 27 articles from the NCBI database, PubMed, Google Scholar, then 15 articles published from 2011 to 2022 are selected. The results of this article are the latest updates on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the Era of the COVID-19 Pandemic in Indonesia.

Keywords: COVID-19; PHBS; prevention

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease atau COVID-19 sampai sekarang jadi perhatian semua negara. COVID-19 adalah penyakit baru yang muncul di Wuhan, China pada 2019. COVID-19 diakibatkan oleh strain terbaru yang berasal dari coronavirus, Novel Coronavirus 2019 (2019-nCoV) resmi

diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) (Bedford,2020).

Coronavirus ialah family dari virus yang menyebabkan infeksi di manusia dan juga hewan. Coronavirus berdampak kepada infeksi di saluran pernafasan dan level parahnya seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Penularan COVID-19 melalui air liur manusia yang dikeluarkan data bicara, bersin maupun batuk (WHO, 2020b).

Penyakit ini menyebar melalui banyak cara, contohnya saat batuk, bersin atau berbicara, melalui kontak langsung, dan melalui benda di sekitar. Orang yang mengalami infeksi biasanya memiliki gejala batuk, sakit tenggorokan, demam, sesak dan flu (corona.jakarta.go.id).

Penularan infeksi COVID-19 terjadi dengan sangat cepat yang telah dibuktikan dengan meningkatnya angka positif. Pengendalian persebaran COVID-19 yang bisa dan mudah untuk dilakukan ialah pola hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti mencuci tangan menggunakan sabun (Saida, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, pencegahan yang bisa Anda lakukan adalah mencuci tangan, jangan menyentuh area wajah, dan menggunakan masker saat aktivitas. Persebaran virus utamanya lewat air liur saat orang yang mengalami infeksi batuk atau bersin, sehingga semuanya harus mempraktekkan etika batuk, yaitu batuk ke area siku yang tertekuk atau tissue dan membuang residu di tempat yang telah disediakan lalu mencuci tangan (WHO, 2020)

Langkah tersebut ialah salah satu langkah dari PHBS. PHBS yang bisa menurunkan penyebaran COVID-19 antara lain gizi yang seimbang, istirahat yang cukup, cuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, olahraga yang cukup, tidak mengonsumsi rokok, dan merawat lingkungan (Kemenkes, 2016).

Badan Litbangkes Kemenkes RI pada 2013 melaporkan, di Indonesia, anggota rumah tangga yang telah mencuci tangan dengan benar adalah 47%. Artinya, kurang dari separuh penduduk Indonesia tidak mempraktekkan perilaku cuci tangan yang benar. Mencuci tangan yang benar adalah sebelum menyiapkan makanan, tangan yang telah digunakan beraktivitas, setelah BAB, setelah memandikan bayi, setelah memakai pestisida, sebelum menyusui, makan, dan setelah memegang hewan (Kementerian Kesehatan, 2016).

Menurut Data Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, persentase anggota rumah tangga Indonesia yang mencuci tangan dengan benar adalah 49,8%. Prevalensi merokok pada usia di atas 10 tahun di Indonesia adalah 29,3%. 33,5% penduduk di bawah 10 tahun di Indonesia kurang aktif secara fisik. Persentase penduduk Indonesia di bawah usia 5 tahun yang kurang mengonsumsi buah atau sayur masih besar, yaitu 95,5%. Proporsi pengelolaan sampah yang baik di rumah tangga Indonesia masih kurang dari 36,8% (Kementerian Kesehatan, 2018). Oleh karena itulah pada masa pandemi COVID-19 seperti sekarang ini, kampanye PHBS harus dilakukan pemerintah kepada masyarakat luas agar dilakukan sehari hari guna untuk menurunkan persebaran virus, yang bisa dimulai dengan edukasi, diskusi dan demonstrasi enam langkah cuci tangan (Rosidin, 2020).

Mengingat pentingnya menjaga PHBS pada kehidupan sehari-hari, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah menjelaskan Gambaran PHBS di Era Pandemi COVID-19 di Indonesia.

METODE

Metode penelitian ini ialah literature review yang berasal dari jurnal nasional maupun internasional yang telah terpilih yaitu berjumlah sekitar 15 jurnal sejenis yang terbit dari tahun 2011 sampai 2022. Penulis mendapat referensi dari PubMed, NCBI, Google Scholar dengan kata kunci COVID-19; COVID-19 Update; COVID-19 di Indonesia; Pola Hidup Bersih dan Sehat; Pola Hidup Bersih dan Sehat di Indonesia. Sumber berupa jurnal yang diperoleh akan dianalisis dengan systematic literature review yang meliputi pengumpulan, evaluasi dan pengembangan serta penelitian dengan fokus tertentu.

HASIL

Temuan penelitian pada anak usia dini oleh Maulidia dkk menghasilkan bahwa selama pandemi COVID-19 menunjukkan sebagian besar anak berusia 5-7 tahun memiliki kebiasaan membuang jajanan ke tempat sampah, memotong kuku setiap minggu, dan mencuci tangan dan kaki dengan sabun. Setelah keluar, cuci tangan dengan air. Lalu kebiasaan sehat yang kebanyakan anak kembangkan adalah sarapan, sayur, dan pola makan seimbang sebelum beraktivitas (Maulida, 2020).

Hasil Antari et al.2020 menunjukkan bahwa mahasiswa yang sehat memiliki tingkat 50,8% perilaku positif terhadap PHBS, dibandingkan dengan 49,2% mahasiswa yang tidak sehat (Antari et al., 2020).

Temuan Kurniawati 2020 menunjukkan bahwa di antara 71 responden, 83,1% cuci tangan setelah aktivitas, 76,1% cuci tangan sebelum makan, 67,5% membersihkan area rumah, 95,8% memakai masker, 47,9% menjaga jarak aman di luar. jarak rumah minimal 2 meter, 63,4% tidak berjabat tangan, 22,5% masih aktif beraktivitas di luar ruangan, 80,3% sering membuka jendela untuk ventilasi, 45,1% menggunakan cairan pembersih untuk membersihkan barang-barang yang ada di dalam rumah setiap hari, 71,8 % selalu memberikan kesehatan bagi keluarganya Makanan, 32,4% merokok secara teratur selama era COVID-19, 43,7% melakukan aktivitas fisik 30 menit dalam sehari, 54,9% menyajikan makanan keluarga, 95,8% mencuci buah dan sayur , 49,3% cuci tangan setelah memegang uang, 77,5% selalu mendukung pola hidup sehat di keluarga, 78,9% minum 2 liter dalam 1 hari, dan 84,5% selalu berada di kota (Kurniawati, 2020).

Kajian Sunardi, pada masa pandemi COVID-19, mahasiswa PHBS Jurusan Pendidikan Jasmani UNY, 7,53% dalam kategori sangat tinggi dan pada kategori tinggi sebanyak 18,12% berdasarkan faktor perilaku terhadap makanan dan minuman, terdapat 161 orang dalam kategori sedang. kelas rendah sebanyak 91 orang atau sebesar 21,41%, dan kelas sangat rendah sebanyak 64 orang atau sebesar 15,06%. Perilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan faktor personal hygiene sebanyak 53,41% dari 227 siswa pada kelompok sangat tinggi, 23,76% pada 101 siswa pada kelompok tinggi, 16,24% pada 69 siswa pada kelompok cukup, 3,76% pada 16 siswa pada kelompok rendah, dan 2,82% pada 12 siswa pada kelompok sangat rendah. Perilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan pemahaman tentang penyakit dan faktor penyakit Kelompok sangat tinggi 118 siswa atau sebanyak 27,76%, kelompok tinggi 123 siswa atau sebanyak 28,49%, kelompok sedang 120 siswa atau sebanyak 28,24%, kelompok rendah 38 siswa atau sebanyak 8,49 % , kelas sangat rendah 26 siswa atau sebanyak 6,12% (Sunardi, 2020).

Menurut penelitian Dewi (2020), hasil penelitian sikap terhadap PHBS pada 50 warga Dusun Rejeng Desa Bangka Lelak yaitu sebanyak 26 warga (52%) memiliki sikap positif terhadap PHBS, sedangkan yang memiliki sikap positif terhadap PHBS Sebanyak 26 warga (52%). 24 (48%) memiliki sikap negatif terhadap PHBS. 29 (58%) responden punya PHBS yang bagus sedangkan 21 (42%) warga memiliki PHBS buruk (Dewi, 2020).

Penelitian Dewi dkk menunjukkan, sikap warga saat pandemi setuju dan sangat setuju dengan upaya penurunan penularan virus. Tetapi sikap dan perilaku PHBS masih kurang. Masih diperlukannya kampanye atau edukasi yang perlu dilakukan untuk meningkatkan PHBS pada warga masyarakat dengan tujuan warga sendiri menjadi sadar akan pentingnya PHBS dan mendukung program pemerintah untuk menurunkan persebaran virus (Dewi, 2020).

PEMBAHASAN

PHBS adalah program pemerintah Indonesia. Bertujuan meningkatkan angka kualitas kesehatan pada warga masyarakat. Dalam program PHBS diharapkan tiap orang bisa sadar akan pentingnya kesehatan dan bisa melakukan PHBS sehari-hari. Terlebih pandemi yang penyebarannya sudah sangat luas tak terkecuali Indonesia. PHBS adalah sikap dan perilaku yang dilakukan berdasar kesadaran masyarakat yang merupakan hasil dari pembelajaran, yang membentuk individu bisa mandiri pada bidang kesehatan dan mampu berperan secara aktif didalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang tinggi (Kemenkes, 2011).

PHBS adalah strategi untuk mencegah persebaran COVID-19 yang dinilai efektif dan bisa dipraktekan semua kalangan masyarakat umum secara mudah. Rendahnya kesadaran warga masyarakat terhadap PHBS menjadi penyebab sulitnya memutus penularan COVID-19 yang makin tinggi (Anggraini, 2020). PHBS adalah salah satu sikap dari perilaku yang sehat. Perilaku sehat ialah respon individu guna memelihara dan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dari individu tersebut. Perilaku sehat dapat terbentuk dari tiga hal. Yang terdiri dari pengetahuan, sikap dan tindakan. Pengetahuan merupakan hasil proses belajar melalui berbagai indera. Sikap merupakan respon tertutup individu hasil dari rangsang stimulus. Sedangkan perilaku merupakan pengaplikasian dari pengetahuan dan juga sikap yang dimiliki dalam bentuk nyata sehingga bisa dilihat oleh individu lainnya (Notoatmodjo, 2014). Lewat pengetahuan yang baik maka diharapkan bisa membentuk sikap yang baik pula pada tiap individu di masyarakat sehingga PHBS dapat tercapai secara mandiri dan maksimal agar terwujud kualitas Kesehatan masyarakat Indonesia yang maksimal (Rusdi et al., 2021).

Penerapan PHBS sangatlah dianjurkan untuk semua lapisan warga masyarakat di Indonesia baik ada atau tidak adanya COVID-19. Coronavirus merupakan sekumpulan virus yang dengan mudah dapat menginfeksi sistem pernapasan manusia. Virus ini dapat menyebabkan infeksi pernapasan yang ringan seperti flu. Akan tetapi juga dapat menginfeksi pernapasan dengan berat, seperti infeksi paru. Virus dapat menular lewat percikan droplet. Angka kematian COVID-19 adalah 2,9%. Apabila dilihat dari persentase kematian yang di bagi golongan usia, kelompok 46-59 tahun mempunyai persentase kematian yang lebih tinggi dibanding usia lainnya.

Ada lima tatanan PHBS yang ditetapkan oleh pemerintah, yaitu PHBS di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat umum. Berikut adalah 9 indikator acuan keberhasilan dalam mencapai rumah tangga yang sehat selama masa pandemi, yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, mengonsumsi makanan sehat, menggunakan jamban yang bersih, olahraga secara teratur, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok, membersihkan lingkungan, hindari stres dan kelola stres, dan istirahat yang cukup. Mengingat

pentingnya PHBS tersebut maka pada era pandemic ini lebih baik untuk dilakukan edukasi dengan skala besar besaran mengenai PHBS agar persebaran COVID-19 di Indonesia tidak makin meluas mengingat angka persebaran masih terus bertambah dan data menunjukkan PHBS masyarakat Indonesia masih tergolong rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic review dapat disimpulkan persentase Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada masa pandemi COVID-19 di masyarakat yaitu masih memerlukan evaluasi dari pihak-pihak yang terkait agar pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menjadi optimal di seluruh kalangan masyarakat agar pencegahan COVID-19 dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Antari N. P. U., Dewi N. P. K., Putri K. A. K., Rahayu L. R. P., Wulandari N. P. N. K., Ningsih N. P. A. W., et al. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar Selama Pandemi Covid-19. *J Ilm Medicam*.6(2):94–9.
- Bedford, J., Enria, D., Giesecke, J., Heymann, D L., Ihekweazu, C., Kobinger, G., et al. (2020). COVID-19: towards controlling of a pandemi. *The Lancet*. 395(10229), pp.1015-1018.
- Dewi C. F., Iwa K. R., Nggarang B. N. (2020). Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Masalah PHBS dan COVID-19 pada Warga Dusun Rejeng Desa Bangka Lelak Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur. *Randang Tana J Pengabdian Masy*.3(3):148–57.
- Karuniawati B, Putrianti B. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *J Kesehatan Karya Husada*.8(2):112–31.
- Kemkes. (2011). PEDoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016) [cited 2022 April 9]. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta
- Maulidia A, Hanifah U. (2020). Peran Edukasi Orang Tua terhadap PHBS AUD selama Masa Pandemi Covid19. *Musamus J Prim Educ*. 3(1):35–44.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E., & Kamal, S. (2021). Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani*, 1(1), 47–51
- Sunardi J, Kriswanto E. S. (2020) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *J Pendidik Jasm Indones*.16(2):156–67

Tria Anggraini, D., Hasibuan, R. (2020). Gambaran Promosi PHBS Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Menara Medika*, 3(1), 22.

WHO. (2020b). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. (Accessed: 9 April 2022). Available at: <https://covid19.who.int/>

WHO. (2020). Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected. Interim guidance ed. Geneva: WHO.

WHO. (2020). Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. Interim guidance ed. Geneva : WHO.