



## EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19

**Anis Khotimah\*, Yeti Parida**

Prodi Kesehatan Masyarakat, STIKes Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan km 6.7 Blado Potorono  
Banguntapan Bantul Yogyakarta 55186, Indonesia

\*[anisintuisi2@gmail.com](mailto:anisintuisi2@gmail.com)

### ABSTRAK

Munculnya wabah penyakit ini mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Pencegahan penularan virus ini dapat dicegah dengan melakukannya dari hal-hal yang sederhana seperti cuci tangan dengan baik dan benar, menerapkan etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. PHBS merupakan salah satu strategi dalam pencegahan penyebaran Covid-19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Rekomendasi pemerintah yang terus menghimbau gerakan PHBS serta keluarga yang memiliki kesepakatan bersama dalam gerakan hidup sehat menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 pada masa pandemik ini. Melakukan PHBS diharapkan penyebaran Covid-19 dapat dihambat sehingga kejadian tidak menambah angka terkonfirmasi. Oleh karena pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, perlu dilakukan pemberian informasi secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan. Peserta edukasi berjumlah 15 orang dan penyampaian edukasi melalui ceramah dan demonstrasi langsung ke peserta. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan pengetahuan yang meningkat setelah dilakukan penyuluhan tentang PHBS di masa pandemi Covid-19. Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan tentang PHBS dimasa pandemi Covid-19. Kesimpulan kegiatan yaitu pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih sehat meningkat setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: covid-19; pencegahan; protokol kesehatan

## ***EDUCATION THE BEHAVIOR OF CLEAN, HEALTHY LIFESTYLE IN THE PANDEMIC OF COVID-19***

### ***ABSTRACT***

*The emergence of disease outbreaks encourages the importance of providing education to the public about clean and healthy living behavior. Prevention of transmission of this virus can be prevented by doing it from simple things such as washing hands properly, applying cough ethics, and maintaining health and the immune system. PHBS is one of the strategies in preventing the spread of Covid-19 that is very effective and easy to do by all levels of society. The government's recommendation that continues to appeal to the PHBS movement and families who have mutual agreement in the healthy life movement is the key to preventing the spread of Covid-19 during this pandemic. Conducting PHBS, it is expected that the spread of Covid-19 can be inhibited so that the incidence does not add to confirmed numbers. Hence the importance of clean and healthy living behavior, it is necessary to provide information continuously so as to increase the knowledge of all levels of society to apply PHBS in everyday life. The method used is counseling. Education participants amounted to 15 people and delivery of education through lectures and demonstrations directly to the participants. The results of the activity showed increased knowledge after counseling about PHBS during the Covid-19 pandemic. There are differences in knowledge before and after providing health education about PHBS during the Covid-19 pandemic. Conclusion the activity is community knowledge about healthy clean living behavior increased after counseling.*

*Keywords: covid-19; education; behavior of clean and healthy life*

## **PENDAHULUAN**

Covid-19 atau Corona Virus Disease 2019 merupakan wabah penyakit yang menyebar luas hingga ke seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus bernama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) (Sulaeman dan Supriadi, 2020). Virus ini menyerang bagian pernafasan bagi para penderitanya. Penularan penyakit ini dapat terjadi dengan berbagai cara, seperti melalui percikan saat orang batuk, bersin, atau berbicara, melalui kontak langsung, dan juga melalui benda di sekitar kita. Orang-orang yang telah tertular virus ini biasanya mengalami beberapa gejala, seperti batuk dan nyeri tenggorokan, demam dengan suhu tinggi ( $> 38^{\circ}\text{C}$ ), sesak napas, dan flu yang disertai hidung tersumbat (WHO, 2021). Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Susilo, et al, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan (2016), PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri-sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. Penerapan PHBS sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia meskipun ada atau tidaknya wabah Covid19. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit (Kemenkes RI, 2016). 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. Penerapan PHBS dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi. Pemberdayaan masyarakat dalam upaya penerapan PHBS sangat penting untuk dilakukan, karena langkah awal untuk memulai kebiasaan ini dimulai dari rumah tangga atau keluarga (Natsir, MF, 2019). Oleh karena itu, seperti yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan, tujuan utama dari Gerakan PHBS yaitu meningkatkan kualitas kesehatan melalui berbagai hal yang menjadi awal kontribusi tiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat, terutama dalam menghadapi wabah Covid-19 yang sedang terjadi hingga saat ini (Razi, et al, 2020). Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat mengetahui pengertian, manfaat cara PHBS yang benar dan juga membiasakan diri dengan perilaku PHBS pada kehidupan sehari – hari.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Dusun Tunjungan RT 04 Caturharjo Pandak Bantul DIY pada bulan Desember 2021 dengan peserta berjumlah 15 orang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan 3 (tiga) macam kegiatan yaitu ceramah, tanya jawab dan demonstrasi atau praktek. Media yang digunakan pengabdian adalah Laptop, LCD, Leaflet, dan juga ada beberapa alat dan bahan. Perencanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan antara lain sebagai berikut:

Jadwal pelaksanaan kegiatan yaitu : 1) Hari Minggu 1,10 Desember 2021 Survey ke lokasi dan perijinan kegiatan, dimana Tim Pengabdian Pihak Dusun memberikan izin untuk diadakannya kegiatan penyuluhan dan mempersilahkan kami untuk survey lokasi yang akan dijadikan tempat

penyuluhan. 2) Hari Senin sampai dengan Selasa tanggal 11-12 Desember 2021 kegiatan berlanjut dengan perencanaan dan persiapan kegiatan, dimana kegiatan ini meliputi persiapan apa saja yang akan digunakan untuk penyuluhan seperti dekorasi tempat, pemasangan *sound system*, persediaan alat dan bahan, leaflet, cek konsumsi dan lain - lain. 3) Hari Rabu tanggal 13 dan tanggal 20 Desember 2021 pelaksanaan kegiatan edukasi atau penyuluhan, dimulai dengan persiapan dan cek kembali yang sudah dipersiapkan hari kemarin, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan, mulai dari pembukaan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi dan juga evaluasi kegiatan dan penutup. Selanjutnya evaluasi dilakukan dengan cara tanya jawab dari tim pengabdian ke peserta kegiatan pengabdian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Selasa, 14 Desember 2021, bertempat di Rumah Kader Rt.04 Dusun Tunjungan Caturharjo Pandak Bantul DIY. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui pemahaman mereka selama dilakukan edukasi kesehatan yang berupa penyuluhan tentang PHBS di masa pandemi Covid-19. Pada waktu kegiatan edukasi kesehatan yang berupa penyuluhan tentang PHBS di masa pandemi Covid-19 ini berlangsung, terlihat warga masyarakat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Masyarakat dalam memahami materi presentasi didampingi oleh mahasiswa yang terlibat dalam tim pengabdian ini. Pendidikan kesehatan yang berupa penyuluhan tentang PHBS di masa pandemi Covid-19 ini sangat penting terutama untuk menjaga kesehatan tubuh dan juga mencegah serta memutus rantai penyebaran Covid-19. Selama kegiatan berlangsung terlihat warga masyarakat tertarik untuk membaca dan memperhatikan pesan-pesan tentang PHBS di masa pandemi Covid-19 yang ditampilkan dalam bentuk powerpoint dengan gambar yang menarik. Pemahaman masyarakat tentang PHBS di masa pandemi Covid-19, semakin meningkat dengan didukung adanya edukasi kesehatan ini. Hal ini diperoleh dari hasil evaluasi dengan tanya jawab diakhir kegiatan dan review materi penyuluhan, mereka bisa menjawab dengan baik dan antusias secara bersama-sama. Dalam kegiatan ini kami tidak memberikan pretest dan posttest dikarenakan keterbatasan waktu yang diberikan supaya tidak menimbulkan kerumunan yang terlalu lama.

Hasil kegiatan penyuluhan memperlihatkan peningkatan nilai pengetahuan dan sikap masyarakat setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang PHBS di masa pandemi Covid-19 memiliki pengaruh. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan sebagai materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. 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.

PHBS Di Institusi Pendidikan yaitu Upaya membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa dan guru di institusi pendidikan untuk mengenali masalah dan tingkat kesehatannya, serta mampu mengatasi, memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sendiri (Zukmadini, et al, 2020). PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam

gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di rumah tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat (Widiyani, R, 2020). Untuk mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tiap tatanan diperlukan pengelolaan manajemen program PHBS melalui tahap pengkajian, perencanaan, penggerakan pelaksanaan sampai dengan pemantauan dan penilaian. Selanjutnya kembali lagi ke proses semula. Selanjutnya dalam program promosi kesehatan dikenal adanya model pengkajian dan penindaklanjutan (*precede proceed model*) yang diadaptasi dari konsep *L. Green* yang mengkaji masalah perilaku manusia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta cara menindaklanjutinya dengan berusaha mengubah, memelihara atau meningkatkan perilaku tersebut ke arah yang lebih positif. Proses pengkajian mengikuti anak panah dari kanan ke kiri, sedang proses penindaklanjutan dilakukan dari kiri ke kanan (Kemenkes RI, 2016).

Dengan demikian manajemen PHBS adalah penerapan keempat proses manajemen pada umumnya ke dalam model pengkajian dan penindaklanjutan.

1. Kualitas hidup adalah sasaran utama yang ingin dicapai di bidang pembangunan sehingga kualitas hidup ini sejalan dengan tingkat kesejahteraan
2. Derajat kesehatan adalah sesuatu yang ingin dicapai dalam bidang kesehatan, dengan adanya derajat kesehatan akan menggambarkan masalah kesehatan yang sedang dihadapi
3. Faktor lingkungan adalah faktor fisik, biologis dan sosial budaya yang langsung atau tidak langsung mempengaruhi derajat kesehatan
4. Faktor perilaku dan gaya hidup adalah suatu faktor yang timbul karena adanya aksi dan reaksi seseorang atau organisme terhadap lingkungannya. Dengan demikian suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu.

Ada 3 faktor penyebab mengapa seseorang melakukan perilaku tertentu yaitu faktor pemungkin, faktor pemudah dan faktor penguat.

1. Faktor pemungkin adalah faktor pemicu terhadap perilaku yang memungkinkan suatu motivasi atau aspirasi terlaksana
2. Faktor pemudah adalah faktor pemicu atau *anteseden* terhadap perilaku yang menjadi dasar atau motivasi bagi perilaku
3. Faktor penguat adalah faktor yang menentukan apakah tindakan kesehatan memperoleh dukungan atau tidak.

Ketiga faktor penyebab tersebut di atas dipengaruhi oleh faktor penyuluhan dan faktor kebijakan, peraturan serta organisasi. Semua faktor-faktor tersebut merupakan ruang lingkup promosi kesehatan. Promosi kesehatan adalah proses memandirikan masyarakat agar dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Ottawa Charter, 1986). Promosi kesehatan lebih menekankan pada lingkungan untuk terjadinya perubahan perilaku.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pengabdian di Dusun Tunjungan RT 04 Caturhanjo Pandak Bantul DIY

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan tentang edukasi Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) di masa pandemi covid-19 yaitu 1) Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pengertian PHBS yang sebaiknya diterapkan di kehidupan sehari-hari setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang PHBS dimasa pandemi agar bisa mencegah dan memutus rantai penularan covid-19. 2) Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat PHBS setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang PHBS dimasa pandemi agar bisa mencegah dan memutus rantai penularan covid-19. 3) Masyarakat mengetahui bagaimana cara berperilaku hidup bersih dan sehat setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang PHBS dimasa pandemi covid-19. 4) Masyarakat sudah berusaha membiasakan berperilaku PHBS. 5) Masyarakat mengetahui dampak apabila kita tidak berperilaku hidup bersih dan sehat setelah dilakukan kegiatan penyuluhan ini.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada STIKes Surya Global Yogyakarta selaku penyedia dana Hibah Internal Perguruan Tinggi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Tunjungan RT 04 Caturharjo Pandak Bantul.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Heukelbach J, dkk. (2013). A longitudinal study on cutaneous larva migrans in an impoverished Brazilian township. *Travel Med Infect Dis* 2013; 1: 213.
- Joe, Lie Kian & Tim. (1998). 11. Joe, Lie Kian dan staf pengajar bagian Parasitologi FKUI. Parasitologi Kedokteran, edisi ketiga. *balai penerbit FKUI Jakarta*. Hal 7-34.
- Kemendes RI. (2016). *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kemendes RI. (2016). *PHBS*. Jakarta: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>. Diakses pada 28 Agustus 2020.
- Natsir, MF. (2019 ). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tataan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo*. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan Volume 1 Nomor 3 Februari tahun 2019 <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6120>  
<http://orcid.org/0000-0003-1585-1169>.
- Nur Febriani, W. (2011). Prevalensi Infeksi Soil Transmitted Helminth Pada Murid Madrasah Ibtidaiyah Islamiyah di Desa Simbang Wetan Kecamatan Buaran Kota Pekalongan.
- Razi, et al. (2020). *Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat*. Depok: PD Prokami.
- Sulaeman dan Supriadi. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA Volume 1 Nomor 1 tahun 2020* <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/article/view/2548> DOI: <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2548>.

- Susilo, et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* Volume 7 Nomor 1 tahun 2020  
<http://jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id/index.php/jpdi/article/view/415> DOI:  
<http://dx.doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>.
- WHO. (2012). Soil Transmitted Helminthiases : Eliminating Soil Transmitted Helminths as a Public Health Problem in Children : Progress Report 2001-2010 and Strategic Plan 2011-2020. *Publications of the WHO are available on WHO. 1211. Geneva. 27.*, 1-11.
- WHO. (2013). Weekly Epidemiology Record. *WHO 2013* : p.86:257-268.
- WHO. (2020). *Word Health Organizing. Novel Corona Virus.*  
<http://who.int/news/indonesia/novel-coronavirus>.
- WHO. (2021). Vismita Gupta : Episode #59 - Flu & COVID-19. *Media resources Science in 5*  
[https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-59---flu-covid-19?gclid=EAIaIQobChMI3P2R25Kn9gIVKplmAh2Y3g9wEAAYASAAEgLTK\\_D\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-59---flu-covid-19?gclid=EAIaIQobChMI3P2R25Kn9gIVKplmAh2Y3g9wEAAYASAAEgLTK_D_BwE).
- Widiyani, R. (2020). *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini.*  
<https://news.detik.com/berita/d-4943950/latar-belakang-virus-corona-perkembangan-hingga-isu-terkini>.
- Zukmadini, et al. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* Volume 3 Nomor 1 Juli tahun 2020  
<https://jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmpi/article/view/440> DOI: 10.29303/jpmpi.v3i1.440.