

Kegiatan Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19

Rona Sari Mahaji Putri^{1*}, Hilda Mazarina Devi²

¹Pendidikan Profesi Ners, ²Keperawatan, ^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan

^{1,2}Tribhuwana Tungagdewi

e-mail: ¹putrirona@gmail.com ^{*}(*corresponding author*)

Abstrak

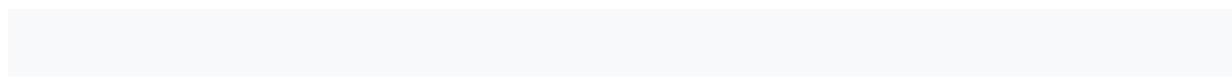
Masih banyak didapatkan remaja yang kurang memperhatikan dirinya untuk berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS di masa pandemi Covid 19 seharusnya menjadi salah satu perilaku remaja yang digalakkan di masyarakat. Berbagai upaya sehat yang telah dilakukan masyarakat memberikan manfaat yang tidak bisa dianggap remeh bagi kesehatan masyarakat. Rendahnya perilaku sehat masyarakat akan dikaitkan dengan meningkatkan kasus kesakitan dan kematian covid 19. Tujuan pengabdian masyarakat untuk membantu masyarakat mencegah, memutus penularan Covid-19 melalui PHBS. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui metode diskusi, dengan alat bantu berupa leaflet yang dikemas dalam bentuk kegiatan pendidikan kesehatan melalui media *offline* kepada remaja. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat adalah masyarakat mengetahui dan memahami pentingnya PHBS sebagai tindakan preventif penyebaran Covid.

Kata kunci: covid; pendidikan kesehatan; PHBS; remaja; sanitasi

Abstract

There are still many teenagers who don't pay attention to themselves to have a Clean and Healthy Life Behavior (PHBS). PHBS during the Covid 19 pandemic should be one of the adolescent behaviors that are encouraged in society. Various healthy efforts that have been made by the community provide benefits that cannot be underestimated for public health. The low level of public healthy behavior will be associated with increasing cases of illness and death of covid 19. The purpose of community service is to help the community prevent and break the transmission of Covid-19 through PHBS. The method used in this activity is through the discussion method, with tools in the form of leaflets packaged in the form of health education activities through offline media for teenagers. The results of the evaluation of community service activities are that the community knows and understands the importance of PHBS as a preventive measure for the spread of Covid.

Keywords: covid; health education; PHBS; teenager; sanitation



I. PENDAHULUAN

Covid-19 menimbulkan dampak yang luar biasa, tersebar di seluruh penjuru dunia. Mobilitas penduduk yang tinggi antar daerah menyulitkan pemutusan rantai penularan. Dari berbagai ragam gejala yang timbul, hampir sama dengan gejala flu akan tetapi Covid-19 berkembang lebih cepat dan menimbulkan infeksi serius yang menyerang organ. Untuk menanggulangi hal tersebut, Pemerintah Indonesia membuat kebijakan untuk menghimbau kepada masing-masing daerah seluruh provinsi di Indonesia menerapkan berbagai macam cara untuk mencegah peningkatan angka kejadian kasus Covid-19. Dalam upaya pencegahan ini, Pemerintah meningkatkan kesehatan masyarakat dengan menjalankan program yang disebut “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” [1].

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan jumlah kasus sebanyak 5.803.785 atau 5,8 juta orang positif Covid-19 dan 357.714 jiwa telah meninggal dunia [2]. Data Kemenkes RI tahun 2020 menunjukkan ada kasus baru yang terjadi di awal bulan Maret 2020, penyakit baru sebanyak 2 orang dan terjadi penyebaran yang sangat cepat ke seluruh provinsi serta di banyak kabupaten dan beberapa kota di Indonesia, pada tanggal 28 Mei 2020 tercatat jumlah penderita mencapai 24.538 orang dan 1.496 orang lainnya meninggal dunia [3].

Sedangkan data Dinkes Provinsi Jawa Timur pada tanggal 28 Mei 2020 terkonfirmasi jumlah penderita mencapai 4.271 orang dan yang meninggal 348 orang. Tingginya kasus baik kesakitan ataupun kematian akibat Covid 19 perlu untuk dicarikan solusinya. Penggalakan PHBS di tatanan rumah tangga menjadi sebuah solusi yang disinyalir mampu untuk menurunkan kasus Covid 19.

Fenomena masih buruknya Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja menjadi keprihatinan. Penelitian yang telah dilakukan mengungkapkan temuan bahwa sebanyak 57 orang (52,8%)

mahasiswa di Universitas X Jawa Timur mempunyai perilaku pencegahan Covid-19 dengan kategori sangat buruk. Data ini menggambarkan perlunya kerja keras dan kesadaran dari banyak pihak termasuk didalamnya masyarakat melaksanakan PHBS [4]. Banyaknya faktor yang mempengaruhi remaja mempunyai PHBS yang kurang baik. Adanya kontroversi rendahnya PHBS dipengaruhi oleh jenis kelamin. Ada temuan dari peneliti bahwa rendahnya PHBS dikarenakan faktor jenis kelamin, hasil menunjukkan perilaku baik dengan total rata-rata pada perempuan lebih unggul dari laki-laki [5]. Menurut salah satu peneliti bahwa adanya perbedaan jenis kelamin memungkinkan persepsi berbeda, dan ini mempengaruhi pengetahuan serta sikap berbeda antara perempuan dan laki-laki [6]. Berbeda dengan peneliti lain yang mengungkapkan bahwa dua hal yakni pendidikan dan gender adalah determinan sosial kesehatan yang akan memberikan dampak pada kesehatan. Pada akhirnya perbedaan ini menjadi perilaku yang menetap [7]. Berbeda dengan penelitian lain, yang menyimpulkan baik perempuan ataupun laki-laki memiliki kesamaan andil dalam peningkatan kesehatan di kehidupan sehari-hari [8][9].

Pemerintah telah mengupayakan sebuah pedoman pembinaan PHBS di Indonesia, yang disusun dimulai dari tahap, yaitu: 1) Pengkajian, 2) Perencanaan, 3) Pelaksanaan, 4) Pemantauan, 5) Penilaian, dengan tujuan memberdayakan masyarakat (memelihara, melindungi serta meningkatkan kesehatan). Diharapkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat muncul secara mandiri dalam meningkatkan kesehatannya. Kemenkes mengungkapkan bahwa PHBS adalah jenis perilaku semua anggota keluarga untuk menolong diri dan keluarganya, yang dilakukan secara sadar baik dibidang non kesehatan maupun kesehatan. Sebagai dasar dalam pelaksanaan program PHBS yakni bahwa bagaimanapun mencegah akan lebih baik

daripada pengobatan. Peningkatan kualitas kesehatan melalui penyadaran pengetahuan masyarakat menjadi lebih baik dari sebelumnya, akan berdampak pada perilaku masyarakat. PHBS memberikan manfaat yakni tumbuhnya masyarakat yang sadar akan kesehatannya, mempunyai pengetahuan yang baik serta sadar dengan semua perilaku hidup sehat [10].

Sosialisasi PHBS kepada masyarakat secara rutin perlu dilakukan agar perilaku sehat ini bisa menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Termasuk juga kepada para remaja sebagai aset bangsa Indonesia. Tingginya aktivitas remaja di lingkungan masyarakat, ditambah dengan perilaku remaja yang cenderung berorientasi jangka pendek bagi kesehatan, menjadi alasan yang kuat pentingnya sosialisasi hidup sehat ini dilakukan pada remaja. Tujuan sosialisasi ini adalah meningkatkan pengetahuan mahasiswa, agar dapat mencegah, serta memutus penularan Covid-19 melalui penerapan PHBS. Peningkatan kasus dari hari ke hari menjadi alasan penguat perlunya kegiatan sosialisasi PHBS ini dilaksanakan.

II. SUMBER INSPIRASI

Asrama X di Kota Malang merupakan asrama putra yang berada di salah satu daerah di Kelurahan Tlogomas, Kelurahan Lowokwaru, Kota Malang. Asrama tersebut dihuni 28 mahasiswa S1 dan S2 dari beberapa universitas di Malang Jawa Timur. Dari survei yang dilakukan oleh tim pengabdian, tampak sanitasi lingkungan yang masih kurang baik di asrama tersebut. Banyaknya sampah berserakan, saluran air yang tersumbat, dan kamar mandi yang kotor menjadi sorotan tim pengabdian. Selain itu perilaku hidup sehat yang seharusnya dilakukan oleh mahasiswa tersebut, masih minim dilakukan.

Jika dikaitkan dengan masa pandemi Covid-19, berbagai perilaku tidak sehat, ditambah sanitasi lingkungan yang kurang baik menjadikan kelompok mahasiswa tersebut rentan untuk terpapar Covid-19.

Perilaku tidak sehat yang seringkali dilakukan remaja menjadi masalah yang harus diselesaikan. Ketidapatuhan dalam menjalankan PHBS di masa pandemic akan memberikan dampak serius bagi kesehatan remaja, yakni berisiko terpapar virus Covid 19. PHBS harus menjadi bagian dari kehidupan remaja. Sosialisasi tentang pentingnya PHBS untuk mencegah covid menjadi solusi kegiatan yang ditawarkan Pengabdian.

III. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di salah satu asrama di Kota Malang dilakukan selama 2 hari pada bulan Februari 2021. Peserta adalah para mahasiswa S1 dan S2 yang bertempat tinggal di Asrama X Malang. Tim pengabdian mengemas kegiatan abdimas dalam bentuk sosialisasi PHBS sebagai upaya mencegah ,merebaknya Covid 19, dengan menggunakan media *leaflet* (Gambar 3) dengan metode ceramah dan diskusi. Dalam setiap tatap muka, dibagi 2 sesi yakni sesi materi dan sesi diskusi serta tanya jawab. Di Antara sesi tersebut, diberikan sekilas demonstrasi cara mencuci tangan dengan benar. Materi yang disosialisasikan terdiri dari materi tentang PHBS, dan kaitan antara PHBS dengan penyebaran Covid 19.

IV. KARYA UTAMA

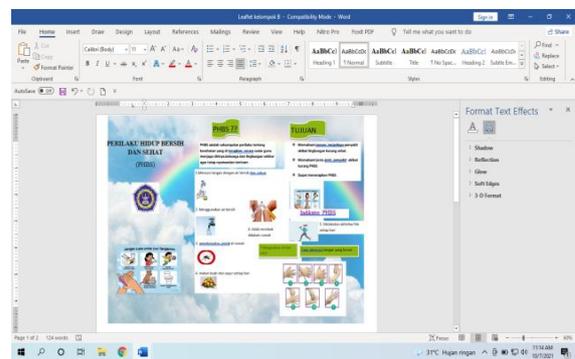
Sosialisasi PHBS kepada para mahasiswa di asrama X Malang menjadi karya utama kegiatan sebagai solusi dari buruknya PHBS. Dengan sosialisasi menambah pengetahuan mahasiswa tentang PHBS agar dapat mencegah menyebarnya Covid-19 pada mahasiswa. Pengetahuan mahasiswa yang meningkat diharapkan akan dapat mengubah sikap dan perilaku sehat mahasiswa agar dapat menjadi sebuah kebiasaan yang baik. Sosialisasi yang dilakukan berupa ceramah PHBS (Gambar 1), melakukan demonstrasi cuci tangan (Gambar 2), dan *Leaflet* Sosialisasi (Gambar 3).



Gambar 1. Ceramah PHBS



Gambar 2. Demonstrasi Cuci Tangan



Gambar 3. Leaflet Sosialisasi

V. ULASAN KARYA

Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa sosialisasi di asrama X Kota Malang, yaitu:

1. Analisis situasi

Hasil analisis situasi di asrama X Kota Malang melalui observasi yang dilakukan pengabdian didapatkan sanitasi lingkungan asrama yang kurang baik. Banyaknya sampah berserakan, saluran air yang tersumbat sehingga tidak mengalir, dan kamar mandi yang kotor. Hasil wawancara dengan mahasiswa di asrama tersebut, didapatkan hasil bahwa walaupun kondisi pandemi Covid-19, namun responden tetap tidak menggunakan masker, cuci tangan juga masih belum sering dilakukan, masih tetap tidak berusaha menjaga jarak dengan teman. Seluruh responden berjenis kelamin laki-laki.

2. Sosialisasi PBHS

Sosialisasi memberikan pengetahuan mahasiswa yang meningkat diharapkan akan dapat mengubah sikap dan perilaku sehat mahasiswa agar dapat menjadi kebiasaan yang baik. Selama dua hari kegiatan sosialisasi, yaitu Tanggal 14-15 Februari 2021 dengan rentang waktu pukul 10.00-13.00 WIB, bertempat di asrama X Kota Malang yang dihadiri oleh 15 remaja yang semuanya adalah mahasiswa di 2 perguruan tinggi swasta di Malang. Materi yang disosialisasikan, yaitu: 1) Konsep Covid-19 dan 2) PHBS pada remaja. Instrumen yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa adalah *leaflet*. Sosialisasi dikemas, yaitu 1) Pembukaan, 2) Pembagian leaflet dilanjutkan pengisian materi PHBS, 3) Diskusi dan tanya jawab, dan 4) Penutup.

VI. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi PHBS telah dilaksanakan dengan baik. Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, terjadi perubahan pandangan mahasiswa tentang bagaimana seharusnya cara melaksanakan hidup sehat sekaligus bersih, serta cara mengkondisikan lingkungan dalam keadaan bersih. Mahasiswa menjadi lebih paham tentang PHBS di masa pandemi Covid-19, dan diharapkan PHBS harus semakin gencar dilakukan untuk menekan penyebaran covid khususnya di area asrama mahasiswa.

VII. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

Perbaikan pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah dilaksanakan sosialisasi PHBS ditunjukkan pada Tabel 1. Sebelum dilakukan sosialisasi, pengetahuan mahasiswa dalam beberapa indikator masih tampak terbatas dan bahkan kurang (tidak paham). Dan setelah dilakukan sosialisasi, terdapat perubahan pengetahuan ke arah yang lebih baik. Mahasiswa mampu menirukan 6 langkah cuci tangan dengan baik, mampu menyebutkan manfaat dari menggunakan air yang bersih, manfaat memberantas jentik nyamuk, manfaat makan sayur dan buah, pentingnya melakukan aktivitas fisik, bahaya jika mengkonsumsi rokok serta manfaat menggunakan jamban yang sehat.

Pemberian sosialisasi PHBS selama 2 hari dilakukan melalui ceramah dengan alat bantu leaflet, selain itu juga ditambah kegiatan diskusi serta tanya jawab antara tim pengabdian dan mahasiswa. Upaya menyadarkan mahasiswa tentang pentingnya PHBS memberikan dampak pada pencapaian hasil akhir kegiatan yakni pengetahuan mahasiswa meningkat.

Promosi kesehatan adalah sebagai perilaku yang dilakukan secara sadar oleh anggota keluarga atau kelompok, agar dapat menolong dirinya sendiri dan keluarganya serta dapat berperan dalam bidang kesehatan di masyarakat [10]. Dalam pandangan Tim pengabdian, promosi kesehatan dipandang perlu untuk

dilakukan karena memberikan banyak manfaat yang menguntungkan bagi mahasiswa. Manfaat utama yang didapatkan mahasiswa dari promosi PHBS ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman mahasiswa akan hidup sehat dan bersih, yang diharapkan tentunya dengan pengetahuan dan pemahaman yang dimilikinya ini mampu membentuk sebuah perilaku baru yang bersih dan sehat.

Output diharapkan adalah mahasiswa sadar akan dirinya, bagaimana membuat kondisi tubuh bersih dan sehat, kuat sehingga dapat berproduktivitas secara maksimal. Sependapat dengan pernyataan yang mengungkapkan bahwa tujuan utama PHBS adalah rumah tangga atau kelompok meningkatkan kesehatannya, dengan tujuan khususnya yaitu meningkatnya pengetahuan, munculnya kemauan, serta kemampuan anggota keluarga. Kelompoknya melakukan PHBS, dan juga berperan aktif di masyarakat menjalankan PHBS [11].

Perubahan pengetahuan mahasiswa setelah dilakukan sosialisasi PHBS ini senada hasil penelitian lain yakni sebanyak 50% responden mengalami perubahan pengetahuan PHBS, sebanyak 85,7% responden mengalami perubahan sikap PHBS yang baik. Dalam penelitian ini juga mengungkapkan bahwa adanya pengaruh pemberian promosi kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap anak terkait PHBS [12].

PHBS merupakan suatu bentuk perilaku seseorang untuk mempraktekkan hidup yang sehat dan juga bersih di lingkungan tempat tinggal. Seorang peneliti menyimpulkan PHBS sebagai cerminan pola keluarga dalam hidup bersih dan sehat, dengan saling memperhatikan, serta dengan penuh kesadaran saling menjaga kesehatan satu sama lain. Semboyan daripada mengobati lebih baik mencegah penyakit menjadi dasar dijalankannya program PHBS [13]. Definisi tersebut, semakin menguatkan bahwa penting mahasiswa untuk sungguh-sungguh melaksanakan PHBS di dalam kehidupannya.

PHBS yang baik pada mahasiswa berhubungan dengan pencegahan penyebaran Covid-19. Banyak cara dalam PHBS yang dapat diupayakan untuk agar Covid-19 dapat dicegah masuk ke dalam tubuh seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menggunakan masker, sedapat mungkin menjaga jarak dengan orang lain. Kemenkes RI ikut menganjurkan berbagai cara pencegahan Covid-19 yang dapat diterapkan antara lain gunakan cairan yang khusus untuk membersihkan tangan (70% alcohol), sabun serta air untuk mencuci tangan, gunakan masker saat di luar rumah (bepergian), sedapat mungkin untuk mengatur jarak saat Bersama

dengan orang lain (minimal 1 meter), selain itu jika sedang batuk tau bersin maka harus segera menutup hidung, mulut dengan siku sendiri dengan kondisi siku dilipat, dan menggunakan tisu. Mengonsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, berpikir positif, tidak merokok, istirahat yang teratur serta tidak menyentuh bagian wajah, mata, hidung dengan tangan terbuka menjadi perilaku yang baik untuk dilakukan sebagai tindakan preventif mencegah Covid-19 bagi remaja. Adanya anjuran pula untuk selalu memantau perkembangan penyakit Covid-19 dari sumber terpercaya [14].

Tabel 1. Perbandingan Sebelum dan Setelah kegiatan sosialisasi PHBS

Indikator Kegiatan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
Pemahaman mencuci tangan 6 langkah	Tidak paham	Meningkat	Mahasiswa menirukan 6 langkah cuci tangan
Pemahaman menggunakan air bersih	Terbatas	Meningkat	Mahasiswa menyebutkan manfaat dari penggunaan air bersih
Pemahaman memberantas jentik dirumah	Terbatas	Meningkat	Mahasiswa mengetahui manfaat dari melakukan pemberantasan jentik nyamuk di asrama
Pemahaman pentingnya makan buah dan sayur	Terbatas	Meningkat	Mahasiswa memahami manfaat makan buah dan sayur
Pemahaman untuk melakukan secara rutin aktivitas fisik	Terbatas	Meningkat	Mahasiswa mengetahui pentingnya melakukan aktivitas fisik
Pemahaman untuk tidak merokok	Tidak paham	Meningkat	Mahasiswa mengetahui bahaya merokok
Pemahaman menggunakan jamban sehat	Terbatas	Meningkat	Mahasiswa memahami penggunaan jamban sehat

VIII. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Novianti, S dan Mayawati, S. 2010. Survei Rumah Tangga Sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. J Kesehatan Komunitas Indonesia. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52326598/05.-SitiNovianti.pdf?1490624804=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSURVEI_RUMAH_TANGGA_SEHAT_DI_WILAYAH_KER.pdf&Expires=1591082144&Signature=PUJMVFLhBMMJVSIT36t~wOxNmIjIG6quOt-LeABz8ECOcsOKE. [Diakses 10 Oktober 2021].
- [2] World Health Organization (WHO). 2020. Novel Coronavirus (2019-nCoV). WHO Bull. US. 4 Halaman.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19). Jakarta. 214 Halaman.
- [4] Putri, R.M, Dewi, N., dan Maemunah, N. 2021. Gambaran Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Penularan Corona Virus 2019 Disease (Covid-19). *Jurnal Akad Baiturrahim Jambi*, 10(1):55-65.
- [5] Antari, N.P.U., Dewi, N.P.K., Putri, K.A.K., Rahayu, L.R.P., dan Wulandari, N.P.N.K. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Medicam*, 6(2):94-99.
- [6] Suwaryo, P.A.W dan Yuwono, P. 2017. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat dalam Mitigasi Bencana Alam Tanah Longsor. *Prosiding of The 6th University Research Colloquium*. Magelang. 7 September 2017. ISSN: 2407-9189. Halaman 305-314.
- [7] Prince, S.A., Roberts, K.C., Melvin, A., Butler, G.P., and Thompson, W. 2020. Gender and Education Differences in Sedentary Behaviour in Canada: An Analysis of National Cross-Sectional Surveys. *Journal of BMC Public Health*, 20(1):1170.
- [8] Astuti, F.D dan Suryani, D. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Pedagang Angkringan di Kawasan Malioboro Yogyakarta. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3):79-86.
- [9] Nurmalita. 2016. Hubungan antara Jenis Kelamin, Tingkat Kelas, Pengetahuan, dan Sikap terhadap Perilaku Penggunaan Fasilitas MCK di SDN 01 Kecubung Mulya. *Program Studi Keperawatan*. STIK Sint Carolus. Jakarta.
- [10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 2016. Jakarta.
- [11] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2007. *Konsep Asuhan Kebidanan*. Jakarta. 159 Halaman.
- [12] Kurniawan, A., Putri, R.M., dan Widiani, E. 2019. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar. *Jurnal Nursing News*, 4(1):100–111.
- [13] Septianingrum, A. 2014. *Gambaran Kondisi Kesehatan Lingkungan Rumah Adat Using Desa Wisata Using Kemiren Kabupaten Banyuwangi*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- [14] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Tanya Jawab Coronavirus Disease (Covid-19)*. 2020. Infeksi Emerging. Jakarta.

IX. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Tribhuwana Tunggaladewi yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu diucapkan terimakasih kepada ketua asrama X Kota Malang yang telah bersedia bekerjasama dengan tim pengabdian.

