

## Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Ngantru

Madin Hilala krisdayanti\*<sup>1</sup>, Krissantina Eferyn<sup>2</sup>, Bothy Dewandaru<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi, Universitas Kediri

<sup>2</sup>Program Studi Akuntansi Sektor Publik, Fakultas Ekonomi, Universitas Kediri

Email: [Madinhilalak@gmail.com](mailto:Madinhilalak@gmail.com)

### Abstract

*Coronavirus is a new type of coronavirus that is transmitted to humans. As of September 29, 2012, 1.96 million people were infected. This number is increasing. It should be a concern for everyone to remain vigilant and from now on prioritize PHBS. In this effort to prevent the spread of Covid-19, understanding and habits of PHBS have a very important role in preventive and promotive such as education and community-based prevention in breaking the chain of spread of Covid-19. This is the basis for the community service team to conduct education. The methods used start from the stage of preparation, implementation, evaluation. The implementation of education went very well. The hope is that this education will be held to posyandu cadres will be able to convey to the community at large related to PHBS, especially in the household environment.*

**Keywords:** *Pandemic, Covid-19, and PHBS*

### Abstrak

*Virus Corona adalah jenis baru dari Coronavirus yang menular ke manusia. Per tanggal 29 September 2012 tercatat 1,96 juta orang yang terinfeksi. Jumlah tersebut semakin meningkat. Hal tersebut menjadi perhatian semua orang agar tetap waspada dan mulai sekarang lebih memprioritaskan PHBS. Dalam usaha pencegahan penyebaran Covid-19 ini, pemahaman dan Kebiasaan PHBS memiliki peran yang sangat penting dalam preventif dan promotive seperti edukasi dan pencegahan berbasis komunitas dalam memutus rantai penyebaran Covid-19. inilah yang menjadi dasar bagi tim pelaksana pengabdian masyarakat untuk melakukan edukasi. Metode yang digunakan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi. Pelaksanaan edukasi berjalan sangat baik. Harapannya dengan diadakan edukasi ini kepada kader posyandu nantinya bisa menyampaikan kepada masyarakat secara luas terkait PHBS khususnya di lingkungan rumah tangga.*

**Kata kunci:** *Pandemi, Covid-19, dan PHBS*

### 1. PENDAHULUAN

*Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari Coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini dapat menyerang siapa saja, mulai dari lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak dan bayi, sampai ibu hamil dan ibu menyusui. Infeksi virus Corona yang disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Virus ini juga belum pernah teridentifikasi akan dapat menyerang pernapasan. Selain itu, virus corona ini juga merupakan bagian dari virus yang bisa menulari berbagai unggas serta mamalia, termasuk manusia (Kurniawati, K. R. A., & Santosa & Bahri, 2020). Gejala yang ditimbulkan oleh virus corona ditandai dengan gejala batuk kering, demam, flu serta rasa lelah. Wabah ini awal terjadinya di ibukota China, yakni Wuhan. Kemudian menyebar ke berbagai negara salah satunya Indonesia (Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y., Mao, Y., Ye, R., Wang, Q...Zhou, 2020). Hingga kini, melalui laporan tim Gugus Tugas Nasional (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19) per tanggal 29 September 2012 tercatat 1,96 juta orang yang terinfeksi (positif covid-19). Jumlah tersebut semakin mengalami kenaikan dari hari ke hari. Hal tersebut harus menjadi perhatian semua orang agar tetap waspada dan mulai sekarang lebih memprioritaskan PHBS.*

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan 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. Penerapan PHBS sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia meskipun ada atau tidaknya wabah Covid-19. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. PHBS mempunyai lima ruang lingkup yang diantaranya adalah PHBS tatanan rumah tangga, tatanan tempat kerja, tatanan fasilitas kesehatan, tatanan institusi pendidikan dan tatanan tempat umum.

PHBS merupakan suatu praktik tentang perilaku masyarakat atau seseorang berlandaskan kesadaran yang merupakan hasil dari proses pembelajaran sehingga menjadikan seseorang, kelompok, keluarga atau masyarakat dapat secara mandiri menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan derajat kesehatan di masyarakat dapat ditingkatkan. Dasar untuk mewujudkan kesehatan di masyarakat pada tatanan PHBS adalah ruang lingkup di rumah tangga. Hal ini dikarenakan rumah tangga merupakan sumber utama atau pertama terbentuknya perilaku dalam pola hidup bersih dan sehat (Permatasari et al., 2019) (Permatasari, J., Gusnawangti, G., Safitri, D. F., Luthfia, F., Orlanda, D., Ariani, M., Fitriah, 2019). Perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat dan berbagai upaya kesehatan masyarakat lainnya sesuai dengan kondisi di wilayah masing- masing juga perlu disosialisasikan. Pembinaan PHBS juga merupakan bagian dari pengembangan desa dan kelurahan siaga aktif. (Keputusan Menteri Kesehatan Tentang Pedoman Umum Pengembangan Desa Dan Kelurahan Siaga Aktif, 2020) menyatakan bahwa masyarakat di desa atau kelurahan siaga aktif wajib melaksanakan PHBS. Dalam usaha pencegahan penyebaran pandemi Covid-19 ini, pemahaman PHBS dan Kebiasaan PHBS memiliki peran yang sangat penting dalam preventif dan promotive seperti edukasi, pemantauan dan pencegahan berbasis komunitas dalam memutus rantai penyebaran Covid-19. Hal inilah yang menjadi dasar bagi tim pelaksana pengabdian masyarakat universitas kadiri untuk memberikan edukasi kepada masyarakat yang dibantu oleh bidan desa untuk menyampaikan pentingnya PHBS dimasa pandemi seperti sekarang ini.

Adapun mitra dalam pelaksanaannya yaitu kader posyandu di kelurahan Ngantru. Manfaat dengan diadakan edukasi ini kepada kader posyandu nantinya bisa menyampaikan kepada masyarakat secara luas terkait PHBS khususnya di lingkungan rumah.

## 2. METODE

Solusi dan target luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut;

1. Dilakukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang merupakan upaya untuk memberdayakan kader posyandu di kelurahan Ngantru agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat.
2. Dilakukan praktek atau demonstrasi cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun.
- 3.

Target Luaran  
dari pengabdian ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan santri dan warga masyarakat pesantren agar hidup bersih dan sehat, serta diharapkan kepada kader posyandu di kelurahan Ngantru mampu berperan aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
2. Menanamkan nilai - nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada keseharian kehidupan kader posyandu di kelurahan Ngantru.
3. Meningkatkan keterampilan dalam mempraktikkan mencuci tangan pakai sabun dan dapat diterapkan menjadi suatu kebiasaan dalam keseharian kader posyandu di kelurahan Ngantru

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi ini terdiri dari beberapa tahapan seperti diuraikan berikut ini :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pelaksana PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) mengunjungi kantor kelurahan Ngantru sebagai lokasi untuk pelaksanaan kegiatan ini. Tim berkoordinasi dengan pihak kelurahan dan menentukan mitra.

2. Tahap Pelaksanaan

Pemberian edukasi teori terkait penerapan PHBS sebagai upaya pencegahan Covid-19 salah satunya dilakukan dilingkungan rumah. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan berbagai edukasi berbasis teori dan praktik seperti cara-cara mewaspadai covid-19, cara menerapkan PHBS, jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi, cara menggunakan masker (cara membedakan masker yang sekali pakai dan masker yang dapat dicuci ulang), cara mencuci tangan dengan baik dan benar.

3. Tahap evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, tim pengabdian mengevaluasi pemahaman para kader kelurahan Ngantru sampai sejauh mana pengetahuan mereka terkait PHBS selama kegiatan edukasi ini dilaksanakan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa bersama dosen universitas kadiri di kelurahan Ngantru kecamatan Trenggalek Kabupten Trenggalek. Pelaksanaan kegiatan dilakukan 1 hari. Adapun mitra dalam kegiatan ini yaitu kader posyandu di kelurahan Ngantru yang berjumlah ada 20 orang. Kegiatan ini disambut baik oleh pihak kelurahan bisa dilihat dari tahap persiapan, pada tahap ini tim pelaksana PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) mengunjungi kantor kelurahan Ngantru dan diterima dengan baik oleh kelurahan. Tim berkoordinasi dengan pihak kelurahan terkait dengan tema PKM ini. Lurah selaku pemangku wilayah memberikan ijin dan mengarahkan dan menentukan mitra sebagai peserta dalam edukasi PHBS nanti.

Pada tahap pelaksanaan edukasi tentang PHBS dilakukan dengan cara penyampaian materi dalam bentuk penyuluhan dan pengamatan implementasi praktik PHBS yang dilakukan peserta. Materi PHBS yang disampaikan pada peserta dan menjelaskan ruang lingkup dari PHBS yaitu : Bahaya merokok bagi kesehatan, kebiasaan cuci tangan pakai sabun, ibu hamil memeriksakan ke tenaga kesehatan, berolahraga secara teratur, makan buah dan sayur setiap hari, membuang sampah pada tempatnya, memeriksakan Bayi dan Balita Ke Posyandu, memberantas jentik nyamuk, menggunakan air bersih, jamban sehat ditambah dengan penjelasan terkait protokol kesehatan di masa pandemi. Metode ceramah digunakan dalam menyampaikan materi terkait program PHBS. Selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan segala sesuatu yang berkaitan dengan PHBS.

Sedangkan untuk materi terkait dengan pencegahan Covid-19, adalah materi yang membahas beberapa cara perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus ini, yaitu (nuryanti,2021):

1. Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat.
2. Mencuci tangan dengan benar secara teratur menggunakan air dan sabun atau hand-rub berbasis alkohol. Mencuci tangan sampai bersih selain dapat membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita, tindakan ini juga merupakan salah satu tindakan yang mudah dan murah. Sekitar 98% penyebaran penyakit bersumber dari tangan. Karena itu, menjaga kebersihan tangan adalah hal yang sangat penting.
3. Ketika batuk dan bersin, tutup hidung dan mulut Anda dengan tisu atau lengan atas bagian dalam (bukan dengan telapak tangan).
4. Hindari kontak dengan orang lain atau bepergian ke tempat umum.
5. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut (segitiga wajah). Tangan menyentuh banyak hal yang dapat terkontaminasi virus. Jika kita menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang terkontaminasi, maka virus dapat dengan mudah masuk ke tubuh kita.
6. Gunakan masker dengan benar hingga menutupi mulut dan hidung ketika Anda sakit atau saat berada di tempat umum.
7. Buang tisu dan masker yang sudah digunakan ke tempat sampah dengan benar, lalu cucilah tangan Anda.
8. Menunda perjalanan ke daerah/ negara dimana virus ini ditemukan.
9. Hindari bepergian ke luar rumah saat merasa kurang sehat, terutama jika merasakan gejala demam, batuk, dan sulit bernapas.
10. Segera hubungi petugas kesehatan terdekat. Sampaikan pada petugas jika dalam 14 hari sebelumnya pernah melakukan perjalanan terutama ke negara terjangkit, atau pernah kontak erat dengan orang yang memiliki gejala yang sama. Ikuti arahan dari petugas kesehatan setempat. Kondisi imun yang bagus dapat mempengaruhi kondisi tubuh dalam menangkal virus.



Gambar 1. Penyampaian materi PHBS

Selanjutnya dilakukan evaluasi pada tahap akhir rangkaian kegiatan pengabdian dengan kembali mengukur pemahaman tentang PHBS dari peserta sampai sejauhmana dapat dipahami oleh peserta. Hasilnya dari evaluasi yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan atau pemahaman tentang PHBS, namun tetap harus dilakukan evaluasi secara intensif terkait implementasi berdasarkan pemahaman peserta mengenai PHBS. Selain itu

mereka oleh bidan desa diminta untuk melakukan pendataan terkait PHBS di lingkungan mereka tinggal dengan mengisi form PHBS. Itu adalah rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini.

#### 4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat tentang Edukasi Perilaku Hidup Sehat dan Bersih pada Masa Pandemi di Kelurahan Ngantru, dapat disimpulkan bahwa kegiatan telah berjalan dengan baik para peserta sangat antusias dengan dilihat dari seringnya mereka bertanya. Mereka semakin paham tentang ruang lingkup PHBS dan Penerapan protokol kesehatan di masa pandemi. Harapannya dari pelatihan ini mereka bisa menerapkan PHBS minimal dilingkungan rumah tangga dan akan bisa menularkan ilmunya kepada orang-orang disekitar rumah tangganya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y., Mao, Y., Ye, R., Wang, Q...Zhou, H. (2020). Novel Coronavirus during the early outbreak period: Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control. *Infectious Disease Poverty. Novel Coronavirus during the Early Outbreak Period: Epidemiology, Causes, Clinical Manifestation and Diagnosis, Prevention and Control. Infectious Disease Poverty.*
- Kurniawati, K. R. A., & Santosa, F. H., & Bahri, S. (2020). Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3.
- Keputusan Menteri kesehatan tentang pedoman umum pengembangan desa dan kelurahan siaga aktif, (2020).
- Permatasari, J., Gusnawangti, G., Safitri, D. F., Luthfia, F., Orlanda, D., Ariani, M., Fitriah, F. (2019). Penyuluhan PHBS Dalam Mewujudkan Masyarakat Dusun Talang Parit Peduli Akan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*.
- Nuryanti, Siska dkk (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, Vol.2 No.2 (September, 2021); e-ISSN2745-4495