

**PROGRAM HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA MASA PANDEMI DIKELURAHAN  
BAKUNG****Selvia Anggraeni<sup>1\*</sup>, Afrizal Malik Abdul Aziz<sup>2</sup>, Deviani Utami<sup>3</sup>,  
Abdurrohman Izzudin<sup>4</sup>, Rinto Hadiarto<sup>5</sup>, Zulhafis Mandala<sup>6</sup>**<sup>1,3,4,5,6</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati  
<sup>2</sup> Kepala Puskesmas Bakung**ABSTRAK**

Mewabahnya penyebaran penyakit Corona Virus Diseases-19 atau dikenal dengan Covid19 yang menyebabkan bencana bagi masyarakat hingga mengakibatkan kematian ribuan jiwa diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Munculnya wabah penyakit ini mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain itu, masyarakat perlu mengetahui dengan pasti penularan dan cara pencegahan Covid-19 agar tidak terus mewabah. Masyarakat sangat disarankan untuk tinggal di rumah saja, harus menggunakan masker, pekerja/karyawan bekerja dari rumah (Work From Home/WFH), selalu mencuci tangan dan menerapkan PHBS. PHBS merupakan strategi yang dapat mencegah penyebaran Covid-19. Masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19, karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran Covid-19. PHBS merupakan salah satu strategi dalam pencegahan penyebaran Covid -19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Rekomendasi pemerintah terus menghimbau gerakan PHBS menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 pada masa pandemik ini. Melakukan PHBS diharapkan penyebaran Covid-19 dapat dihambat sehingga kejadian tidak bertambah. 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.

**Kata Kunci:** PHBS, COVID19**ABSTRACT**

The outbreak of the Corona Virus Diseases-19 or known as Covid19 has caused disasters for the community, resulting in the death of thousands of people around the world, including in Indonesia. The emergence of this disease outbreak encourages the importance of providing education to the public about clean and healthy living behaviors (PHBS). In addition, the public needs to know with certainty the transmission and prevention of Covid-19 so that it does not continue to become an epidemic. The community is strongly advised to stay at home only, have to wear masks, workers/employees work from home (WFH), always wash their hands and apply PHBS. PHBS is a strategy that can prevent the spread of Covid-19. The public continues to be urged to improve clean and healthy living habits in an effort to prevent the spread of Covid-19 because community behavior plays an important role in reducing the number of Covid-19 spreads. PHBS is one

of the strategies in preventing the spread of Covid -19 which is very effective and easy to do by all levels of society. The government's recommendations continue to urge the PHBS movement to be the key to preventing the spread of Covid-19 during this pandemic. Conducting PHBS, it is hoped that the spread of Covid-19 can be inhibited so that the incidence does not increase. Because of the importance of a clean and healthy lifestyle, it is necessary to provide continuous information so that it can increase the knowledge of all levels of society to apply PHBS in their daily life.

**Keywords:** PHBS , COVID19

## 1. PENDAHULUAN

Kasus Covid-19 di Indonesia sangat menggemparkan masyarakat dan menimbulkan ketakutan dari berbagai kalangan. Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2 dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri tenggorokan dan diare. Secara umum Penularan virus ini terjadi melalui droplet atau cairan tubuh yang terpercik pada seseorang atau benda-benda di sekitarnya yang berjarak 1-2 meter melalui batuk dan bersin. Pengetahuan masyarakat sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam melakukan pencegahan. Menurut Notoatmojo (2012), perilaku merupakan suatu aktivitas seseorang yang bersangkutan dan mempunyai kapasitas yang sangat luas mencakup : berjalan, berbicara, bereaksi, dan berpakaian. Kunci pencegahan penularan virus ini dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan, konsumsi makanan sehat, olah raga dan istirahat yang cukup. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS merupakan langkah terbaik dalam pencegahan penyebaran virus ini, sehingga perlu ditanamkan kepada semua lapisan masyarakat tentang pengetahuan PHBS.

Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap perilaku pencegahan Covid-19 bahwa dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pencegahan Covid-19 dan dukungan keluarga juga memberikan pengaruh yang baik terhadap perilaku pencegahan Covid-19. Pencegahan Covid-19 sangat penting dilakukan melalui metode pemberian informasi melalui media yang dapat berdampak pada peningkatan pengetahuan yang benar mengenai pencegahan penyebaran Covid-19 . Virus corona merupakan pandemi yang mudah menyebar secara cepat. Karena itu, banyak pemimpin yang menghimbau warganya untuk melakukan perilaku hidup bersih (PHBS), social distancing dan isolasi untuk mencegah penularan virus penyakit ini.

Dalam Widiyani (2020), Karena penularan virus corona yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran Covid-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona. Virus corona dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia. Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita. Sayangnya hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus corona atau Covid-19. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah

dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya penyuluhan untuk dapat memberikan data dan informasi yang ilmiah kepada seluruh lapisan masyarakat tentang virus corona di Indonesia melalui media-media online yang dapat dijangkau masyarakat. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap masyarakat yang menjadi sasaran dalam pemberian informasi yang edukatif dengan metode yang lebih inovatif. Cara pencegahan penyebaran Covid-19 yang paling efektif adalah dengan memutus rantai penularan yang dikaitkan dengan cara-cara penularan Covid-19. Penularan infeksi Covid-19 terutama terjadi melalui kontak fisik.

Berdasarkan cara penularan tersebut, maka pencegahan Covid-19 difokuskan pola perilaku masyarakat yang aman dan bertanggung jawab yaitu melakukan isolasi mandiri dengan tinggal dirumah saja. Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap perilaku pencegahan Covid-19 bahwa dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pencegahan Covid-19 dan dukungan keluarga juga memberikan pengaruh yang baik terhadap perilaku pencegahan Covid-19. Meskipun WHO, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) maupun Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan banyak informasi-informasi aktual dan panduan-panduan terkait Covid-19, tetapi banyak masyarakat belum memahami secara benar. Untuk pencegahan penyebaran Covid-19 tidak hanya selesai dengan sosial distancing saja tetapi harus di barengi dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). WHO menghimbau semua masyarakat untuk menjaga kesehatan dan melindungi yang lain dengan melakukan sering mencuci tangan, melakukan social.

Ada beberapa faktor penyebab tingginya persentase fatalitas COVID-19 di Indonesia antara lain faktor virulensi dari COVID-19 dan faktor kekebalan/imunitas tubuh manusia. Orang berusia lanjut dan yang memiliki komorbid (riwayat penyakit bawaan) seperti penyakit darah tinggi, penyakit jantung, dan penyakit gula (diabetes melitus) memiliki kecenderungan untuk lebih rentan terinfeksi dan mengalami fase kritis infeksi Covid-19. Kekebalan tubuh manusia dalam hal ini masyarakat termasuk tenaga medis merupakan salah satu faktor penting yang dapat di intervensi dalam upaya memutus rantai penularan atau mengurangi terjadinya infeksi yang dapat dicapai melalui asupan makan bergizi tinggi protein, cukup buah atau sayur serta suplementasi vitamin.

Saat ini di Indonesia termasuk di Provinsi Lampung terjadi peningkatan kasus yang drastis. Mulai dari kasus infeksi derajat sedang sampai dengan berat yang membutuhkan perawatan di ruang isolasi maupun kasus ringan atau tanpa gejala yang cukup dengan isolasi mandiri di rumah dengan pengawasan.

## 2. MASALAH

Berdasarkan wawancara dari Kepala Puskesmas dan beberapa petugas Puskesmas Bakung didapatkan laporan banyak masyarakat yang belum mengerti mengenai Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

### 3. METODE

- a. Tujuan  
Tujuan kegiatan ini adalah penyuluhan ke masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, serta mengikuti anjuran pemerintah dengan melakukan 3M, menyediakan vitamin tambahan yang memperkuat imunitas tubuh terhadap infeksi virus yaitu vitamin C, multivitamin dan mineral, bagi para kader dan para tenaga kesehatan (nakes).
- b. Persiapan  
Tahap persiapan dari kegiatan adalah persiapan materi, alat untuk penyuluhan, tempat dan alat - alat lainnya disiapkan oleh pihak di lokasi kegiatan di poskeskel dan puskesmas Bakung.
- c. Tahap Pelaksanaan  
Teknis pelaksanaan dilaksanakan acara penyuluhan di Poskeskel dan Puskesmas Bakung oleh 11 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. Kegiatan pelaksanaan dimulai pada pukul 09.00. Kegiatan dilakukan dengan protokol kesehatan yang berlaku saat pandemi yaitu skrining suhu di pintu masuk, penyusunan bangku yang berjarak 1 meter dan maksimal 15 orang. Intervensi yang diberikan adalah penyuluhan mengenai virus COVID-19 dan program hidup bersih dan sehat dengan narasumber dari beberapa mahasiswa serta pembagian leaflet Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan berjalan dengan lancar sesekali diselingi dengan kuis tanya jawab untuk audiens yang menjawab dengan tepat. Peserta cukup aktif saat kegiatan dapat dilihat dari antusias peserta saat bertanya dan menjawab pertanyaan narasumber. Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang digaungkan pemerintah sejak 2011 termasuk di dalamnya anjuran pemerintah saat ini dengan melakukan 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan rajin melakukan cuci tangan dengan sabun. Acara ditutup dengan doa bersama.
- d. Evaluasi
  1. Struktur  
Peserta hadir sebanyak 15 orang yang diwajibkan memakai masker dan faceshield bila perlu dan dilakukan skrining suhu tubuh oleh petugas Puskesmas. Waktu pelaksanaan jam 09.00 sampai dengan jam 10.30 dan setting tempat sudah dilaksanakan dengan menjaga jarak antar tempat duduk dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Diskusi saat penyuluhan menarik karena bahasa yang digunakan komunikatif. Peserta dapat memahami materi penyuluhan yang diberikan.
  2. Proses  
Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 10.30 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.
  3. Hasil  
Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang program hidup bersih dan sehat di masa pandemi.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2020 di poskeskel dan puskesmas Bakung. Sasaran kegiatan ini ditujukan pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Palapa. Alat-alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah laptop dan leaflet Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Dan metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab mengenai cara penularan COVID-19 dan cara-cara mencegah penularan dengan menggalakkan Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang digaungkan pemerintah sejak 2011 termasuk di dalamnya anjuran pemerintah saat ini dengan melakukan 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan rajin melakukan cuci tangan dengan sabun.

Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



#### 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Bakung dapat berjalan dengan baik dan benar. Peserta sangat aktif, antusias dan dapat bekerjasama dengan baik. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Gerakan 3 M yaitu memakai masker, menjaga jarak serta mencuci tangan dengan sabun.



## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Jianjun Gao, Zhenxue Tian, Xu Yang. (2020). Breakthrough: Chloroquine phosphate has shown apparent efficacy in treatment of COVID-19 associated pneumonia in clinical studies. BioScience Trends Advance Publication [https://www.jstage.jst.go.jp/article/bst/advpub/0/advpub\\_2020.01047/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/bst/advpub/0/advpub_2020.01047/_pdf).
- Kottasova, I. (2020, Maret 17). Coronavirus Lockdowns: 24 Hours of Confusion Around the World. Retrieved from CNN Health.
- Miftah Apriani, Tridamayanti. (2019). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue, Jurnal „Aisyiyah Medika. Volume 4, Nomor 3.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Satria. (2020). Perilaku Hidup Sehat Kunci Pencegahan Virus Corona. <https://ugm.ac.id/id/newsPdf/19085-perilaku-hidup-sehat-kunci-pencegahan-virus-corona>.
- Sulaeman dan Supriadi. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19). Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat. Vol. 1 No.1: 12-17. <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jpu>.
- Purnawati, Yuni. (2011). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pencegahan Penularan Penyakit Tb Pada Penderita Tb Paru Dewasa Muda di BBKPM Surakarta Tahun 2011. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020) “*Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid19-)*.” Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta: 27 Maret 2020. Revisi 4.
- Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID 19 bagi pemerintah daerah. Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. Untuk Dukungan Gugus Tugas COVID-19.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). “*Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.*” Tahun 2011.