

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA TATANAN RUMAH TANGGA MASA
ADAPTASI KEBIASAAN BARU****Shinta Maharani¹, Nelly Maryam², Tiara Pratiwi³, Mardelia Astriani⁴, Dedi
Pahrul⁵, Dhea Mega Arini⁶, Latifah⁷**¹⁻⁷STIK Siti Khadijah Palembang

Email Korespondensi: laksamanadzaki@gmail.com

Disubmit: 24 Juli 2022

Diterima: 01 Agustus 2022

Diterbitkan: 02 Agustus 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.7296>**ABSTRAK**

Angka kejadian Covid-19 Indonesia terus meningkat. Dibutuhkan kesadaran masyarakat untuk melakukan tindakan pencegahan dalam upaya mengantisipasi penyebaran covid-19 di masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan gerakan PHBS. 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. Masyarakat di Desa Sukadamai Kota Kayu Agung masih banyak yang mengabaikan PHBS terkait pencegahan penyebaran covid-19 yang dapat berdampak semakin tingginya masyarakat yang terkonfirmasi. Tujuan pemberian penyuluhan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang PHBS dalam masa adaptasi kebiasaan baru. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan leaflet dan power point. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang hubungan PHBS dengan pencegahan penyebaran covid-19 pada masyarakat di Desa Sukadamai Kota Kayu Agung.

Kata Kunci: PHBS, Covid-19, Adaptasi Kebiasaan Baru**ABSTRACT**

The number of cases of Covid-19 in Indonesia continues to increase. Public awareness is needed to take preventive measures in an effort to anticipate the spread of COVID-19 in the community. One of the efforts that can be done is through the PHBS movement. The main objective of the PHBS movement is to improve the quality of health through an awareness process that is the beginning of the contribution of individuals in living a clean and healthy daily life behavior. Many people in Sukadamai Village, Kayu Agung City, still ignore PHBS related to preventing the spread of covid-19 which can have an impact on the number of confirmed people. The purpose of providing health counseling is expected to increase public knowledge about PHBS in the adaptation period of new habits. The activities carried out were in the form of health education using leaflets and power points. There is an increase in knowledge about the correlation between PHBS and preventing the spread of covid-19 in the community in Sukadamai Village, Kayu Agung City.

Keywords: PHBS, Covid-19, New Habit Adaptation

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia, sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Berkaitan dengan hal itu, Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dicapai melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal tersebut pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat, pelayanan kesehatan dan genetika. Tahun 2019 ditutup dengan wabah penyakit akibat coronavirus di Wuhan, Tiongkok yang disebut sebagai coronavirus disease-19 (Covid-19) yang ditetapkan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) sejak 11 Maret 2020. Penyakit ini disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-COV2) yang bermutasi dari SARS-COV penyebab wabah di Tiongkok pada 2002-2003 (Fadli, 2020).

Pasien Covid-19 akibat terjangkit virus corona di Indonesia terus bertambah. Kondisi ini membuat seluruh masyarakat di tanah air wajib waspada. Setiap individu memiliki tanggung jawab terhadap orang lain, dengan tidak ikut menyebarkan virus corona (Fadli, 2020). Pemerintah Indonesia saat ini sudah melakukan upaya untuk memutus mata rantai penularan virus corona. Himbauan ini berupa menjaga jarak fisik (*physical distancing*), kerja dari rumah, belajar dari rumah, hingga beribadah di rumah terus digaungkan. Hal itu terkait sifat virus corona yang menular antar manusia. Penularan bisa terjadi melalui percikan oleh karena itu diharapkan masyarakat menjaga jarak fisik dengan sesamanya untuk meminimalisasi risiko terkena percikan (droplet), atau menyentuh benda yang sebelumnya terkena droplet. Covid-19 telah membuat berbagai perubahan dalam hidup manusia, mulai dari aktivitas seperti bekerja maupun kegiatan belajar yang dilakukan di rumah, sejumlah rencana yang akhirnya harus dibatalkan, hingga perubahan pola dan gaya hidup dengan lebih memprioritaskan kesehatan. Gaya hidup seperti ini harus dipertahankan, apalagi sebentar lagi akan memasuki hidup new normal. Dengan diterapkannya new normal, masyarakat bisa kembali beraktivitas termasuk bekerja seperti sedia kala namun tetap menerapkan protokol kesehatan (P2PTM Kemenkes RI, 2020).

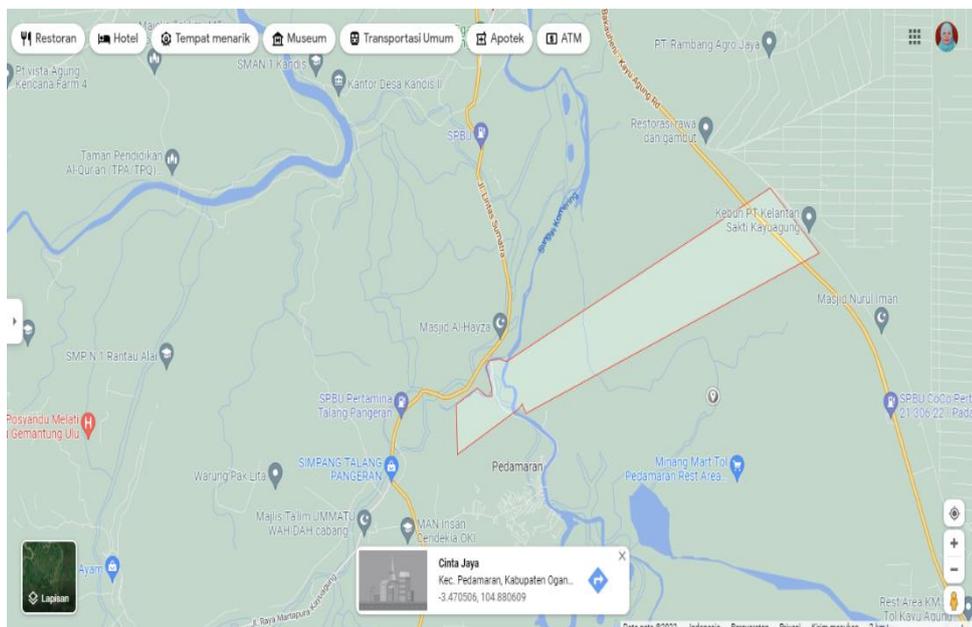
Kebiasaan baru untuk hidup lebih sehat harus terus menerus dilakukan di masyarakat dan setiap individu, sehingga menjadi normal sosial dan norma individu baru dalam kehidupan sehari-hari. Bila kebiasaan baru tidak dilakukan secara disiplin atau hanya dilakukan oleh sekelompok orang saja, maka hal ini bisa menjadi ancaman wabah gelombang kedua.

Kebiasaan lama yang sering dilakukan, seperti bersalaman, cipika-cipiki, cium tangan, berkerumun atau bergerombol, malas cuci tangan harus mulai ditinggalkan karena mendukung penularan Covid-19. Kita dituntut untuk mampu mengadaptasi ataupun menyesuaikan kebiasaan baru dimanapun kita berada, seperti di rumah, di kantor, di sekolah, di tempat ibadah, dan juga di tempat-tempat umum, seperti terminal, pasar, dan mal. Diharapkan dengan seringnya menerapkan kebiasaan baru dimanapun, semakin mudah dan cepat menjadi norma individu dan norma masyarakat (Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa disingkat menjadi PHBS menjadi cara meningkatkan kesehatan tubuh sehingga terhindar dari Covid-19. PHBS

adalah singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan suatu program yang telah dibuat oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Tujuannya agar meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia. Perilaku ini adalah sebuah upaya agar orang-orang menjalankan pola hidup sehat dimulai dari diri sendiri, kelompok ataupun masyarakat luas. Program ini dibuat untuk memberikan kesadaran betapa pentingnya kesehatan dan menerapkan perilaku sehat dan bersih. 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. Pemerintah telah menerapkan lima tatanan PHBS di antaranya rumah tangga, tempat kerja, sekolah, sarana kesehatan dan tempat umum. Rumah tangga menjadi titik penting, karena penyebaran virus bekerja dengan cepat pada tempat tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Pola hidup bersih dan sehat sebenarnya sudah diimbau sejak lama, namun kebiasaan ini baru benar-benar diterapkan sejak pandemi Covid-19 terjadi.

PHBS di sekolah kini terasa semakin krusial mengingat anak-anak akan segera Kembali bersekolah di masa new normal pandemi virus corona. PHBS pada dasarnya adalah semua perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Hal-hal yang diterapkan pada PHBS tergantung dari lingkungannya, misalnya di lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran, dan lain-lain. Meski demikian, tujuan PHBS secara umum adalah sama, yakni meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, masyarakat bisa mencegah dan mengatasi masalah kesehatan tertentu, termasuk pandemi penyakit covid 19 (Prasasti, 2020).

2. MASALAH



Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena penderita covid 19 di Sumatera Selatan yang terkonfirmasi positif berjumlah 5.402 orang dengan tingkat kematian sebesar 323 orang. Masyarakat di Desa Sukadamai Kota Kayu Agung masih banyak yang mengabaikan PHBS terkait pencegahan penyebaran covid-19 yang dapat berdampak semakin tingginya masyarakat yang terkonfirmasi. Selain itu, di Desa Sukadamai Kota Kayu Agung belum dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hubungan PHBS dengan pencegahan penularan covid-19, sehingga pengetahuan masyarakat Desa Sukadamai Kota Kayu Agung masih minim tentang hal ini. Adapun rumusan pertanyaan dalam kegiatan ini adalah “bagaimana pengetahuan masyarakat Desa Sukadamai Kota Kayu Agung tentang PHBS dalam tatanan kehidupan baru setelah diberikan penyuluhan kesehatan?” Tujuan khusus dari penyuluhan ini adalah peserta mengerti dan memahami PHBS dalam masa adaptasi kebiasaan baru.

3. KAJIAN PUSTAKA

a. PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok atau pun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagai informasi (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Tatanan PHBS yang dapat mejadi simpul-simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat yaitu PHBS di rumah tangga, PHBS di sekolah, PHBS di tempat kerja, PHBS di sarana kesehatan, dan PHBS di tempat umum. Setiap tatanan memiliki ketentuan perilaku yang berbeda-beda, akan tetapi ada kesamaan perilaku di setiap tatanannya yaitu cuci tangan pakai sabun dan menggunakan air bersih (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

b. Adaptasi Kebiasaan Baru

Pandemi Covid-19 telah merubah tatanan kehidupan. Covid-19 memberikan kita tantangan-tantangan baru termasuk bagaimana menjalankan kehidupan sehari-hari. Kita masuk dalam era bernama Adaptasi Kebiasaan Baru. Ketika roda ekonomi mulai digerakkan, maka kita harus lebih waspada agar penyebaran virus dapat ditekan. Pemerintah menggalakkan penerapan sejumlah tindak pencegahan dan tentunya masyarakat harus bekerjasama dengan pemerintah dalam penerapannya. Tindakan pencegahan tersebut berupa (Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2020):

- 1) Gunakan masker secara benar. Masker sekali pakai, seperti masker medis, hanya digunakan sekali pakai. Masker kain harus dicuci sebelum digunakan kembali.
- 2) Selalu menjaga jarak dengan siapapun di luar rumah dan hindari kerumunan.
- 3) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir selama minimal 20 detik.

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planning, persiapan penyiapan leaflet dan *power point*, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan di Balai Desa Sukadamai Kota Kayu Agung. Pembuatan leaflet dimulai pada hari Selasa, 8 September 2020. Pada tanggal 10 September 2020 pembuatan power point. Tanggal 16 September 2020 dilakukan pengecekan kesiapan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang hubungan PHBS dengan pencegahan penularan covid-19.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dengan pemberitahuan kepada Kepala Desa Sukadamai untuk memberikan instruksi kepada masyarakat Desa Sukadamai untuk berkumpul. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang hubungan PHBS dengan pencegahan penularan covid-19.

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta hadir sebanyak 25 orang warga Desa Sukadamai. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, masyarakat Desa Sukadamai dapat memahami materi yang disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 a.d 11.00 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

3) Hasil

Penyebaran soal pretest (5 pertanyaan yang berhubungan dengan PHBS dan 5 pertanyaan yang berhubungan dengan covid-19) sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan menunjukkan hasil 7 dari 25 warga memiliki pengetahuan yang cukup tentang PHBS dan covid-19, dan 18 dari 25 warga memiliki pengetahuan yang kurang tentang PHBS dan covid-19. Penyebaran soal posttest (soal yang diberikan sama dengan soal pretest) setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menunjukkan hasil 19 dari 25 warga memiliki pengetahuan yang baik tentang PHBS dan covid-19, 6 dari 25 warga memiliki pengetahuan yang cukup tentang PHBS dan covid-19.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah dengan metode ceramah, tanya jawab dan evaluasi. Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 18 September 2020 di Balai Desa Sukadami Kota Kayuagung. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan ditujukan pada masyarakat Desa Sukadami Kota Kayuagung. Media dan alat yang disediakan berupa leaflet dan *power point*. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 3 Sesi Ceramah dan Tanya Jawab

6. KESIMPULAN

PHBS merupakan bentuk pencegahan terhadap penyebaran covid-19 di masyarakat. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang PHBS diharapkan dapat meningkatkan kesiapan masyarakat dalam menghadapi tatanan kehidupan baru pada masa pandemi covid-19. Penyuluhan kesehatan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hubungan PHBS dalam mencegah penyebaran covid-19, sehingga masyarakat dapat meningkatkan kemampuan PHBS mereka. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini merupakan bentuk kegiatan yang positif yang harus dikembangkan sehingga bermanfaat untuk masyarakat dan bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, R. (2020). *Coronavirus*. www.halodoc.com.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/coronavirus>
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*.
<https://promkes.kemkes.go.id/>. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. (2020). *Pengantar Adaptasi Kebiasaan Baru*. www.covid-19.co.id.
<https://covid19.go.id/edukasi/pengantar/pengantar-adaptasi-kebiasaan-baru>
- P2PTM Kemenkes RI. (2020). *Sobat Sehat, Lawan Covid-19 dengan Menerapkan 3M*. www.p2ptm.kemkes.go.id.

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/4/sobat-sehat-lawan-covid-19-dengan-menerapkan-3m>
Prasasti, G. D. (2020). *Era New Normal, Ini Panduan Pencegahan COVID-19 di Tempat Kerja dari Kemenkes.* www.liputan6.com.
<https://www.liputan6.com/health/read/4262644/era-new-normal-ini-panduan-pencegahan-covid-19-di-tempat-kerja-dari-kemenkes>