

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN COVID-19

Ega Chessa Alia¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

[email korespondensi: egachessaalia@gmail.com]

Abstract: Clean and Healthy Lifestyle's Impact in Concern to Covid-19 Prevention. Since the end of 2019 until now, COVID-19 pandemic has not yet ended in many countries. COVID-19 has been the reason of more than 991,000 deaths in the world and 8,000 deaths in Indonesia alone. This contagious virus is spreading among humans through droplets, which make it dangerous for human to make a direct contact to one another. Based on government recommendation, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) or Clean and Healthy Lifestyle is one of many methods to protect ourself from COVID-19. Regularly washing your hands with clean water dan consuming healthy foods are part of PHBS or Clean and Healthy Lifestyle which hopefully can grow into a habit to each individual especially in a pandemic situation like this.

Keywords : COVID-19, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Clean and Healthy Lifestyle, washing hands, clean water

Abstrak: Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19. Sejak akhir 2019 sampai saat ini pandemi COVID-19 masih belum teratasi di berbagai negara. Hingga saat ini COVID-19 sudah menjadi penyebab lebih dari 991.000 kematian di dunia dan lebih dari 8.000 kematian di Indonesia. Penyakit yang ditularkan melalui virus ini dapat menyebar dari manusia ke manusia lainnya melalui droplet, sehingga sangat beresiko untuk seseorang melakukan kontak langsung dengan manusia lainnya. Berdasarkan anjuran pemerintah, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu cara untuk melindungi diri dari penularan COVID-19. Mencuci tangan menggunakan sabun, menggunakan air bersih, dan mengonsumsi makanan yang bergizi merupakan bagian dari PHBS yang diharapkan dapat menjadi kebiasaan untuk setiap individu terutama di situasi pandemic seperti saat ini.

Kata Kunci : COVID-19, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), cuci tangan, air bersih.

PENDAHULUAN

Wuhan melaporkan ditemukannya tiga pasien dengan diagnosis pneumonia yang abnormal pada akhir tahun 2019. Setelah beberapa hari dilaporkan kasus tersebut meningkat hingga 44 orang terdiagnosis pneumonia yang abnormal. Setelah diselidiki, 66% dari pasien tersebut pernah mendatangi sebuah pasar di Tiongkok tepatnya Provinsi Hubei, Wuhan, pasar tersebut menjual berbagai macam seafood dan hewan

lainnya untuk di konsumsi (Burhan dkk, 2020). Pada tanggal 2 Maret 2020, Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo, resmi menyatakan bahwa penyakit ini berhasil ditularkan pada Warga Negara Indonesia (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020).

Etiologi dari pneumonia abnormal tersebut yang kemudian diberi nama oleh *World Health Organization* (WHO) *Severa acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan

pneumonia abnormal tersebut diberi nama *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Gejala virus ini mirip dengan gejala *common cold* atau pneumonia seperti, flu dan sesak nafas (Burhan dkk, 2020)

Menurut Global Epidemiological Situation yang dirilis oleh WHO (2020), pada tanggal 27 September 2020, sudah tercatat 32,7 kasus morbiditas dan 991.000 kasus mortalitas akibat Covid-19 di seluruh dunia dengan rincian kasus, Amerika sebanyak 16.233.110 kasus dengan angka kematian sebanyak 546.864, Asia Tenggara sebanyak 6.720.771 kasus dengan angka kematian 110.711, dan Eropa sebanyak 5.662.875 kasus dengan jumlah kematian 234.681. Di Indonesia sendiri, menurut Situation Report yang dirilis pada tanggal 9 September 2020 oleh WHO (2020), terdapat 203.342 kasus yang terkonfirmasi dengan kematian sebanyak 8.336, 145.200 orang yang sudah sembuh, dan 1.449.629 orang sudah melakukan tes (WHO, 2020).

Di Provinsi Lampung sendiri, pada tanggal 7 Oktober 2020, terdapat 16 kasus baru, 1.015 kasus lama dan 38 kematian. Di kota Bandar Lampung terdapat 270 kasus terkonfirmasi (Dinkes Provinsi Lampung, 2020 & GTPP-C Lampung 2020). Menurut Unicef (2020), Covid-19 memberikan dampak terhadap beberapa aspek, seperti perekonomian dimana warga satu demi satu kehilangan pekerjaannya; dampak terhadap krisis kemiskinan anak, akibat pandemi, terjadi peningkatan sebesar 13 persen pada populasi anak dan remaja yang hidup dalam kemiskinan ekstrem. Selain krisis ekonomi dan kemiskinan, Indonesia juga mengalami krisis gizi, sebelum pandemi, Indonesia merupakan salah satu negara dengan "tiga beban malnutrisi" sehingga saat ini Indonesia mengalami tantangan yang

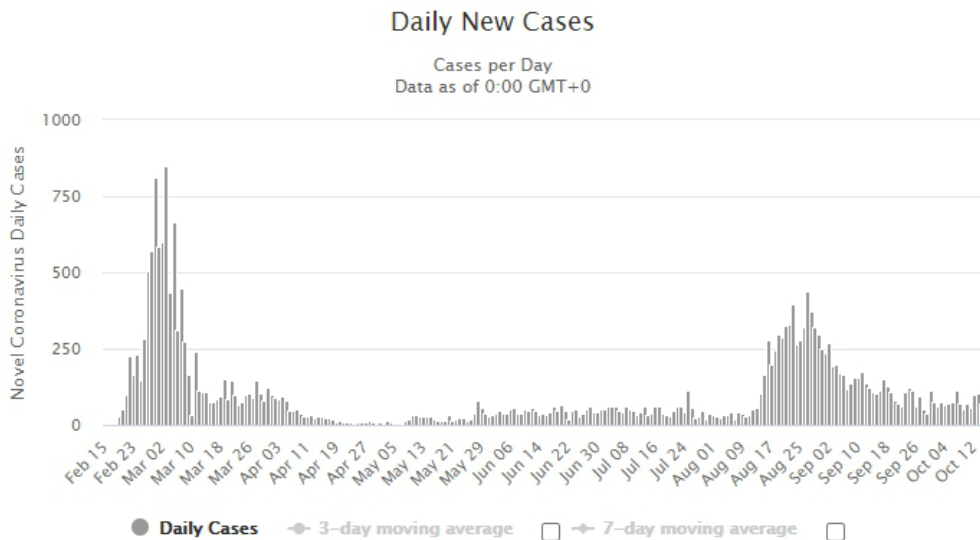
(COVID-

cukup berat diantaranya *stunting* pada anak, selain itu jika masalah ini tidak cepat diatasi, dalam jangka panjang maka *stunting* akan merambat ke berbagai kelompok usia. Krisis pembelajaran, akibat pandemi semua sekolah ditutup akibat pembatasan interaksi sosial, walaupun pembelajaran digantikan menjadi daring, tidak semua warga Indonesia memiliki keahlian dalam mengoperasikan teknologi (Unicef, 2020).

Menurut Kementerian Sosial Republik Indonesia (2020), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi salah satu upaya dalam pencegahan penularan Covid 19. PHBS ialah upaya yang dilakukan masyarakat agar lebih mendahulukan kesehatan agar mampu mewujudkan hidup yang lebih berkualitas dan perilaku ini harus dipraktikkan setiap hari agar membentuk suatu kebiasaan. PHBS memiliki berbagai indikator yang menjadi himbuan dari pemerintah untuk mencegah penyakit menular infeksi diantaranya, menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar, makan makanan yang sehat dan bergizi, serta melakukan aktivitas fisik setiap hari (Kemsos, 2020).

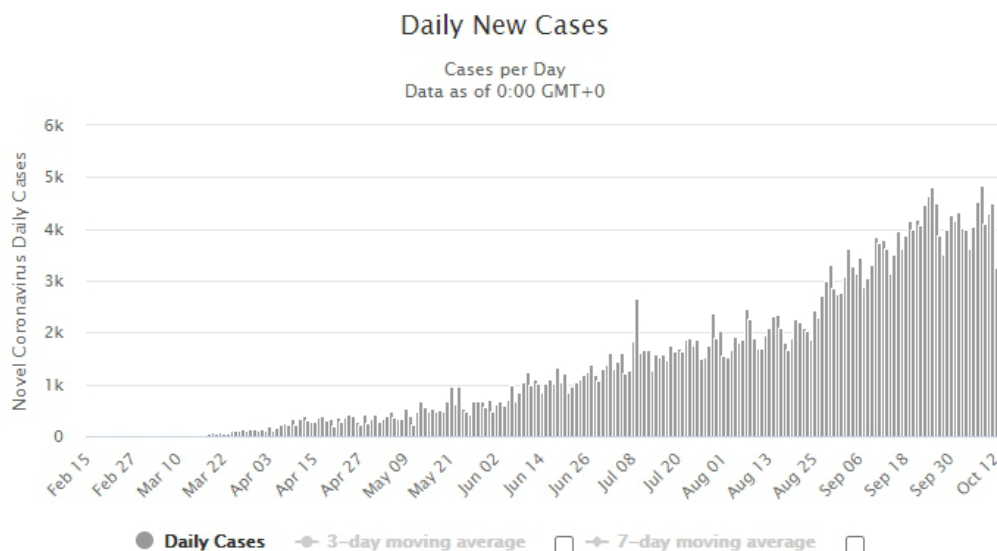
Korea Selatan merupakan salah satu negara yang mampu menurunkan jumlah kasus COVID-19 dengan baik, seperti yang terlihat di gambar 1, dibandingkan dengan kurva kasus COVID-19 di Indonesia yang hingga kini mengalami kenaikan, seperti yang terlihat di gambar 2, (Sari, 2020). Menurut Lee dan You (2020), selama pandemi, lebih dari setengah warga Korea Selatan sudah menerapkan CTPS, menggunakan hand sanitizet, dan menggunakan masker saat berada di luar.

Daily New Cases in South Korea



Gambar 1. Kurva kasus harian COVID-19 di Korea Selatan Februari-Oktober 2020 (Worldometers.com, 2020).

Daily New Cases in Indonesia



Gambar 2. Kurva kasus harian COVID-19 di Indonesia Februari-Oktober 2020 (Worldometers.com, 2020).

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan metodologi review jurnal

ilmiah dimana penulis mengumpulkan dan menyimpulkan berbagai artikel terkait untuk dijadikan suatu artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 11 Februari 2020, Direktur Umum WHO, Dr. Tedros Ahanom Ghebreyesus, menamai SARS-CoV-2 menjadi COVID-19 (Gennaro dkk, 2020). COVID-19 ialah inflamasi pada parenkim paru dengan etiologi virus SARS-Cov-2 (PDPI, 2020). Menurut Susilo dkk (2020) penularan COVID-19 paling banyak terjadi dari manusia ke manusia, penularan terjadi melalui droplet yang dikeluarkan saat manusia melakukan refleks berupa bersin dan batuk. Selain melalui droplet, beberapa penelitian menunjukkan bahwa COVID-19 menyebar melalui aerosol, dimana virus dapat bertahan di udara selama paling tidak 3 jam. Menurut PDPI setiap 1 pasien dapat menularkan ke 3 orang sekitarnya dan kemungkinan penularan selama masa inkubasi yaitu 14 hari menyebabkan waktu penularan dari pasien ke orang sekitarnya lebih lama sehingga dapat meningkatkan persentase orang yang tertular (Susilo, 2020). Menurut PDPI (2020), virus Corona merupakan zoonosis (penyakit yang ditularkan dari hewan ke manusia). Namun, hingga saat ini belum dapat dipastikan apakah COVID-19 zoonosis atau tidak, walaupun menurut data filogenik menunjukkan kemungkinan bahwa COVID-19 adalah zoonosis (PDPI, 2020).

Menurut WHO (2020), terdapat beberapa definisi yang digunakan untuk surveilans antara lain:

- a. *Suspected Case* /Kasus Terduga Kategori A, Seseorang yang memenuhi kriteria klinis dan epidemiologis:

Kriteria klinis:

- Demam dengan onset akut dan batuk, atau
- Onset akut pada dua atau tiga gejala berikut: demam, batuk, kelelahan, sakit kepala, nyeri oto, sakit tenggorokan, pilek,

sesak, anoreksia/mual/muntah, diare, status mental yang berubah

dan

Kriteria Epidemiologis:

- Menetap atau bekerja pada daerah dengan resiko penularan virus yang tinggi, kapanpun dalam 14 hari sampai gejala muncul, atau
- Menetap atau melakukan perjalanan dengan komunitas yang tertular, kapanpun dalam 14 hari sampai gejala muncul, atau
- Bekerja di tempat yang berkaitan dengan kesehatan, baik di fasilitas kesehatan atau tempat isolasi, kapanpun dalam 14 hari sampai gejala muncul, atau

Kategori B, pasien dengan gejala berat pada penyakit pernafasan akut dengan riwayat demam $\geq 38^{\circ}$ C; batuk; dalam jangka waktu 10 hari; dan butuh perawatan rumah sakit

- b. *Probable Case*/ Kasus Probabel Kategori A, pasien yang memenuhi kriteria klinis dan kriteria epidemiologis dan telah berkontak dengan kasus probable ataupun kasus terkonfirmasi, atau secara epidemiologi terhubung dengan kluster yang terdapat pasien kasus terkonfirmasi.

Kategori B, kasus terduga dengan gambaran COVID-19:

- Radiografi thoraks
- CT scan thoraks
- Ultrasound paru

Kategori C, seseorang dengan gejala anosmia yang terjadi dalam waktu dekat, ageusia

Kategori D, kematian pada seseorang dengan gangguan pernafasan dan seseorang yang telah berkontak dengan kasus terduga, kasus terkonfirmasi ataupun secara epidemiologi

- terhubung dengan kluster yang terdapat pasien kasus terkonfirmasi.
- c. *Confirmed COVID-19 Case/* kasus terkonfirmasi
Seseorang yang secara klinis sudah terkonfirmasi tertular COVID-19 tanpa melihan tanda dan gejala.
Berdasarkan Protokol Tatalaksana COVID-19 yang diterbitkan oleh PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN, dan IDAI, terdapat lima kelompok berdasarkan beratnya kasus COVID-19, yaitu:
- a. Tanpa Gejala
Tidak ditemukan gejala apapun pada pasien
 - b. Ringan/ tanpa komplikasi
Pasien terinfeksi pada saluran nafasnya, akan tetapi tidak berkomplikasi, hanya terdapat gejala tidak spesifik seperti demam, batuk, malaise, dll.
 - c. Sedang/ *Moderate*
Pasien baik remaja atau orang dewasa yang terinfeksi pneumonia, namun tidak terdeteksi pneumonia berat dan tak perlu suplementasi atau pasien anak yang terinfeksi pneumonia tidak berat dengan keluhan sulit bernafas, nafas cepat, dan batuk.
 - d. Berat/ *Pneumonia Berat*
Pasien remaja keatas dengan gejala demam atau sedang dalam pengawasan akibat infeksi saluran nafas/pneumonia, ditambah satu dari: *respiration rate* ≥ 30 x/menit, gangguan pernafasan berat, atau saturasi $O_2 < 93\%$ pada rasio $PaO_2/FiO_2 < 300$. Atau pasien anak dengan gejala kesulitan bernafas atau batuk, ditambah minimal satu dari hal berikut:
 - Saturasi $O_2 < 90\%$;
 - Gangguan pernafasan berat (mendengkur atau kesulitan menarik nafas);
 - Tanda pneumonia berat, baik kejang,
- ketidakmampuan minum, atau leratgi;
- Tanda lain pneumonia
- e. Kritis
Pasien yang sudah mengalami *Acute Respiratory Distress Syndrome*, gagal nafas, multiple organ failure dan/atau syok sepsis.
Menurut Panduan Praktik Klinik (PPK) yang dikeluarkan oleh PDPI (2020), mengenai tatalaksana COVID-19 ditetapkan bahwa:
- a. Isolasi pada semua kasus, gunakan ruangan dengan aliran udara baik, dan penempatan pasien minimal 1 meter.
 - b. Mengimplementasikan pencegahan dan pengendalian infeksi (PPI).
 - c. Lakukan serial foto *thorax*.
 - d. Terapi oksigen dengan target saturasi oksigen $O_2 < 94\%$.
 - e. Terapi antibiotik kombinasi kuinolon (Meropenem (3x1000mg IV dan Levofloxacin 1x750mg IV).
 - f. Oseltamivir 2x75 mg peroral via nasogastric tube.
 - g. Dilarang memberikan kortikosteroid
 - h. Paracetamol 500 mg, tiga kali sehari
 - i. Vitamin C 1 x 400mg IV
 - j. Obat lain sesuai penyakit pemberat
 - k. Terapi cairan
 - l. Menangani syok sesuai prosedur tatalaksana syok sepsis
 - m. Bila mengalami syok sepsis, gunakan *vasopressor*
 - n. Cegah komplikasi
 - o. Perlu diketahui anti COVID-19 belum ditemukan
 - p. Ventilasi mekanik pada gagal nafas atau ARDS
 - q. Penggunaan *High-flow nasal oxygen* (HFNO) dan *Non-invasive ventilation* hanya untuk pasien tertentu disertai gagal nafas hipoksemik dan harus

mendapatkan monitor ketat untuk mengawasi deteriorasi klinis.

PHBS merupakan sekumpulan perilaku untuk meningkatkan kesehatan agar terwujudnya kehidupan yang lebih berkualitas, dengan sasaran individu, kelompok, ataupun masyarakat agar mampu dengan mandiri menolong dirinya sendiri dari hal-hal yang mungkin mengancam kesehatannya. PHBS sendiri memiliki tatanan yang saling berpengaruh satu sama lain, antara lain tatanan fasilitas pelayanan kesehatan, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat umum, tatanan tempat kerja, dan tatanan rumah tangga. Setiap tatanan memiliki ketentuan perilaku yang berbeda-beda, akan tetapi, terdapat kesamaan perilaku di setiap tatanannya seperti CTPS dan menggunakan air bersih (Kemenkes, 2011).

Dalam menjalani PHBS, terdapat beberapa indikator sebagai alat ukur apakah masyarakat sudah menjalankan PHBS dengan baik dan benar atau belum. Menurut Kemsos (2020), Indikator PHBS berisi:

- a. Persalinan ditangani oleh praktisi kesehatan
- b. Pemberian ASI eksklusif
- c. Penimbangan bayi maupun anak setiap bulannya hingga usia enam tahun
- d. Penggunaan air bersih
- e. Mencuci tangan menggunakan sabun
- f. Menggunakan jamban sehat
- g. Pemberantasan jentik nyamuk setiap minggunya
- h. Konsumsi makanan bergizi
- i. Beraktivitas fisik setiap harinya
- j. Jangan merokok

Menurut Kemsos (2020), cara melindungi diri dari paparan virus corona ataupun tertular COVID-19 adalah dengan mengurangi resiko seperti mencuci tangan di air mengalir; mencari informasi terkait COVID-19 dari sumber yang valid, mengetahui apa saja yang harus dilakukan bila sakit.

KESIMPULAN

Coronavirus disease 2019 atau yang biasa disebut COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh *Corona Virus* dimana para penderitanya dapat mengalami beberapa gejala seperti sesak nafas, demam, dan gejala *common cold* lainnya. Penyakit ini dapat tertular dari manusia ke manusia lainnya melalui droplet. Penularan virus ini dapat dihambat dengan melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih dan mengonsumsi makanan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 4.
- Burhan, E., Dwi Susanto, A., Nasution, S. A., Ginanjar, E., Wicaksono Pitoyo, C., Susilo, A., Firdaus, I., Santoso, A., Arifa Juzar, D., Kamsul Arif, S., Lolong Wulung, N. G., Damayanti, T., Heru Wiyono, W., Isbaniah, F., Handayani, D., Sugiri, J. R., Rizal Wahyudi, E., Juli Edi Tarigan, T., Hidayat, R., ... Katu, S. (2020). *PROTOKOL TATALAKSANA COVID-19 TIM PENYUSUN Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI) Perhimpunan Dokter Anestesiologi dan Terapi Int.*
- Covid-19, G. T. (2020). *Protokol Percepatan Penanganan Pandemi Covid-19 (Corona Virus Disease 2019)*. 19, 31.
- Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbutto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). *Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future*

- perspectives: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082690>
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2020). Update Situasi Provinsi Lampung Coronavirus Disease COVID-19. [diunduh 10 Oktober 2020]. Tersedia dari: <http://dinkes.lampungprov.go.id/>
- Izzah, N. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga*, 1-14.
- Lee, M., & You, M. (2020). Psychological and behavioral responses in South Korea during the early stages of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17092977>
- Perimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Paduan Praktik Klinis Pneumonia COVID-19 berat tanpa komplikasi*.
- Sari, M. I. (2020). Kebijakan Korea Selatan dalam Meratakan Kurva COVID-19 tanpa Lockdown: Sebuah Pelajaran. *The Habibie Centre*, 15, 7. <https://www.habibiecenter.or.id/img/publication/9d02394e698911c3d5d717e98b093da4.pdf>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Suspek, K., Pemantauan, D., Baru, K., Probable, K., Baru, K., Lama, K., Isolasi, S., Konfirmasi, K., Ini, H., Dunia, M., Erat, K., Baru, K., Pemantauan, D., Perjalanan, P., & Baru, K. (2020). *Laporan harian. September*.
- Tim COVID-19 IDAI. (2020). Protokol Tatalaksana Covid-19. 1, 1-50.
- UNICEF. (2020). COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(April), 1-12. www.unicef.org
- Wenger, P. N., Halperin, W., & Ziga, E. (2009). Public Health Surveillance for Bioterrorism. *Beyond Anthrax*, 2019(August), 253-278. https://doi.org/10.1007/978-1-59745-326-4_13
- WHO Indonesia. (2020). Coronavirus Disease Situation Report World Health Organization. *World Health Organization*, 19(May), 1-17.
- World Health Organization (WHO). (2020). Coronavirus Disease (COVID-19) Situation Reports Updates 27 September 2020. *World Health Organization Technical Report Series*, September, 1-23. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200928-weekly-epi-update.pdf?sfvrsn=9e354665_6
- Worldometers.com. (2020). *South Korea Coronavirus Cases*. Tersedia dari: <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/south-korea/>
- Worldometers.com. (2020). *Indonesia Coronavirus Cases*. Tersedia dari: <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>