

## LITERASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) UNTUK PENCEGAHAN COVID-19

Nurul Fazirah<sup>1</sup>, Vellin Rizky Vireza<sup>2</sup>, Apani Padli Maulana<sup>3</sup>, Harmonis<sup>4,\*</sup>

<sup>1</sup>Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, 15419.

<sup>2</sup>Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, 15419.

<sup>3</sup>Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, 15419.

<sup>4</sup>Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, 15419.

\*Email: [harmonis@umj.ac.id](mailto:harmonis@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Kondisi pandemi seperti saat ini mengharuskan untuk tetap menjaga kesehatan dan juga kebersihan diri dan lingkungan. Pola hidup bersih dan sehat harus diterapkan sejak dini agar menjadi suatu kebiasaan yang baik. Selain itu, perilaku pola hidup bersih dan sehat juga bisa untuk mencegah kita agar tidak tertular dari virus dan juga kuman. Dengan menjaga pola makan dan memakan makanan sehat dan bergizi, rajin mencuci tangan dengan benar, membuang sampah pada tempatnya, dan rutin melakukan olahraga bisa membuat badan menjadi lebih sehat.

**Kata kunci:** Pandemi, PHBS, Kesehatan

### ABSTRACT

*The current pandemic condition requires you to maintain your health and also personal and environmental hygiene. A clean and healthy lifestyle must be applied from an early age so that it becomes a good habit. In addition, a clean and healthy lifestyle can also prevent us from contracting viruses and germs. By maintaining a healthy diet and eating healthy and nutritious food, diligently washing hands properly, disposing of garbage in its place, and regularly doing exercise can make the body healthier.*

**Keywords:** *Pandemic, PHBS, health*

## 1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoral pada waktu dan daerah tertentu. Biasanya pelaksanaan KKN berlangsung selama satu sampai dua bulan dan bertempat di daerah setingkat Desa.

Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) merupakan perguruan tinggi yang mengadakan program KKN berbasis online. Di mana ditengah pandemi seperti sekarang ini Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) masih melakukan kegiatan KKN guna untuk meningkatkan rasa empati mahasiswa dan dapat memberikan bantuan inovasi dan pemikiran untuk menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat. Selain itu, KKN UMJ juga menjadi bagian dari kurikulum program studi yang dapat meningkatkan kecerdasan, intelektual, dan sosial para mahasiswa.

Pada masa pandemi seperti sekarang ini kegiatan KKN yang dilakukan menuntun mahasiswa untuk melakukan inovasi baru dengan menggunakan teknologi sosial media. Walaupun dilakukan secara online, tapi mahasiswa tetap dapat menjadi agen perubahan dan melakukan pelayanan yang baik bagi masyarakat.

Pada KKN ini program yang dilaksanakan ialah “Literasi Pola Hidup Bersih dan Sehat” yang bertujuan untuk menciptakan perilaku hidup bersih dan juga sehat pada anak-anak. Kegiatan ini dilakukan di sebuah Taman Baca yang berlokasi di Kelurahan Jombang, Kota Tangerang Selatan.

Taman Baca TBM JPG Ceria yang bertempat di Kelurahan Jombang ini berdiri pada bulan November 2020 oleh seorang warga yang sering mengikuti kegiatan terkait pembuatan Taman Baca yang ada di Tangerang Selatan. Pembuatan Taman Baca ini bertujuan untuk menjadi salah satu fasilitas pendidikan untuk anak-anak di daerah Kp. Cilung, Kelurahan Jombang. Awalnya pendiri Taman Baca merasa tertantang karena belum ada fasilitas seperti ini di daerahnya. Tercatat ada sekitar 30 anak yang sering mengikuti pengajaran di Taman Baca ini dan terdapat sekitar 3 orang yang membantu dalam proses pengajaran di Taman Baca ini.



**Gambar 1.** Proses penyerahan surat kesediaan Mitra

## 2. METODE

### Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Metode yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian masyarakat ini ialah dengan melakukan sosialisasi terkait permasalahan covid dan juga pola hidup sehat dan bersih. Pendekatan yang dilakukan juga dengan memberikan berbagai macam contoh kepada anak-anak, misalnya saja memberikan contoh bagaimana melakukan cuci tangan dengan benar dan juga memberi pemahaman terkait makanan sehat dan bergizi di tengah pandemi covid ini. Tidak hanya itu, ada juga penjelasan terkait membuang sampah pada tempatnya, melakukan olahraga agar badan tetap sehat dan bugar, dan penjelasan terkait penggunaan toilet yang bersih agar terhindar dari penyakit.

Selain itu metode yang dilakukan agar anak-anak tertarik ialah dengan memberikan permainan di tengah sosialisasi dan meminta anak-anak menuliskan harapan-harapan apa saja yang mereka ingin lakukan setelah masa pandemi berakhir. Hal ini bertujuan agar anak-anak menjadi paham dan peka terhadap kesehatan dan bagaimana mereka menjaga kesehatannya di tengah pandemi covid ini.

Metode ini digunakan karena jika ditanamkan sejak dini dirasa efektif dan juga memberikan nilai yang positif bagi anak-anak agar dapat menjalankan kehidupan dengan membiasakan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.



**Gambar 2.** Memberikan Penjelasan Terkait Covid-19 dan PHBS



**Gambar 3.** Penempelan harapan-harapan yang telah di tulis oleh anak-anak.



**Gambar 4.** Pembagian snack dan masker kepada anak-anak.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari program yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Anak-anak menjadi paham terkait pentingnya kebersihan di masa pandemi seperti ini.
2. Dapat mengetahui apa saja yang dibutuhkan oleh mitra terkait protokol

kesehatan dan membantu dalam penyelesaian masalahnya.

3. Anak-anak menjadi peka terhadap kebersihan diri dan juga lingkungan.
4. Memberikan peralatan protokol kesehatan berupa hand sinitizer kepada mitra sebagai peralatan proses sementara waktu sampai adanya keran/tempat penampungan air untuk mencuci tangan.
5. Memberi tahu anak-anak terkait makanan yang sehat dan bergizi untuk menjaga kesehatan.

### 4. KESIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoral pada waktu dan daerah tertentu. Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berlangsung selama satu bulan penuh. Universitas Muhammadiyah Jakarta mengadakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis *online* di tahun 2021 ini. Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan yang wajib diikuti oleh mahasiswa reguler Universitas Muhammadiyah Jakarta. Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilaksanakan *online* dikarenakan adanya pandemi COVID-19. Meskipun kegiatan ini berbasis *online*, KKN tetap berjalan dengan tujuan untuk membantu permasalahan yang ada di masyarakat.

Salah satu contoh pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) berbasis *online* ini adalah memberikan edukasi mengenai “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” atau dapat disingkat dengan sebutan PHBS. Pada kondisi pandemi COVID-19 ini kita semua harus mampu menjaga pola hidup kita agar terus sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Program ini dilaksanakan bersama mitra “TBM JPG Ceria” yang berlokasi di Kp. Cilalung, Kelurahan Jombang, Ciputat. Program ini bertujuan untuk pemberian edukasi pemahaman yang ditanamkan sejak dini akan meberikan efek yang positif untuk anak-anak agar mereka dapat menjalankan kehidupan dengan membiasakan menerapkan pola hidup bersih dan sehat sekaligus mempraktekan langsung dilapangan bagaimana cara mencuci tangan dengan baik sesuai yang dianjurkan oleh kesehatan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang terlibat, terlebih kepada Bapak Dr.

Fal. Harmonis, M.Si selaku dosen pembimbing lapangan dan ucapan terima kasih kepada Ibu Nur Apriyani selaku pengurus Mitra TBM JGP Ceria yang telah mengizinkan untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

[https://id.wikipedia.org/wiki/Jombang,\\_Ci  
putat,\\_Tangerang\\_Selatan](https://id.wikipedia.org/wiki/Jombang,_Ciputat,_Tangerang_Selatan)  
Peraturan Daerah Kabupaten Tangerang  
Nomor 3 Tahun 2005 tentang  
Pembentukan 77 Kelurahan di  
Lingkungan Pemerintah Daerah  
Kabupaten Tangerang.  
<https://promkes.kemkes.go.id/phbs>