

EDUKASI KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH PADA MASA PANDEMI COVID-19

Resti Nilam Resmini¹, Fahmi Fachrul Rozzi², Asri Yasminsa Fitri³, Triana Srisantyorini⁴

¹Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan Ciputat, Jakarta Selatan, 15419

²Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan Ciputat, Jakarta Selatan, 15419

³Program Studi Ilmu Politik, Fakultas Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan Ciputat, Jakarta Selatan, 15419

⁴Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan Ciputat, Jakarta Selatan, 15419

* [triana.srisantyorini@umj.ac.id](mailto: triana.srisantyorini@umj.ac.id)

ABSTRAK

Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri-sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yaitu Penyuluhan, memberikan edukasi kepada anak panti asuhan mengenai PHBS pada masa Pandemi Covid-19, pemberian edukasi ini menggunakan media menarik dengan audio visual agar mudah dipahami oleh anak-anak dengan metode ceramah di lakukan dengan alat bantu pendukung seperti infokus projector dan screen. Hambatan peserta saat melakukan edukasi adalah adanya kesulitan karena anak – anak masih kurang terbiasa dengan perilaku PHBS padahal tanpa mereka sadari mereka sudah melakukannya namun belum dengan cara yang tepat dan baik. Pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang PHBS dan diharapkan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini dilakukan di Panti Asuhan Mizan Cilandak dengan menerapkan protocol kesehatan.

Kata kunci: Pandemi Covid-19, PHBS, Anak - anak

ABSTRACT

In the face of this Covid-19 outbreak, it is necessary to change the attitude of everyone in terms of maintaining the health of their respective bodies. In addition to the various recommended ways to prevent the transmission of Covid-19, changing negative habits into habits that have a positive impact on oneself is very helpful in minimizing the transmission of this disease outbreak. One of the recommended methods is to apply PHBS or Clean and Healthy Living Behavior. PHBS is a health behavior that is carried out by self-awareness, so that it can transmit positive habits to families and also the community regarding maintaining health. The method used in service activities is Counseling, providing education to orphanage children about PHBS during the Covid-19 Pandemic, providing this education using interesting media with audio visuals so that it is easily understood by children with the lecture method carried out with supporting tools such as infocus projector and screen. The obstacle for participants when conducting education was that there were difficulties because children were still not familiar with PHBS behavior even though without them realizing they had done it but not in the right and good way. This community service can increase public knowledge about PHBS and is expected to be carried out in everyday life. Health education on Sneezing and Healthy Lifestyle Behavior (PHBS) was carried out at the Mizan Cilandak Orphanage by implementing a health protocol.

Keywords: Covid-19 pandemic, PHBS, Children

1. PENDAHULUAN

Covid-19 atau Corona Virus Disease 2019 merupakan wabah penyakit yang menyebar luas hingga ke seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus bernama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Virus ini menyerang bagian pernafasan bagi para penderitanya. Penularan penyakit ini dapat terjadi dengan berbagai cara, seperti melalui percikan saat orang batuk, bersin, atau berbicara, melalui kontak langsung, dan juga melalui benda di sekitar kita.

Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Menurut Kementerian Kesehatan, PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri-sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. (Taufiqurrahman, 2020)

PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. (Nurmahmudah, Puspitasari and Agustin, 2018)

Perkembangan kasus covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan yang signifikan. Data terakhir menunjukkan ada 3.444 kasus baru Covid-19 di Indonesia, hingga saat ini penambahan jumlah keseluruhan suspek positif Covid-19 mencapai 194.109 orang. Hal tersebut juga menimpa anak-anak sebagai suspek positif. Jika merujuk data

Satgas Penanganan COVID-19, per 2 September 2020 tercatat 7.616 orang meninggal dunia akibat COVID-19, dan 7.281 orang meninggal itu diketahui umurnya. Dari 7.281 kasus kematian tersebut, 58 di antaranya adalah anak usia 0-5 tahun dan 87 kematian lainnya menimpa anak usia 6-17 tahun. Artinya 1,9 persen kematian akibat COVID-19 di Indonesia menimpa anak-anak. (Kemensos RI, 2020)

Berdasarkan data tersebut pemerintah tetap menganjurkan agar masyarakat tetap menjaga kebersihan diri dan keluarga serta menjaga jarak, menghindari kerumunan dan menggunakan alat pelindung diri seperti masker, handsanitizer, face shield dan lain sebagainya. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi resiko penyebaran virus covid-19, terlebih dalam lingkungan keluarga. Menjaga kebersihan merupakan salah satu ajaran Islam yang sangat mendasar. Keluarga menjadi central utama dalam mengajarkan dan mendidik anak dalam berperilaku hidup sehat sesuai ajaran agama Islam. Kebersihan dalam Islam menjadi pembahasan awal yang harus diketahui dan dilaksanakan oleh keluarga. (Alia, 2013)

Penerapan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab setiap orang yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di masyarakat agar dapat dijalankan secara efektif. Pada usia 6-12 tahun, PHBS dilakukan tidak hanya di lingkungan rumah tapi juga di lingkungan sekolah. PHBS pada usia dini ini baik untuk mendidik dan menanamkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. (Maiti and Bidinger, 2020)

Penerapan PHBS di sekolah menurut Sya'roni. RS (2007), antara lain :

1. Menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada siswa sesuai dengan kurikulum yang berlaku (kurikuler)
2. Menanamkan nilai-nilai untuk ber-PHBS kepada anak - anak
3. Membimbing hidup bersih dan sehat melalui konseling Kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan dengan melibatkan peran aktif siswa, guru, orang tua, antara lain melalui penyuluhan kelompok, pemutaran kaset radio atau film,

- penempatan media poster, penyebaran leaflet dan membuat majalah dinding
4. Pemantauan dan evaluasi.
 - Melakukan pemantauan dan evaluasi secara periodik tentang kebijakan yang telah dilaksanakan.
 - Minta pendapat pokja PHBS setempat dan lakukan kajian terhadap masalah yang ditemukan. Putuskan apakah perlu penyesuaian terhadap kebijakan.

2. METODE

Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah dalam bentuk edukasi kesehatan terhadap anak-anak Panti Asuhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 dan pendekatan tersebut menggunakan pendekatan partisipatif yang dimana peserta dituntut untuk aktif dalam mengikuti kegiatan tersebut secara langsung.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yaitu Penyuluhan, memberikan edukasi kepada anak panti asuhan mengenai PHBS pada masa Pandemi Covid-19, pemberian edukasi ini menggunakan media menarik dengan audio visual agar mudah dipahami oleh anak-anak dengan metode ceramah di lakukan dengan alat bantu pendukung seperti infokus projector dan screen. Materi edukasi yang diberikan meliputi: pengertian PHBS, macam – macam PHBS dan penerapan PHBS dengan baik dan benar. Setelah pemberian edukasi kegiatan dilanjutkan dengan Tanya jawab, diskusi, dan quiz, sehingga dapat di identifikasikan permasalahan tersebut dikalangan anak-anak serta dapat dicari solusi atau jalan pemecahan masalah tersebut. Sesi diskusi/tanya jawab dengan anak-anak, dan selanjutnya masuk kedalam sesi quiz yang dimana terdapat 3 pertanyaan diantaranya adalah pengertian PHBS, macam – macam PHBS dan 6 langkah cara cuci tangan dengan baik dan benar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan lancar sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan pada tahap persiapan. Kegiatan diawali dengan protocol kesehatan yang ketat. Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Asuhan Mizan Amanah dengan jumlah peserta sebanyak 17 orang, Pemateri pertama menyampaikan tentang

pentingnya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Pemateri kedua menyampaikan tentang apa saja macam – macam PHBS.

Hasil dalam kegiatan program penyuluhan ini sudah dapat berjalan dengan baik walaupun masih terdapat beberapa kekurangan, dalam kegiatan KKN ini mahasiswa mampu berproses untuk melakukan advokasi terhadap mitra dan menjalankan program penyuluhan di panti asuhan, namun hanya saja masih kurang dalam sesi pemaparan materi sedikit kurang efektif karena 2 dari 3 orang kelompok tidak bisa hadir secara langsung karena sedang dalam masa isolasi.

Gambar 1.



Penyampaian materi Edukasi Kesehatan PHBS Pada Masa Pandemi melalui *Google meet*.

Gambar 2.



Pemberian tangka air cuci tangan oleh perwakilan kelompok kepada kepala Panti Asuhan Mizan Bapak Abi Yudi.

Gambar 3.



Pemberian hadiah pada anak yang telah berpartisipasi di kuis berhadiah.



Foto bersama anak – anak Panti Asuhan Mizan

Hambatan peserta saat melakukan edukasi adalah adanya kesulitan karena anak – anak masih kurang terbiasa dengan perilaku PHBS padahal tanpa mereka sadari mereka sudah melakukannya namun belum dengan cara yang tepat dan baik. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari antusiasnya peserta kegiatan dan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Setelah diberikan edukasi kesehatan tentang PHBS diharapkan dapat memahami dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa kita upayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat yang menjadi tanggung jawab kita kepada masyarakat dan harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif.

Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan bertujuan menjadikan anak-anak mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan. Selain itu pola tersebut (PHBS) mempunyai maksud untuk memotivasi anak-anak untuk berperan penting dalam mewujudkan kesehatan kebugaran (jasmani) atau kesehatan tubuhnya, guna terwujudnya hal tersebut maka di dilaksanakan pengembangan sistem kesehatan yang baik. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang di terapkan di Panti Asuhan Mizan tentunya membawa misi yang besar di kemudian hari, harapan-harapan itu kelak mereka akan terbiasa dengan pola hidup bersih dan sehat.

Kurangnya pengetahuan seseorang tentang perilaku hidup bersih dan sehat akan berpengaruh pada perilaku kesehatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. PHBS sangat erat kaitannya dengan perilaku yang dilakukan seseorang untuk menjaga Kesehatan tersebut. (Tabi'in, 2020)

Pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang PHBS dan diharapkan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari

Penyuluhan dan pelatihan perilaku hidup bersih dan sehat pada masa covid-19 sangat terbatas untuk pelaksanaannya. Penyuluh harus mematuhi beberapa aturan sehingga penyuluhan dan pelatihan tersebut dapat dilakukan.

4. KESIMPULAN

PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri-sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dilakukan dalam pengabdian ini. Hasil pengabdian masyarakat ini masih perlu dikembangkan dengan menjalin kerjasama dengan pengurus setempat.

Masa pandemi covid-19 merupakan salah satu masa di mana kita harus bersigap dan juga waspada dalam menghadapinya salah satunya dengan cara melakukan perilaku hidup bersih dan. Kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat salah satunya kegiatan yang dilaksanakan adalah edukasi kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada masa

pandemi Covid-19. Kegiatan tersebut dapat erlaksana dengan beberapa penyesuaian yang menerapkan protokol kesehatan saat ini.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah menyetujui dan memfasilitasi pengabdian masyarakat ini, terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing dan membantu sehingga pengabdian ini berjalan dengan lancar, dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu tim pengabdian selama melaksanakan kegiatan, sehingga dapat selesai sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alia, E. C. (2013) 'PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN COVID-19', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Kemensos RI (2020) 'Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga', *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*, pp. 1–14.
- Maiti and Bidinger (2020) 'Pentingnya Penerapan Phbs Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Masyarakat', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T. and Agustin, I. T. (2018) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah', *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 46–52. doi: 10.35568/abdimas.v1i2.327.
- Tabi'in, A. (2020) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19', *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), p. 58. doi: 10.18592/jea.v6i1.3620.
- Taufiqurrahman, M. (2020) 'Pendidikan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih Perspektif Pendidikan Islam Bagi Anak Usia Dini dalam Kenormalan Baru Covid-19', *Zuriah : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), p. 83. doi: 10.29240/zuriah.v1i2.2019.
- Sya'roni RS (2007), *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta : Rineka Cipta