

## PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI ERA PANDEMI COVID-19

**Diaz Arya Dimaskara<sup>1</sup>, Sarah Alfiah<sup>2</sup>, Noor Latifah Amin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>pendidikan agama islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kecamatan. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>2</sup>Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kecamatan. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

n.latifaha@umj.ac.id

### ABSTRAK

Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) di Tangerang memiliki aturan untuk tetap memenuhi protokol kesehatan, namun seringkali yang kami amati mereka masih kurang mentaati atas peraturan yang mereka buat, seperti anak-anak panti yang terkadang masih berkerumunan dan tidak menjaga jarak, serta menaruh masker disembarang tempat yang tak tahu ditempat tersebut terhindari dari paparan debu, kotoran, atau mungkin saja bahaya lain yang bisa didapatkan. Berangkat dari permasalahan yang dialami mitra kami, maka kami merumuskan beberapa upaya untuk melakukan solusi atas masalah yang ada, diantaranya: mengadakan sosialisasi akan konsep kebersihan sebagian dari iman dan kolerasinya terhadap penerapan protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah. **Metode pelaksanaan** : Pola/Metode/Jenis Kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan yaitu dengan mengadakan webinar yang berjudul Menjaga pola hidup sehat tanpa hoax di era pandemi. **Hasil** : Ikatan pelajar Muhammadiyah mengikui dalam penerapan perilaku hidup bersih yang telah di paparkan oleh kelompok kami yang di dalamnya terdiri dari bagaimana hidup sehat, makan makanan yang bergizi, memakai masker, menjaga jarak dan bagaimana caranya mencuci tangan dengan benar.

**Kata kunci:** PHBS, Covid-19, Webinar

## 1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu bentuk kegiatan perkuliahan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu langkah untuk meningkatkan keterampilan bermasyarakat pada mahasiswa dari lintas keilmuan dan sektoral. Kuliah kerja nyata (KKN) ini merupakan praktek penerapan ilmu yang telah didapatkan selama masa perkuliahan oleh mahasiswa di seluruh jurusan atau program studi sebagai salah satu bagian dari program pendidikan di Universitas Muhammadiyah Jakarta secara keseluruhan.

Kuliah kerja nyata (KKN) ini wajib dilaksanakan oleh setiap mahasiswa sebelum menyelesaikan studi di Universitas Muhammadiyah Jakarta, untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mahasiswa melalui penerapan ilmu agama islam, teknologi dan seni secara langsung di masyarakat. Selain bermanfaat bagi mahasiswa kegiatan KKN ini juga bermanfaat untuk masyarakat, yaitu masyarakat mendapatkan bantuan berupa edukasi yang dapat membantu masyarakat dalam mengembangkan pola berfikir. Dengan kata lain, melalui program KKN ini mahasiswa dapat membantu dalam pembangunan serta pemberdayaan dalam masyarakat terutama pada aspek edukasi.

Pada masa pandemic covid-19 yang belum kunjung usai maka kami menyampaikan materi sesuai kebutuhan dan edukasi bagi masyarakat semua bagaimana caranya dalam penerapan perilaku hidup bersih yang telah di paparkan oleh kelompok kami yang di dalamnya terdiri dari bagaimana hidup sehat, makan makanan yang bergizi, memakai masker, menjaga jarak dan bagaimana caranya mencuci tangan dengan benar.

Namun tidak sedikit pula masyarakat yang kurang pengetahuan mengenai bagaimana cara penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dikarenakan kurangnya pengetahuan dan informasi yang di baca dan di dengarkan oleh masyarakat sekitar terlebih masyarakat yang terdapa di daerah.

Dengan kita menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih didalam kehidupan kita makan kitapun dapat mencegah virus atau penyakit yang akan menyerang pada tubuh kita dengan kita mengkonsumsi makanan yang bergizi, menjaga pola hidup dan melakukan aktifitas fisik yang rutih sehingga daya tahan tubuh kita meningkat.

Maka, berdasarkan uraian diatas kelompok kami menganbil tema kegiatan KKN “Edukasi Masyarakat Dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dimasa Pandemi Covid-19”. Dengan melakukan perencanaan program yang diharapkan dapat menjadi solusi dari permasalahan yang ada, yaitu dengan mengadakan kegiatan secara daring melalui Webinar yang membahas mengenai pentingnya PHBS dan penjelasan mengenai berita-berita hoax tentang kesehatan yang sedang ramai di masyarakat. Diharapkan setelah terlaksananya kegiatan Webinar ini akan penambah wawasan dan pengetahuan pada anggota IPM Ciputat serta dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari yang berguna untuk mencegah penyebaran Covid-19.

## 2. METODE

Pola/Metode/Jenis Kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan atau edukasi yaitu dengan mengadakan webinar yang berjudul Menjaga pola hidup sehat tanpa hoax di era pandemi

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan

Ditengah masih berjalannya program PPKM, Kegiatan KKN dilakukan secara daring dengan mengadakan Webinar dengan judul “Menjaga Pola Hidup Sehat Tanpa Hoax Di Era Pandemi”. Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu 17 Juli 2021 dari pukul 08:00-12:10 WIB melalui *Zoom Meeting*.

Webinar berisikan sosialisasi terhadap penyebaran berita palsu (Hoax) yang banyak beredar di berbagai media digital, terlebih pada bidang kesehatan yang dapat membingungkan masyarakat di tengah era Pandemi COVID-19 ini, serta adapun sosialisasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Berikut

uraian kegiatankegiatan webinar KKN kelompok 75:

- a. Pembukaan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars Muhammadiyah

Kegiatan dibuka oleh Nada Shauma Anggota KKN UMJ kelompok 72, selaku MC dan yang akan membawakan acara dan dilanjut menyanyikan Lagu kebangsaan Indonesia Raya dan Mars Muhammadiyah.

- b. Sambutan dari Dosen Pendamping Lapangan



Sebagai bentuk rasa hormat terhadap Dosen Pendamping Lapangan, adapun kesempatan bagi Bapak Adlan Fauzi lubis, S.pd, M.Pd.I (DPL KKN UMJ Kelompok 72) dan Ibu NoorLatifah Amin, SKM, MKM (DPL KKN UMJ Kelompok 75) untuk memberikan sambutan di awal kegiatan.

- c. Pemaparan Mengenai Hoax dan cara menanggulangi



Pemaparan dari Fahmi akbar anggota KKN UMJ kelompok 72, mengenai pemahaman tentang Hoax dan upaya dalam

penanggulangan Hoax. Berikut dengan sesi tanya jawab diakhir pemaparan materi.

- d. Pemaparan contoh-contoh berita Hoax yang beredar di era pandemi terkait bidang kesehatan



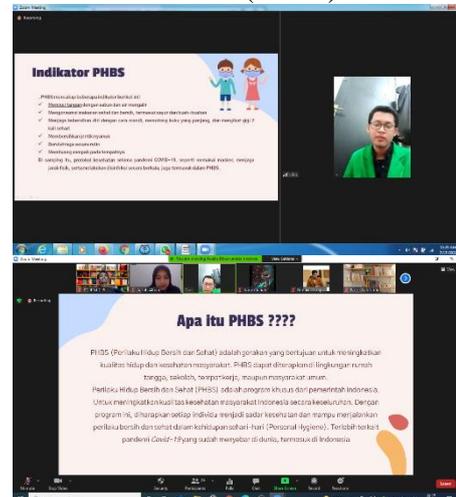
Pemaparan dari Awalia Khoerunnisa anggota KKN UMJ kelompok 72, Mengenai Pemaparan contoh-contoh kasus hoax di bidang kesehatan yang terjadi di era pandemi COVID-19. Berikut dengan sesi tanya jawab diakhir pemaparan materi.

- e. Games



Selanjutnya kegiatan games yang bertujuan untuk *Ice Breaking* bagi peserta kegiatan, dan diharap dapat menjadikan suasana kegiatan lebih rileks dan menghilangkan kejenuhan. Games berupa kuis tebak gambar lewat Quizziz.

- f. Pemaparan Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



Kemudian pemaparan dari Diaz dan Sarah anggota KKN UMJ kelompok 75, mengenai kiat-kiat PHBS dan pemahaman terkait 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas) Berikut dengan sesi tanya jawab diakhir pemaparan materi.

g. Sesi Foto Bersama Kegiatan dan Penutup



Selanjutnya di akhir acara kegiatan webinar ini ditutup oleh MC, serta ucapan terimakasih untuk mitra dan seluruh peserta webinar yang telah hadir dalam kegiatan WEBINAR kali ini.

Tidak lupa di penghujung acara diadakan sesifoto bersama yang ertujuan untuk dokumentasi kegiatan dan bukti bahwa kegiatan ini berhasil dilaksanakan sebagai salah satu program pengabdian masyarakat KKN UMJ Kelompok 75.

#### 4. HASIL EVALUASI PELAKSANAAN

Ikatan pelajar Muhammadiyah mengikuti dalam penerapan perilaku hidup bersih yang telah di paparkan oleh kelompok kami yang di dalamnya terdiri dari bagaimana hidup sehat, makan makanan yang bergizi, memakai masker, menjaga jarak dan bagaimana caranya mencuci tangan dengan benar. Evaluasi yang kami dapat dalam acara yang kami telah laksanakan : adanya keterlambatan peserta dalam memasuki zoom meeting, Kurangnya jumlah peserta yang ada, kurangnya kesadaran dalam koordinasi satusama lain

#### 5. KESIMPULAN

Webinar berisikan “Edukasi Masyarakat Dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dimasa Pandemi Covid-19”. Dengan melakukan perencanaan program yang diharapkan dapat menjadi solusi dari permasalahan yang ada, yaitu dengan mengadakan kegiatan secara daring melalui Webinar yang membahas mengenai pentingnya PHBS dan penjelasan mengenai berita-berita hoax tentang kesehatan yang

sedang ramai di masyarakat. Diharapkan setelah terlaksananya kegiatan Webinar ini akan penambah wawasan dan pengetahuan pada anggota IPM Ciputat serta dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari yang berguna untuk mencegah penyebaran Covid-19 dengan bekerjasama dengan mira yaitu Ikatan pelajar Muhammadiyah Ciputat.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Tidak lupa kami ingin sampaikan ucapan terimakasih kepada Ibu Noor Latifah Amin, SKM, MKM. selaku dosen pembimbing lapangan yang sudah membimbing kami sehingga program KKN terlaksana dengan baik dan tepat pada waktunya. Terimakasih juga kami ucapkan kepada IPM Ciputat atas ketersediaannya sebagai mitra KKN kami.

#### DAFTAR PUSTAKA

Amelia, dkk, Pengaruh Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Terhadap Keterampilan Sosial Mahasiswa Program Studi PPKN Universitas Lampung Tahun 2003, Jurnal Kultur Demokras 2, Vol. 3, 2013, hal. 6  
<https://ipm.or.id/sejarah-ikatan-pelajar-muhammadiyah/>

“Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)”. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 15 February 2020. Archived from the original on 26 February 2020. Retrieved 20 February 2020

“2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV)”. Centers for Disease Control and Prevention. 11 February 2020. Archived from the original on 7 March 2020. Retrieved 18 February 2020. The virus is thought to spread mainly from person-to-person

*Sejarah Ikatan Pelajar Muhammadiyah*. (2021, Agustus 5). Retrieved from Ikatan Pelajar Muhammadiyah: <https://ipm.or.id/sejarah-ikatan-pelajar-muhammadiyah/>

Wahidah, I., & dkk. (2020). Pandemi Covid-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai upaya Pencegahan. *Jurnal*

*Manajemen dan Organisasi (JMO) ,*  
179-188.