
Pencegahan Penularan Covid-19 dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kelurahan Legok Kota Jambi

Vevi Suryenti Putri^{1*}, Martha Suri²

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi
Jl. Prof M Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: vevisuryentiputri.2010@gmail.com

Abstract

The Covid-19 pandemic has encouraged people to practice PHBS as the most important part of preventing the spread of the virus. Clean healthy behavior (PHBS) aims to increase the support and active role of health workers, cross-sectoral officers, the mass media, community organizations and leaders, the PKK driving team and the business world. PHBS coaching in households can increase the ability of families to explore health movements in the community. The initial survey which was carried out on March 12 2022 in Legok Village in RT 21, found that most residents did not wear masks, did not practice social distancing, it was seen that some had semi-permanent houses, the average resident's job was construction workers. From these problems, health education is needed about PHBS in preventing Covid-19. The service activity was carried out for 1 day starting with a pre test and ending with a post test regarding knowledge of preventing Covid transmission with PHBS. The results of community service activities show an increase in public knowledge about the transmission of Covid-19 prevention with PHBS by 33%.

Keywords: covid, PHBS, prevention

Abstrak

Masa pandemi covid-19 telah mendorong masyarakat dalam melakukan PHBS sebagai bagian terpenting dalam pencegahan penyebaran virus. Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) bertujuan untuk meningkatkan dukungan dan peran aktif petugas kesehatan, petugas lintas sektor, media massa, organisasi dan tokoh masyarakat, tim penggerak PKK dan dunia usaha. Pembinaan PHBS di rumah tangga dapat meningkatkan kemampuan keluarga untuk mendalami gerakan kesehatan di masyarakat. Survey awal yang dilaksanakan pada tanggal 12 bulan Maret 2022 pada Kelurahan Legok pada RT 21, terdapat sebagian besar warga tidak memakai masker, tidak melakukan *sosial distancing*, terlihat ada yang memiliki rumah semi permanen, pekerjaan penduduk rata-rata kuli bangunan. Dari permasalahan tersebut maka diperlukan pendidikan kesehatan tentang PHBS dalam pencegahan Covid-19. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 1 hari diawali dengan *pre test* dan diakhiri dengan *post test* tentang pengetahuan pencegahan penularan covid dengan PHBS. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penularan pencegahan covid-19 dengan PHBS sebesar 33%.

Kata Kunci: covid 19, PHBS, pencegahan

PENDAHULUAN

Terjadinya peningkatan kasus COVID-19 setiap masyarakat harus turut serta berperan mengendalikan penyebaran virus, anjuran sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun minimal selama 20 detik dan dapat menggunakan handsanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%, menjaga jarak dengan orang lain setidaknya 1 meter, hindari bepergian ke tempat yang ramai karena kemungkinan melakukan kontak dekat dengan seseorang yang memiliki COVID-19. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut karena tangan menyentuh banyak permukaan dan bisa mengambil virus. Tutupi mulut saat batuk dan bersin dengan menggunakan tisu, Sering membersihkan barang-barang serta perabotan di rumah. Tetap tinggal di rumah dan solasi mandiri, mintalah bantuan medis jika mengalami gejala demam, batuk dan susah bernapas. Memakai masker medis ketika bepergian, dan mengikuti informasi terbaru dari sumber tepercaya untuk upaya melindungi diri dari COVID-19. Dengan adanya peningkatan kasus COVID-19 setiap masyarakat harus turut serta berperan mengendalikan penyebaran virus, salah satunya dapat dengan melakukan perilaku hidup bersih sehat (PHBS).¹

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.²

Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) bertujuan untuk meningkatkan dukungan dan peran aktif petugas kesehatan, petugas lintas sektor, media masaa, organisasi masyarakat, lsm, tokoh masyarakat, tim penggerak PKK dan dunia usaha dalam pembinaan PHBS di rumah tangga serta meningkatkan kemampuan keluarga untuk mendalami gerakan kesehatan di masyarakat melaksanakan PHBS berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.²

Pada masa pandemi covid-19 telah mendorong masyarakat dalam melakukan PHBS yang baik sebagai hal terpenting dalam pencegahan penyebaran virus. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masa pandemi covid-19 dapat memutus mata rantai penyebaran virus.³

Terdapat beberapa macam Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) seperti, pahami kondisi kesehatan masing-masing, yaitu imunitas yang baik merupakan satu benteng pencegahan covid-19, memamahami kondisi kesehatan pribadi, termasuk penyakit tertentu yang akan membantu pencegahan atas COVID-19, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seperti, mengubah pola makan kita kea rah menu yang sehat dan seimbang membantu menjaga kesehatan dan imunitas dan megkonsumsi vitamin sesuai dosis pemakaian, memperbanyak asupan cairan untuk tubuh seperti, minum air hangat 6-8 gelas perhari, membiaskan cuci tangan dengan sabun yang mengalir seperti, mencuci tangan dengan sabun minimal 20 detik dibawah air mengalir, melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang cukup seperti, sosial distancing.³

Pencegahan Covid 19 juga dapat dilakukan dengan menghentikan kebiasaan atau aktivitas yang merugikan kesehatan seperti menghentikan kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol dan istirahat yang cukup, pikiran positif, menghindarkan membaca atau mendengarkan informasi yang meresahkan atau dapat menaikkan tingkat stress, menjaga kebersihan rumah dan lingkungan sekitar seperti, kondisi rumah dengan sanitasi yang baik serta lingkungan sekitar bersih dan sehat, dan perbanyak pikiran positif dan

bahagia karena pikiran bahagia adalah resep untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat. Jangan lupa bersyukur dan berdoa sebagai bentuk prasangka baik kita pada tuhan.²

Adapun manfaat melakukan PHBS dapat mencegah terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat akan berdampak pada perilaku masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Seperti halnya kebiasaan masyarakat yang hingga saat ini masih belum bisa diubah antara lain, kurangnya aktivitas fisik karena keterbatasan waktu, kebiasaan merokok di dalam rumah bagi laki-laki, dan juga penggunaan jamban sehat. Kebiasaan tersebut hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang belum bisa diselesaikan. Sejumlah anggota rumah tangga ada yang mempunyai perasaan khawatir akan terkena penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular.⁴

Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) yang tidak baik dapat menimbulkan suatu penyakit diantaranya adalah mencret, muntaber, desentri, typhus, dan DBD. Adapun perilaku hidup bersih sehat (PHBS) yang baik dapat memberikan dampak yang bermakna terhadap kesehatan, meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam peningkatan derajat kesehatan, status pola gizi, dan pemanfaatan sarana kesehatan lingkungan agar tercapai derajat kesehatan yang optimal.⁵

PHBS penting dilakukan agar terhindar dari berbagai macam penyakit, karena salah satu manfaat terbesar dari gaya hidup sehat adalah membuat tubuh tidak mudah sakit. Konsumsi makanan yang sehat dengan kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh akan membuat metabolisme serta imunitas menjadi meningkat. Sistem imun pun mampu melawan virus maupun bakteri yang masuk ke dalam tubuh dengan sangat baik, lebih berenergi dan bersemangat yaitu dengan mengonsumsi makanan dan minuman bernutrisi, rutin olahraga dan melakukan perubahan gaya hidup yang lebih baik, tubuh menjadi lebih bertenaga.⁶

Penerapan pola hidup yang sehat akan membuat metabolisme meningkat dapat menjalankan aktivitas yang padat dengan lebih bersemangat, produktivitas meningkat seperti lingkungan rumah yang nyaman, tubuh yang sehat akan membuat produktivitas menjadi lebih meningkat. Energi yang cukup, bisa menjalankan berbagai aktivitas tanpa adanya hambatan dari tubuh yang terlalu lelah atau kondisi yang rentan sakit, berat badan terjaga seperti menjaga pola makan dan asupan makanan akan memberikan dampak yang baik bukan hanya untuk kesehatan namun untuk penampilan. Berat badan akan lebih ideal dan terjaga jika menerapkan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga, dan hidup lebih teratur yaitu manfaat selanjutnya dari perubahan perilaku menjadi lebih bersih dan sehat adalah hidup akan jauh lebih teratur. Sebagai contoh, istirahat yang cukup membuat tubuh bangun dengan segar dan mood bagus.⁶

Pentingnya dilakukannya perilaku hidup bersih sehat (PHBS) agar bisa terhindar dari berbagai penyakit dan penyebaran virus serta kita juga menjadi lebih nyaman dengan hidup bersih dan sehat. Kelurahan Legok merupakan salah satu wilayah binaan Stikes Baiturrahim Jambi. Terdapat 110 Jumlah KK RT 21 dengan total jumlah penduduk 213 jiwa, yang terdiri dari usia anak-anak, dewasa, lansia. Data terbanyak ada pada tingkat usia dewasa awal sebanyak 97 jiwa.⁷

Survey awal yang dilaksanakan pada tanggal 12 bulan Maret 2022 pada Kelurahan Legok pada RT 21, terdapat sebagian besar warga tidak memakai masker, tidak melakukan *sosial distancing*, status sosial ekonomi masih terlihat ada yang memiliki rumah semi permanen, pekerjaan penduduk rata-rata kuli bangunan. Kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini tentunya memiliki peranan penting dalam bidang ilmu keperawatan, khususnya bidang keperawatan jiwa komunitas dimana perawat sebagai pemberi edukasi pada masyarakat. Dari permasalahan tersebut maka diperlukan pendidikan kesehatan tentang PHBS dalam pencegahan Covid-19.

METODE

Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab. Media yang digunakan poster, Banner, PPT, Leaflet, Kuesioner pengetahuan. Sasaran edukasi adalah penduduk dewasa RT 21 Kelurahan Legok sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam waktu semester genap dari bulan Maret sampai dengan Agustus 2022. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengukur pengetahuan warga tentang pencegahan penularan Covid 19 melalui PHBS. Adapun rincian kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Metode Pengabdian Masyarakat

No	Tahapan	Materi kegiatan	Sasaran	Strategi
1	Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> Berkoordinasi dengan pihak puskesmas, kelurahan dan RT Berkoordinasi dengan pihak masyarakat tempat pengabdian dilaksanakan Sosialisasi dan pemberian informasi ke masyarakat mengenai rencana kegiatan melalui undangan 	Ketua RT dan warga	Diskusi dan wawancara
2	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> Pre Test Menggali pengetahuan awal tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Memberikan reinforcement positif Menjelaskan pengertian Covid-19 Menjelaskan Tanda dan Gejala Covid19 Menjelaskan Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Menjelaskan tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 	Ketua RT dan warga	Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab

	8. Menjelaskan Cara Pencegahan Covid19 dengan Cara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)		
	9. Tanya jawab		
	10. Post Test		
3	Monitoring dan Evaluasi dari kegiatan	Warga	literatur, pendampingan evaluasi
	Monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang dilakukan, mulai dari proses persiapan, Pelaksanaan dan evaluasi akhir		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini mendapatkan hasil yaitu 100% peserta antusias terhadap materi penyuluhan, 100% peserta konsentrasi mendengar penyuluhan, 5 peserta mengajukan pertanyaan dan 5 peserta menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar, hasil pre test pengetahuan responden tentang pencegahan penularan covid 19 dengan phbs 47%, hasil post test pengetahuan responden tentang pencegahan penularan covid 19 dengan phbs 80%, terjadi peningkatan pengetahuan tentang perilaku pencegahan covid19 dengan phbs sebesar 33%.

Aplikasi paradigma hidup sehat dapat dilihat dalam program perilaku hidup bersih dan sehat. Kebijakan pembangunan kesehatan ditekankan pada upaya promotif dan preventif agar orang yang sehat menjadi lebih sehat dan produktif. Pola hidup sehat merupakan perwujudan paradigma sehat yang berkaitan dengan perilaku perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berorientasi sehat dapat meningkatkan, memelihara, dan melindungi kualitas kesehatan baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.⁸

Perilaku Sehat adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam Gerakan Kesehatan Masyarakat⁹. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) adalah sebagai wujud operasional promosi kesehatan merupakan dalam upaya mengajak, mendorong kemandirian masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat.⁸

PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga keluarga beserta semua yang ada di dalamnya dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Berdasarkan beberapa defenisi PHBS adalah upaya untuk mewujudkan kesehatan anggota keluarga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat.⁴

Pelaksanaan PHBS harus ditaati untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama pada masa pandemi covid-19. COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus SARS-CoV-2 yang menyerang pernapasan, pertama kali diidentifikasi di kota wuhan, di provinsi Hubei Cina pada Desember 2019.¹⁰

Adanya peningkatan kasus COVID-19 setiap masyarakat harus turut serta berperan mengendalikan penyebaran virus, anjuran sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun minimal selama 20 detik dan dapat menggunakan handsanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%, menjaga jarak dengan orang lain setidaknya 1 meter, hindari bepergian ke tempat yang ramai karena kemungkinan melakukan kontak dekat dengan seseorang yang memiliki COVID-19. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut karena tangan menyentuh banyak permukaan dan bisa mengambil virus. Tutupi mulut saat batuk dan bersin dengan menggunakan tisu, Sering membersihkan barang-barang serta perabotan di rumah. Tetap tinggal di rumah dan solasi mandiri, mintalah bantuan medis jika mengalami gejala demam, batuk dan susah bernapas. Memakai masker medis ketika bepergian, dan mengikuti informasi terbaru dari sumber terpercaya untuk upaya melindungi diri dari COVID-19.¹

Tujuan penyuluhan PHBS dalam pencegahan covid 19 adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan edukasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Tujuan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat adalah masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat, masyarakat mampu mencegah dan mengatasi masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya, masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada untuk penyembuhan penyakit dan peningkatan kesehatan.⁸

Dampak yang timbul tidak melakukan PHBS pada rumah tangga yaitu mudahnya terserang dari berbagai penyakit misalnya apabila bayi tidak diberi ASI eksklusif maka akan berdampak pada perkembangan bayi tersebut. Apabila tidak menggunakan air bersih dan tidak cuci tangan pakai sabun maka akan memudahkan seseorang untuk tertular penyakit seperti diare.¹¹

Pencegahan Covid 19 juga dapat dilakukan dengan menghentikan kebiasaan atau aktivitas yang merugikan kesehatan seperti menghentikan kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol dan istirahat yang cukup, pikiran positif, menghindari membaca atau mendengarkan informasi yang meresahkan atau dapat menaikkan tingkat stress, menjaga kebersihan rumah dan lingkungan sekitar seperti, kondisi rumah dengan sanitasi yang baik serta lingkungan sekitar bersih dan sehat, dan perbanyak pikiran positif dan bahagia karena pikiran bahagia adalah resep untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat. Jangan lupa bersyukur dan berdoa sebagai bentuk prasangka baik kita pada tuhan.²

Informasi yang positif dalam pencegahan covid 19 kepada masyarakat bisa dilakukan melalui penyuluhan. Pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan penularan covid 19 dengan PHBS kepada masyarakat RT 21 Kelurahan Legok Kota Jambi. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan kesehatan dengan media video pencegahan penularan covid 19, PPT, Leaflet, Banner.

Hasil yang diperoleh dari pengabdian yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat RT 21 Kelurahan Legok Kota Jambi sebesar 33%. Untuk itu diharapkan kepada Kelurahan Legok Kota Jambi untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang informasi- informasi kesehatan, agar terjadi peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Dengan meningkatnya derajat kesehatan masyarakat maka akan berbanding lurus dengan terjadi penurunan beban pemerintah dalam penanggulangan penyakit.



Gambar 1. Foto bersama setelah kegiatan



Gambar 2. Foto saat kegiatan berlangsung

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung sesuai dengan rencana awal. Hasil yang diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan warga tentang perilaku pencegahan penularan covid 19 dengan penerapan PHBS sebesar 33%.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih yang tak terhingga kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi yang memberikan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada bapak lurah Kelurahan Lgok Kota Jambi, bapak ketua RT 21 Kelurahan Legok beserta warga yang berpartisipasi, karena telah dengan senang hati menerima dan membantu proses pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dan berjalan lancar sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anies. Covid-19 : Seluk Beluk Corona Virus yang Wajib Dibaca. Yogyakarta: Arruz Media; 2020.
2. Maryunani. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Trans Info Media; 2013.
3. Kemenkes RI. Pedoman Pelaksanaan Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta; 2020.
4. Ridwan. Coronavirus & Perspektif Kemunculan Patogen Mematikan. Makasar: Social Politic Genius (SIGN); 2020.
5. Prabowo A. Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Frekuensi Sakit Anggota Keluarga. J Profesi. 2016;3(2):60–5.
6. Indriastuti DR. Buku Saku Membangun Kepedulian Masyarakat Untuk Berperilaku Pola Hidup Bersih Sehat. Surakarta: UNISRI Press; 2021.
7. Kelurahan Legok. Data Keluhan Legok. Jambi: Jambi; 2019.
8. Ekasari, Diana, Marini. Keperawatan Komunitas Upaya Mendirikan Masyarakat Untuk Hidup Sehat. Jakarta: TIM; 2015.
9. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2018.
10. Kemendagri RI. Pedoman Umum Menghadapi Pandemic Covid-19 Bagian Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri; 2020.
11. Proverawati A, Rahmawati F. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.