

**EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM
PENCEGAHAN COVID-19 DI KECAMATAN JOGOROTO
KABUPATEN JOMBANG**

***CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR EDUCATION (PHBS) IN
PREVENTING COVID-19 IN JOGOROTO DISTRICT
JOMBANG REGENCY***

Ratna Sari Dewi

STIKes InsaN Cendekia Medika Jombang

Email : bidanratnasaridewi@yahoo.co.id

ABSTRAK

Melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) solusi terbaik untuk mencegah penyebaran COVID-19. Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (2017) menunjukkan bahwa 93% masyarakat Indonesia sudah terbiasa melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Sisanya masyarakat Indonesia mencuci tangan hanya menggunakan air dan deterjen pembersih, serta mencuci tangan dengan sabun tanpa menggunakan air. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia sudah memiliki kebiasaan yang baik untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Hanya saja saat situasi pandemi ini terjadi intensitasnya di tingkatkan. Pada era pandemi ini perlu meningkatkan edukasi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan mengajari anak-anak untuk menerapkan pola perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. Pada kegiatan ini didapatkan hasil pengetahuan anak-anak sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar berpengetahuan cukup 40% dan setelah diberikan penyuluhan mayoritas mempunyai pengetahuan baik (60%). Kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut terus dan berkesinambungan di masyarakat, dan petugas kesehatan dapat melakukan penyuluhan disekolah-sekolah.

Kata Kunci : Penyuluhan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

ABSTRACT

Carrying out a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) is the best solution to prevent the spread of COVID-19. The results of the Indonesian demographic and health survey (2017) show that 93% of Indonesians are accustomed to washing their hands using soap and running water. The rest of the Indonesian people wash their hands using only water and cleaning detergent, and wash their hands with soap without using water. This shows that the Indonesian people already have a good habit washing their hands using soap and running water. It's just that when this pandemic situation occurs the intensity is increased. In this pandemic era, it is necessary to increase education related to Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The purpose of this activity is to provide knowledge and teach children to apply the Clean and Healthy Behavior (PHBS) behavior pattern in Jogoroto District, Jombang Regency. In this activity It was found that the knowledge of children before being given counseling was mostly sufficient knowledge 40% and after being given counseling the majority had good knowledge (60%).

Keywords : Counseling, Clean and Healthy Lifestyle (PHBS)

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 atau COVID-19 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV-2) atau yang dikenal dengan novel coronavirus (2019-nCoV) (Singhal, 2020). Dari awal kemunculannya di akhir tahun 2019 hingga 20 Mei 2020, penyakit ini telah menginfeksi 4.789.205 orang dan menyebabkan kematian terhadap 318.789 orang di seluruh dunia (WHO, 2020).

Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Singhal, 2020). Gejala klinis yang muncul akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) hingga komplikasi berat (diare dan pneumonia) hingga menyebabkan kematian (Huang dkk, 2020; Chen 2020). M

Menjaga kesehatan sangatlah penting di terapkan sejak dini yaitu pada anak-anak usia sekolah PAUD hal ini penting karena pada anak-anak rawan terkena penyakit karena daya tahan tubuh anak-anak belum sekuat orang dewasa pada umumnya (Mardhiati 2019:20). Selain itu anak-anak biasanya sering memasukkan tangan kedalam mulut mereka, benda apapun yang ia pegang kemudian mereka mencoba untuk memakan, sehingga tidak tahu benda itu kotor apa tidak mereka tidak mengetahui, hal itu yang menjadi bahaya ketika anak-anak tidak di ajarkan dan dibiasakan hidup bersih. (Aulina 2018).

Anak-anak termasuk ke dalam kelompok usia yang sangat rentan terhadap penularan COVID-19 dari lingkungan sekitarnya. Sebagian anak-anak yang terinfeksi COVID-19 seringkali tidak menunjukkan gejala

infeksi (Zimmermann dan Curtis, 2020). Anak-anak dalam kondisi saat ini seyogyanya mendapatkan perhatian khusus tentang cara pencegahan dan penularan COVID-19, serta mendapatkan jaminan terpenuhinya kebutuhan sehari-hari. Hanya saja keterbatasan sumber informasi baik dari orang tua, pengasuh, ataupun media lainnya membuat mereka masih perlu mendapatkan bimbingan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang menjadi protokol dalam pencegahan COVID-19. Pembatasan sosial (*social distancing*) yang terjadi juga berdampak terhadap pemenuhan kebutuhan pokok mereka. Untuk meminimalisir penularan COVID-19 serta menjamin kebutuhan hidup anak-anak, maka perlu dilakukan edukasi untuk mengajarkan bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat. Sedangkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat agar mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269).

Kebiasaan anak di sekolah dapat mempengaruhi pada kesehatan anak tersebut, terutama pada kebiasaan-kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan salah satunya kebersihan untuk membiasakan mencuci tangan dengan baik terutama saat mau makan dan setelahnya, membiasakan berolahraga, senantiasa menjaga kebersihan lingkungan dengan cara membuang sampah pada tempatnya dan tidak menjajan di sembarang tempat (M.Suhri, 2014:3). Anak yang mempunyai kesehatan yang baik akan memiliki pertumbuhan yang optimal, sebagaimana standar kesehatan anak yang meliputi

pertumbuhan fisik dan psikis pada umumnya dan memiliki perkembangan sesuai dengan usianya. (Julianti 2018:18). Selain dari pada itu anak yang memiliki kesehatan yang baik anak akan terlihat riang, semangat bermain, berteriak, berlari-lari meloncat-loncat dan biasanya tidak mau berdiam diri karena masa mereka adalah masa eksploratif (Ahmad Tabi'in:2019).

Menurut Razi dkk (2020), perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan *Physical Distancing* (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan. Menurut Arsyad (2013), salah satu bentuk media pembelajaran cetak yang dapat dengan mudah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada pembaca adalah leaflet. Kegiatan edukasi PHBS serta pembagian masker dan hand sanitizer yang dilakukan diharapkan dapat memberikan pemenuhan kebutuhan pokok, serta pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih secara mandiri agar mereka dapat terhindar dari penularan COVID-19.

Menurut WHO beberapa perilaku kesehatan yang dapat mengurangi kemungkinan terinfeksi atau menyebarkan COVID-19 dengan melakukan penerapan PHBS diantaranya selalu mencuci tangan, menjaga jarak 1-3 meter, hindari pergi ke tempat keramaian, hindari menyentuh mata, hidung dan mulut, tetap di rumah dan isolasi diri bahkan dengan gejala ringan (WHO, 2019).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan

dan pengetahuan dan mengajari anak usia sekolah untuk menerapkan pola perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. tentang cara mencuci tangan yang benar. Kegiatan ini merupakan kerjasama dengan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. Adapun kegiatan ini dilakukan dengan cara :

1. Anak-anak berkumpul di Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang
2. Dilakukan pembukaan dari tim
3. Perkenalan antara pelaksana kegiatan pengabmas dengan sasaran
4. Apersepsi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada sasaran
5. Pemberian penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dari penulis dan tim
6. Tanya jawab seputar materi
7. Demonstrasi cara mencuci tangan yang benar dengan menggunakan air mengalir
8. Evaluasi kegiatan
9. Praktik satu per satu cara mencuci tangan yang benar

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL



Gambar 1. Proses pemberian edukasi mengenai cara menggosok gigi yang benar



Gambar 2. Praktikum cara mencuci tangan yang benar dengan menggunakan air



Gambar 3. Foto bersama dengan tim

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Laki-laki	15	50
2	Perempuan	15	50
Total		30	100

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	F	%
1	6-8 tahun	15	50
2	9-11 tahun	15	50
Total		30	100

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 3. Pengetahuan Responden Sebelum dan sesudah Kegiatan

No	Kegiatan	Pengetahuan		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Sebelum	20 %	50 %	30 %
2	Sesudah	60 %	30 %	10 %

Sumber : Data Primer, 2022

mengalir

PEMBAHASAN

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anak-anak usia sekolah di lingkungan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang dengan jumlah 30 orang.

Anak-anak sangat antusias memperhatikan dan mendengarkan pendidikan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hal ini dikarenakan materi yang disampaikan menarik dan sesuai kebutuhan para peserta dan dalam kegiatan ini diajarkan (dipraktikkan) cara mencuci tangan yang benar.

Antusiasme peserta sangat baik dilihat dari mereka saling berebutan dalam mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar. Selain itu, pengetahuan anak-anak juga mengalami peningkatan. Peningkatan pengetahuan mengenai cara mencuci tangan yang benar pada anak-anak ini sangat dipengaruhi oleh adanya informasi yang telah mereka dapat melalui kegiatan ini.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan kegiatan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat khususnya anak-anak menjadi sadar dan mengerti akan pentingnya menggosok gigi dengan benar (Subargus, 2011) dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2015), bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seorang anak diantaranya adanya media massa/informasi dan pengalaman yang terekam di otak anak-anak.

Anak-anak yang mengikuti kegiatan ini merasa sangat senang karena materi yang disampaikan menarik, ada kegiatan prakteknya serta baru pertama kali di lingkungannya ada kegiatan seperti ini. Biasanya anak-anak hanya mendapatkan kegiatan ini di lingkungan sekolah

KESIMPULAN

1. Adanya peningkatan pengetahuan anak-anak tentang cara mencuci tangan yang benar yaitu sebelum penyuluhan berpengetahuan cukup (40%) dan setelah penyuluhan berpengetahuan baik (60%)
2. Antusiasme anak tinggi yaitu sebanyak 80% anak-anak sudah dapat mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Wenny Aprilia Roes Patria (2017) *Hubungan antara ketepatan menggosok gigi dengan stadium karies gigi pada anak kelas 5 dan 6 di SDN Bulak Rukem 2 Surabaya*. Tesis. Universitas Widya Mandala Katholik
- Susanti RW. Pengaruh teknik relaksasi bernafas terhadap penurunan intensitas nyeri pada persalinan kala I Agustin, W. A., dan Supriyadi, S. N. (2007). Peran Fasilitator Dalam Pemberdayaan Masyarakat Pada Program Penataan Lingkungan Permukiman Berbasis Komunitas. *Jurnal Sosiologi DILEMA*. 32 (1). 69-78.
- Arsyad, A. (2013). *Media Pembelajaran, edisi revisi*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Basri, H. (1995). *Remaja Berkualitas: Problematika Remaja dan Solusinya*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Chen, Z. M., Fu, J. F., Shu, Q. (2020). Diagnosis and treatment recommendations for pediatric respiratory infection caused by the 2019 novel coronavirus. *World Journal of Pediatrics*.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1999). *Kamus Besar bahasa Indonesia*, Edisi Kedua. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hamalik, O. (2010). *Proses Belajar Mengajar*. PT Bumi Aksara: Jakarta.
- Hasnun, A. 2006. *Pedoman Menulis untuk Siswa SMP dan SMA*. Andi: Yogyakarta.
- Huang C, Wang Y, Li X. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*. 395: 497–506.
- Keputusan Menteri Perindustrian dan Perdagangan Nomor 115/MPP/Kep/2/1998 tanggal 27 Februari 1998 tentang sembilan bahan pokok (Sembako).
- Kurniawan, H. (2017). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Pada Anak Di Panti Asuhan Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 3(1): 9-16.
- Mubarak. (2007). *Promosi Kesehatan*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Diterjemahkan oleh Anwar, A. K. Anwar. Kencana: Jakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Rahmadeni, A. S., Hayat, N., Novia R., Siska, D., & Yunaspi, D. (2019). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Pembagian Sembako pada Anak di Panti Asuhan Mahabbatul Haq Tanjung Uma Batam. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 141-144.
- Tabi'in, A. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan COVID 19. *Jurnal Edukasi AUD*, 6(1), 59-66.
- Kurniawati, B., & Berlina, P. 2020. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Penularan COVID-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*. 2(8), 114.
- Indriawati, R., & Idiani, D., 2021. Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 5(2), 459-460.