

Efektifitas Program PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) ditinjau dari Kebutuhan Masyarakat Pada Saat *Pandemic Covid-19*

Linda Astriani ^{a,1,*}, Karina Vianka Irawan ^{b,2}, Munifah Bahfen ^{c,3}

^{a,b,c} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jalan K.H. Ahmad Dahlan, Tangerang Selatan 15419

Email: ¹ lindaastriani@umj.ac.id; ² karinavianka23@gmail.com; ³ munifahbahfen@gmail.com

Corresponding author: lindaastriani@umj.ac.id*

ARTICLE INFO

Article history

Received : 07 April 2022

Revised : 25 April 2022

Accepted : 06 Mei 2022

Keywords

PHBS Program

Pandemic Covid-19

Resident's Need

ABSTRACT

The purpose of community service in this KKN activity is to find out the effectiveness of the PHBS program that is recommended to the community to be applied in daily life in order to keep oneself healthy in the midst of the threat of COVID-19 transmission. The PHBS program is specifically designed to answer the needs of residents during this pandemic with the aim of increasing public understanding and changing the pattern of activities that people usually do during this pandemic. The community response related to the PHBS program is that this program can help implement PHBS very well with a percentage of 100%, this program provides a clear picture of the implementation of PHBS with a 100% response, and the PHBS program in its application to the community has received a response of 77.8% of the community stating "Yes", and 22.2% of the public said "No". This means that there are still people who need assistance in implementing the PHBS program.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



A. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan dampak pada segala sisi kehidupan manusia. Pendidikan, kesejahteraan, dan bidang-bidang lain harus mampu beradaptasi dengan kondisi saat ini. Salah satu dampak yang mungkin dirasakan oleh semua orang adalah keharusan untuk mengikuti protokol kesehatan dan mulai melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kedua hal tersebut menjadi senjata utama bagi setiap individu untuk mempertahankan dirinya dari paparan virus ketika kondisi masih mengharuskan untuk beraktifitas di luar rumah atau berhubungan, secara langsung, dengan orang lain. Melaksanakan isolasi diri dari jaringan dan hubungan sosial masyarakat secara efektif terbukti menurunkan tingkat penularan Covid-19 yang *contagious* (Mona, 2020: 117). Sehingga masyarakat seharusnya tidak perlu ragu untuk menahan diri berdiam di rumah jika memang tidak ada kebutuhan yang *urgent* untuk meninggalkan rumah. Tidak hanya *social distancing* namun setiap orang yang keluar rumah juga harus senantiasa menjaga kebersihan dirinya, misalnya menjaga tangan tetap bersih, tidak sembarangan menyentuh permukaan benda, senantiasa menggunakan masker yang disarankan, dan tidak menyentuh area sekitar wajah. Salah satu hal, diantara banyak hal lainnya, yang paling disarankan adalah membawa *hand sanitizier* ketika bepergian. *Hand sanitizier* dengan kandungan alkohol 60 – 80% mampu membunuh virus dengan menghancurkan protein, lipid, dan RNA virus (Nakoe, dkk. 2020: 68).

Pemerintah senantiasa mengingatkan masyarakat untuk melaksanakan dan mematuhi protokol kesehatan serta menjalankan PHBS namun sayangnya masyarakat semakin menunjukkan ketidakpeduliannya terhadap pandemi ini. Pada masa awal COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi global, masyarakat dipenuhi dengan ketakutan terhadap penularan virus tersebut. Harga masker dan *hand sanitizer* melonjak tinggi karena banyaknya permintaan dari masyarakat, *phobia* keluar rumah

dan berhubungan secara langsung dengan orang lain, serta ketakutan berlebihan sehingga menyebabkan stress dengan kondisi saat itu. Namun dewasa ini, ketika angka penularan dan kematian akibat COVID-19 semakin tinggi, justru masyarakat semakin merasa biasa saja dan semakin tidak patuh terhadap protokol kesehatan. Fakta tersebut ditemukan pada masyarakat sekitar Limo, RT/RW 001/001 dimana mereka semakin banyak melaksanakan kegiatan di luar rumah namun tidak banyak yang mematuhi protokol kesehatan. Di area sekitar rumah-rumah masyarakat, sangat sedikit terdapat fasilitas yang menunjang untuk tetap menjaga kebersihan, misalnya di area penjual makanan yang tidak menyediakan tempat cuci tangan, di area terbuka yang tidak menyediakan info terkait pelaksanaan protokol kesehatan dan PHBS, serta tidak ada tokoh / pihak tertentu dari warga yang mengingatkan anggota masyarakat mereka sendiri untuk senantiasa menjaga jarak. Oleh sebab itu perlu suatu cara supaya warga lebih peka untuk menjaga diri dari segala macam hal yang dapat memberi peluang bagi mereka tertular atau menulari COVID-19, diantara cara yang dipilih adalah mengadakan program PHBS untuk masyarakat. Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dari hal-hal yang paling sederhana, cuci tangan, dapat menjaga seseorang dari serangan penyakit akibat bakteri dan cacing (Yusriati, 2017: 222). Tidak hanya itu, menjaga waktu makan dan memastikan bahwa makanan yang kita makan memiliki kandungan gizi cukup juga menjadi penting dalam rangka meningkatkan dan mempertahankan imun tubuh tetap dalam kondisi yang maksimal. Mematuhi protokol kesehatan dan membiasakan diri melaksanakan PHBS adalah usaha terbaik yang dapat kita lakukan saat ini. Ketika PHBS telah disampaikan kepada warga maka diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kepekaan mereka terhadap kondisi saat ini serta memahami tentang cara-cara menghindari penularan COVID-19 ini.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) diubah secara daring pada masa pandemic Covid-19 yang ditunjukkan untuk membantu masyarakat dalam mengatasi pandemi Covid-19. Melalui KKN di daerah Limo, Sawangan Depok Jawa Barat diharap masyarakat dapat mengetahui program PHBS yang disarankan kepada masyarakat untuk dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mempertahankan diri untuk tetap sehat di tengah ancaman penularan COVID-19. Jika masyarakat bisa mematuhi peraturan dan protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah, maka hal ini dapat membantu pemutusan mata rantai Covid-19 dengan cepat. Namun, tidak semua warga desa memahami dengan baik bagaimana cara pencegahan Covid-19 dan cara kebiasaan hidup di era new normal ini (Pramita et all, 2022)

B. KAJIAN LITERATUR

Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum (Puput dan Ridlo, 2020). Menurut teori HL BLUM diketahui bahwa status kesehatan individu erat kaitanya dengan perilakunya, semakin baik perilaku yang berhubungan dengan kesehatan maka maka status kesehatannya akan semakin baik (Umaroh, dkk, 2016).

C. METODE

Kegiatan ini adalah kegiatan Kuliah Kerja Nyata mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Univesitas Muhammadiyah Jakarta pada semester genap tahun 2020. Perilaku dan pendapat masyarakat adalah hal yang penting untuk diamati selama pelaksanaan penerapan program PHBS yang hendak direncanakan, supaya dapat diketahui asumsi masyarakat terhadap program PHBS oleh sebab itu observasi akan dilakukan semenjak program PHBS dilaksanakan dan mulai diimplementasikan dalam masyarakat guna melihat sikap masyarakat terhadap program PHBS (Anggito & Setiawan, 2018: 109). Observasi dilaksanakan dengan bantuan angket, sebagai instrument yang disebarluaskan secara online dalam bentuk *Google form* melalui grup Whatsapp RT. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan seluruh masyarakat Limo, RT/RW 001/001 sebagai subjek yang diamati oleh peneliti.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program PHBS terdiri dari 4 produk yang dibuat, yakni tempat cuci tangan, pamphlet cuci tangan, banner protokol kesehatan, dan pamphlet PHBS. Keempat produk tersebut dibuat secara mandiri supaya dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.

Tahap pertama pelaksanaan program PHBS adalah melaksanakan perizinan kepada ketua RT setempat sekaligus berkoordinasi dan melakukan konfirmasi terhadap data-data yang telah didapatkan secara langsung dari melihat keadaan sekitar di lingkungan rumah masyarakat. Koordinasi dilakukan dalam rangka mendiskusikan tempat-tempat strategis untuk melaksanakan program PHBS sebagai tambahan penguatan atas data pengamatan yang dilakukan serta membicarakan praktik pelaksanaan program PHBS.

Tahap kedua pelaksanaan kegiatan program PHBS adalah meletakkan tempat cuci tangan di tempat yang strategis. Sebelumnya telah dibuat terlebih dahulu tempat cuci tangan yang dianggap ideal dan berfungsi secara efektif untuk memaksimalkan kegunaannya bagi masyarakat. Tempat cuci tangan juga dilengkapi dengan pamphlet cara mencuci tangan dengan baik dan benar yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Bagian Luar Tempat Cuci Tangan

Setelah melaksanakan pengamatan di daerah rumah-rumah masyarakat maka ada 2 tempat yang dianggap strategis dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut.

- Tempat yang menjual makanan; di tempat ini orang seringkali banyak melaksanakan aktifitas, diantaranya makan di tempat, membeli makan, mengobrol dengan berkerumun, dan bermain catur yang melibatkan banyak orang. Tempat ini sempit namun berisi lebih dari 1 penjual makanan yang semuanya tidak menyediakan alat-alat kebersihan apapun, bahkan tisu, sehingga dengan menyediakan tempat cuci tangan maka dapat dimanfaatkan oleh penjual untuk memberikan rasa aman bagi warga.
- Tempat olahraga; di tempat ini orang-orang banyak berkerumun untuk melaksanakan olahraga, diantaranya bulutangkis dan *jogging*. Berdasarkan pengalaman yang dilakukan, orang-orang yang berolahraga sangat sedikit yang menggunakan masker dan olahraga yang mereka lakukan membuat mereka seringkali menyentuh wajah tanpa disengaja sehingga jika ada tempat cuci tangan dapat memberikan mereka tempat untuk membersihkan tangan setiap kali mereka hendak menyentuh wajah setelah atau saat berolahraga.



Gambar 2. Pengadaan Tempat Cuci Tangan di tempat makan dan tempat olahraga

Tahap ketiga pelaksanaan program PHBS adalah menempatkan banner protokol kesehatan di tempat yang strategis. Sebelum memilih tempat untuk banner, terlebih dahulu dilakukan pengamatan terhadap daerah yang sekiranya tepat dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut.

- a) Tempat yang dilalui oleh banyak orang; memasang banner di tempat yang sering dilewati oleh warga dapat menjadi manfaat karena tujuan banner protokol kesehatan adalah untuk memberikan edukasi kepada warga sekitar sehingga semakin banyak yang melihatnya maka, harapannya, semakin banyak kemungkinan bagi warga mendapatkan edukasi melalui banner tersebut.
 - b) Tidak mengganggu warga sekitar; banner ada supaya dapat dibaca, dilihat, dan dimaknai oleh warga sehingga akan dipilih tempat yang tidak menghalangi aktifitas warga sehari-hari. Selain itu, penempatan di tempat yang tidak mengganggu warga dapat meninggalkan kesan yang baik bagi pelaksanaan program PHBS ini, yakni memberi manfaat namun tidak dipaksakan dan tepat sasaran pelaksanaan.
 - c) Mudah dipasang atau diperbaiki posisinya; pemasangan banner perlu juga memikirkan tempat yang mungkin dapat dipasang secara mandiri. Jika tempat pemasangannya sulit dilakukan maka ketika terjadi kerusakan atau ada keperluan untuk memperbaiki banner tersebut maka akan menjadi hambatan.

Pemasangan banner dilaksanakan atas seizin dari RT setempat sehingga berdasarkan pertimbangan yang telah dibuat, banner protokol kesehatan telah diletakkan di tempat yang tepat. Banner tersebut senantiasa tetap diperiksa jika ada kebutuhan untuk diperbaiki atau disesuaikan kembali. Berikut *design* banner dan penempatan banner pada tempat yang telah ditentukan.



Gambar 3. Banner Protokol Kesehatan yang Terpasang

Tahap akhir dari pelaksanaan program ini adalah melaksanakan edukasi secara langsung kepada masyarakat secara *door to door*. Pelaksanaan edukasi dengan cara tersebut bertujuan untuk meminimalisir pelanggaran terhadap protokol kesehatan yang harus diterapkan, yakni menghindari berkerumun dengan banyak orang. Selain itu, edukasi yang dilaksanakan dari rumah ke rumah dapat memaksimalkan pencapaian tujuan yang diinginkan karena penjelasan dilaksanakan secara langsung dan personal sehingga sedikit sekali kemungkinan terjadinya kesalahan informasi yang ditangkap oleh warga. Hal-hal yang disampaikan dalam edukasi PHBS meliputi 10 hal, diantaranya sebagai berikut.

- a) Melaksanakan persalinan di fasilitas kesehatan supaya dalam masa pandemi ini dapat ditanggulangi kemungkinan penularan dari orang sekitar kepada ibu yang melahirkan dan anak yang akan lahir serta keluarga yang menemani. Melaksanakan persalinan di fasilitas kesehatan juga memungkinkan bagi warga melaksanakan tes yang benar sebelum melakukan persalinan sehingga tenaga kesehatan dapat mengambil keputusan yang tepat.

- b) Memberikan ASI eksklusif selama 0 – 6 bulan pertama. Pemberian ASI oleh ibu secara langsung dapat meningkatkan imunitas anak yang baru saja dilahirkan.
- c) Menimbang balita secara rutin.
- d) Menggunakan air bersih dan mengalir ketika hendak mencuci tangan, buah, sayuran, alat makan, dan sebagainya. Air yang mengalir tidak akan meninggalkan bekas atau bakteri yang mungkin saja terbawa ketika kita sedang mencuci sehingga hindarilah menggunakan air yang belum tentu bersih dan menggenang di dalam wadah air tertentu.
- e) Rutin mencuci tangan setelah beraktifitas dimana kegiatan ini menjadi hal utama yang wajib dan harus dilakukan oleh setiap orang.
- f) Memberantas jentik nyamuk di rumah.
- g) Menggunakan jamban yang sehat.
- h) Mengkonsumsi buah dan sayur secara seimbang setiap hari. Ketika seseorang mengkonsumsi kedua hal tersebut maka akan membantu tubuhnya untuk menjaga stabilitas imun sehingga tidak mudah terserang penyakit dari virus atau lainnya, khususnya dalam masa pandemi ini yang mengharuskan warga untuk beraktivitas di luar rumah
- i) Melakukan aktifitas fisik secara rutin yang manfaatnya juga untuk meningkatkan imunitas tubuh. Olahraga dapat membuat seseorang senantiasa dalam kondisi yang paling maksimal namun perlu diperhatikan olahraga yang dilakukan dan durasi melaksanakan olahraga tersebut.
- j) Tidak merokok yang mungkin dapat berakibat pada menurunnya imunitas tubuh seseorang.

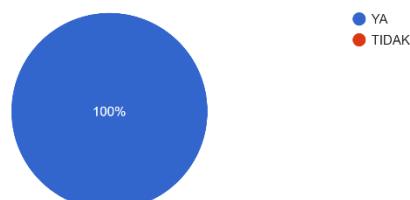
Informasi yang hendak disampaikan, secara singkat dapat dilihat pada pamflet berikut.



Gambar 4. Pamflet PHBS untuk Edukasi

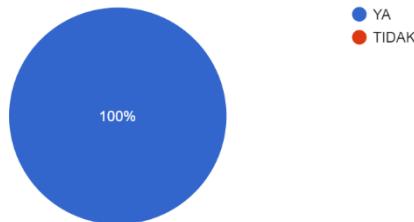
Keseluruhan rangkaian program PSBB tersebut kemudian akan dinilai oleh warga masyarakat dalam bentuk pemberian respon melalui *Google form* yang telah dibuat. Adapun hasil dari 3 pernyataan yang diberikan kepada warga dalam *form* tersebut, yakni sebagai berikut.

- a) Program ini membantu saya dalam menerapkan "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat" dimana pernyataan ini mendapatkan respon 100% yang berarti, program ini dapat membantu menerapkan PHBS dengan sangat baik.



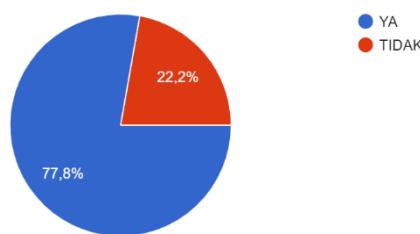
Gambar 5. Respon Warga terhadap Pernyataan Pertama

- b) Program ini memberikan gambaran yang jelas terkait pelaksanaan "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat" dimana respon 100% yang berarti, program ini dapat memberikan gambaran yang jelas terkait pelaksanaan PHBS.



Gambar 6. Respon Warga terhadap Pernyataan Kedua

- c) Program "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat" ini dijelaskan dengan isi yang bisa saya terapkan dimana responnya 77,8% masyarakat menyatakan "Ya", dan 22,2% masyarakat menyatakan "Tidak". Artinya masih ada masyarakat yang perlu pendampingan dalam melaksanakan program PHBS



Gambar 7. Respon Warga terhadap Pernyataan Ketiga

Berikut respon yang disampaikan warga terhadap program PHBS antara lain: a) Subjek A mengatakan bahwa "Sangat membantu menambah wawasan, penjelasan yang diberikan mudah dipahami sehingga kita sebagai warga bisa menerapkannya di dalam rumah.. b) Subjek B mengatakan bahwa "Terkadang saya masih suka malas melaksanakannya walaupun sudah tahu. c) Subjek C mengatakan bahwa "Sangat mengedukasi golongan muda untuk menerapkannya. d) Subjek D mengatakan bahwa "Semoga berlanjut untuk disosialisai selama beberapa bulan kedepan secara berkala lagi."

E. KESIMPULAN

Dalam masa pandemi ini kebutuhan warga yang paling utama dalam bidang Kesehatan adalah menanggulangi diri dari penularan Covid-19 program PHBS dalam kegiatan ini mencakup (1) pengadaan tempat cuci tangan di tempat strategis yang dilengkapi dengan pamflet cuci tangan secara baik dan benar, (2) pengadaan banner protokol kesehatan yang diletakkan di tempat terbuka dan sering dilewati oleh warga, (3) menyebarkan pamflet edukasi mengenai PHBS dan pelaksanaannya secara *door to door* kepada warga. Ketiga cakupan program tersebut dilaksanakan dengan memperhatikan kebutuhan masyarakat, yakni (1) cuci tangan setiap saat sebelum melaksanakan aktifitas atau setelah menyentuh permukaan benda, (2) melaksanakan edukasi yang aman, mengutamakan protokol kesehatan, kepada warga terkait PHBS.

Dalam kegiatan KKN ini, efektifitas program akan dilihat dari 2 hal, yakni (1) kebermanfaatan program untuk masyarakat dan (2) pendapat masyarakat mengenai PHBS yang dijelaskan di dalam program. Adapun respon masyarakat terkait program PHBS adalah program ini dapat membantu menerapkan PHBS dengan sangat baik dengan presentase 100%, program ini memberikan gambaran yang jelas terkait pelaksanaan PHBS dengan respon 100%, dan program PHBS dalam penerapannya terhadap masyarakat mendapatkan respon 77,8% masyarakat menyatakan "Ya", dan 22,2% masyarakat menyatakan "Tidak". Artinya masih ada masyarakat yang perlu pendampingan dalam melaksanakan program PHBS.

F.DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, Albi & Setiawa, Johan. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Sukabumi: Jejak Publisher
- Mona, Nailul. (2020). Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117-124.
- Nakoe, dkk. (2020). Perbedaan Efektivitas Hand-Sanitizier dengan Cuci Tangan Menggunakan Sabung sebagai Bentuk Pencegahan COVID-19. *Journal of Health and Science Research*, 2(2), 65-70.
- Pramita, Sara Dwi. Rahmawati, Amalia. Nur'aini, Siti Fadlilah. dkk (2022). Optimalisasi Masyarakat Desa Sapan Dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19. *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 01, No. 1, 29-38.
- Umaroh, A. K., Heri, Y. H., Choiiri. (2016). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan*. 1(1): hal 25- 31.
- Wati, Puput Dwi Cahya Ambar & Ridlo, Ilham Akhsanu. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* Vol. 8 No. 1, 47-58, doi: 10.20473/jpk.V8.I1.2020.47-58.
- Yusriati. (2017). Pengaruh PHBS dan Sanitasi Lingkungan terhadap Kecacingan pada Balita di Desa Kuala Langsa Kecamatan Langsa Barat. *JUKEMA*, 3(1), 219-224.