

EDUKASI KESEHATAN TENTANG PENERAPAN PERILAKU HIDUP SEHAT (PHBS) PADA WALI MURID DI ERA PANDEMI COVID-19***HEALTH EDUCATION ABOUT THE IMPLEMENTATION OF HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) ON STUDENT GUARDIANS IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC*****Nur Fahma Laili^{1*}, Lisa Savitri²**¹Program Studi Farmasi, Universitas kadiri²Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Kadiri

*Email: nurfahmalaili@unik-kediri.ac.id

(Diterima 15-08-2022; Disetujui 05-09-2022)

ABSTRAK

Di era pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia membuat masyarakat semakin meningkatkan kewaspadaannya untuk menekan penyebaran virus ini. Penting untuk masing-masing masyarakat melakukan pencegahan virus corona tersebut salah satunya dengan melakukan penerapan pola hidup sehat (PHBS) baik dilakukan secara mandiri ataupun bersama-sama di lingkungan masyarakat. Edukasi kesehatan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi kemudian dilakukan *pre* dan *post test*, untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada 45 wali murid di TK Pertiwi Nganjuk tentang pentingnya kesadaran masyarakat dalam penerapan perilaku pola hidup sehat (PHBS) di keluarga. Hasil pengabdian masyarakat yang diperoleh yaitu sebelum dilakukan pemahaman materi (*pre test*) 65% dan hasil pengetahuan meningkat 95% setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang PHBS. Adapun pokok inti dari PHBS yaitu seperti pentingnya berolahraga secara teratur, melakukan kontrol kesehatan dan kontrol rutin bayi dan balita ke fasilitas kesehatan/posyandu, memberantas jentik-jentik nyamuk, menggunakan air bersih dan jamban sehat, makan buah dan sayur, mencuci tangan dengan baik dan benar serta menggunakan *handsanitizer*. Sedangkan kendala yang dihadapi yaitu masih didapati ibu-ibu yang sulit melakukan olahraga karena keterbatasan waktu dan masih ada anggota keluarga yang merokok di dalam rumah dan belum paham cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Kata kunci: *PHBS, Covid-19, wali murid***ABSTRACT**

In the era of the Covid-19 pandemic that occurred in Indonesia, people were increasing their vigilance to suppress the spread of this virus. It is important for each community to prevent the corona virus, one of which is by implementing a healthy lifestyle (PHBS) either done independently or together in the community. Health education using lecture and discussion methods was then conducted pre post test, to determine the level of knowledge of 45 guardians of students at Pertiwi Nganjuk Kindergarten about the importance of public awareness in implementing healthy lifestyle behaviors (PHBS) in the family. The results of community service obtained are that before the material understanding (pre test) is 65% and the results of knowledge increase by 95% after health education is carried out about PHBS while the main points of PHBS are the importance of exercising regularly, carrying out health control and routine control of infants and toddlers to health facilities/posyandu, eradicating mosquito larvae, using clean water and healthy latrines, eating fruits and vegetables, washing hands properly and using a sanitizer. While the obstacles faced were that there were still mothers who found it difficult to do sports because of time constraints and there were still family members who smoked in the house and did not understand how to wash their hands properly and correctly.

Keywords: *PHBS, Covid-19, parents***PENDAHULUAN**

Pada tanggal 31 Desember 2019 pertama kali kota Wuhan, Cina melaporkan kasus pneumonia dan pada tanggal 7 Januari 2020 cina mengidentifikasi penumonia yang tidak diketahui etiologinya sebagai jenis baru yaitu coronavirus disease/Covid-19. Coronavirus

merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan gejala penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan Sars-Cov-2. Virus Covid-19 ditularkan dari hewan ke manusia. Hewan yang menjadi sumber penularan Covid-19 ini masih belum diketahui jelas (Kemenkes, 2020).

Virus Covid-19 utamanya menyerang sistem pernafasan terutama paru-paru tetapi jaringan lain seperti saluran empedu, hati, organ pencernaan, kerongkongan, testis dan ginjal juga dapat dirusak oleh Sars-Cov 2. Adapun gejala yang dialami pada pasien yang terinfeksi virus Covid-19 seperti pernafasan ringan hingga sedang (Ginting et al., 2021). Seiring berjalannya waktu virus Covid-19 akan mengalami mutasi genetik sehingga virus Covid-19 tergolong virus RNA. Varian delta Covid-19 pada oktober 2020 ditemukan di India dan telah menyebar di negara/wilayah di seluruh dunia. Varian delta lebih berbahaya menular daripada varian lainnya. Hasil menunjukkan bahwa orang yang terinfeksi varian delta dua kali lebih memerlukan pengobatan (Santoso alvan, 2022).

Penyebaran virus Covid-19 di Indonesia meningkat diikuti kasus jumlah kematian dan berdampak pada banyak sektor salah satu sektor yang terdampak adalah sektor ekonomi. Seperti banyaknya pembatasan aktivitas (PSBB) dan banyak karyawan yang di PHK dari tempat kerja, sehingga mengakibatkan ekonomi terhenti. Pemerintah Indonesia akhirnya menetapkan prinsip era new normal agar masyarakat bisa menyesuaikan dengan pola hidup dan perilaku baru di era pandemi covid-19 untuk mencegah rantai penyebaran dan penularan virus. Masyarakat dalam tetap menjalankan aktivitas normal tapi ditambah dengan penerapan protokol kesehatan, dimana kemudian kehidupan dan perilaku baru ini akan dibawa terus kedepannya sampai keadaan virus covid-19 terhenti. (Burhanuddin & Abdi, 2020).

Salah satu cara yang efektif untuk mencegah virus adalah dengan menerapkan protokol kesehatan seperti menerapkan 3M yaitu memakai masker, mencuci tangan di air mengalir dengan menggunakan sabun dan *handsanitizer* dan menghindari kerumunan. Selain itu, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di era pandemi Covid-19 sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjalani hidup bersih dan sehat agar dapat terhindar dari serangan penyakit terutama yang disebabkan oleh virus dan bakteri khususnya di era pandemi Covid-19. Adapun indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di keluarga seperti mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, mengkonsumsi makanan dan sayur setiap hari, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, melakukan

olahraga setiap hari, memberi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, persalinan oleh tenaga kesehatan (Kemenkes, 2011).

Hasil data riskesdas tahun 2018 proporsi anggota rumah tangga yang berperilaku cuci tangan dengan benar yaitu 49,8%. Prevalensi merokok penduduk umur >10 tahun di Indonesia sebanyak 29,3%. Proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur >10 tahun sebanyak 33,5%. Proporsi konsumsi buah atau sayur pada penduduk umur >5 tahun yaitu 95,5%. Proporsi pengelolaan sampah yang baik masih rendah di rumah tangga sebanyak 36,8%.

Menurut hasil penelitian Utami dan Sani, (2021) berdasarkan hasil *systematic review* perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 di masyarakat sebanyak 52-77,5%. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Pangestu ardi et al. (2022) tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penularan covid-19 di wilayah Depok didapatkan hasil masyarakat di wilayah kota Depok sudah paham mengenai pola hidup bersih dan sehat dan sudah mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian Novianti S & Maywati, (2014) didapatkan hasil penerapan PHBS di tatanan rumah tangga 82% perilaku terbanyak penggunaan air bersih dan 99% melakukan aktivitas fisik.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat maka dilaksanakan pendidikan edukasi kesehatan PHBS yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di era pandemi Covid-19 pada wali murid TK Pertiwi Nganjuk. Sehingga manfaat yang didapat yaitu dapat menerapkan perilaku hidup sehat (PHBS) di lingkungan keluarga sesuai dengan indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

BAHAN DAN METODE

Kegiatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat melalui metode ceramah dan diskusi pada wali murid TK Pertiwi Kabupaten Nganjuk. Instrumen yang digunakan yaitu kuisisioner pengetahuan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

1. Tahapan Persiapan

Sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu melakukan koordinasi dengan mitra untuk pelaksanaan program, melakukan persiapan semua peralatan dan dilanjutkan dengan test awal (*pretest*) kepada wali murid TK Pertiwi Nganjuk. Selanjutnya tahapan pemberian edukasi perilaku Hidup sehat dan bersih (PBHS) dan diakhiri dengan test akhir (*post test*).

2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi kesehatan Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) dilaksanakan di TK Pertiwi Kabupaten Nganjuk dengan sasaran peserta para wali murid TK pada tanggal 15 Desember 2021 dimulai pukul 09.00 – 12.00. Total peserta pada kegiatan ini adalah 45 orang wali murid terdiri atas 20 wali murid TK A dan 25 wali murid TK B.

3. Tahapan evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan selama 2 kali yaitu pada saat proses dan akhir. Pada saat proses yaitu kegiatan penyampaian materi yaitu diskusi dengan menggali informasi dari materi yang sudah disampaikan yang didapat oleh peserta terkait Pola Hidup Sehat (PHBS). Dan evaluasi akhir dilakukan dengan pengisian kuesioner (*post test*) terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahapan Persiapan

Melakukan survei awal dengan rapat koordinasi dengan kepala sekolah TK Pertiwi Kabupaten Nganjuk dan pihak TK Pertiwi melakukan rapat koordinasi dengan wali murid untuk penentuan tanggal dan waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Kemudian dilanjutkan persiapan kegiatan dengan mengecek persiapan peralatan dan materi penyuluhan.

2. Tahapan Pelaksanaan

a. *Pretest*

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Pola Hidup Sehat (PHBS) dilaksanakan di TK Pertiwi Kabupaten Nganjuk dengan sasaran 45 wali murid TK. Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu perkenalan dan penyampaian maksud dan tujuan penyuluhan. Selanjutnya melakukan penggalan pengetahuan tentang Pola Hidup sehat (PHBS) dengan masing-masing wali murid mengisi kuisisioner tentang PHBS. Hasil didapatkan bahwa 60% peserta merasa belum memahami tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

b. Pemahaman PHBS

Tahapan pemahaman tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan dengan cara penyampaian materi penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah. Pokok materi PHBS disampaikan kepada peserta (wali murid) dan disertai penjelasan materi PHBS antara lain: mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, mengonsumsi makanan dan sayur setiap hari, menggunakan jamban sehat, membuang sampah ditempat sampah, memberantas jentik nyamuk, bahaya merokok bagi kesehatan, melakukan olahraga setiap hari, memberi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, ibu hamil melakukan

persalinan oleh tenaga kesehatan. Setelah metode ceramah terkait pemahaman materi PHBS kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk membuka kembali pemahaman materi peserta (wali murid) dalam penyampaian materi yang telah disampaikan. adapun kendala yang disampaikan oleh peserta pada saat sesi diskusi yaitu masih didapati ibu-ibu yang sulit melakukan olahraga karena keterbatasan waktu dan masih ada anggota keluarga yang merokok di dalam rumah dan belum paham cara mencuci tangan yang baik dan benar.



Gambar 1. Penyampaian Materi PHBS

3. Tahapan Evaluasi

a. *Post test*

Kegiatan evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan penyuluhan dengan menggali informasi dari materi yang sudah disampaikan dan sejauh mana informasi yang didapat oleh peserta terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebanyak 95% mengenai PHBS, walaupun peserta sudah memahami dengan baik harus tetap diterapkan dalam lingkungan keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pandemi Covid-19 belum berakhir, oleh sebab itu salah satu pencegahan yang dapat dilakukan oleh masyarakat yaitu melalui penerapan PHBS. Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian edukasi kesehatan pada wali murid tentang penerapan PHBS di era pandemi Covid-19 mengalami peningkatan pengetahuan kesehatan tentang penerapan PHBS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LP3M Universitas kadiri yang telah mendanai dan mendukung terlaksananya kegiatan ini, serta TK Pertiwi Kabupaten nganjuk

yang sudah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat ini, sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhanuddin, C.I., & Abdi, M.N. 2020. Krisis Ekonomi Global dari dampak Penyebaran Virus Corona. *Akmen: Jurnal Ilmiah*. Vol. 17(1). 90-98.
- Ginting Ina R, Makful Martya Rahmaniati, Muhtar Manendra. 2021. Pola Penyebaran Covid-19 Di Dki Jakarta Pada Bulan Maret-Juli Tahun 2020 Secara Spasial: *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. Vol 17(2). 161-169.
- Kemendes RI 2011. Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269/ MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Jakarta.
- Kemendes RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19 Revisi 5. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
- Kementrian Kesehatan RI. 2011. Laporan Hasil Riskesdas Provinsi Jawa barat Tahun 2007. Dinas kesehatan Provinsi jawa barat.
- Novianti S, Maywati S. 2014.. Survei Rumah Tangga Sehat di wilayah Kerja Puskesmas Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. 943-949.
- Pangestu Ardi, Abdillah Azhar Pherdinand, Sulaeman Erlangga, Kautsar Ichsan Al Kautsar, Sehha Siti Nur, Rozni Zahira Hananda Naila. 2022. Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Masyarakat Untuk Mencegah Penularan Covid-19 Di Wilayah Kota Depok. *Jurnal Inovasi Penelitian*. Vol 2(8). 2875-2882.
- Santoso Alvan M H, 2022. Covid-19 : Varian Dan Mutasi. *Jurnal Medika Utama*. Vol 3(2). 1980-1986.
- Utami Febby Anugrah & Sani Faridah, (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Era Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) Di Indonesia. *Bikfokes*. Vol 1(3).