

Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Tentang Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masa Pandemi di Desa Suela Kabupaten Lombok Timur

Khaerul Ihwan^{1*}, Dwi Kartika Risfianty², Baiq Naili Dewi Atika³, Irfan Jayadi⁴, Pahmi Husain⁵, Irma Risvana Dewi⁶, Dara Puspita Anggraeni⁷, Lilik Hidayati⁸

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, Indonesia

⁸Program Studi Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, Indonesia

Korespondensi:

Nama*: Khaerul Ihwan

Email*: k.ihwan@unwmataram.ac.id

Diterima: 12 Mei 2023. Disetujui: 20 Agustus 2023. Dipublikasikan: 28 Agustus 2023

ABSTRAK

Masa pandemi virus corona masih menjadi kekhawatiran masyarakat sejak menyebarnya wabah pandemic Covid-19 di awal tahun 2020. Salah satu upaya dalam pencegahan penyebaran virus Corona adalah dengan menjaga kebersihan diri dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pengetahuan tentang kebersihan diri sangat dibutuhkan oleh setiap masyarakat dalam mempertahankan kebiasaan hidup yang sesuai dengan kesehatan agar dapat memelihara kesehatan dengan baik. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat tentang pentingnya mencuci tangan dengan sabun pada air yang mengalir dan membiasakan menggunakan masker ketika keluar rumah untuk beraktivitas. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi dengan ceramah dan demonstrasi. Hasil pengabdian ini menunjukkan masyarakat memiliki pengetahuan tentang Perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah dan menghindari penyebaran virus Covid-19 yang terus bermutasi hingga saat ini. Minat responden cukup besar untuk menerapkan kebiasaan mencuci tangan dan menggunakan masker sehingga sosialisasi tersebut mudah diterima dan dapat menciptakan sikap yang positif terhadap pesan yang disampaikan serta dapat mempengaruhi perilaku tersebut.

Kata kunci: pandemi, covid-19, kesadaran, masyarakat

PENDAHULUAN

Penyebaran virus Corona atau Covid-19 menjadi isu yang tengah diperbincangkan dari berbagai sektor kehidupan bermasyarakat. Infeksi Covid-19 sangat cepat menyebar diseluruh dunia dan menyebabkan pandemi global [1]. Penyebaran virus seringkali dimulai dari kebiasaan hidup yang kurang preventif seperti tidak mencuci tangan dan melepaskan masker di tempat keramaian. Mencuci tangan perlu dilatih dan dibiasakan karena seringkali kebiasaan saat memegang sesuatu dan berjabat tangan, tentunya bakteri akan menempel di kulit, sehingga dengan mudah virus, bakteri dan parasit mengontaminasi tangan dan menempel pada orang lain yang bersalaman dengan kita [2]. Akibat kebiasaan memasukkan jari ke dalam hidung, mengusap mata, dan menggali liang telinga saat tangan kotor dan belum mencuci tangan, semua penyakit, kuman dan virus bisa masuk ke mulut, lubang hidung, mata atau liang telinga melalui tangan kita. Sehingga, kita akan mudah terinfeksi penyakit bahkan virus. Selain menyebar melalui tangan yang kotor, penyakit dan virus sering kali dapat menempel pada benda mati, seperti uang, tombol lift, gagang pintu dan mainan. Saat memegang benda yang terkontaminasi virus dan kemudian langsung berjabat tangan dengan orang lain,

maka kita sangat mungkin tertular penyakit termasuk virus [3].

Penyebaran Covid-19 adalah salah satunya melalui tangan. Penularan virus ini dapat dicegah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti cuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh [4] (Tabi'in, 2020). Hasil survey demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun 2017 menunjukkan bahwa 93% masyarakat Indonesia sudah terbiasa melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir [5].

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam masyarakat [4]. Tingkatan strata PHBS tatanan rumah tangga dibedakan menjadi strata sehat pratama apabila dibawah persentase 24,4%, sehat madya apabila persentase diatas 24,5%, sehat utama apabila persentase lebih dari 49,5% dan sehat paripurna apabila persentase lebih dari 74,5% [5].

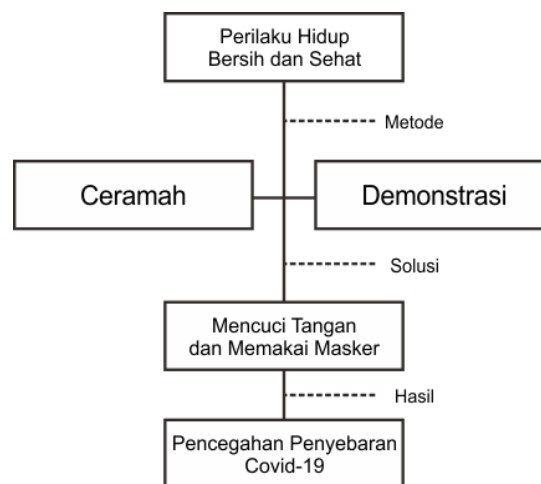
Sosialisasi PHBS bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka

menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Sehat harus dimulai dari pola hidup yang sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat [12]. Pola pikir ini harus ditanamkan kepada masyarakat yang harus dimulai dari diri sendiri untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang sehat dan tangguh [4].

Upaya dalam pencegahan penyebaran virus Corona masuk kedalam tubuh adalah dengan menjaga kebersihan diri salah satunya dengan menerapkan PHBS dan dengan mencuci tangan dengan baik menggunakan sabun maupun cairan antiseptik. Cara lainnya adalah dengan meminimalisir menyentuh area wajah jika tangan masih kotor, menggunakan masker serta menjaga jarak fisik/ physical distancing [6]. Dengan membiasakan hidup bersih dan sehat merupakan langkah konkrit dari setiap individu untuk mengurangi dan mencegah penyebaran wabah virus Covid-19 di masa-masa yang akan datang.

METODE

Lokasi Pengabdian bertempat di Sehat di Desa Suela, Kec. Suela Lombok Timur. Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2022 secara langsung dengan metode ceramah dan demonstrasi. Ceramah berisi tentang sosialisasi pencegahan dan upaya menekan angka penyebaran virus Covid-19. Salah satu upaya yang ditekankan adalah menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) [11]. dengan rutin mencuci tangan dan menggunakan masker saat beaktivitas di luar rumah. Kemudian tahap yang kedua adalah melakukan demonstrasi. Metode praktik (Demonstrasi) digunakan untuk memberikan gambaran aplikatif melalui tayangan video tentang virus Corona dan langkah-langkah PHBS yang disampaikan oleh narasumber [7]. Hirarki metode pengabdian dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah.



Gambar 1. Metode Sosialisasi PHBS di Desa Suela

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan suatu program kesehatan yang berupaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi perorangan, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerment) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya

sendiri, melalui penerapan cara-cara hidup sehat dengan menjaga serta meningkatkan status kesehatannya [14].

Salah satu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang selalu digaungkan sejak lama untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pribadi adalah mencuci tangan. Perilaku ini seharusnya menjadi kebiasaan yang sangat baik, karena selain untuk menjaga kesehatan dan kebersihan, agama juga mengajarkannya. Penyampaian materi PHBS ditunjukkan pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Pemberian Materi PHBS oleh Narasumber

Pencegahan penyebaran virus corona dapat dilakukan dengan membiasakan diri untuk mencuci tangan. Sebagai kebiasaan yang baik, mencuci tangan perlu memenuhi cara yang benar, agar kita yakin bahwa seluruh permukaan tangan sudah terbasuh dan benar-benar bersih. Pada tahap pelaksanaan dilakukan tanya jawab bagaimana cara mencuci tangan sebelum diberikan edukasi. Tahap kedua yaitu ceramah, penayangan audiovisual guna meningkatkan efektifitas dan daya akurasi, dilanjutkan dengan demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar. Adapun 6 (enam) cara tersebut adalah pertama menggosok telapak tangan dengan sabun, kedua menggosok punggung telapak tangan secara bergantian kanan dan kiri, ketiga mensela-selai jari jemari juga dengan sabun, keempat ujung jari dicuci dengan bersih, kelima menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian, dan yang keenam adalah letakkan semua ujung jari pada telapak tangan

dan bersihkan dengan digosok secara perlahan menggunakan air mengalir [8].

Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun pada air yang mengalir harus memperhatikan 10 indikator. 10 indikator tersebut adalah sebagai berikut: 1. Menggunakan air bersih, 2. Menggunakan jamban sehat, 3. Cuci tangan pakai sabun 4. Membuang sampah pada tempatnya, 5. Menimbang bayi dan balita setiap bulan, 6. Makan makanan sehat, 7. Imunisasi, 8. Memberantas jentik nyamuk, 9. Melakukan olahraga secara teratur, 10. Tidak merokok di dalam rumah [10]. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan beberapa cara yang dapat diimplementasikan untuk mengurangi risiko dan mencegah penularan virus covid-19, salah satunya dengan penggunaan hand sanitizer dan masker [9]. Langkah mencuci tangan dengan sabun sesuai dengan panduan Kemenkes dapat dirujuk pada Gambar 3 di bawah.



Gambar 3. Langkah Mencuci Tangan dengan Benar [13]

Pencegahan virus COVID-19 sebagaimana di anjurkan oleh pemerintah salah satunya yaitu dengan sesering mungkin untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sampai tangan bersih. Dan sebaiknya tidak menyentuh bagian muka yang meliputi hidung, mata dan mulut jika tangannya dalam kondisi kotor. Jika memang tidak ada sabun dan air di anjurkan untuk mencuci tangan menggunakan hand sanitizer.

Perilaku hidup bersih dan sehat juga dilakukan dengan menjaga dan mengatur pola makan yang teratur dan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Makan sehat merupakan makanan yang mengandung zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat mengandung gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh serta

makanan sehat juga dapat meningkatkan sistem imun untuk melakukan berbagai aktivitas. Makanan dibutuhkan sebagai sumber energi utama bagi tubuh untuk beraktivitas. Makanan sehat merupakan makanan yang bergizi, higienis, tidak mengandung kuman penyakit yang membahayakan kesehatan. Komposisi gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Makanan yang sehat ini akan daya tahan tubuh yang baik untuk anak-anak dan berimplikasi pada perkembangan anak yang optimal [4]. Kegiatan pengabdian diakhiri melalui diskusi dan tanya jawab, kemudian dilanjutkan dengan foto bersama (Gambar 4).



Gambar 4. Foto Bersama di akhir Kegiatan

Pembiasaan hidup bersih hidup bersih dan sehat harus dibiasakan sejak dini terutama kebiasaan mencuci tangan. Mencuci tangan yang dengan air bersih adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan secara mudah oleh semua kalangan terutama setelah beraktivitas di luar maupun di dalam rumah. Kegiatan pengabdian di Desa Suela mendapat perhatian yang besar dari masyarakat karena kebiasaan mencuci tangan dan menggunakan masker sering kali disepelekan. Padahal sebagian aktivitas sehari-hari menggunakan tangan sehingga sangat dikhawatirkan banyak bakteri dan virus yang menempel ditangan dan dapat masuk ke dalam tubuh melalui mulut dan hidung secara tidak disadari [15].

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat mencegah dan mengurangi penyebaran virus Corona di masa pandemi. Pengabdian yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perilaku tentang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Peningkatan pengetahuan diketahui setelah dilakukan sosialisasi berupa ceramah dengan media video pembelajaran dan praktik secara langsung. Pentingnya pembiasaan menjaga kebersihan dan kesehatan fisik dengan salah satunya rutin cuci tangan dengan sabun dan air mengalir ini harus menjadi tanggungjawab bersama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Nahdlatul Wathan Mataram yang telah memberikan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan. Terima kasih juga disampaikan kepada segenap peserta yang hadir mulai dari pemerintah desa, kelompok ibu PKK dan masyarakat desa Suela Kec. Suela, Kab. Lombok Timur, sehingga kegaitan pengabdian berjalan sebagaimana mestinya

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gandhi, R.T., Lynch J.B. (2020). Mild Or Moderate Covid-19. *n Engl j Med*, 383(18), 1757-1766
- [2] Purwandari, R., Ardiana, A., Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Kampus Bumi Tegal Boto, D., & Kalimantan, J. N. 2013. Hubungan antara Perilaku Mencuci Tangan dengan Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah di Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 122-130.
- [3] Kushartanti, R. 2012. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) (studi di Sekolah Dasar Negeri Brebes 3). Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Undip.
- [4] Tabi'in, A. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan COVID 19. *JEA (Jurnal Edukasi Aud)*, 6(1), 58-73.
- [5] Kemenkes RI. (2016). PHBS. URL: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>. Dikases tanggal 30 September 2022.
- [6] BNPB. (2020). <https://bnpb.go.id/berita/edukasivirus-corona19-badan-nasionalpenanggulangan-bencana>.
- [7] Aini, A., & Sriasih, M. (2020). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Kerja Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid 19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(2).
- [8] Tim CNN Indonesia, T. C. 2019. 6 Langkah Mencuci Tangan yang Benar. Trans Media. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191015150037-255-439672/6-langkahmencuci-tangan-yang-benar>
- [9] Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47-51.
- [10] Hardiningrum, A., Fasha, A. H. Z., & Zahroh, C. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 78-88.
- [11] Jupri, A., Husain, P., Sucianawati, E., Ardina, G. A. D. N., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). Cegah Stunting dengan Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Desa Penedagandor Kecamatan Labuhan Haji Kabupaten Lombok Timur. *ALAMTANA: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram*, 3(2), 101-106.
- [12] Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatahan Rumah Tangga di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(1), 30-34.
- [13] Promkes 2018. Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/media-promkes-ctps-2018>
- [14] Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- [15] Rofiki, I., & Famuji, S. R. R. (2020). Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Membiasakan PHBS bagi Warga Desa Kemantren. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 628-634.