

# Clean and Healthy Living Behavior Education (PHBS) During the Pandemic to Prevent Corona Virus Transmission

Rahmani<sup>1</sup>, Muhammad Anwari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: rahmani0877@gmail.com, anwari@umbjm.ac.id

## ABSTRACT

*Covid-19 is a disease caused by the SARS CoV-2 virus with general symptoms of both mild and severe acute respiratory disorders including fever, cough, shortness of breath, fatigue, runny nose, sore throat and diarrhea. This community service activity aims to improve the behavior of a clean and healthy life during a pandemic. The method of community service activities carried out in the lower reaches of the mosque is the socialization and posting of PHBS posters during the pandemic, which is entitled to guard yourself and your family from Covid-19 with 10 effective tips to prevent transmission of the corona virus. The result of this community service activity is an increase in public awareness about the importance of clean and healthy living habits during a pandemic such as washing hands using soap and running water or using a hand sanitizer, wearing a mask, keeping distance, if you sneeze or cough, cover your mouth using your upper arm or use a hand sanitizer. The tissue is then disposed of in the trash, do not touch your face, especially your eyes, nose and mouth before washing your hands, immediately go to a health facility if you have coughs, colds and shortness of breath, avoid direct contact such as shaking hands, limit using public transportation unless urgent and avoid mass gatherings.*

**Keywords : Clean, Healthy, Living, Behavior, Pandemic**

---

## PENDAHULUAN

Gerakan pola hidup sehat di masyarakat sedang ditingkatkan melalui berbagai program yang dijalankan oleh pemerintah. Program tersebut dinamakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan keluarga. PHBS di tatanan keluarga masih belum di pahami oleh masyarakat karena kurangnya informasi yang diterima dan juga kurangnya dukungan fasilitas untuk program tersebut. Bukan hanya itu saja keterbelakangan social, ekonomi dan pendidikan menjadi masalah untuk melaksanakan PHBS. Masalah kesehatan seringkali muncul di masyarakat tanpa disadari dan diketahui penyebabnya. Hal tersebut terjadi karena factor pengetahuan masyarakat yang masih rendah tentang kesehatan di masyarakat. Masalah kesehatan tersebut yang sering muncul antara lain masih tingginya angka kematian ibu dan anak, gizi buruk, penyakit menular dan tidak menular, gaya hidup yang tidak sehat dan lain-lain (Jannah, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga anggota keluarga atau keluarga tersebut dapat menolong dirinya sendiri di bidang Sitti Hamsiyatul Jannah, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Masa Pandemi kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2011).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007).

Sejak wabah virus Corona masuk ke Indonesia, pemerintah langsung melakukan tanggap darurat untuk mengurangi penyebaran virus di berbagai daerah. Salah satu langkah yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia adalah menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah program khusus dari pemerintah Indonesia. Tujuannya adalah meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan. Dengan program ini, diharapkan setiap individu

menjadi sadar kesehatan dan mampu menjalankan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Personal Hygiene). Terlebih terkait pandemi corona yang sudah menyebar di dunia, termasuk di Indonesia. Kasus Covid-19 di Indonesia sangat menggemparkan masyarakat dan menimbulkan ketakutan dari berbagai kalangan. Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2 dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri tenggorokan dan diare. Secara umum Penularan virus ini terjadi melalui droplet atau cairan tubuh yang terpercik pada seseorang atau bendabenda di sekitarnya yang berjarak 1-2 meter melalui batuk dan bersin. Pengetahuan masyarakat sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam melakukan pencegahan (Jannah, 2020).

Virus corona mudah menyebar terutama pada lingkungan yang ramai dan penuh orang dengan jarak < 1,5 meter. Virus dapat menempel pada tubuh dan pakaian, apabila terkena droplet penderitanya. Selain itu, seseorang yang terinfeksi juga mampu menularkan virus corona meskipun belum timbul gejala, yang disebut sebagai carrier. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan langkah terbaik dalam pencegahan penyebaran virus corona, sehingga perlu ditanamkan kepada semua lapisan masyarakat tentang pengetahuan PHBS (Jannah, 2020).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam program KKN-Mandiri UM BANJARMASIN 2021, maka dilaksanakan kegiatan edukasi dan penempelan poster perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemic yang berjudul jaga diri & keluarga anda dari covid-19, .Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi.

## **METODE**

Metode kegiatan yang digunakan mengenai peningkatan pemahaman dalam bentuk perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

- 1) Tahap Observasi awal
- 2) Tahap Pengolahan Materi tentang PHBS di masa pandemi
- 3) Tahap Penyampaian materi dan penempelan poster PHBS di masa pandemi
- 4) Tahap Evaluasi

Kegiatan penyuluhan ini di dekat kantor kepala desa tepatnya di depan puskesmas pada saat posyandu. Peserta kegiatan penyuluhan yang saya lakukan dibatasi hal ini dikarenakan untuk menghindari perkumpulan massa. Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Februari 2021 dengan tema "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi"

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Observasi Awal**

Survey awal dilakukan untuk melakukan kajian situasi dibidang kesehatan yang ada di desa Hilir Mesjid, hasilnya menunjukkan bahwa kebutuhan informasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi masih kurang dan masih perlu ditingkatkan. Kemudian dilakukan persiapan kegiatan lanjutan dengan mengecek persiapan peralatan dan bahan materi.

### **2. Tahap Pengolahan Materi tentang PHBS di masa pandemic**

Penyuluhan dan penempelan poster perilaku hidup sehat di masa pandemi dilaksanakan di desa Hilir Mesjid. Tepatnya di tempat umum yang menjadi tempat kumpul warga untuk melakukan posyandu yaitu di puskesmas, hal yg dijelaskan pada tema PHBS dimasa pandemic yaitu 10 tips ampuh cegah penularan virus corona

### **3. Tahap Penyampaian materi dan penempelan poster PHBS di masa pandemi**

Pokok materi yang termuat dalam materi dari PHBS di masa pandemi yaitu 10 tips ampuh cegah penularan virus corona antara lain:

- A. Gunakan Masker
- B. Jika bersin atau Batuk tutup mulut menggunakan lengan atas bagian dalam atau dengan tisu, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- C. Jangan menyentuh wajah terutama mata, hidung dan mulut sebelum mencuci tangan.
- D. Segera ke fasilitas kesehatan jika Batuk, Pilek, dan sesak nafas.
- E. Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain.
- F. Hindari kontak langsung seperti bersalaman & cium pipi kanan kiri.

- G. Hindari kerumunan & pertemuan kelompok.
- H. Ikuti panduan resmi & perkembangan informasi.
- I. Batasi menggunakan transportasi public kecuali mendesak.
- J. Cuci tangan pakai sabun dengan benar atau gunakan hand sanitizer.

#### 4. Tahap Evaluasi

Adanya pandemic covid-19 menyebabkan susah untuk melakukan sosialisasi kepada masyarakat, jadi untuk melakukan penyuluhan terbatas tetapi untuk penempelan poster berjalan lancar yang mana ditempelkan di tempat-tempat umum seperti kantor kepala desa dan Puskesmas

**Gambar** Pemasangan poster di Kantor Desa dan di Puskesmas serta Edukasi PHBS dimasa pandemic.



#### KESIMPULAN

Pelaksanaan Program Kerja Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dimasa pandemi dengan judul Jaga diri dan keluarga anda dari Covid-19 (10 tips ampuh cegah penularan virus corona) di desa Hilir Mesjid sudah terlaksana dan berjalan dengan lancar, walaupun tidak terlaksana dengan maksimal karna di masa pandemi covid-19 ini kita perlu menghindari kerumunan dan pertemuan berkelompok.

#### PENGHARGAAN

Ucapan terimakasih Saya sampaikan kepada Dosen DPL Bapak Muhammad Anwari, Ners., M. Kep selaku dosen pembimbing dan juga kepada Panitia KKN. Serta Teman-teman mahasiswa KKN-M Kelompok 15 yang telah memberikan support dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga dapat berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI. (2007). Profil Kesehatan 2007. Departemen Kesehatan RI

Depkes RI. 2011. Target Tujuan Pembangunan MDGs. Direktorat Jendral Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta

Jannah, S. H. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Masa Pandemi. Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat (SENIAS) 2020 – Universitas Islam Madura 194, 194–198.