

Potret Upaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru di Kecamatan Binjai Barat Kelurahan Sukaramai

Nursakinah Hayati¹, Rapotan Hasibuan²
Nursakinahhayati555@gmail.com

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
²Bagian Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRACT

COVID-19 is an infectious disease caused by a newly discovered type of coronavirus. This is a new virus and a previously unknown disease before the outbreak in Wuhan, China, in December 2019. The World Health Organization (WHO) declared the corona virus a pandemic on March 11, 2020, one of the countries affected by the corona virus is Indonesia. Coronavirus disease-19 (covid-19) in North Sumatra until August 19, 2020, which has confirmed Covid-19 totaling 5,898 people, who have recovered 2,833 people and who have died as many as 260 people. There were 104 cases of coronavirus disease-19 (covid-19) in Binjai City until August 19, 2020, which had confirmed Covid-19, 28 of whom had recovered and 10 who died. Purpose To know the Portrait of Clean and Healthy Behavior Effort (PHBS) towards a new adaptation in West Binjai District, Sukaramai Village. The research method used is descriptive with a qualitative approach. Data collection techniques through in-depth interviews. Types of data are primary and secondary data from observation and documentation. The number of informants used in the study were 5 people, namely people who live in West Binjai District, Sukaramai Village with a population of 9,268 people. Results and Discussion: In this study, it was found that the West Binjai people had very good efforts towards the new normal. This is evidenced by statements from several informants and relatively low case data in Binjai City.

Keywords: Covid-19, PHBS, New normal.

PENDAHULUAN

Tahun 2019 ditutup dengan wabah penyakit akibat coronavirus, di Indonesia bahkan diketahui bahwa *fatality rate* atau angka kematian infeksi SARS-CoV-2 relatif tinggi apabila dibandingkan dengan negara-negara tetangga. Hingga penyakit Virus Corona (Covid-19) pada Tahun 2020 merebak virus coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) yang penyakitnya disebut *Coronavirus disease 2019* (COVID-19). Virus ini ditemukan di Wuhan China pertama kali dan sudah menginfeksi 90.308 orang per tanggal 2 Maret 2020. Jumlah kematian mencapai 3.087 orang atau 6%, jumlah pasien yang sembuh 45.726 orang. Virus jenis RNA strain tunggal positif ini menginfeksi saluran pernapasan manusia

dan bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dinonaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin. Sumber host diduga berasal dari hewan terutama kelelawar, dan vektor lain seperti tikus bambu, unta dan musang. Gejala umum berupa demam, batuk dan sulit bernapas. Sindrom klinik tanpa komplikasi, pneumonia ringan dan pneumonia berat. Pemeriksaan spesimen diambil dari swab tenggorokan (nasofaring dan orofaring) dan saluran nafas bawah (sputum, bilasan bronkus, aspirat endotrakeal). Isolasi dilakukan pada pasien terbukti terinfeksi Covid-19 (CDC 2020)

Karena penularan virus covid-19 ini sangat cepat, oleh karena itu organisasi

kesehatan dunia (WHO) menetapkan virus covid-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran covid-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tidak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari covid-19 (WHO 2020).

Coronavirus disease-19 (covid-19) di Sumatera Utara sampai dengan tanggal 19 Agustus 2020 ini yang sudah terkonfirmasi covid-19 sebanyak 5.898 jiwa, yang sembuh 2.833 jiwa dan yang meninggal dunia sebanyak 260 jiwa (Sumut 2020). Kasus *coronavirus disease-19* (covid-19) di Kota Binjai sampai tanggal 19 Agustus 2020 yang sudah terkonfirmasi covid-19 sebanyak 104 jiwa, yang sembuh 28 jiwa dan yang meninggal 10 jiwa (Binjai Melawan Covid).

Merespon situasi yang terjadi sebagai akibat dari pandemi covid-19 yang telah mengancam berbagai sektor kehidupan, pada akhirnya pemerintah telah menerapkan kebijakan New normal. New normal atau menuju adaptasi baru menjadi salah satu *exit strategy* yang merupakan transformasi perilaku hidup di masyarakat untuk dapat menjalankan aktivitas normal namun dengan tetap disiplin menerapkan protokol kesehatan. New normal dapat juga diartikan sebagai skenario untuk mempercepat penanganan covid-19 dalam aspek kesehatan dan sosial ekonomi yang implementasinya mempertimbangkan analisis pada studi epidemiologi dan kesiapan pada masing-masing wilayah (Muhyiddin 2020).

Dengan melihat semakin bertambahnya kasus covid-19 oleh karena itu upaya untuk meningkatkan sektor ekonomi hingga kesehatan untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan yang dilakukan terdiri dari kebiasaan mencuci tangan memakai sabun, konsumsi makanan sehat, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, air bersih, sanitasi layak, tidak merokok selain itu juga dapat melakukan pembersihan tangan berbasis alkohol yang berperan sebagai desinfektan. Kebijakan *work from home*, *physical distancing*, hingga penerapan gaya hidup bersih dan sehat digalakkan dari tingkat keluarga, RT/RW, kecamatan, kabupaten, kota, provinsi hingga negara. Situasi yang berubah cepat ini menjadikan banyak penyesuaian dan

merasakan kondisi asing yang baru di masyarakat (Salsabila, 2020).

New normal adalah skenario untuk mempercepat penanganan COVID-19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi. Pemerintah Indonesia telah mengumumkan rencana untuk mengimplementasikan skenario new normal dengan mempertimbangkan studi epidemiologis dan kesiapan regional (dipnavidelia, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dipraktekkan oleh setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan dalam setiap hari di kehidupan manusia kapan saja dan di mana saja. Seperti halnya PHBS di rumah tangga/keluarga, institusi kesehatan, tempat-tempat umum, sekolah maupun di tempat kerja. Cara yang paling efektif untuk mengetahui secara nyata masalah kesehatan yang sebenarnya sedang dihadapi oleh masyarakat. Sebagian masyarakat ada yang menyadari bahwa ada masalah kesehatan yang sedang dialami dan sebagian masyarakat juga ada yang tidak menyadari bahwa terdapat masalah kesehatan yang dialami (Nurhajati, 2015).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2005).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran aktif masyarakat dalam pencegahan penyebaran covid-19 terutama di wilayah Binjai Barat Kelurahan Sukaramai.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif berbasis data primer dan sekunder. Penelitian dilakukan pada pertengahan bulan Agustus 2020 dan dilakukan di Kecamatan Binjai Barat, Kelurahan Sukaramai dengan jumlah 9.268 orang, adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diambil melalui wawancara mendalam serta berbentuk kutipan-kutipan langsung dari informan sedangkan data sekunder diperoleh melalui informasi yang dikumpulkan dari sumber yang telah ada seperti jurnal dan media situs web lainnya (Sugiyono, 2010).

HASIL

Kateristik Informan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi melalui 5 informan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 3 orang dengan usia 35 tahun dan 45 tahun dan 2 informan berjenis kelamin perempuan dengan usia 25-30. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa pengetahuan informan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat bervariasi, karena jawaban masing-masing informan berbeda-beda tetapi dari semua jawaban informan maknanya tetaplah sama.

a. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa New Normal

Berdasarkan hasil wawancara pada seluruh informan mengenai pengertian PHBS, maka diperoleh pernyataan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah suatu perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan yang lebih baik lagi terutama di masa covid-19.

b. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Berdasarkan hasil wawancara pada seluruh informan mengenai indikator PHBS, maka diperoleh pernyataan bahwa indikator PHBS adalah mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, olahraga dan juga sering melakukan aktivitas fisik di rumah pada saat new normal ini.

c. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa New Normal

Berdasarkan hasil wawancara pada seluruh informasi mengenai manfaat PHBS, maka diperoleh pernyataan bahwa

masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit serta masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat terutama pada saat new normal ini.

d. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa New Normal

Berdasarkan hasil wawancara pada seluruh informan mengenai program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di masa new normal diperoleh pernyataan bahwa program PHBS merupakan suatu pengalaman belajar bagi masyarakat, perorangan atau keluarga sehingga memberikan dampak terhadap lingkungan sekitar terutama pada saat pandemi seperti sekarang ini.

PEMBAHASAN

a. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa New Normal

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menurut keseluruhan informan adalah suatu perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan yang lebih baik lagi terutama di masa Covid-19.

Pernyataan para informan di atas sesuai dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (kementrian kesehatan RI, 2011).

Definisi lain menyebutkan bahwa bahwa PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga dapat menolong dirinya sendiri dan anggota keluarga di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan (Kemenkes RI, 2016).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan

suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007).

Sedangkan menurut pendapat lain adalah upaya atau kegiatan seseorang yang mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya pada saat pandemi covid-19 (Notoatmodjo, 2003: 118).

b. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menurut pendapat para informan adalah mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, olahraga dan juga sering melakukan aktivitas fisik di rumah pada saat new normal ini.

Pernyataan para informan di atas sejalan dengan pendapat mengenai indikator PHBS yaitu sekumpulan kegiatan di luar rumah maupun di dalam rumah yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran masyarakat (Notoatmodjo 2010).

c. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa New Normal

Manfaat adalah suatu keuntungan atau bantuan yang diberikan, merupakan suatu tindakan kebaikan dari hasil suatu kinerja. Manfaat PHBS menurut para informan yaitu masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit dan masyarakat dapat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan serta mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat terutama pada saat new normal saat ini.

Pernyataan para informan di atas sejalan dengan pendapat mengenai

manfaat PHBS di masa new normal ini yaitu mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun yang dapat membantu menghilangkan kuman yang tidak tampak, minyak, lemak dan kotoran dipermukaan kulit (Hartanto 2009).

Manfaat PHBS yaitu dapat mewujudkan lingkungan yang sehat serta menunjang pola perilaku kehidupan yang lebih sehat secara berkelanjutan (Taufik Hidayat, 2017).

Sedangkan menurut pendapat lain yaitu membuang kotoran dan organisme yang menempel di tangan dan untuk mengurangi jumlah mikroba total pada saat itu. Tangan yang terkontaminasi merupakan penyebab utama perpindahan infeksi serta dapat meminimalisir penyebaran covid-19 sehingga hal ini sejalan dengan pendapat Jawapos (Jawapos, 2010).

d. Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa New Normal

Program PHBS merupakan suatu pengalaman belajar bagi masyarakat, perorangan atau keluarga sehingga memberikan dampak terhadap lingkungan sekitar terutama pada saat pandemi seperti sekarang ini.

Pernyataan para informan di atas sejalan dengan pendapat mengenai program PHBS yaitu suatu program yang meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan melalui penyadaran di setiap individu dan mampu menjalankan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat khususnya di tengah pandemi covid-19 menuju new normal (Mario, 2020).

Menurut pendapat lain program PHBS yaitu peningkatan pemahaman terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam mencegah penularan covid-19 sehingga mampu menolong dirinya sendiri dan seluruh anggota keluarganya pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam menjaga lingkungan sekitar (Departemen Kesehatan, 2009).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informan umumnya telah memiliki sikap yang positif terhadap PHBS di masa new normal. Hal ini didukung oleh

pengetahuan yang cukup dari informan. Sikap PHBS merupakan faktor yang menentukan seseorang untuk bersedia serta berperilaku hidup bersih dan sehat. Dapat dibuktikan melalui data persebaran covid-19 yang ada di Kota Binjai cukup minim, karena masyarakatnya sudah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai PHBS sehingga mereka dapat meminimalisir virus covid-19 di lingkungan sekitar mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data melalui wawancara secara mendalam pada masyarakat Desa Sukaramai Kecamatan Binjai Barat tentang perilaku dalam bentuk pengetahuan, manfaat dan sikap pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat maka dapat disimpulkan secara keseluruhan, dari kelima informan termasuk informan utama yaitu Kepala Desa Sukaramai Kecamatan Binjai Barat memiliki pengetahuan mengenai PHBS sangat baik sebab mereka faham tentang PHBS di masa new normal ini. Hal ini menunjukkan bahwa mereka sudah mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang pentingnya PHBS di masa new normal, indikator PHBS dan manfaat PHBS di masa new normal. Perilaku dalam bentuk sikap berupa tanggapan atau penilaian yang positif terhadap PHBS saat new normal ini serta perilaku dan pengetahuan tersebut dapat dibuktikan melalui angka persebaran covid-19 di Kota Binjai yang tidak terlalu banyak masyarakat yang tertular oleh covid-19. Oleh karena itu terbukti dari segi sikap dan pengetahuan mereka sangat baik di masa new normal ini.

SARAN

Selama masa menuju adaptasi baru masyarakat harus tetap menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat guna mencegah penyebaran virus covid-19 serta selalu mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada dosen pembimbing lapangan saya dan pihak lainnya yang di mana sudah mendukung dan

membantu dalam proses pelaksanaan dan pembuatan dari penelitian ini. Sehingga dengan begitu penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- CDC, 2020. *Emerging infectious diseases epidemiology of covid-19 outbreak*, Vol. 26 No. 11 Februari 2020 Japan: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/11/20-1165_article.
- Departemen Kesehatan, 2009. *Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Dinas Kesehatan Kota Bandung
- Depkes RI. 2005. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Indonesia*.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Hartanto, 2009. *Membudayakan Gerakan Cuci Tangan*. <http://suamerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2009/10/15/84162/Membudayakan.geraka.Cuci.Tangan>. Diunduh 01 November 2010 <https://covid19.go.id/>.
- Jawapos, 2010. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. <http://www.medicaljournal.co.cc/2010/03/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat.html>. Diunduh 19 Oktober 2010.

- Kementrian Kesehatan RI, 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementrian Kesehatan.
- (2012), *Profil Kesehatan Kota Bandung*.
- Muhyiddin, 2020. *Covid-19, New Normal Dan Perencanaan Pembangunan Indonesia*. Vol. 4 No.2 Juni 2020.
- Mario, 2020. *Skenario Hadapi New Normal dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*.<https://waspada.co.id/2020/05/skenario-hadapi-new-normal-menurut-pakar-ketahui-4-fakta-ini/>.
- Nurhajati Nunun, 2015. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 8 No. 1 februari 2015.
- Notoatmodjo, 2007. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Perilaku*: Jakarta.
- Notoatmodjo S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemenkes RI, 2016. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Putsanra Videlia Dipna, 2020. *Bagaimana Penerapan New Normal Pada Saat Pandemi*. Jakarta: 2020.
<https://tirto.id/apa-itu-new-normal-dan-bagaimana-penerapannya-saat-pandemi-corona-fCSg>.
- Satuan Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 di Sumatra Utara, "Data sebaran, "2020. [Online]. Available: <https://covid19.sumutprov.go.id>.
- Salsabila, 2020. *Menjaga Hidup Bersih dan Sehat Pasca Covid-19*.
- Taufik Hidayat, 2017. *Buku Saku Rumah Tangga Sehat Dengan PHBS, Pusat Promosi Kesehatan*, Medan: 2017.
- WHO, *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus*, di akses, 2020. [online]. Available: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>

/qa-for-publis