

PENYULUHAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SELAMA MASA PANDEMI COVID 19

Mei Adelina Harahap¹, Nur Aliyah Rangkuti², Juni Andriani Rangkuti³

¹Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

²Dosen Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Aufa Royhan

³Mahasiswa Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan

Email : meiadelinayusuf800@gmail.com/Hp. 081397274600

Abstrak

Promosi kesehatan merupakan esensi dari peran tenaga kesehatan yang sebenarnya berdampak positif dalam upaya meningkatkan peran serta masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan. Membiasakan pola hidup bersih dan sehat perlu diterapkan mulai dari sekarang, terutama di masa wabah Covid-19 ini. Pembiasaan PHBS bermaksud memberikan kegiatan rutin bagi seseorang terkait dengan pola hidup bersih dan sehat sehingga menjadi kebiasaan (Wiranata, 2020). Peran orang tua sangat penting dan berpengaruh dalam pembiasaan pola hidup bersih dan sehat dalam keluarga. Orang tua berkewajiban menentukan pilihan pelayanan kesehatan yang berkualitas bagi anggota keluarga seperti mengkonsumsi berbagai jenis makanan bergizi, dukungan emosional, aktivitas sehari-hari (aktivitas fisik), dan kualitas lingkungan (Inderan dan Weta, 2018). Oleh karena itu, pembiasaan pola hidup bersih dan sehat bagi anggota keluarga khususnya dan masyarakat selama wabah Covid-19 dapat berupa edukasi, baik berbasis teori maupun praktik langsung. Jika masyarakat membiasakan pola hidup bersih dan sehat sejak dini, maka secara tidak langsung masyarakat telah berperan aktif dalam memerangi COVID-19 di Indonesia.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Bersih, Sehat

Abstract

Health promotion is the essence of the role of health workers who actually have a positive impact in an effort to increase community participation in improving the health status . Getting used to a clean and healthy lifestyle needs to be applied from now on, especially during this Covid-19 outbreak. PHBS habituation intends to provide a routine activity for someone related to a clean and healthy lifestyle so that it becomes a habit (Wiranata, 2020). The role of parents is very important and influential in the habituation of a clean and healthy lifestyle in the family. Parents are obliged to determine the choice of quality health services for family members such as consuming various types of nutritious food, emotional support, activities of daily living (physical activity), and environmental quality (Inderan and Weta, 2018). Therefore, habituation of a clean and healthy lifestyle for family members in particular and the community during the Covid-19 outbreak can be in the form of education, both theory-based and direct practice. If people get used to a clean and healthy lifestyle from an early age, then indirectly the community has played an active role in fighting COVID- 19 in Indonesia.

Keywords: clean and healthy lifestyle

1. PENDAHULUAN

Pandemi global mengindikasikan infeksi Covid-19 yang sangat cepat hampir tidak ada negara di dunia yang luput dari virus Corona. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu singkat hingga butuh penanganan secepatnya.

Covid-19 atau Corona virus merupakan jenis virus yang dapat membuat sistem pernapasan terinfeksi. Terdapat banyak kasus, yang menyatakan bahwa covid-19 bukan cuma mengakibatkan terinfeksi pernapasan dengan kadar yang ringan seperti flu tetapi corona (Covid-19) juga dapat berakibat pada terinfeksi pernapasan dengan kadar berat seperti pneumonia. Proses penularan covid-19 ini terjadi ketika adanya percikan dahak dari saluran pernapasan, seperti saat berada di ruang atau tempat tertutup, berinteraksi dengan banyak orang dan perputaran (sirkulasi) udara kurang baik atau berkontak langsung dengan penderita flu.

Wabah ini awal terjadinya di ibukota China, yakni Wuhan. Kemudian menyebar ke berbagai PHBS adalah singkatan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan segala perilaku sehat yang diterapkan oleh seseorang

atau kelompok dengan penuh kesadaran sehingga seluruh anggota keluarganya mampu melakukan pertolongan terhadap secara mandiri pada bidang kesehatan dan berperan aktif dalam tiap kegiatan di lingkungan masyarakat.

Menerapkan perilaku PHBS juga merupakan suatu upaya menularkan pengalaman tentang PHBS melalui perorangan, kelompok, ataupun masyarakat luas melalui edukasi atau sosialisasi sebagai media informasi.

Membiasakan berpola hidup bersih dan sehat tersebut perlu diterapkan dari sekarang terlebih pada masa wabah Covid-19 ini. Pembiasaan PHBS bermaksud memberikan suatu aktivitas rutin pada seseorang terkait berpola hidup bersih dan sehat sehingga menjadi suatu kebiasaan (Wiranata, 2020).

Peran orang tua sangatlah penting dan berpengaruh dalam pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat di dalam keluarga. Orang tua berkewajiban dalam penentuan pilihan layanan kesehatan yang berkualitas untuk anggota keluarga seperti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang bergizi, dukungan emosional, kegiatan hidup sehari-hari (aktifitas fisik), serta kualitas lingkungan (Inderan dan Weta, 2018).

Oleh sebab itu, pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat kepada anggota keluarga khususnya dan masyarakat di masa wabah Covid-19 ini dapat berupa edukasi baik itu berbasis teori maupun praktik secara langsung. Jika masyarakat membiasakan diri berpola hidup bersih dan sehat sejak dini, maka secara tidak langsung masyarakat telah berperan aktif dalam memerangi covid-19 di Indonesia.

Di Indonesia, pemerintah sudah berlakukan segala cara untuk mengurangi penyebaran covid-19 seperti memberlakukan PSBB dan *Social Distancing*, tetapi cara atau langkah tersebut kurang dipatuhi dan dilaksanakan oleh masyarakat setempat. Sebagian masyarakat Indonesia mudah terprovokasi oleh isu-isu hoaks melalui media massa terkait ketidak benaran adanya virus corona.

Hal ini sangatlah disayangkan oleh semua pihak, oleh karena itu menggiatkan edukasi teori dan praktik kepada masyarakat sangatlah penting dalam memberikan informasi *real* terkait virus corona. Oleh karena itu, seharusnya masyarakat dapat menumbuhkan kesadaran diri untuk selalu menggiatkan pola hidup bersih dan sehat. Namun, kesadaran diri di

tengah-tengah masyarakat masih minim tak terkecuali masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Portibi Kabupaten Padang Lawas Utara . Untuk itu, pengabdian ini difokuskan pada kegiatan penerapan edukasi kepada masyarakat terkait perilaku PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) sebagai usaha mencegah Covid-19.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan yaitu Wilayah Kerja Puskesmas Portibi Kabupaten Padang Lawas Utara Berlangsung selama 120 menit. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada Masyarakat khususnya orang tua. Penyuluhan berupa presentase, dan pemberian poster. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 20 orang. Penyuluhan dilakukan kepada masyarakat khususnya orang tua , yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 60 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 45 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari masyarakat khususnya orang tua bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan jawaban dari

pertanyaan kepada masyarakat khususnya orang tua . masyarakat khususnya orang tua diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*. masyarakat khususnya orang tua terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Sebelum penyampaian materi selesai dilakukan .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan cara pertama dengan mengumpulkan peserta. Ketua Panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan dan selanjutnya kata sambutan dilanjutkan oleh kepala Puskesmas Portibi dan bersedia menerima kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan oleh Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.

Terlihat antusias dari responden yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Peserta yang akan mengikuti kegiatan terlihat dengan tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Panitia dapat melaksanakan kegiatan ini. Dari 4 pertanyaan yang di ajukan responden menjawab dan tahu tentang Perilaku hidup bersih dan sehat selama masa Pandemi Covid- 19 dan

berusaha untuk mampu menerapkan sesuai dengan arahan yang sudah diberikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam kegiatan penyuluhan ini yang dilaksanakan berjalan dengan baik ,responden kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan .Hal ini dibuktikan dengan antusias responden menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib juga mendengarkan penyuluhan

Saran dalam kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan lebih sering agar responden sering melaksnakan Perilaku hidup bersih dan sehat selama masa Pandemi Covid- 19 yang sesuai dengan syarat kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan.

5. REFERENSI

- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, & Eka Sari S. (2020). Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 05(02), 131–140.
- Kurniawati, K. R. A., & Santosa, Farah Heniati Bahri, S. (2020). Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona. *JPMB: Jurnal*

Pemberdayaan Masyarakat
Berkarakter, 3(1), 58–65.

Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., &
Agustin, I. T. (2018). Perilaku hidup
bersih dan sehat (PHBS) pada anak
sekolah. ABDIMAS: Jurnal
Pengabdian Masyarakat, 1(2), 46-52

Susiati, S., Tahir, S. Z. B., Hajar, I., &
Tenriawali, A. Y. (2021).
Optimalisasi Masyarakat Desa
Namlea Dalam Menghadapi Tanggap
Darurat Pandemi Covid-19. Journal
of Community Dedication and
Development (Pengabdian Kepada
Masyarakat), 1(1), 50-59.



6. DOKUMENTASI

