JPP IPTEK
Jurnal Pengabdian dan Penerapan IPTEK

November 2024 Volume 8, Nomor 2
ISSN: 2620-7745 (media online) doi: 10.31284/j.jpp-iptek.2024.v8i2.2029

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Upaya Adaptasi Kebiasaan Baru Pascapandemi COVID-19 Bagi Masyarakat Desa Selat, Kecamatan Sukasada

Putu Yuliska Diantari
Universitas Pendidikan Nasional

Dewa Ayu Putu Adhiya Garini Putri
Universitas Pendidikan Nasional

Kadek Devi Kalfika Anggria Wardani
Universitas Pendidikan Nasional

Adie Wahyudi Oktavia Gama
Universitas Pendidikan Nasional

Gusti Putu Lestara Permana
Universitas Pendidikan Nasional

Abstract

The implementation of the Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) was again encouraged after the spread of COVID-19 increased throughout the country. One of them occurred in Buleleng Regency, and the data per August was a total of 8,116 cases. These, of course, must be a concern because the COVID-19 virus is one of the causes of the increasing death rate. This service activity is carried out to improve the quality of public health both at the individual and family level. This community service was carried out using the method of mentoring and socialization for 7 days. Activities are carried out online and offline to minimize contact with the community. WhatsApp group media, Zoom meetings, learning videos, and materials in PowerPoint presentations support online socialization activities. Offline socialization is done with assistance from each resident's house, who is appointed as a representative to carry out hand-washing practices according to the Ministry of Health and the World Health Organization (WHO) provisions. Based on the results of the activities carried out, there were several questionnaire results from the implementation of the ongoing activities, including 89.7% of the village community enthusiastic about the activities carried out, where from a total of 22 respondents, 92% were ready to re-implement clean and healthy lifestyle activities in the family environment.

Keywords: *COVID-19; Offline; Online; PHBS*

Abstrak

Penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) kembali digalakkan setelah masa penyebaran COVID-19 semakin meningkat di seluruh penjuru tanah air. Salah satunya terjadi pada Kabupaten Buleleng. Berdasarkan data per bulan Agustus, terjadi total 8.116 kasus. Hal ini tentunya harus menjadi perhatian karena virus COVID-19 merupakan salah satu penyebab angka kematian yang meningkat. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, baik dalam tataran individu maupun keluarga. Adapun kegiatan ini dilakukan dengan metode pendampingan dan sosialisasi selama tujuh hari. Kegiatan dilakukan secara daring dan luring untuk meminimalkan kontak secara langsung kepada masyarakat. Kegiatan sosialisasi daring didukung dengan media grup WhatsApp, Zoom Meeting, video pembelajaran, dan materi dalam bentuk PowerPoint. Sosialisasi luring dilakukan dengan pendampingan ke masing-masing rumah warga yang ditunjuk sebagai perwakilan untuk melakukan praktik cuci tangan sesuai dengan ketentuan Kementerian Kesehatan dan World Health Organization (WHO). Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, terdapat beberapa hasil kuesioner dari pelaksanaan kegiatan yang berlangsung, di antaranya adalah 89,7% masyarakat desa antusias terhadap kegiatan yang dilakukan. Dari total dua puluh dua responden, 92% siap menerapkan kembali kegiatan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga.

Kata kunci: COVID-19; Daring; Luring; PHBS

1. Pendahuluan

Pemerintah terus menggalakkan upaya menekan penyebaran COVID-19, salah satunya dengan menerapkan adaptasi kebiasaan baru melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) [1]. PHBS bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan [2]. Selama pandemi COVID-19, data Agustus 2021 menunjukkan 8.116 kasus di Buleleng, dengan 80,36% pasien sembuh, 4,16% meninggal, dan 15,48% dalam perawatan [3]. PHBS juga efektif meminimalkan penyakit kronis, yang 80% di antaranya disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat [4]. COVID-19 sendiri menjadi penyumbang angka kematian tertinggi pada 2020–2021.

Salah satu hal yang dapat dilakukan yakni dengan cara penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada tataran keluarga dan masyarakat sekitar. Kegiatan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat telah dilakukan sejak 2010. Adapun kegiatan PHBS ini adalah rekayasa sosial dalam tujuan untuk memperbaiki pola dan gaya hidup masyarakat agar lebih sehat. Tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas kesehatan bagi masyarakat yang diawali dari individu yang menjalani perilaku bersih dan sehat dalam diri pribadi sehingga muncul kesadaran dan disebarkan ke lingkungan terdekat seperti keluarga dan relasi terdekat. Pada awalnya, terdapat 10 indikator PHBS yang diterapkan pada 5 tatanan, seperti tatanan fasilitas pelayanan kesehatan, institusi pendidikan, tempat umum, rumah tangga, tempat kerja, dan institusi kesehatan [6]. Sebagai salah satu contoh dari 10 indikator PHBS yang dapat diterapkan dalam tatanan rumah tangga adalah penggunaan air bersih sesuai dengan standar kesehatan, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan fasilitas MCK yang memadai, memberantas jentik nyamuk, dan lain sebagainya [6].

Adaptasi kebiasaan baru adalah kelanjutan dari penerapan PHBS yang dapat dilakukan selama masa pandemi COVID-19 berlangsung. Adapun penerapan PHBS yang dilakukan dengan Gerakan 5M, yaitu menggunakan masker pada saat bepergian, mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilitas dan interaksi antar-personel. Hal ini akibat dari penyebaran virus COVID-19 yang dapat ditularkan melalui kontak tubuh, baik melalui batuk ataupun bersin [7]. Hal ini tentunya perlu diterapkan pada berbagai kawasan di Indonesia untuk meminimalkan berkembangnya penularan COVID-19. Salah satunya pada Banjar Dinas Gunung Sekar, Desa Selat, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng.

Kegiatan adaptasi kebiasaan baru merupakan inisiasi dari warga masyarakat banjar bersama mahasiswa Undiknas untuk meminimalkan kasus penularan virus COVID-19 di areal tersebut. Adapun kegiatan ini diawali dengan melakukan kegiatan sosialisasi kepada masyarakat mengenai protokol COVID-19 yang dilakukan secara daring dan luring. Kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan kepedulian masyarakat melalui adaptasi kebiasaan baru pada level individu dan rumah tangga. Kegiatan serupa pun telah dilaksanakan pada beberapa desa di berbagai wilayah di Indonesia, seperti pada Desa Ploso Wahyu, Kabupaten Lamongan [8]; Desa Samir, Kecamatan Tulungagung [9]; Desa Parang Baddo [10]; Desa Darungan [11]; Desa Seminyak, Bali [12]; dan Dusun Tegalrejo, Kelurahan Begajah, Kecamatan Sukoharjo [13]. Dengan adanya kegiatan edukasi di Desa Selat, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kepada masyarakat desa akan pentingnya menjaga kebersihan dan berperilaku hidup bersih dan sehat.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah dengan teknik penyuluhan/ sosialisasi melalui daring dan luring. Pelaksanaan kegiatan berlokasi pada salah satu rumah warga desa setempat dan dilakukan secara bergiliran sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode sebagai berikut.

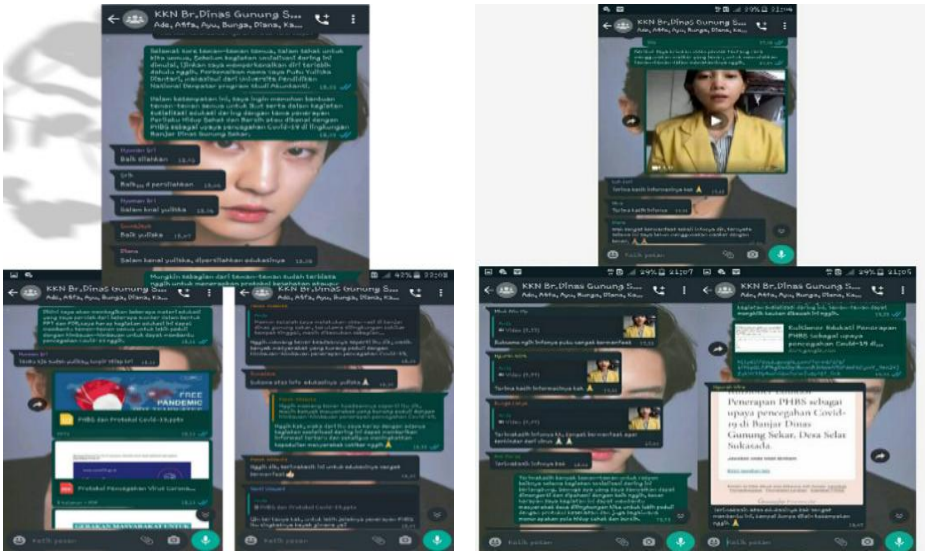
a. *Observasi dan Perencanaan Kegiatan:* Kegiatan diawali dengan melakukan observasi area kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan Banjar Selat. Berdasarkan observasi lapangan, masih banyak masyarakat yang belum terbiasa menggunakan masker dan melakukan kegiatan yang memiliki kecenderungan untuk berkumpul dalam waktu yang lama. Setelah kegiatan observasi selesai, dilakukan koordinasi dengan warga dan melakukan perencanaan kegiatan bersama perwakilan masyarakat.
b. *Kegiatan Sosialisasi:* Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan metode daring *(online)* dan luring. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat di Banjar Dinas Gunung Sekar, terutama difokuskan untuk masyarakat yang kurang memahami mengenai penerapan PHBS level rumah tangga dan penerapan protokol kesehatan COVID-19.
c. *Monitoring:* Kegiatan *monitoring* dilakukan dengan pemantauan melalui media komunikasi, yaitu grup WhatsApp mengenai pertanyaan warga desa yang muncul dalam kegiatan tersebut. Selain itu, untuk mengetahui respons masyarakat, tim pengabdian masyarakat menyediakan angket yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama tujuh hari, yang diawali dengan sosialisasi daring dan berlanjut dengan sosialisasi secara luring yang terintegrasi dengan media komunikasi WhatsApp. Warga desa yang memiliki pertanyaan terkait dengan kegiatan dapat secara langsung melakukan komunikasi via grup dan tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak terkait untuk menjawab pertanyaan ataupun masalah yang dihadapi warga desa.

3.1 Kegiatan Sosialisasi Daring

Sosialisasi daring *(online)* digunakan dengan menggunakan media aplikasi *chat group* WhatsApp. Perwakilan peserta dari masing-masing area diundang dalam sebuah grup dalam aplikasi *chat* dengan jumlah 22 orang. Kegiatan tersebut dibagi menjadi dua tahap pertemuan. Pada pertemuan pertama, diberikan penjelasan mengenai gambaran umum dan kondisi pandemi COVID-19 dengan media Zoom Meeting, PowerPoint, dan video penjelasan singkat yang berlangsung selama 45 menit. Pada pertemuan selanjutnya, dilakukan *update* informasi pada grup WhatsApp mengenai penerapan pola hidup bersih dan sehat. Selain itu, dilakukan pula sosialisasi melalui media sosial tentang penerapan PHBS di lingkungan rumah tangga agar masyarakat dapat memulai kebiasaan sehat untuk meningkatkan taraf hidup.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi melalui Aplikasi Grup *Chat* dengan Perwakilan Wilayah.

3.2 Sosialisasi Luring

Sosialisasi luring dilakukan dengan penempelan poster kesehatan mengenai adaptasi kebiasaan baru pada beberapa tempat strategis, seperti balai banjar dan beberapa akses jalan yang umumnya dilalui oleh warga desa seperti yang tercantum pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan pemasangan poster mengenai adaptasi kebiasaan baru.

Kegiatan praktik juga dilakukan pada beberapa rumah warga pada saat sosialisasi luring di beberapa kediaman warga. Praktik yang dilakukan adalah dengan menunjukkan tata cara cuci tangan sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan dan World Health Organization (WHO)[7]. Selain kegiatan sosialisasi untuk memotivasi warga masyarakat untuk tetap menjalankan protokol kesehatan, dilakukan kegiatan pembagian masker pada area Banjar Gunung Sekar, Desa Selat.



Gambar 3. Kegiatan Praktik Cara Cuci Tangan Berdasarkan Anjuran Kementerian Kesehatan dan WHO

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, terdapat beberapa hasil kuesioner dari pelaksanaan kegiatan yang berlangsung, di antaranya adalah 89,7% masyarakat desa antusias terhadap kegiatan yang dilakukan. Dari total 22 responden, 92% siap menerapkan kembali kegiatan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga. Selain itu, untuk mendukung kegiatan, dilakukan pula sosialisasi program vaksinasi kepada seluruh responden untuk meningkatkan kesadaran masyarakat guna meminimalkan penularan COVID-19.

4. Kesimpulan

Kegiatan penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah upaya adaptasi kebiasaan baru dengan tujuan dapat membantu masyarakat untuk senantiasa menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Dengan adanya kegiatan sosialisasi melalui luring dan daring, masyarakat lebih peduli untuk meningkatkan kebersihan dan kesehatan individu. Kegiatan ini dilakukan selama tujuh hari untuk mengetahui pola hidup masyarakat dan membiasakan diri dengan adaptasi kebiasaan baru pada pasca-pandemi COVID-19. Kegiatan ini dilakukan secara luring dan daring yang melibatkan warga Banjar Dinas Gunung Sekar, Desa Selat, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng. Berdasarkan hasil survei dari 22 warga desa yang mengikuti kegiatan ini, terdapat 87% warga desa yang antusias dengan pelaksanaan kegiatan edukasi adaptasi kebiasaan baru. Selain itu, 92% di antaranya mulai menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat pada individu dan lingkungan keluarga.

Daftar Pustaka

[1] A. Tabi'in, "PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT(PHBS) PADA ANAK USIA DINI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID 19," *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, vol. 6, no. 1, p. 58, Jul. 2020, doi: 10.18592/jea.v6i1.3620.

[2] Kementerian Sosial Republik Indonesia, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ; Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga."

[3] Info COVID-19 Buleleng, "Perkembangan penanganan COVID-19 di Kab. Buleleng Sabtu, 7 Agustus 2021."

[4] H. Z. Guang, *Gaya Hidup Usia Pertengahan dan Usia Lanjut serta Pengaruhnya terhadap Kesehatan*. 2003.

[5] T. Intan, F. Hasanah, S. R. Wardiani, and V. T. Handayani, "Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi COVID-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat," *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, vol. 4, no. 1, pp. 27–32, Jan. 2021, doi: 10.33330/jurdimas.v4i1.834.

[6] Kementerian Kesehatan RI, "Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)," 2011.

[7] Kemeneterian Kesehatan RI, "Intervensi Perubahan Perilaku untuk Penguatan Cuci Tangan Pakai Sabun di Indonesia," 2021. [Online]. Available: https://bit.ly/3yCpR5A

[8] E. H. Lailiyah, D. A. Hakim, and A. Alifah, "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 di Desa Plosowahyu Kabupaten Lamongan," *Community Empowerment*, vol. 6, no. 2, pp. 99–104, Jan. 2021, doi: 10.31603/ce.4403.

[9] N. Nurhajati, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat."

[10] M. Fajaruddin Natsir, J. K. Lingkungan, and F. Kesehatan, "PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA TATANAN RUMAH TANGGA MASYARAKAT DESA PARANG BADDO Clean and Healthy Life Behavior at Household on Parang Baddo Village," 2019.

[11] S. Tria Jaya, R. F. Wulandari, and L. Susiloningtyas, "Journal of Community Engagement in Health Pendidikan Kesehatan PHBS Kader Kesehatan Era New Normal di Desa Darungan," vol. 4, no. 1, pp. 162–166, 2021, doi: 10.30994/jceh.v4i1.131.

[12] A. A. A. B. Janandewi, W. Sutama, and D. A. P. A. G. Putri, "Sosialisasi dan Edukasi Pencegahan Penyebaran COVID-19 pada Masyarakat di Desa Seminyak, Kabupaten Badung I Wayan Sutama," vol. 6, no. 1, pp. 2620–7745, 2022, doi: 10.31284/j.jpp-iptek.2022.v6i1.2030.

[13] A. N. Arninasari and V. L. Perdana. Sutrisno, "Edukasi Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Pencegahan COVID-19 di Dusun Tegalrejo, Kelurahan Begajah, Kecamatan Sukoharjo," *DEDIKASI: Community Service Report* , vol. 3, no. 1, pp. 45–56, 2021.

Afiliasi:

Putu Yuliska Diantari[1,*], Dewa Ayu Putu Adhiya Garini Putri[2],
Kadek Devi Kalfika Anggria Wardani[3], Adie Wahyudi Oktavia Gama[4], Gusti Putu Lestara Pertama[5]
Universitas Pendidikan Nasional
Jalan Bedugul No. 39, Sidakarya, Denpasar Selatan, Denpasar, Bali
Email : [1,*]yuliskadiantari1807@gmail.com, [2]adhiyagariniputri@undiknas.ac.id,
[3]devikalfika@undiknas.ac.id, [4]adiewahyudi@undiknas.ac.id,
[5]lestarapermana@undiknas.ac.id

JPP IPTEK (Jurnal Pengabdian dan Penerapan IPTEK) https://ejurnal.itats.ac.id/jpp-iptek

dipublikasikan oleh LPPM Institut Teknologi Adhi Tama Surabaya
November 2024, Volume 8, Nomor 2
doi: 10.31284/j.jpp-iptek.2024.v8i2.2029

Dikirim: 19/08/2021
Diterima: 25/05/2022
Dipublikasikan: 30/11/2024