

Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di SMP Negeri 3 Narmada

Muhammad Fahrurrozi^{1*}, Hesti Gustriliani², Isrami Putri Rahayu³, Nur Aida⁴, Ayugi Herismarurooh⁵, Andriani⁶, M. Zikri Ramdhan⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Islam Negeri Mataram

fahrurrozi.ntb@gmail.com¹

ABSTRACT

In an effort to prevent the spread of the corona virus (covid-19), the government is supervising to maintain health through: reducing risk by washing hands with soap and running air, reducing direct contact, and maintaining physical and mental health, but this has not been realized by the public. PHBS is a form of healthy life orientation. Aims to improve, maintain and protect physical, mental and social health in schools, workplaces, families and communities. The benefits obtained in implementing PHBS are to increase people's awareness so that they are willing and able to live a clean and healthy life. The method of socialization that is carried out is the method of socialization by providing materials and practices for a clean and healthy way of life to students. As a follow-up to this activity, it is expected to increase the knowledge of 8th grade students of SMP Negeri 3 Narmada on Clean and Healthy Living Behavior. Thus, providing education to students about Clean and Healthy Living Behavior can be beneficial.

Keywords : *phbs, students, covid-19*

ABSTRAK

Upaya pencegahan penyebaran virus corona (covid-19), pemerintah menganjurkan untuk menjaga kesehatan melalui: mengurangi resiko dengan mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, kurangi kontak langsung, dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun, hal ini ternyata belum disadari sepenuhnya oleh masyarakat. PHBS adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat. Bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan baik secara fisik, mental maupun sosial di sekolah, tempat kerja, keluarga dan masyarakat. Manfaat yang didapatkan dalam menerapkan PHBS adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Metode yang dilakukan adalah metode sosialisasi dengan memberikan materi dan praktek cara hidup bersih dan sehat kepada siswa. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa kelas 8 SMPN 3 Narmada terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Dengan demikian, pemberian edukasi pada siswa tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat bermanfaat.

Kata kunci: *phbs, siswa, covid-19*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu kondisi tubuh (fisik), pikiran dan mental tidak memiliki gangguan atau keluhan akan suatu penyakit. Kesehatan memiliki peran yang sangat penting terhadap produktivitas dan kegiatan sehari-hari sehingga diperlukan upaya atau perilaku yang tepat agar terhindar dari penyakit. Penyakit dapat disebabkan oleh infeksi maupun penyakit menular, terlebih saat pandemi covid-19 saat ini. Covid-19 atau *Corona Viruses Disease 2019* adalah

virus penyebab flu (ringan) hingga penyakit lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV)¹.

Sejak awal kemunculannya covid-19 sudah menjadi perhatian dunia dan Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan pandemi covid-19 sebagai keadaan darurat kesehatan². Disebutkan bahwa covid-19 dapat ditularkan melalui droplet (percikan) saat berbicara, batuk, dan bersin dari penderita. Selain itu, Covid-19 dapat ditularkan melalui sentuhan langsung seperti berjabat tangan dengan penderita dan kemudian langsung menyentuh wajah dan bagian tubuh lain oleh tangan yang terpapar covid-19³. Adapun gejala akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala komplikasi berat, pneumonia hingga menyebabkan kematian⁴.

Upaya-upaya pencegahan covid-19 dapat dihindari dengan menjaga sanitasi diri dan lingkungan, seperti selalu mencuci tangan dan kaki setelah melakukan aktivitas, menerapkan etika batuk dan menjaga jarak khususnya ditempat umum (*physical distancing*). Langkah-langkah lain yang wajib dilakukan masyarakat yaitu menggunakan masker, selalu menjaga kebersihan tangan menggunakan *handsanitizer*, mengurangi tempat kerumunan, dan menahan menyentuh wajah dengan tangan yang belum dicuci⁵. Upaya-upaya diatas merupakan contoh dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang sangat efektif dilakukan untuk mencegah penularan covid-19.

PHBS merupakan perilaku-perilaku yang mencerminkan kesadaran diri seseorang untuk senantiasa menjalani hidup yang bersih dan sehat serta berkontribusi langsung terhadap kesehatan masyarakat⁶. Tujuan utama PHBS ialah untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, menekan penyebaran penyakit akibat sanitasi yang buruk dan membiasakan rutinitas kehidupan yang bersih dan sehat khususnya di era pandemi saat ini. Kenyataannya pemahaman dan penerapan PHBS ini masih belum sepenuhnya dipahami oleh sebagian besar masyarakat, khususnya anak-anak di lingkungan sekolah.

PHBS secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan individu maupun kelompok masyarakat, sehingga seluruh pihak wajib untuk turut andil dalam meningkatkan status kesehatan di masyarakat. PHBS harus dijadikan sebagai kebiasaan dengan melakukannya secara terus-menerus, sehingga mampu meningkatkan kualitas perilaku masyarakat sehari-hari. Salah satu cara membentuk kebiasaan tersebut adalah menanamkannya sejak dini mulai dari lingkungan keluarga hingga sekolah dengan pembekalan atau pemberian informasi kepada siswa di lingkungan sekolah mengenai materi PHBS, selain itu karena sekolah merupakan salah satu target utama dari PHBS itu sendiri. Sekolah dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya PHBS dan menyediakan fasilitas

¹ Laode, Anhusadar. (2020). Persepsi Mahasiswa PIAUD terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid 19. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 44–46.

² Güner, R., dkk. (2020). Covid-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-1), 571-573.

³ Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 1–6.

⁴ Huang, C., dkk. (2020). Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–500.

⁵ Di Gennaro, F., dkk. (2020). Coronavirus Diseases (COVID-19) Current Status and Future Perspectives: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8).

⁶ Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta. Peraturan Menteri Kesehatan.

untuk penerapannya. Hal tersebut yang menjadi latar belakang kegiatan sosialisasi di SMPN 3 Narmada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan praktik dengan bentuk sosialisasi terhadap 30 siswa kelas 8 di SMPN 3 Narmada selama 2x30 menit. Kegiatan ini didukung dengan beberapa alat-alat praktik perilaku hidup bersih dan sehat untuk memudahkan demonstrasi kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2022 di SMPN 3 Narmada.

Kegiatan ini bertema tentang **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**. PHBS adalah bentuk dari upaya-upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan mewujudkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat yang dinilai mampu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dan terhindar dari penularan berbagai penyakit. salah satu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan membiasakan perilaku hidup yang berorientasi pada kebersihan dan kesehatan di lingkungan masyarakat, sehingga mereka dapat mencegah berbagai penyakit dan dapat meningkatkan kualitas hidup yang sehat. Upaya promosi kesehatan dapat melalui proses pembelajaran untuk mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan yang ada⁶.

Tujuan khusus dalam kegiatan ini yaitu peserta mengerti dan memahami pengertian PHBS, mengerti dan memahami cara menerapkan PHBS, mengerti dan memahami dampak jika PHBS tidak dilakukan sehari-hari, dan mengetahui penyakit-penyakit yang mungkin timbul jika tidak menerapkan PHBS. Kegiatan ini terdiri atas beberapa tahap diantaranya tahap persiapan, sosialisasi dan praktik.

Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan membahas tema kegiatan, survey lokasi, menentukan waktu, persiapan sarana dan prasarana untuk sosialisasi.



Gambar 1. Tahap Persiapan

Tahap Sosialisasi

Sosialisasi dimulai dengan memberikan pengetahuan mengenai covid-19, kasus yang terjadi, bahaya, gejala, upaya-upaya pencegahan dan penularan oleh Ns. Siti Akmasari, S.Kep yang merupakan seorang perawat (tenaga medis). Pengetahuan ini diberikan bertujuan untuk menumbuhkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya hidup bersih dan sehat serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 3 No 1 (2023) 15-20 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmutama.v3i1.2087

Upaya pencegahan penularan covid-19 telah banyak dihimbau sejak kemunculannya oleh WHO, *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) dan Kementerian Kesehatan RI, namun sebagian besar masyarakat masih belum memahami dengan benar upaya tersebut. Pencegahan penyebaran covid-19 tidak hanya dengan sosial *distancing* saja tetapi harus diiringi oleh penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Faktor perilaku memiliki pengaruh sebesar 30-35% terhadap kualitas kesehatan. Oleh karena itu diperlukan berbagai macam upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat, sehingga kehidupan sehat dan sejahtera dapat terlaksana dengan baik⁷. Memberikan berbagai macam informasi tentang PHBS, serta memberikan contoh langsung dalam bentuk tindakan nyata, diharapkan para siswa dapat mempraktikkannya secara terus-menerus. Selain itu untuk mendukung proses tersebut diperlukan sarana dan prasarana yang memadai, sehingga perilaku hidup sehat (*healthy life style*) dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari⁸.

Berdasarkan hasil survey dari beberapa sekolah di wilayah Narmada diperoleh bahwa SMPN 3 Narmada tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk penerapan PHBS. Sebagian besar siswa belum mengetahui tentang pentingnya kesehatan dan PHBS. Pengetahuan dan pemahaman yang akurat dipercaya dapat membantu siswa untuk mudah melaksanakan PHBS dalam menekan penyebaran covid-19 di Indonesia. Atas dasar inilah perlu dilakukan kegiatan pemberian informasi seperti sosialisasi mengenai PHBS untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19.

Sosialisasi yang dilakukan membahas mengenai materi PHBS dan penerapannya. Setelah kegiatan ini siswa diharapkan mampu menerapkan seluruh materi yang disampaikan di kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Tahap Sosialisasi

⁷ Desak, M.D. (2009). Analisis Kebutuhan Dalam Pengembangan Buklet Edukatif Temati (Bet) Untuk Pendidikan Kesehatan Di SD. Bali. Universitas Pendidikan Ganesha.

⁸ Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Penerapan PHBS yang berkesinambungan dan tertib diharapkan mampu meminimalisir dan memutus penularan covid-19⁹. Oleh karena itu, pemberian pengetahuan ini, dapat membentuk kebiasaan siswa untuk berperilaku bersih dan sehat di sekolah¹⁰.

Tahap Praktik

Menerapkan PHBS di masa pandemi menurut WHO yakni masyarakat dihimbau untuk selalu menjaga kesehatan dan melindungi diri salah satunya yaitu dengan mencuci tangan menggunakan air mengalir selama 20 detik¹¹. Cara mencuci tangannya pun harus tepat agar Anda terhindar dari virus corona, kuman dan bakteri. Tujuan cuci tangan adalah menghi-langkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan. Mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun dapat lebih efektif membersihkan kotoran dan telur cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku dan jari-jari.

Untuk meningkatkan pengetahuan siswa, perlu adanya bimbingan dan arahan yang diberikan oleh guru ataupun tenaga kesehatan secara terus-menerus dan memberikan pendidikan serta pemberdayaan kesehatan secara khusus melalui UKS dan pembentukan dokter kecil untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang PHBS dan dengan sendirinya mereka akan memahami dan menyadari pentingnya untuk berperilaku bersih dan sehat. Selain bimbingan dan sosialisasi, pihak sekolah juga harus menyediakan fasilitas yang lengkap dan memenuhi syarat untuk mendukung terlaksananya kegiatan PHBS. Apabila fasilitas ini tersedia, maka siswa akan terdorong untuk melaksanakan PHBS. Jika fasilitas sekolah tidak lengkap, maka akan mempengaruhi penerapan dan pelaksanaan perilaku sehat oleh siswa. Bentuk konkrit dari kegiatan sosialisasi ini adalah diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa kelas 8 SMPN 3 Narmada dalam mempraktikkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mengajak teman atau keluarga agar menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan benar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya phbs dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah penularan covid-19. Hal tersebut didukung dari pemahaman dasar dan praktik-praktik dasar yang bisa dilakukan oleh siswa smpn 3 narmada selama sosialisasi. Saran dari hasil penelitian adalah hasil dari kegiatan ini siswa diharapkan mampu memahami konsep dari pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, mampu mempraktikkan perilaku-perilaku hidup bersih dan sehat, dan siswa dapat menerapkan dan memberi contoh kepada masyarakat (minimal dilingkungan keluarga) terkait perilaku hidup bersih dan sehat di kehidupan sehari-hari.

⁹ Karuniawati, B dan Putrianti, B. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 112-114.

¹⁰ Mulyadi. (2014). Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di SDN 197 Palembang Tahun 2014. STIK Bina Husada. Palembang

¹¹ Wijayanti, R. A., dkk. (2016). Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 1(3), 204-208.

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 3 No 1 (2023) 15-20 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v3i1.2087

DAFTAR PUSTAKA

- Desak, M.D. (2009). Analisis Kebutuhan Dalam Pengembangan Buklet Edukatif Temati (Bet) Untuk Pendidikan Kesehatan Di SD. Bali. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbutto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). Coronavirus Diseases (COVID-19) Current Status and Future Perspectives: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8).
- Güner, R., Hasanoglu, İ., & Aktaş, F. (2020). Covid-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-1), 571-577.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., & Gu, X. (2020). Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506.
- Karuniawati, B dan Putrianti, B. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 112-131.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta. Peraturan Menteri Kesehatan.
- Laode, Anhusadar. (2020). Persepsi Mahasiswa PIAUD terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid 19. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 44-58.
- Lina, P. H. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) Siswa di SDN Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes*, 4(1), 92-103.
- Mulyadi. (2014). Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di SDN 197 Palembang Tahun 2014. STIK Bina Husada. Palembang
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 1-6.
- Wijayanti, R. A., Nuraini, N., & Deharja, A. (2016). Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 1(3), 204-208.