

**PENYULUHAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH
DAN SEHAT DALAM ERA PANDEMI COVID-19
DI SMA HANG TUAH I DAERAH PESISIR
SURABAYA JAWA TIMUR**

Hidayatus Sya'diyah¹, Dhian Satya Rachmawati², Dini Mei Widayanti³, Yoga Kertapati⁴, Ayu Citra Mayasari⁵, Nur Chabibah⁶, Ari Susanti⁷, Nuke Amalia⁸, Arie Dwi Alristina⁹

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
mahisyah_sht@yahoo.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang termasuk di lingkungan sekolah. Manfaat PHBS di lingkungan sekolah adalah memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat serta meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat (2). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya sebagai institusi pendidikan tinggi mempunyai peran penting (Tri Dharma Perguruan Tinggi) dalam mengabdikan diri terhadap masyarakat dalam bentuk kegiatan sosial yaitu salah satunya dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat bekerja sama dengan institusi pendidikan (SMA Hang Tuah Surabaya)

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu dan Kamis, 20-21 Januari 2021 di SMA Hang Tuah 1 Surabaya dengan melakukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta aplikasinya melalui daring/online dengan link gmeet dengan beberapa tahapan kegiatan, yaitu: 1) sosialisasi dan perijinan, 2) persiapan alat dan sarana serta media penyuluhan, 3) melakukan penyuluhan dan aplikasi 4) evaluasi hasil kegiatan penyuluhan

Kata Kunci: Perilaku hidup bersih dan sehat, Covid-19

ABSTRACT

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) is a step that must be taken to achieve an optimal health degree for everyone, including those in the scope of school. The benefits of PHBS in the school are to empower students, teachers and the community of the school to want to adopt a healthy lifestyle to create a healthy school and to improve the teaching and learning process and students, teachers, and the school community to be healthy (2). Stikes Hang Tuah Surabaya as a higher education institution has an important role (Tri Dharma Perguruan Tinggi) in devoting itself to society in the form of social activities, one of which is in the form of community service activities in collaboration with educational institutions (SMA Hang Tuah Surabaya)

Community service are carried out on Wednesday and Thursday, 20-21 January 2021 at SMA Hang Tuah 1 Surabaya by providing counseling about Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) and their application through online with link gmeet and several stages of activities: 1) socialization and licensing, 2) preparation of tools and facilities as well as extension media, 3) conducting extension and application 4) evaluation of the results of extension activities

Keywords: Perilaku hidup bersih dan sehat, Covid-19

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, akan tetapi harus senantiasa kita upayakan dari tidak sehat menjadi hidup sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. PHBS merupakan sebuah upaya menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagai informasi. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standart Kesehatan (2).

PHBS sangat penting disosialisasikan, disebarluaskan dan diterapkan dimana saja terutama pada kondisi pandemi Covid-19. Pandemi COVID-19 dinyatakan sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) karena meresahkan dunia akibat tingginya angka morbiditas dan mortalitas penduduk di seluruh dunia. COVID-19 menyerang semua warga dunia tanpa memandang usia, ras, dan *gender*. Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia remaja yaitu gangguan perilaku, penyakit infeksi, penyakit saluran pencernaan, penyakit saluran pernafasan, penyakit kulit, penyakit menular, dan malnutrisi. PHBS seharusnya sudah menjadi kebiasaan baru bagi masyarakat di masa pandemi covid-19. PHBS selama covid-19 di kalangan remaja masih belum di pahami oleh masyarakat karena kurangnya informasi yang diterima dan juga kurangnya dukungan fasilitas untuk program tersebut. Bukan hanya itu saja keterbelakangan sosial, ekonomi dan pendidikan menjadi masalah untuk melaksanakan PHBS. Penyebaran virus Korona semakin muncul di kalangan usia remaja. Mereka umumnya tanpa

gejala atau Orang Tanpa Gejala (OTG). Kondisi ini membuat WHO khawatir. Remaja yang terinfeksi tidak memiliki gejala atau gejala ringan. Kondisi itu membuat mereka tanpa sadar menularkan virus ke orang lain. Hal ini dapat meningkatkan risiko penyebaran ke orang yang paling rentan, orang tua, orang sakit dalam perawatan jangka panjang.

Menurut didapatkan hasil berdasarkan pengetahuan tentang PHBS diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 48 orang (55,2%), pengetahuan cukup sebanyak 26 orang (29,9%) dan pengetahuan kurang sebanyak 13 orang (14,9%). Berdasarkan kebiasaan cuci tangan pakai sabun diperoleh hasil sebagian besar dilakukan sebanyak 59 orang (67,8%) dan tidak dilakukan sebanyak 28 orang (32,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan PHBS pada remaja belum 100% remaja mengetahuinya (1).

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya sebagai institusi pendidikan tinggi mempunyai peran penting (Tri Dharma Perguruan Tinggi) dalam mengabdikan diri terhadap masyarakat dalam bentuk kegiatan sosial yaitu salah satunya dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat bekerja sama dengan institusi pendidikan (SMA Hang Tuah Surabaya). Menyukseskan kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di seluruh kalangan terutama di kalangan remaja karena remaja merupakan generasi penerus bangsa sebagai bentuk dukungan Stikes Hang Tuah Surabaya dalam bidang kesehatan.

Metode

Tempat dan Waktu :

Penyuluhan kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan aplikasinya dilakukan pada hari Rabu dan Kamis, 20-21 Januari 2021 di SMA Hang Tuah 1 Surabaya

Tahapan dan Metode Pelaksanaan Kegiatan :

Kegiatan pelaksanaan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan aplikasinya terdiri atas beberapa tahapan, yaitu : 1) Sosialisasi dan perijinan, 2) Persiapan alat dan sarana serta media penyuluhan, 3) Melakukan penyuluhan dan aplikasi 4) Evalausi hasil kegiatan penyuluhan

1) Sosialisasi dan Perijinan

Tahap awal yang harus dilakukan adalah sosialisasi dan perijinan kepada pihak lahan untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat, selanjutnya melakukan sosialisasi kepada pihak sekolah untuk mengerakkan para siswa hadir via online dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan

2) Persiapan alat dan sarana serta media

Alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah media penyuluhan antara lain power point dan laptop serta link gmeet untuk pertemuan daring/online

3) Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan aplikasinya

Proses kerja penyuluhan kesehatan kepada para siswa yang didampingi oleh para guru secara daring/online melalui link gmeet yang dibagikan di form undangan. Peserta mengisi link registrasi terlebih dahulu sebelum kegiatan dimulai melalui *link google form*. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan aplikasinya diberikan oleh fasilitator dari Stikes Hang Tuah Surabaya.

4) Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan pre dan post penyuluhan

Proses evaluasi dilakukan kepada para peserta penyuluhan dengan mengukur terlebih dahulu pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai data pretest sebelum penyuluhan melalui *link google form* kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan aplikasinya kemudian di hari berikutnya dilakukan posttest mengenai hal yang sama.

Hasil dan Pembahasan

Hasil:

Tabel 1. Distribusi peserta penyuluhan tanggal 20-21 Januari 2021 di SMA Hang Tuah 1 Surabaya (n=41)

NO	Usia			Jenis Kelamin	
	Remaja awal	Remaja tengah	Remaja akhir	Laki-laki	Perempuan
	1 (2,4%)	31 (73,8%)	9 (21,4)%	9 (22%)	32 (78%)
Total	41 (100%)			41 (100%)	

Tabel 2. Distribusi perilaku peserta penyuluhan sebelum dan sesudah penyuluhan tanggal 20-21 Januari 2021 di SMA Hang Tuah 1 Surabaya (n=41)

No	Indikator	Mean	Minimum	Maksimum
1	Pre	26,51	22	33
2	Post	30,51	24	34

Pembahasan:

Berdasarkan tabel 1 menyebutkan bahwa usia peserta penyuluhan mayoritas adalah remaja tengah sebanyak 31 orang (73,8%), sedangkan jenis kelamin peserta penyuluhan mayoritas perempuan sebanyak 32 orang (78%). Selain itu berdasarkan tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan nilai mean, minimum dan maksimum antara perilaku pre/sebelum penyuluhan dan perilaku post/sesudah penyuluhan, terlihat jelas adanya peningkatan angka pre dan post berarti adanya peningkatan perilaku sebelum dan sesudah penyuluhan.

PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini 5 tatanan PBHS yang dapat menjadi simpul-simpul untuk memulai proses tentang perilaku hidup bersih sehat :

1. PHBS di Rumah tangga
2. PHBS di Sekolah
3. PHBS di Tempat kerja

4. PHBS di Sarana kesehatan

5. PHBS di Tempat umum

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

1. Manfaat PHBS di Sekolah

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

2. Manfaat PHBS di Rumah Tangga

Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi.

3. Manfaat PHBS di Tempat Kerja

PHBS di Tempat kerja adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mau untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan berperan dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. manfaat PHBS di tempat kerja yaitu para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan citra tempat kerja yang positif.

4. Manfaat PHBS di Masyarakat

Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

PHBS di lingkungan sekolah khususnya dapat diperkenalkan di dunia kesehatan pada anak-anak di sekolah, seyogyanya tidak terlalu susah karena pada umumnya tiap sekolah sudah memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). UKS merupakan usaha untuk membina dan mengembangkan kebiasaan serta perilaku hidup sehat pada peserta didik usia sekolah yang dilakukan secara menyeluruh dan terpadu. Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

UKS bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik dan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya (2).

Adapun PHBS yang dapat dilakukan di sekolah antara lain:

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan,
2. Mengonsumsi jajanan sehat,
3. Menggunakan jamban bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di lingkungan sekolah
7. Membuang sampah pada tempatnya, dan
8. Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat (1)

6 LANGKAH CUCI TANGAN



GOSOK KEDUA TELAPAK TANGAN



GOSOK PUNGGUNG TANGAN SECARA BERGANTIAN



GOSOK SELA-SELA TANGAN



POSISI KUNCI TANGAN



PUTAR TANGAN KANAN KEDALAM



PUTAR UJUNG JEMARI TANGAN KIRI

Menggunakan Jamban Sehat



Gunakan selalu
**Jamban
Sehat**

Manfaat menggunakan Jamban Sehat

1. Lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau
2. Tidak mencemari sumber air dan tanah
3. Tidak mengundang datangnya lalat/kecoa/serangga yang dapat menularkan penyakit seperti:

Diare,
Kolera,
Disentri

Tifus,
Kecacingan

Infeksi
Saluran
Pencernaan



Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari



3M Plus





Sumber : (3)

Dokumentasi Kegiatan



Simpulan dan Saran

Simpulan :

Berdasarkan hasil dan luaran yang dicapai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan aplikasinya merupakan penambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan serta memberikan gambaran yang jelas bagi siswa untuk penatalaksanaannya. Begitu besar dampak dan komplikasi dari perilaku hidup yang tidak bersih dan tidak sehat sehingga perlu pencegahan lebih lanjut untuk tidak terjadi dampak yang lebih fatal dan begitu besar manfaat bagi masyarakat pada saat menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terutama pada saat sekarang ini di masa pandemi yang memerlukan berbagai pencegahan dimulai dari penggunaan masker, selalu mencuci tangan dan menjaga jarak serta menghindari kerumunan dan keluar rumah untuk keperluan yang sangat penting.

Saran :

Pengembangan program pengabdian masyarakat bidang peningkatan kualitas kesehatan masyarakat yang terintegrasi dengan program akademik, pemerintah dan stakeholder (mitra) perlu terus ditingkatkan. Serta perlunya kegiatan pengabdian masyarakat secara berkala dan berkelanjutan untuk lebih menggali lagi lebih dalam dalam masalah-masalah Kesehatan yang dihadapi oleh para masyarakat.

Ucapan Terimakasih

1. Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini baik dari segi moril maupun materiil dengan didukung oleh Surat Tugas Nomor: SGAS/19/I/2021/SHT
2. Kepala Sekolah SMA 1 Hang Tuah Surabaya yang mendukung terselenggaranya kegiatan ini

3. Bapak Ibu tenaga pendidik dan tenaga kependidikan, para mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya yang bersemangat mensukseskan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- (1) Feronika, M. (2018). Hubungan antara Pengetahuan Remaja tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah dengan Kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di SMP Negeri 7 Samarinda. Kalimantan Timur: Universitas Muhammadiyah.
- (2) Kemenkes. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masyarakat. Jakarta: promkes.kemkes.
- (3) Maharani, A. (2019). Analisis perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat. Jawa Tengah: Universitas Diponegoro.