



Pentingnya Penerapan PHBS Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Lingkungan Masyarakat

The Importance of Implementing PHBS in Facing the Covid-19 Pandemic in the Community

Juwita^{1*}, Ayu Sunarti², Jeita³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Graha Ananda Palu

*Korespondensi Penulis: itajuwita159753@gmail.com

ABSTRAK

Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) kini telah menjadi wabah pandemik di Indonesia. Mewabahnya penyebaran penyakit ini menyebabkan bencana bagi masyarakat hingga mengakibatkan kematian ribuan jiwa diseluruh dunia, tak terkecuali di Indonesia. Munculnya wabah penyakit ini mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pencegahan penularan virus ini dapat dicegah dengan melakukannya dari hal-hal yang sederhana seperti cuci tangan dengan baik dan benar, menerapkan etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. PHBS merupakan salah satu starategi dalam pencegahan penyebaran Covid-19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Rekomendasi pemerintah yang terus menghimbau gerakan PHBS serta keluarga yang memiliki kesepakatan bersama dalam gerakan hidup sehat menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 pada masa pandemic ini. Melakukan PHBS diharapkan penyebaran Covid-19 dapat dihambat sehingga kejadian tidak menambah angka terkonfirmasi. Oleh karena itu pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, perlu dilakukan pemberian informasi secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: PHBS, Covid-19, Lingkungan

ABSTRACT

The spread of Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) has now become a pandemic outbreak in Indonesia. The outbreak of this disease has caused disasters for the community and resulted in the deaths of thousands of people around the world, including Indonesia. The emergence of this disease outbreak encourages the importance of providing education to the public about clean and healthy living behavior (PHBS). Prevention of transmission of this virus can be prevented by doing simple things such as washing hands properly and properly, applying cough etiquette, and maintaining health and the immune system. PHBS is one of the strategies in preventing the spread of Covid-19 which is very effective and easy to do by all levels of society. The government's recommendation that continues to appeal to the PHBS movement and families who have a common agreement in the healthy living movement is the key to preventing the spread of Covid-19 during this pandemic. Carrying out PHBS, it is hoped that the spread of Covid-19 can be inhibited so that the incident does not increase the number of confirmed cases. Therefore, the importance of clean and healthy living behavior, it is necessary to provide continuous information so that it can increase the knowledge of all levels of society to apply PHBS in everyday life.

Keywords: PHBS, Covid-19, Environment

PENDAHULUAN

Covid-19 atau Corona Virus Disease 2019 merupakan wabah penyakit yang menyebar luas hingga keseluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus bernama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS- CoV-2). Virus ini menyerang bagian pernafasan bagi para penderitanya. Penularan penyakit ini dapat terjadi dengan berbagai cara, seperti melalui percikan saat orang batuk, bersin, atau berbicara, melalui kontak langsung, dan juga melalui benda di sekitar kita. Orang-orang yang telah tertular virus ini biasanya mengalami beberapa gejala, seperti batuk dan nyeri tenggorokan, demam dengan suhu tinggi ($>38^{\circ}\text{C}$), sesak napas, dan flu yang disertai hidung tersumbat (corona.jakarta.go.id).

Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negative menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Menurut Kementerian Kesehatan (2015), PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. Penerapan PHBS sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia meskipun ada atau tidaknya wabah Covid-19. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Akan tetapi, masih sangat banyak masyarakat Indonesia yang belum paham akan pentingnya pola hidup yang sehat. Terutama pada masyarakat kalangan anak-anak muda yang masih harus dalam pendampingan. Penerapan PHBS dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi. Pemberdayaan masyarakat dalam(1).

Upaya penerapan PHBS sangat penting untuk dilakukan, karena langkah awal untuk memulai kebiasaan ini dimulai dari rumah tangga atau keluarga (Natsir, 2019). Oleh karena itu, seperti yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan, tujuan utama dari Gerakan PHBS yaitu meningkatkan kualitas kesehatan melalui berbagai hal yang menjadi awal kontribusi tiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat, terutama dalam menghadapi wabah Covid-19 yang sedang terjadi hingga saat ini(2).

METODE

Artikel ini menggunakan jenis penulisan kualitatif yang bersifat studi pustaka (library research) yang menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek utama. Sumber data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah literatur- literatur yang berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan buku, jurnal, makalah, website, dan informasi lainnya yang berkaitan dengan judul artikel untuk mencari data yang berkaitan dengan PHBS, covid19, dan lingkungan masyarakat yang setelah itu langkah yang dilakukan adalah dengan memilih data-data tersebut kemudian menganalisis dan mengolahnya agar penyajian data ringkas dan sistematis. Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga alur kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Prosedur pelaksanaan penulisan artikel yaitu dengan mencari literatur- literatur yang berkaitan dengan pembahasan, baik buku, jurnal, website, dan lain sebagainya. Setelah melakukan pencarian, kemudian mengkaji dan menganalisis literatur mana yang akan dipakai dan dimasukkan kedalam artikel. Kemudian, melakukan pembahasan dan membuat kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis yang telah dilakukan, terdapat banyak penelitian yang telah membahas mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, namun hanya beberapa yang mengaitkannya. Dengan pandemi Covid-19, selain itu masih sedikit yang mengaitkan keduanya dengan lingkungan masyarakat secara umum.

Covid-19

Corona Virus Disease 2019 atau COVID-19 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCOV-2) atau yang dikenal dengan novel coronavirus (2019-nCoV) (Singhal, 2020). Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Singhal, 2020). Prinsip pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk dengan beberapa tindakan, seperti: a) Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19). Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya gunakan masker kain 3 lapis. b) Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus). c). Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan.

Gejala klinis yang muncul akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) hingga komplikasi berat (diare dan pneumonia) hingga menyebabkan kematian. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat agar mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat(3).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan atau dengan menggunakan media berupa poster.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan seluruh perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatankegiatan kesehatan baik bagi individu atau pada orang lain. Sayangnya masih banyak orang tidak memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat biasa dan sepele namun berdampak besar ketika menjadi sebuah kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat demi kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga. Garam Beryodium.

Bidang Pemeliharaan Kesehatan: 1) Ikut serta dalam jaminan pemeliharaan kesehatan. 2) Aktif mengurus dan atau memanfaatkan upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat (UKBM). 3) Memanfaatkan Puskesmas dan fasilitas pelayanan kesehatan lain.

Bidang Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit serta Penyehatan Lingkungan: 1) mempraktikkan perilaku mencuci tangan dengan sabun. 2) Pengelolaan air minum dan makanan yang memenuhi syarat. 3) Menggunakan air bersih. 4) Menggunakan jamban sehat. 5) Pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat. 6) Memberantas jentik nyamuk. 7) Tidak merokok di dalam ruangan.

Bidang Kesehatan Ibu dan Anak serta Keluarga: 1) Meminta pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan. 2) Menimbang balita setiap bulan. 3) Imunisasi lengkap bayi. 4) Menjadi akseptor keluarga berencana.

Bidang Gizi dan Farmasi: 1) Makan dengan gizi seimbang. 2) Minum tablet tambah darah selama hamil. 3) Memberi bayi Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. 4) Mengonsumsi.

Kaitan PHBS dengan Virus Corona Dalam Widiyani (2020), Karena penularan virus corona yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada

11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran Covid-19 berlangsung sangat cepat sehingga hampir tidak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya ialah dengan penyuluhan atau sosialisasi dengan tujuan untuk dapat memberikan data dan informasi yang ilmiah kepada seluruh lapisan(4).

Masyarakat tentang virus corona di Indonesia melalui media-media online yang dapat dijangkau masyarakat. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap masyarakat yang menjadi sasaran dalam pemberian informasi yang edukatif dengan metode yang lebih inovatif. Selain membekali masyarakat dengan pengetahuan tentang Covid- 19, perlu juga diberikan pengetahuan tentang kunci penting untuk terhindar dari penularan/transmisi virus Covid- 19 yaitu pengetahuan tentang kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Pemberian materi tentang lingkungan dan kesehatan serta pola hidup bersih dan sehat akan membantu masyarakat terhindar dari Covid-19 dan penyakit infeksius lainnya. Penyuluhan kesehatan juga akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat(5).

KESIMPULAN

Tahun 2020 adalah tahun terberat bagi seluruh dunia, di mana tiap negara sedang berjuang mengalami sebuah masalah besar yang menyerang di berbagai sektor akibat dari hadirnya sebuah virus bernama Corona Virus Disease 2019 atau sering dikenal dengan Covid- 19 yang saat ini ditetapkan sebagai pandemi. Tak sedikit juga korban yang menjadi taruhannya. Peraturan yang dibuat oleh pemerintah diharapkan mampu untuk meminimalisir kontak penyebaran, tetapi selanjutnya hal tersebut akan dikembalikan lagi kepada individu masing-masing dalam menyikapi. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencegah virus Covid-19 adalah dengan menerapkan perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di mana dalam penerapannya harus dilakukan oleh semua lapisan dimulai dari yang terkecil yaitu individu di dalam setiap keluarga. PHBS memiliki banyak manfaat seperti membuat setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, badan fit saat bekerja, mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan, serta berbagai manfaat lainnya. Oleh karena pentingnya penerapan PHBS maka disarankan bagi seluruh lapisan agar berturut serta dalam mewujudkannya. Pandemi ini adalah masalah bersama dan tentu harus diselesaikan bersama-sama dengan cara mencegahnya sehingga kasus terkonfirmasi dapat mendekati titik 0 sehingga tidak ada lagi penyebaran hingga pada akhirnya Indonesia bisa menang melawan pandemi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chairil C. (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 Untuk Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Di Rw 05 Kelurahan Kampung Dalam Kecamatan Senapelan Kota Pekanbaru. *J Pengabdian Untuk Masyarakat Negeri*. 2021;5(2):52–6.
2. Aini A, Sriasih M. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Kerja Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid 19. *J Pengabdian Magister Pendidik IPA*. 2020;3(2):1–4.
3. Pratama R, Putra A, Supinganto A. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Mewujudkan Generasi Peduli Sehat di Masa Pandemi Covid-19. *J Masy Mandiri*. 2021;5(3):1105–12.
4. Maulidia A, Hanifah U. Peran Edukasi Orang Tua terhadap PHBS AUD selama Masa Pandemi Covid-19. *Musamus J Prim Educ*. 2020;35–44.
5. Anggraini DT, Hasibuan R, No JI, Tim KM, Medan K, Utara S. GAMBARAN PROMOSI PHBS DALAM MENDUKUNG GAYA HIDUP SEHAT MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMIC COVID-19 TAHUN 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan **PENDAHULUAN** Sehat adalah hal yang paling terpenting dalam kehi. 2020;3(1):22–31.