

## Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Rangka Pencegahan Covid-19 di Kelurahan Bitowa Kecamatan Manggala Makassar

**Desyani Ariza**

<sup>1</sup>Universitas MegaRezky

\*Corresponding author

desyaniariza@yahoo.co.id

### Article History:

Received: 2 Desember 2020

Revised: 15 Desember 2020

Accepted: 28 Desember 2020

**Abstract:** PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan perilaku yang dipraktekkan oleh setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Mengingat dampak perilaku terhadap derajat kesehatan cukup besar, maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Penyuluhan PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi. Hasil pengabdian adalah masyarakat memiliki pengetahuan tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya PHBS.

### Keywords:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Covid-19

### Pendahuluan

Covid-19 merupakan nama penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Nama ini diberikan oleh WHO (World Health Organization) sebagai nama resmi penyakit ini. Covid sendiri merupakan singkatan dari Corona Virus Disease-2019. Covid-19 yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang menyerang saluran pernafasan sehingga menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan (WHO, 2020).

Menularnya Covid-19 membuat dunia menjadi resah, termasuk di Indonesia. Covid-19 merupakan jenis virus yang baru sehingga banyak pihak yang tidak tahu dan tidak mengerti cara penanggulangan virus tersebut. Pemerintah dituntut untuk sesegera mungkin menangani ancaman nyata Covid-19. Jawaban sementara terkait dengan persoalan tersebut ternyata telah ada dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan. Dimana dalam undang-undang tersebut telah memuat banyak hal terkait dengan keekarantinaan kesehatan, pihak yang berwenang menetapkan kedaruratan kesehatan masyarakat, dan lain

sebagainya.

Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi diantaranya mencuci tangan secara teratur, menggunakan masker dan hindari kontak dengan siapapun yang mempunyai gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). PHBS dapat dilakukan di berbagai tatanan yaitu di rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di tempat umum, dan di institusi kesehatan.

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Mengingat dampak perilaku terhadap derajat kesehatan cukup besar, maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Penyuluhan PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi.

Universitas Megarezky Makassar sebagai lembaga pendidikan yang bergerak dibidang pengembangan profesi kesehatan sangat memerlukan implementasi dari terwujudnya suatu tatanan yang berkompetensi dibidang kesehatan. Universitas Megarezky Makassar sebagai lembaga pendidikan tinggi diharapkan mampu untuk menjadi pusat penyelenggaraan dan pengembangan ilmu untuk mendidik tenaga-tenaga profesional dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian sebagai suatu masyarakat ilmiah yang penuh dengan cita-cita luhur, sebagai masyarakat berkependidikan yang gemar belajar dan mengabdikan kepada masyarakat serta melaksanakan penelitian yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu kehidupan masyarakat berbangsa dan bernegara. Pada tahap sekarang ini Indonesia telah memasuki tahap pembangunan dalam dunia pendidikan walaupun tampaknya dunia pendidikan di Indonesia masih sangat memprihatinkan namun dibalik itu dunia pendidikan Indonesia mengalami sedikit peningkatan bila kita bandingkan dengan dunia pendidikan yang ada di Indonesia sebelumnya. Namun, semua itu masih banyak hal yang perlu diperbaiki dalam dunia pendidikan yang ada di Indonesia antara lain sistem pendidikan yang ada sekarang ini.

Salah satu yang mendorong terciptanya pendidikan dan kesehatan yang baik dilingkungan sekitar adalah menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Karena dengan lingkungan bersih dan sehat maka akan terciptanya lingkungan yang nyaman untuk proses pembelajaran maupun pada lingkungan sekitar.

## Metode

Kelurahan Bitowa Kecamatan Manggala Antang adalah salah satu target untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dimasa pandemik Covid-19. Hal ini bertujuan agar terciptanya suasana dan lingkungan yang bersih sehat apalagi dimasa pandemik covid-19 yang masih merebak ini. Para Dosen DIV-Teknologi Laboratorium Medis berencana melakukan Penyuluhan tentang PHBS di perkumpulan ibu-ibu PKK di Kelurahan Bitowa Kecamatan Manggala, Antang. Kegiatan ini berawal dari penyuluhan tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat di masa pandemik covid-19 kemudian dilanjutkan dengan membagikan flyer yang berisi tentang cara pola hidup bersih sehat di lingkungan rumah dan sekitarnya dimasa pandemik covid-19 kemudian dilanjutkan lagi dengan pemberian minuman imunostimulan untuk menjaga daya tahan tubuh dimasa pandemik.



Gambar 1. Contoh Flyer PHBS yang Dibagikan



Gambar 2. Edukasi PHBS di Kelurahan Bitowa

## Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim dari Dosen DIV-Teknologi Laboratorium Medis Universitas MegaRezky Makassar pada 10 Maret 2021 di Kelurahan Bitowa Kematan Manggala Antang ini merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya peningkatan angka kejadian terjadinya Covid-19 dengan tetap melakukan dan menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekitar, sehingga diharapkan dapat dijadikan langkah awal untuk menerapkan kehidupan yang lebih sehat dimasa pandemik Covid-19. Seperti fenomena baru-baru ini mengenai rentetan dan berjibunnya masyarakat yang terkonfirmasi positif virus Covid-19, kegiatan ini berupaya mendorong kemauan masyarakat agar tetap melakukan PHBS dimanapun berada untuk menekan angka terjadinya Covid-19. Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain :

1. Para peserta sosialisasi memiliki kemauan yang besar untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai PHBS
2. Kegiatan sosialisasi PHBS sangat didukung oleh aparat setempat baik secara langsung maupun tidak langsung berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan edukasi tersebut.
3. Ibu-ibu PKK di Kelurahan Bitowa setempat menyediakan fasilitas tempat kegiatan yang cukup representative untuk melaksanakan sosialisasi tersebut serta dukungan untuk mengikuti kegiatan sosialisasi dengan seksama.

Beberapa kendala yang dihadapi pada saat sosialisasi PHBS antara lain :

1. Adanya keterbatasan dalam fasilitas pendukung untuk melakukan sosialisasi dan presentasi, diantaranya tidak adanya LCD proyektor.
2. Kegiatan sosialisasi sempat terhambat karena melakukan penyuluhan dimasa pandemik yang diwajibkan stay dirumah dengan membatasi aktivitas diluar rumah

## Kesimpulan

Masyarakat khususnya ibu-ibu PKK di Kelurahan Bitowa Kecamatan Manggala Antang telah diberikan Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Rangka Pencegahan Covid-19 dan diharapkan memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat khususnya dimasa pandemik dalam mengurangi angka kejadian penyakit.

## Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terimakasih kami hanturkan kepada seluruh masyarakat Kelurahan Bitowa yang sudah berpartisipasi dalam penyuluhan PHBS serta terima kasih pula kepada Lurah dan seluruh pegawai kelurahan serta RT RW yang mendukung acara

penyuluhan sehingga berjalan dengan lancar.

## Daftar Referensi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. "Panduan Kegiatan Menjaga Kebersihan Lingkungan dan Langkah-Langkah Desinfeksi dalam rangka Pencegahan Penularan Covid-19". Kemenkes RI 2020, Jakarta.

Kementrian Kesehatan RI. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta; Kementrian Kesehatan; 2011.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun di Indonesia. 2014.

WHO. 2020. "Covid-19" .WHO Media Centre