

PENYULUHAN MENGENAI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA SINGOCANDI

COUNSELING ON CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN SINGOCANDI VILLAGE

Heny Alpandari¹, Tangguh Prakoso^{1*}, Hendy Hendro¹, Khairul Anwar¹, Nindya Arini¹, Winda Widyastuti¹, Muhamad Imanuddin²

¹) Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Muria Kudus, Indonesia

²) Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Muria Kudus, Indonesia

*Email korespondensi: tangguh.prakoso@umk.ac.id

Abstract

Corona Virus or Covid-19 (Corona Virus Disease-19) has been defined by WHO (World Health Organization) as a new type of disease caused by infection with the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV-2). Corona virus has a high transmission rate, and can cause death in the elderly and individuals with serious illnesses. Patients infected with the virus initially show symptoms like the common cold (fever, cough, runny nose, sore throat) muscle aches, headaches) but if not treated immediately will lead to severe symptoms such as diarrhea and pneumonia. Even some patients who have a history of comorbidities if they are infected can be at risk of death. The government has issued a policy in the form of a health protocol that must be implemented by every individual as a step to break the chain of transmission of Covid-19. One type of the protocol implements Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Singocandi Village is one of the villages located in Kota District, Kudus. The large number of community activities that residents participate in has the potential to spread the Covid-19 outbreak. The implementation of the Health protocol in Singocandi Village has not been fully implemented, this is due to a lack of information regarding how to apply the Health protocol properly and correctly. Based on the results obtained, the enthusiasm of the community from the extension activities was very good, this can be seen from the formation of clean and healthy behavior activities (PHBS) and the implementation of health protocols in every activity carried out in the midst of the Covid-19 pandemic

Keywords: Covid-19, Transmission, PHBS, Singocandi, Health Protocol

Abstrak

Virus Corona atau Covid-19 (*Corona Virus Disease-19*) telah ditetapkan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai penyakit jenis baru yang disebabkan oleh infeksi *Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV-2). Virus corona memiliki kemampuan penyebaran yang tinggi dan dapat menyebabkan kematian. Pasien yang terinfeksi virus mula-mula menunjukkan gejala seperti flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala), namun jika tidak segera diobati akan mengarah pada gejala berat seperti diare dan pneumonia. Bahkan beberapa pasien yang memiliki riwayat penyakit bawaan (komorbid) jika sudah terinfeksi dapat beresiko mengalami kematian. Pemerintah telah mengeluarkan kebijakan berupa protokol kesehatan yang harus diterapkan oleh setiap individu sebagai langkah memutus rantai penyebaran Covid-19. Salah satu jenis protokol tersebut menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Desa Singocandi merupakan salah satu desa yang terletak pada Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus. Banyaknya kegiatan masyarakat yang diikuti oleh warga sangat berpotensi dalam penyebaran wabah Covid-19. Penerapan protokol Kesehatan di Desa Singocandi belum sepenuhnya dapat dilakukan, hal ini dikarenakan kurangnya informasi mengenai bagaimana cara penerapan protokol Kesehatan yang baik dan benar. Berdasarkan hasil yang didapatkan, antusias masyarakat dari adanya kegiatan penyuluhan sangat baik, hal ini dilihat dari sudah mulai terbentuknya kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan penerapan protokol Kesehatan pada setiap kegiatan yang dilakukan di tengah pandemi Covid-19.

Kata kunci: Covid-19, Penularan, PHBS, Singocandi, Protokol Kesehatan



Copyright © 2023 Heny Alpandari, Tangguh Prakoso, Hendy Hendro, Khairul Anwar, Nindya Arini, Winda Widyastuti, Muhamad Imanuddin



PENDAHULUAN

Virus Corona atau Covid-19 (*Corona Virus Disease-19*) telah ditetapkan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai penyakit Varian baru ini disebabkan oleh infeksi Virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* atau yang dikenal dengan sebutan novel coronavirus (2019-nCoV) (Singhal, 2020). Covid-19 muncul pertama kali di Kota Wuhan, Cina pada bulan Desember 2019. Infeksi virus ini sangat cepat menyebar ke seluruh dunia dan menyebabkan pandemi global (Gandhi *et al*, 2020).

Penularan virus ini dapat melalui percikan (bersin, bicara ataupun batuk), melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dan aerosol (Singhal, 2020). Berdasarkan penelitian oleh Syakurah & Moudy (2020), coronavirus adalah sebuah keluarga virus yang menyebar melalui zoonosis, yaitu penularan antara hewan dan manusia, dan dapat menyebabkan gejala ringan hingga berat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin & Rumpa (2020), virus corona memiliki tingkat penularan yang tinggi dan dapat menyebabkan kematian pada populasi lansia dan individu yang menderita penyakit berat.

Pasien yang terinfeksi virus mula-mula menunjukkan gejala seperti flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala), namun jika tidak segera diobati akan mengarah pada gejala berat seperti diare dan pneumonia (Huang *et al.*, 2020). Bahkan beberapa pasien yang memiliki riwayat penyakit bawaan (komorbid) seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, gangguan pernafasan, penyakit ginjal, gangguan syaraf, jika sudah terinfeksi dapat beresiko mengalami kematian. Menurut Yunita *et al* (2021) Satuan Tugas Penanganan (Satgas) Covid-19 melaporkan sebanyak 569.707 kasus pasien yang terinfeksi virus ini dan terdapat 470.449 pasien yang telah sembuh dan juga tercatat 17.589 kasus yang dinyatakan meninggal. Karenanya, sangat penting bagi kita untuk segera menghentikan penyebaran Covid-19 guna memulihkan keadaan menjadi seperti semula. (Yunita *et al*, 2021).

Pemerintah telah mengeluarkan kebijakan berupa protokol kesehatan yang harus diterapkan oleh setiap individu sebagai langkah preventif menjaga diri dan memutus rantai penyebaran Covid-19. Protokol tersebut menerapkan upaya perlindungan kesehatan

individu, seperti penggunaan masker, mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer, menjaga jarak minimal satu meter, serta menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah langkah-langkah yang penting untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri sendiri. (Sucipto *et al.*, 2020). PHBS merupakan langkah pertama yang harus diambil untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal bagi setiap individu. Ini adalah bentuk upaya untuk mengajak dan mendorong masyarakat agar memiliki perilaku hidup yang bersih dan sehat. (Gani *et al*, 2015). Menurut Zukmadini *et al* (2020), PHBS dalam upaya pencegahan virus COVID-19 dapat melibatkan praktik mencuci tangan yang tepat, menerapkan etika batuk yang benar, menjaga jarak fisik (*physical distancing*), dan menjaga kebersihan pribadi. Edukasi tentang PHBS ini dapat disampaikan melalui penyuluhan dan menggunakan media poster sebagai sarana komunikasi.

Desa Singocandi merupakan salah satu desa yang terletak pada Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus. Sehingga termasuk daerah dengan pemukiman yang cukup padat dan berada di kawasan pusat Kota Kudus. Pada akhir tahun 2015, jumlah penduduk di Desa Singocandi mencapai 14.785 jiwa. Banyaknya kegiatan masyarakat yang diikuti oleh warga sangat berpotensi dalam penyebaran wabah Covid-19. Penerapan protokol Kesehatan di Desa Singocandi belum sepenuhnya dapat dilakukan, hal ini dikarenakan kurangnya informasi mengenai bagaimana cara penerapan protokol kesehatan yang baik dan benar. Selain itu, belum banyak warga yang menerapkan pola makan sehat untuk memperkuat imunitas.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat fokus pada penyuluhan mengenai Edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dimasa Pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 November 2021 di Kantor Desa Singocandi dengan sasaran masyarakat Desa Singocandi, Kabupaten Kudus.

Metode penerapan kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pemberian bantuan kepada masyarakat berupa Vitamin, masker, dan bahan makanan yang bertujuan untuk membantu dalam peningkatan imunitas warga Desa Singocandi Kabupaten Kudus. Menurut Alpendari & Prakoso (2022), melalui

metode pendekatan *Participatory Rural Appraisal* (PRA) dapat diterapkan dalam proses penyuluhan kepada masyarakat dengan cara melakukan perencanaan dan merubah kebiasaan perilaku di desa dengan partisipasi dari masyarakat desa tersebut.

Tim pelaksana pengabdian bekerja sama dengan Palang Merah Indonesia (PMI) Kota Kudus sebagai narasumber (pembicara). Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Tahap & Metode	Tujuan	Pelaksanaan
I Survey Lokasi dan perizinan tempat	1.Mencari informasi hal yang dibutuhkan oleh masyarakat desa di masa Pandemi Covid-19 2.Mengurus perizinan tempat pelaksanaan pengabdian	Melakukan proses diskusi dengan Perangkat Desa mengenai bentuk kegiatan yang akan dilakukan
II Penyuluhan	Edukasi penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	Penyampaian materi dengan metode ceramah
III Diskusi	Memberikan kejelasan informasi mengenai PHBS agar dapat memutus rantai penyebaran Covid-19	Melakukan proses tanya jawab mengenai (PHBS) di masa Pandemi Covid-19
IV Evaluasi	Mengetahui sejauh mana masyarakat paham mengenai PHBS	Berupa pertanyaan ringan mengenai materi yang telah disampaikan.

Sumber: Data Primer

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut dijelaskan tahapan pengabdian yang telah dilaksanakan, diantaranya adalah:

Tahap 1. Survey Lokasi dan Perizinan Tempat

Desa Singocandi merupakan suatu desa yang terletak pada Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus. Sehingga termasuk daerah dengan pemukiman yang cukup padat dan berada di Kawasan pusat Kota Kudus. Masyarakat Desa Singocandi mempunyai mata pencaharian yang beragam, mulai dari Pegawai Negeri Sipil (PNS), Petani, pedagang, bahkan sebagai aparatur negara yaitu polisi dan TNI.

Banyak kegiatan masyarakat Desa Singocandi yang mulai dibatasi pesertanya, hal ini merupakan langkah baik dari pemerintah Desa Singocandi dalam membantu upaya pemerintah Indonesia dalam memutus rantai penyebaran wabah Covid-19 yang ada di Indonesia dan seluruh wilayahnya. Selain itu beberapa acara yang memang harus dilaksanakan, Desa Singocandi tetap menerapkan Protokol Kesehatan dalam pelaksanaannya. Menurut Gennaro *et al.*, (2020) protokol Kesehatan merupakan salah satu cara yang baik untuk upaya pencegahan virus salah satunya adalah Covid-19.



Gambar 1. Survey lokasi dan perizinan tempat

Perangkat Desa Singocandi menyambut kegiatan pengabdian ini dengan baik (Gambar 1). Kepala Desa Singocandi mempersilahkan kegiatan ini berlangsung di kantor desa dengan pertimbangan lokasi yang lebih strategis dan memiliki aula yang cukup lebar agar kegiatan ini bisa berlangsung dengan baik dan tetap menjaga protokol kesehatan.

Tahap 2. Penyuluhan dan Diskusi

Pemberian informasi dalam penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah. Saat memilih metode penyuluhan kesehatan, penting untuk memperhatikan jumlah peserta dalam kelompok tersebut. (Patria *et al.*,2020) Untuk sasaran dengan jumlah lebih dari 15 orang, metode yang baik salah satunya adalah metode ceramah (Notoadmojo, 2012).

Kegiatan penyuluhan mengenai edukasi dan sosialisasi dilakukan di Aula Balai Desa Singocandi (Gambar 2). Kegiatan ini mendapatkan antusias yang tinggi dari masyarakat dimana pelaksanaan penyuluhan tetap menerapkan *social distancing*. Menurut Yanti *et al.*, (2020) kegiatan *social distancing* juga telah diterapkan pada beberapa kegiatan seperti belajar dan bekerja dari rumah, melarang kegiatan keramaian, dan membatasi jam operasional tempat umum dengan tujuan mengurangi penyebaran covid-19.

Kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada masyarakat sangat bermanfaat, hal ini dilihat dari antusias mereka merasa mendapatkan tambahan wawasan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan saat pandemi Covid-19.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat juga mempertimbangkan pentingnya konsumsi makanan bergizi dan sehat, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dan vitamin jika diperlukan. Selain itu, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. (Cahyanto *et al.*, 2021).

Aktivitas fisik memiliki sejumlah manfaat, seperti mengurangi risiko kematian dini, meningkatkan fungsi otot, mengelola stres, mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan keseimbangan, memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan fleksibilitas, menjaga kesehatan tulang, otot, dan sendi, mengurangi risiko tekanan darah tinggi, mengurangi risiko diabetes, menjaga berat badan yang sehat, mencegah penyakit tidak menular, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik (Jasaputra *et al.*, 2020).



Gambar 2. Edukasi dan Sosialisasi Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Masyarakat yang datang di Aula Kantor Desa Singocandi memiliki usia yang beragam, mulai usia 10 tahun hingga usai 52 tahun. Keberagaman usia ini memberikan hal baik

karena edukasi PHBS tidak terbatas hanya pada usia dewasa, namun dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut. Diharapkan masyarakat yang datang dapat menjadi contoh bagi lingkungan sekitar tempat tinggal.

Setelah penyampaian informasi mengenai PHBS, diberikan kesempatan warga untuk bertanya. Agar diskusi berjalan lancar dan jelas, komunikasi antara pembicara dan peserta dalam kondisi santai. Masyarakat menanyakan mengenai makanan dan vitamin yang harus dikonsumsi agar imunitas dapat terjaga. Tim dari Palang Merah Indonesia Kota Kudus merekomendasikan makanan sehat dan berimbang, seperti 4 sehat 5 sempurna. Adapun vitamin yang harus dikonsumsi, sudah tersedia dalam paket bantuan. Tim pelaksana pengabdian berharap vitamin yang diberikan dapat menjaga imunitas masyarakat Desa Singocandi.

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya edukasi mengenai PHBS saja, namun di barengi dengan kegiatan penyaluran bantuan berupa vitamin, masker, dan bahan makanan yang dapat membantu dalam menjaga imunitas masyarakat Desa Singocandi (Gambar 3). Hal ini menjadi bentuk kepedulian yang diterapkan dalam kegiatan Tri Dharma perguruan tinggi salah satunya adalah pengabdian masyarakat.



Gambar 3. Pemberian bantuan kepada masyarakat

Setelah pengabdian ini selesai, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat bukan hanya selama masa Covid-19, namun seterusnya guna Kesehatan diri dan lingkungan.

Pemberian bantuan vitamin, masker dan bahan makanan ini memiliki tujuan untuk dapat membantu program pemerintah dalam peningkatan imunitas dari warga. Arahan penggunaan masker kepada masyarakat juga merupakan salah satu bentuk dari *self protection* selama masa pandemi Covid-19.

Selain itu, hal ini juga sekaligus memberikan informasi kepada masyarakat mengenai penggunaan masker dimana hanya dapat digunakan sekali pakai. Bahkan menurut Leppelletier *et al.*, (2020) masker medis merupakan masker yang hanya dapat digunakan sekali pakai dalam kurun waktu \pm 4 jam dan ketika basah tidak dapat digunakan kembali.

Tahap 3. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat tentang materi yang telah disampaikan. Kegiatan evaluasi ini dilakukan dengan menanyakan secara langsung tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Mayoritas masyarakat telah mengetahui dan berniat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat agar rantai Covid-19 terputus dan tidak ada lagi korban jiwa.

Kegiatan evaluasi selanjutnya dilakukan 1 minggu setelah pengabdian dilaksanakan. Yaitu dengan mendatangi beberapa rumah peserta untuk melihat penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang telah dilakukan. Hasil yang didapatkan adalah masyarakat masih bertahap dalam menerapkan PHBS, hal itu dikarenakan masih terbatasnya aktivitas warga, sehingga yang baru bisa dilakukan oleh kebanyakan warga adalah membiasakan mencuci tangan, menjaga jarak, selalu menggunakan masker saat keluar ruangan, mengonsumsi sayur, buah, vitamin, dan olahraga diluar ruangan. Olahraga yang dilakukan adalah olahraga ringan yang bisa dilakukan disekitar rumah dengan gerakan yang sederhana (Sajriawati *et al.*, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, antusias masyarakat dari adanya kegiatan penyuluhan sangat baik, hal ini dapat dilihat dari kesadaran masyarakat Desa Singocandi sudah mulai terbentuk setelah adanya kegiatan sehingga masyarakat mulai menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan protokol Kesehatan di tengah pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dapat mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi izin, dukungan maupun bantuan finansial terhadap pengabdian ini. Ditulis dengan tidak berlebihan.

Terima kasih kepada segala pihak yang membantu dalam terbentuknya tulisan ini. Terima kasih kepada Dekan Fakultas Pertanian yang telah memberikan izin melaksanakan kegiatan pengabdian dan terima kasih kepada perangkat serta warga Desa Singocandi, Kabupaten Kudus atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpandari, A., Prakoso, T. 2022. Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani dalam Optimalisasi Pekarangan Sebagai Ketahanan Pangan Keluarga. *ABDI: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. 4(2): 388-393.
- Baharuddin dan Rumpa, F.A. (2020), 2019-nCoV (Covid-19): *melindungi diri sendiri dengan lebih memahami virus corona*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Cahyanto *et al.* Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesadaran Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*. 2(1):69-74
- Gandhi, R.T., Lynch J.B. (2020). Mild Or Moderate Covid-19. *n Engl j Med*, 383(18), 1757-1766
- Gani, Husni Abdul, Erdi Istiaji, and P. E. P. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif Di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi) A Qualitative Study in Kemiren Village, Glagah Sub District, Banyuwangi Regency. *Jurnal IKESMA*, 11(1), 26–35.
- Gennaro, F. Di, Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbuto, 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, 2–11
- Jasaputra, D. K., Dani, & Hilianti, F. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Jelekong Kabupaten Bandung. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(2), 205–211.

- Lepelletier, D., Grandbastien, B., Romano-bertrand, S., & Aho, S. (2020). What Face Mask For What Use in the Context of the COVID-19 Pandemic? The French Guidelines. *Journal of Hospital Infection*, 105, 414–418.
- Patria *et al.* Penyuluhan Kesehatan Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19. Dimas: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2 (2): 91-94.
- Sajriawati., Nurliah., Andari, G. Sosialisasi Dan Edukasi Penerapan Protokol Kesehatan Bagi Anak-Anak Di Kelurahan Samkai Pada Masa Pandemi Covid-19. MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2(2):88-92.
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4): 281–286.
- Sucipto, S., Istiqomah, S. (2020). Upaya Penguatan Kapabilitas Masyarakat Dalam Pengenalan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Era New Normal. Transformatif: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2):137-154.
- Syakurah, R. A., & Moudy, J. (2020). Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 333–346.
- Yanti, B., Mulyadi, E., Wahiduddun, Novika, R. G. H., Ariana, Y. M. D., Martani, N. S., & Nawan. (2020). Community Knowledge, Attitudes, and Behavior Towards Social Distancing Policy As Prevention Transmission of Covid-19 in Indonesia. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 4–14. <https://doi.org/10.20473/jaki.v8i2.2020.4-14>.
- Yunita, *et al.* 2021. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Preventif dalam Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 pada kalangan Mahasiswa Baru Farmasi. To Maega: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 4(2):153-159.
- Zukmadini *et al.* Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan.