

## Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Masyarakat Untuk Mencegah Penyebaran Covid-19

Kristina T.<sup>1</sup>, Julietta G.<sup>2</sup>, Jernita S.<sup>3</sup>, Risnawati Tanjung<sup>4</sup>, Nelson Tanjung<sup>5</sup>, Restu Auliani<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

e-mail: [tarigankris@gmail.com](mailto:tarigankris@gmail.com)<sup>1</sup>, [deohansbarusbarus@gmail.com](mailto:deohansbarusbarus@gmail.com)<sup>2</sup>, [jernitas74@gmail.com](mailto:jernitas74@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[risnawatitanjung75@gmail.com](mailto:risnawatitanjung75@gmail.com)<sup>4</sup>, [tanjung1763@gmail.com](mailto:tanjung1763@gmail.com)<sup>5</sup>, [restuauliani02@yahoo.com](mailto:restuauliani02@yahoo.com)<sup>6</sup>

Received:30 April 2022, Revised: 15 Mei 2022, Accepted: 30 Mei 2022

### Abstrak

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting untuk diterapkan oleh masyarakat, dibutuhkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap PHBS ini dimanapun dan kapanpun agar terhindar dari penyakit yang disebabkan Covid-19 ini.. Pengabdian ini adalah kegiatan yang terdiri dari edukasi tentang covid 19 di desa singa kecamatan Tiga Panah Kabupaten Karo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya Penerapan PHBS sebagai bentuk pencegahan Covid-19 di Era New Normal meliputi sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk/pakai masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan. Pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi, evaluasi kegiatan dilakukan dengan penilaian pengetahuan dan kemampuan peserta dengan memberikan *pre-post test baik secara lisan dan demonstrasi*. Dan diharapkan nantinya dari pengabdian ini masyarakat mampu melakukan pemutusan penularan melalui langkah langkah dan tindakan yang dapat melindungi diri mereka terhindar dari covid 19.

**Kata kunci:** PHBS, Covid-19, Pre-test, Post-test

### Abstract

*The application of clean and healthy living behavior (PHBS) is very important to be applied by the community, it takes public awareness and concern for PHBS wherever and whenever to avoid the disease caused by Covid-19. This service is an activity that consists of education about covid 19 in the lion village, Tiga Panah sub-district, Karo regency. This activity aims to increase public knowledge of the importance of implementing PHBS as a form of prevention of Covid-19 in the New Normal Era, including frequent hand washing with soap, applying coughing/wearing masks, increasing endurance, maintaining distance and avoiding crowds. This service uses lecture and demonstration methods, evaluation of activities is carried out by assessing the knowledge and abilities of participants by giving pre-post tests both orally and by demonstration. And it is hoped that later from this service, the community will be able to cut off transmission through steps and actions that can protect themselves from Covid 19.*

**Keywords:** PHBS, Covid-19, Pre-test, Post-test

### 1. PENDAHULUAN

Konten Penyebaran virus corona merupakan ancaman saat ini dikenal dengan COVID-19 yang dilaporkan pada 8 Desember 2019. (World Health Organization, 2019). Kasus virus corona muncul dan menyerang manusia pertama kali di Wuhan, Provinsi Hubei, China. Coronaviruses (CoV) merupakan bagian keluarga virus yan menyebabkan penyakit flu hingga

penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (Mers-CoV)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)*.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan COVID-19 menjadi pandemic global mengingat penyebaran Virus Corona yang cepat hingga ke wilayah yang jauh dari pusat wabah dan sudah banyak Negara di berbagai belahan dunia melaporkan kasus positif COVID-19. Jumlah kasus Covid-19 di Indonesia terhitung berdasarkan data Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 ([covid19.go.id](https://covid19.go.id)) tanggal 1 November 2020 dengan jumlah yang terkonfirmasi 488.310 kasus, Kasus aktif sebanyak 62,080 kasus dan kasus yang sembuh 410.552 kasus dan 15.678 kasus yang meninggal yang tersebar di 34 Provinsi Artinya tingkat kematian (*Case Fatality Rate* atau CFR) kasus positif COVID -19 di Indonesia menjadi 3,2 %.

Virus corona menyebar secara cepat dalam sebuah jaringan dimana elemen yang saling terhubung dan saling menularkan infeksi atau contagius. Peningkatan jumlah kasus Covid-19 dalam waktu singkat dan membutuhkan penanganan segera dan dapat menyebar serta menginfeksi tanpa pandang usia. Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita. Dengan keadaan yang contagius perlu adanya upaya yang dapat memutus penyebaran dan penularan covid -19 melalui upaya : cuci tangan pakai sabun (CTPS), menggunakan masker dan menghindari kerumunan.

Cuci tangan pakai sabun harus diiringi dengan jaga jarak fisik dengan orang lain lebih dari 1 meter. Jaga jarak kurang dari 1 meter kemungkinan penularan lebih besar. Aktor pembawa virus Covid-19 adalah manusia yang terinfeksi virus tersebut. Virus akan tumbuh menjadi banyak di sepanjang saluran pernapasan mulai dari rongga hidung, mulut, sampai paru-paru. Virus akan keluar pada saat orang berbicara, bersin, dan batuk, menyebar bisa sampai radius 1 meter lebih dari dan menempel di benda-benda sekitar. Upaya menekan penambahan kasus Covid-19 yang harus kita lakukan saat ini adalah menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), cuci tangan pakai sabun, pakai masker, jaga jarak, dan tidak keluar rumah jika tidak penting.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karo bahwa dengan jumlah penduduk 100.209 KK yang terdapat di 17 Kecamatan terdapat penderita Covid-19 dari tahun 2020 sampai agustus tahun 2021 sebanyak 636 orang.

New normal adalah langkah percepatan penanganan Covid-19 dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi. Skenario new normal dijalankan dengan mempertimbangkan kesiapan daerah dan hasil riset epidemiologis di wilayah terkait. Penerapan new normal di beberapa daerah di Indonesia menimbulkan pro dan kontra. Ada pihak yang setuju untuk diadakannya new normal karena untuk melanjutkan perekonomian dan ada juga pihak yang tidak setuju akan new normal karena dinilai grafik Covid-19 belum mengalami penurunan.

Memasuki era new normal di masa pandemi Covid-19 memicu perubahan pola hidup dan imunitas yang ada di masyarakat. Masyarakat bisa kembali beraktivitas seperti sebelum adanya pandemi, namun tetap harus memperhatikan protokol kesehatan dan imunitas yang dimiliki masing-masing masyarakat. Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, dan dimanapun. Kita dibuatnya seakan tak berdaya, karena gerak langkah kita dibatasi dengan adanya Covid-19, sehingga membuat kita tidak produktif yang berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah dan negara.

Covid-19 memang membawa berbagai perubahan dalam hidup manusia. Mulai dari aktivitas seperti bekerja maupun kegiatan belajar yang dilakukan di rumah, sejumlah rencana

yang akhirnya harus dibatalkan, hingga perubahan pola dan gaya hidup dengan lebih memprioritaskan kesehatan.

Untuk melawan virus hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti: sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk/pakai masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan. Banyak masyarakat diluar sana yang masih belum memahami dan menerapkan bagaimana harus ber-perilaku hidup bersih dan sehat di era new normal. Untuk situasi pandemi seperti COVID-19 ini, digunakan pendekatan pada peningkatan pengetahuan publik atas potensi risiko dan ancaman masalah kesehatan sehingga mereka mampu memutuskan langkah-langkah dan tindakan yang dapat melindungi diri mereka terhindar dari masalah tersebut.

## 2. METODE

### A. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat sebanyak 50 orang. Masyarakat di lokasi ini sangat mengharapkan pengetahuan dan kerampilan tentang bagaimana cara mencuci tangan pakai sabun yang benar yaitu mengikuti 6 langkah, menggunakan masker dengan benar, menjaga jarak, kemampuan masyarakat menjelaskan dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari tentang metode tersebut sangat diharapkan guna mencegah penularan covid-19 dapat memahami langkah tersebut dan mampu mengajarkan dan memberikan informasi kepada masyarakat yang lain.

### B. Metode Pelaksanaan

#### 1. Ceramah

Pengabdian ini menggunakan metode ceramah penyuluhan. Metode ceramah merupakan metode yang baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah (Notoatmodjo, 2010). Penyuluhan merupakan penyampaian pesan, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan (Lucie, S, 2005). Pengabdian ini terdiri dari kegiatan penyuluhan mengenai 6 langkah cuci tangan pakai sabun, penyakit akibat tidak cuci tangan pakai sabun serta pencegahan terhadap penyakit, menggunakan masker dan menjaga jarak, dilanjutkan sesi diskusi dengan peserta dan terakhir evaluasi kegiatan (*pre-post test*). Alat yang digunakan adalah laptop, LCD dan proyektor untuk dapat menampilkan materi kepada peserta penyuluhan, serta kertas soal dan alat tulis untuk *pre* dan *post test*. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh masyarakat di Desa Singa Kecamatan Tiga Panah Kabupaten Karo. Kegiatan Evaluasi dilakukan dengan melihat hasil dari *pre test* dan *post test*.

#### 2. Demonstrasi

Peragaan langsung/demonstrasi dengan melibatkan warga tentang metode cuci tangan pakai sabun. Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian sebagai narasumber kepada masyarakat dengan harapan peserta pelatihan dapat melaksanakan simulasi secara sempurna dalam melakukan 6 langkah cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker dan menjaga jarak. dengan harapan masyarakat desa Singa dapat memahami langkah tersebut dan mampu mengajarkan dan memberikan informasi kepada masyarakat yang lain.

### C. Tes kognitif (*pre test* dan *post test*) bagi peserta

- a. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan tentang cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker, menjaga jarak maka dilakukan tes sebelum penyampaian materi berlangsung (*pre test*) dan tes sesudah penyampaian materi (*post test*). Penyampaian materi dianggap berhasil jika minimal 75% peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan tertulis yang diajukan
  - b. Untuk mengetahui keterampilan peserta dalam melakukan 6 langkah cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker dan menjaga jarak dengan benar dievaluasi dengan cara observasi ke masyarakat. Jika 80% mereka sudah terampil dalam melakukan 6 langkah tersebut dengan benar, maka kegiatan ini dinyatakan berhasil.
- D. Faktor Pendukung
- Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, dapat diidentifikasi faktor-faktor pendukung dalam pelaksanaan program pengabdian ini, antara lain:
1. Bapak Kepala Desa dan Kepala Puskesmas bersedia diajak untuk bekerja sama dan sangat membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian.
  2. Antusiasme masyarakat di lokasi pengabdian dalam mengikuti program pengabdian yang dilakukan.
  3. Kegiatan pengabdian ini bekerjasama dengan Perangkat Desa sehubungan dengan perizinan penggunaan lokasi kegiatan. Pihak Pengabdian kepada Masyarakat Jurusan Kesehatan Lingkungan juga berperan dalam membantu kelancaran pengurusan administrasi
  4. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ini, selain untuk menerapkan mata kuliah promosi kesehatan khususnya PHBS (Prilaku hidup bersih dan sehat).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun garis besar hasil pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Langkah awal kegiatan, yaitu penyampaian gagasan pelaksanaan pengabdian kepada Kepala Desa berjalan lancar. Perangkat desa dan masyarakat di lokasi pengabdian siap menerima kedatangan tim Pengabdian Jurusan Kesehatan Lingkungan
2. Hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan cuci tangan pakai sabun (CTPS), menggunakan masker dan menjaga jarak sebagai berikut:
  - a. Kegiatan pengabdian pertama dilaksanakan pada hari Minggu 12 September 2021. Yang dihadiri oleh 50 orang penduduk. Peserta menunjukkan antusiasme cukup besar terhadap program pengabdian dari tim Jurusan Kesehatan Lingkungan. Kegiatan disampaikan dengan cara ceramah, demonstrasi dan praktek. Ceramah yaitu tim pengabdian menyampaikan materi mengenai Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (Cuci Tangan Pakai Sabun, menggunakan masker, menjaga jarak) bagaimana pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan diri. Praktek yaitu tim pengabdian mempraktekkan kepada masyarakat tentang cara mencuci tangan pakai sabun. Demonstrasi dan pelatihan yaitu tim pengabdian mendemonstrasikan cara mencuci tangan pakai sabun dan langsung mempraktekkan. Masyarakat sangat bersemangat dan berpartisipasi aktif selama kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan banyak bertanya tentang

hal hal yang terkait dengan materi, demontrasi dan pelatihan cara cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker dengan benar. Pada pertemuan pertama ini diharapkan dapat memberikan pengajaran kepada masyarakat bagaimana cara cuci tangan pakaisabun.

3. Program pengabdian ini dikatakan berhasil terlihat dari segi kognitif (pre dan Post) dari masyarakat seperti yang tertera dihasil kognitifTes kognitif (*pre test* dan *post test*) bagi peserta

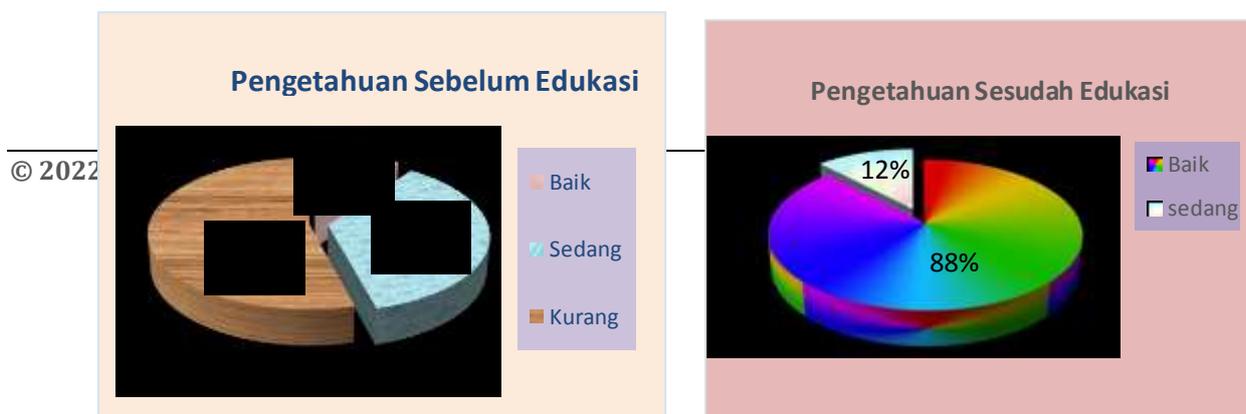
- a. Pengetahuan

Sebelum kegiatan dimulai tim pengabdi melakukan tes kognitif (*pre test*) yaitu membagikan kuisisioner kepada masyarakat untuk menilai pengetahuan dan keterampilan sebelum dilakukan kegiatan. Setelah kegiatan dilaksanakan, kembali dibagikan kuisisioner (*post Test*) untuk mengetahui keterampilan bagaimana cuci tangan pakai sabun dalam akan dievaluasi dengan cara observasi. Adapun proses kegiatan dalam pengisian kuisisioner dilakukan bersama sama di awal kegiatan dimulai (Gambar 1)



Gambar 1. Pengisian Kuisisioner tentang PHBS

Setelah dilakukan pengisian kuisisioner, pengabdi melakukan tabulasi data dan diolah kedalam table dan diagram. Hasil pengetahuan masyarakat tentang PHBS sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini.



Gambar 2. Grafik Pengetahuan Masyarakat tentang PHBS

Dari Grafik di atas terlihat bahwa pengetahuan masyarakat sebelum diberikan pengetahuan tentang cuci tangan pakai sabun, menggunakan masker, menjaga jarak terlihat hanya 10% yang kategori baik sedangkan yang sedang 36% dan yang kurang 54%. Sesudah diberikan pengetahuan terlihat peningkatan menjadi 88% kategori baik sedangkan hanya 12% yang kategorinya sedang.

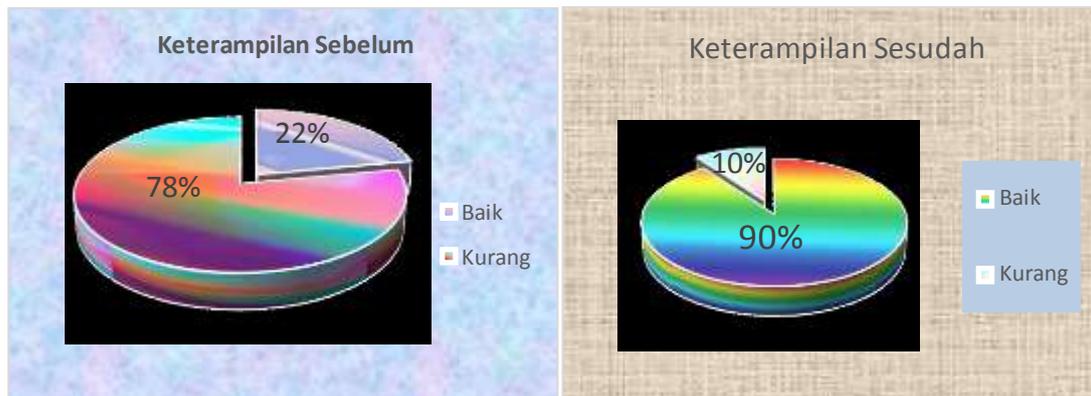
b. Keterampilan (Demonstrasi)

Sebelum diberikan cara (demonstrasi) cuci tangan pakai sabun dan menggunakan masker oleh tim pengabdian masyarakat memberikan pre test terlebih dahulu, kemudian mengajak masyarakat untuk langsung mempraktekkan, dilanjutkan dengan praktek aplikasi cuci tangan pakai sabun dan cara menggunakan masker (gambar 3).



Gambar 3. Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Setelah selesai kembali tim memberikan post test kepada masyarakat. Adapun hasilnya dapat terlihat pada grafik di bawah ini:



Dari Grafik di atas terlihat bahwa keterampilan masyarakat sebelum diberikan demonstrasi terlihat 78% yang kurang dan hanya 22% yang baik sedangkan setelah diberikan demonstrasi terlihat peningkatan menjadi 90% yang baik sedangkan yang kurang hanya 10%.

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik bila mencapai lebih dari 75%, sedangkan yang didapatkan adalah 88%. Untuk mengetahui keterampilan peserta dalam cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menggunakan masker dikatakan berhasil bila 80% mereka sudah terampil sedangkan hasil yang didapatkan adalah 90%.

## B. LUARAN YANG DICAPAI

Luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat merupakan bentuk solusi pemecahan masalah kesehatan masyarakat yang dapat mendukung tercapainya masyarakat sehat mandiri melalui pendekatan keluarga antara lain:

- Dihasilkan metode yang dapat digunakan masyarakat
  - Metode ini merupakan bentuk solusi pemecahan masalah kesehatan masyarakat yang dapat mendukung tercapainya masyarakat sehat
  - Materi hasil kegiatan PKM ini dapat dijadikan Rujukan bagi proses pembelajaran mahasiswa
  - Dihasilkan metode cuci tangan pakai sabun dan penggunaan masker yang dapat dilakukan oleh masyarakat sebagai cara menekan terjadinya penyakit yang diakibatkan kontaminasi melalui tangan yang kotor.
  - Masyarakat menjadi lebih peduli dalam upaya mencegah penularan penyakit
- Publikasi hasil pengabdian masyarakat kedalam jurnal ilmiah masih berupa draft.

## 4. KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dalam pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan secara langsung telah meningkatkan pengetahuan dapat dikatakan baik karena tingkat pengetahuan masyarakat yang menjadi peserta penyuluhan sebesar 88%
- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa demonstrasi secara langsung

telah meningkatkan keterampilan dilihat dari hasil seluruh masyarakat mampu mempraktekkan 6 langkah CTPS dengan baik dan benar serta terjadi peningkatan ketrampilan menjadi 90%.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan langsung tentang 6 langkah CTPS, menggunakan masker dan menjaga jarak pada masyarakat dapat diterapkan oleh masyarakat lain dengan memanfaatkan peserta sosialisasi sebagai *role mode*.
2. Program pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi habituasi sehingga penerapan PHBS menjadi maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lucie, Setiana. 2005. *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Nadia. 2012. *Hubungan Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sdn 13 Seberang Padang Utara Tahun 2012*. Padang: Universitas Andalas.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pupuh, Fathurrohman. 2010. *Strategi Belajar Mengajar Melalui Konsep Umum dan Konsep Islami*, Bandung: Refika Aditama.
- Rompas, M. J.; Tuda, J., dan Ponidjan, T. 2013. *Hubungan Antara Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Terjadinya Diare Pada Anak Usia Sekolah di SD*. Manado: Universitas Sam ratulangi.
- UNICEF. 2020. *Infographic: Get the facts on handwashing, Web Page UNICEF*. Available at: <https://www.unicef.org/stories/infographic-get-facts-handwashing> (Accessed: 20 April 2020).
- Utomo, A. M., Alfiyanti, D. and Nurahman. 2013. *Hubungan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Dengan Kejadian Diare Anak Usia Sekolah Di Sdn 02 Pelemsengir Kecamatan Todanan Kabupaten Bora*. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), pp. 1-10. doi: 10.1007/s11340-009-9279-9.