

**PENGARUH KESADARAN DIRI MASYARAKAT TERHADAP  
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM  
MENCEGAH BAHAYA COVID-19: STUDI DI KELURAHAN  
BALUWARTI KOTA SURAKARTA**

***THE EFFECT OF COMMUNITY SELF-AWARENESS TOWARD  
CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR IN PREVENTING  
THE DANGER OF COVID-19: EVIDENCE FROM BALUWARTI  
VILLAGE SURAKARTA CITY***

**Anugerah Mawarti<sup>1\*</sup>, Aziz Muslim<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies,  
Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Studi Islam, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: [anugerahrahmawati.am@gmail.com](mailto:anugerahrahmawati.am@gmail.com)

***Abstract***

*The clean and healthy life behavior program (PHBS) is an embodiment to provide a learning experience or create a conducive condition for individuals, families, groups, and communities to increase knowledge, attitudes, and behavior in order to apply healthy ways of living in order to support, maintain, and improve health. By applying the pattern of clean and healthy living behavior (PHBS) at home is an effort to empower household members to know, want and be able to practice clean and healthy living behaviors and play an active role in the health movement in the community. Community self-awareness is the process of identifying ourselves with our motivations, preferences and personality and then realizing the influence of these factors on our judgments, decisions and interactions with others. In the current era of information technology, there are more and more individuals who are selfish or have a reduced sense of tolerance, be polite and help each other. This research uses a type of quantitative research that performs hypothesis testing. In this study, the researcher used a research design that refers to experimental research, namely the one group pretest-posttest design. The results of this study indicate that there is an influence of community self-awareness on clean and healthy life behavior (PHBS) in preventing the danger of COVID-19 in Baluwarti Village Surakarta City.*

***Keywords:*** *Community Self-Awareness; Clean and Healthy Life Behavior; COVID-19.*

### Abstrak

Program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Dengan menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar mengetahui, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Kesadaran diri masyarakat merupakan proses mengenali diri dengan motivasi, pilihan, dan kepribadian kita kemudian menyadari dari pengaruh faktor-faktor tersebut atas penilaian, keputusan, dan interaksi kita dengan orang lain. Dalam era teknologi informasi pada saat ini semakin banyak individu yang mementingkan dirinya sendiri atau berkurangnya rasa toleransi, bersikap santun dan tolong menolong antar sesama. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang melakukan uji hipotesis. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan design penelitian yang mengacu kepada penelitian eksperimental yaitu dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari kesadaran diri masyarakat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam mencegah bahaya COVID-19 di Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta.

**Kata Kunci:** Kesadaran Diri Masyarakat; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat; COVID-19.

### Pendahuluan

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu *Coronavirus* jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya dikenal sebagai *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Asal mula virus ini berawal dari Wuhan, Tiongkok, pada akhir Desember 2019. *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) kini sudah menyebar di berbagai negara, termasuk di negara Indonesia. *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) ini telah dinyatakan oleh WHO sebagai pandemi. Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus yang terus bertambah seiring dengan berjalannya waktu. Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia (Relman, 2020).

Berdasarkan rilis informasi dari Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan COVID-19 menyebutkan bahwa Republik Indonesia menyatakan bahwa per

tanggal 19 April 2020 total kasus positif sudah mencapai lebih dari 6.000 kasus di seluruh Indonesia. Pemerintah Indonesia juga menetapkan berdasarkan keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Wajib Dilakukan Upaya Penanggulangan. Berbagai tindakan dan kebijakan diambil oleh pemerintah untuk dapat memutus rantai penyebaran virus Covid-19 ini. Mulai dari upaya sosialisasi penerapan *sosial distancing* sampai penetapan undang-undang sebagai dasar hukum penindakan.

Anggota masyarakat senantiasa diingatkan untuk selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan nya secara ketat merupakan hal penting dalam melindungi diri dari infeksi dan mencegah penyebaran penyakit di kalangan masyarakat dengan cara antara lain: (1) menggunakan masker saat berada di luar rumah; (2) menjaga kebersihan tangan secara sering, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung, atau mata; (3) cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air dengan cara menggosok kedua telapak tangan selama 20 detik. Kemudian bilas dengan menggunakan air dan keringkan dengan handuk (Karo, 2020).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan 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. Di dalam bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan harus dipraktekkan perilaku mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan air minum, dan makanan yang memenuhi syarat, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat, memberantas jentik-jentik nyamuk, tidak merokok di dalam ruangan, dan lain-lain.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mencakup lima tatanan yang terdiri dari tatanan rumah tangga, institusi kesehatan, institusi pendidikan, tempat umum, dan tempat kerja. Kesehatan anak atau balita dan anggota keluarga tidak terlepas dari perilaku keluarga, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga perlu dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan seluruh anggota keluarga dan mencegah penyakit (Departemen Kesehatan, 2011).

Menurut Departemen Kesehatan RI (2011), derajat kesehatan masyarakat yang belum optimal tersebut pada hakikatnya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, perilaku masyarakat, pelayanan kesehatan dan genetika. Dari hasil Riskesdas 2007 diketahui bahwa rumah tangga yang telah mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) baru mencapai 38,7%. Oleh sebab itu, rencana strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2014 mencantumkan target 70% rumah tangga sudah mempraktikkan PHBS pada tahun 2014. Presentase Rumah Tangga ber-PHBS memang merupakan salah satu indikator kinerja utama (IKU) dari Kementerian Kesehatan (2011).

Dengan menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar mengetahui, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Salah satu upaya menuju ke arah perilaku sehat dengan melalui satu program yang dikenal dengan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilaksanakan secara sistematis dan terkoordinir. Program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan.

Kesadaran adalah menyadari diri secara holistik. Kesadaran itu meliputi kesadaran akan keberadaan manusia di hadapan sang khaliq, sesama manusia, dan makhluk lain, kesadaran akan potensi manusia, kesadaran akan kelemahan manusia bahwa manusia hidup membutuhkan petunjuk *illahiyyah*. Tentu saja, kesadaran itu harus dimulai dari menyadari diri sendiri sehingga diri akan lebih bisa memantau dan mengendalikan tingkah lakunya secara lebih optimal. Langkah awal dari menyadari diri ini dengan cara mengenali diri. Di bagian ini, terdapat proses bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri bukan melalui kacamata sosial yang berupa pendapat, persepsi, dan paradigma masyarakat, melainkan melalui dirinya sendiri. Sunny (2009) menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan proses mengenali diri dengan motivasi, pilihan, dan kepribadian kita

kemudian menyadari dari pengaruh faktor-faktor tersebut atas penilaian, keputusan, dan interaksi kita dengan orang lain.

Dalam era teknologi informasi pada saat ini, semakin banyak individu yang mementingkan dirinya sendiri atau berkurangnya rasa toleransi, bersikap santun dan tolong menolong antar sesama. Era ini juga membuat hubungan antar manusia menjadi semakin rumit bersamaan dengan berkembangnya aktivitas pada setiap orang, maka akan semakin sibuk dengan urusannya sendiri, yang memunculkan sifat atau sikap individualis yang menjadi ciri manusia modern. Individualis ini merupakan karakter yang bertitik tolak dari sikap egoisme, mementingkan dirinya sendiri, sehingga mengorbankan orang lain demi kepentingan sendiri. Atas dasar kesatuan asal-usul dan kesamaan derajat manusia di hadapan Allah SWT, tiap-tiap individu harus menyadari tanggung jawab yang telah ditentukan Allah. Tanggung jawab ini dapat diartikan berbagai macam, tetapi yang paling penting disini adalah upaya untuk menciptakan kebahagiaan diri dan kesejahteraan bersama dalam lingkungan masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk dapat melakukan penelitian mengenai pengaruh dari kesadaran diri masyarakat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam mencegah bahaya COVID-19 di Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta.

## Metode Penelitian

### Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang melakukan uji hipotesis. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan data dalam bentuk angka pada umumnya diperoleh melalui pertanyaan terstruktur (Sekaran & Bougie, 2017).

### Rancangan Penelitian

*Design* penelitian adalah sebuah proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *design* penelitian yang mengacu kepada penelitian eksperimental yaitu dengan rancangan

*one group pretest-posttest design*. Rancangan *one group pretest-posttest design* adalah rancangan yang terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol).

### Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi adalah sekelompok orang yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan objek penelitian (Suryani & Hendryadi, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah warga RT 03 RW 03 Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta. Sampel adalah suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2014). Sampel dari penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada, yaitu warga RT 03 RW 03 di Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu pengambilan sampel yang memberi peluang kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dijadikan sampel (Suliyanto, 2009). Penentuan sampel menggunakan teknik sampel jenuh dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner yang disebarakan kepada warga RT 03 RW 03 Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta. Kuisisioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah dirumuskan sebelumnya untuk dijawab oleh responden (Sekaran & Bougie, 2017). Kuisisioner yang telah disiapkan kemudian diberikan kepada responden dan dijawab oleh responden dengan mencentang kolom-kolom yang telah disediakan. Kuisisioner ini diukur dengan menggunakan skala *likert* yaitu dengan nilai 1 sampai 5, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju.

### Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015), kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang

diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

## Hasil dan Pembahasan

### Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian tentang kenormalan distribusi data. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam residual dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal atau tidak (Ghozali, 2013). Uji normalitas dengan statistik dapat digunakan melalui uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat signifikannya, jika angka signifikansinya lebih besar dari 0,05 ( $>0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa residual data memiliki distribusi normal (Latan & Temanggi, 2013). Adapun hasil uji normalitas ditunjukkan pada **Tabel 1**.

**Tabel 1.** One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.32834101
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.063
	Negative	-.084
Kolmogorov-Smirnov Z		.462
Asymp. Sig. (2-tailed)		.983

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan **Tabel 1** diketahui bahwa signifikansinya 0,983, lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa residual data terdistribusi normal.

### Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas untuk melihat apakah variabel pengganggu mempunyai varian yang sama atau tidak (Suhardiyah, 2014). Apabila nilai signifikasinya diatas tingkat kepercayaan 5% ( $>0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengendung adanya Heterokedastisitas (Ghozali, 2013).

Tabel 2. Uji Heterokedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	5.376	2.383		2.256	.032
	PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)	-.100	.084	-.221	-1.197	.241

a. Dependent Variable: Abs\_Res

Berdasarkan **Tabel 2** diketahui bahwa pada variabel independen, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki signifikansi lebih dari 0,05 ( $>0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heterokedastisitas.

### Uji Hipotesis

Uji statistik t bertujuan untuk mengetahui secara individual pengaruh satu variabel independen terhadap variabel dependen. Jika nilai signifikansi yang dihasilkan menunjukkan  $\rho < 0.05$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Latan & Temalagi, 2013).

Berdasarkan **Tabel 3** dapat diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,00. Lebih kecil dari probabilitas 0,05. Dari hasil tersebut, maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “adanya pengaruh kesadaran diri masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Phbs) dalam mencegah bahaya COVID-19 di Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta”.

**Tabel 3.** Uji Hipotesis Membandingkan Nilai Signifikan dengan 0,05

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.433	3.922		2.660	.013
	PHBS	.585	.138	.626	4.252	.000

a. Dependent Variable: Kesadaran Diri Masyarakat

Untuk mengetahui besarnya pengaruh kesadaran diri masyarakat (X) terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Y) dalam analisis regresi linier sederhana ini, kita dapat berpedoman pada nilai *R Square* yang terdapat pada output SPSS bagian *Model Summary*.

**Tabel 4.** *Model Summary*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.626 <sup>a</sup>	.392	.371	3.387

a. Predictors: (Constant), PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

Dari **ouput** di atas dapat diketahui nilai *R Square* sebesar 39,2%. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh kesadaran diri masyarakat (X) terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Y) sebesar 39,2%. Sedangkan pada nilai 60,8% kesadaran diri masyarakat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

### Pembahasan

Variabel perilaku hidup bersih dan sehat dapat berpengaruh untuk meningkatkan kesadaran diri masyarakat dalam mencegah bahaya COVID-19 yang dapat dilihat pada hasil pengujian yang telah dilakukan. Dengan selalu menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat dapat menjaga diri dari bahaya Covid-19. Adanya pengaruh yang signifikan pada variabel perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kesadaran diri masyarakat dapat mengindikasikan bahwa dengan semakin tinggi tingkat kesadaran diri masyarakat dalam mencegah bahaya COVID-19,

maka semakin tinggi pula tingkat penerapan pola hidup bersih dan sehat di kalangan masyarakat. Dengan adanya penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di kalangan masyarakat dalam mencegah bahaya COVID-19, tentunya dapat meningkatkan kesadaran diri masyarakat akan bahaya COVID-19. Masyarakat akan tersadar bahwa pentingnya menjaga pola perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di masa pandemi COVID-19 sekarang ini.

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari kesadaran diri masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam mencegah bahaya COVID-19 di Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta. Dengan menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat meningkatkan kesadaran diri masyarakat dalam mencegah bahaya COVID-19 di Kelurahan Baluwarti Kota Surakarta.

### Daftar Pustaka

- Departemen Kesehatan. (2011). *Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Karo, M. B. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) strategi pencegahan penyebaran Virus Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4).
- Kementerian Kesehatan. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Latan, H., & Temalagi, S. (2013). *Analisis Multivariate: Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program IBM SPSS 20.0*. Bandung: Alfabeta.
- Relman. E. (2020). *Business Insider Singapore*. Retrieved from <https://www.businessinsider.sg/deadly-china-wuhan-virusspreading-human-to-human-officials-confirm-2020-1/?r=US&IR=T>.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2017). *Metodologi Penelitian untuk Bisnis*. Jakarta Selatan: Salemba Empat.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardiyah, M. (2014). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Sistem Informasi Akuntansi (Studi Kasus pada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya). *Majalah Ekonomi*, 18(1).
- Suliyanto. (2009). *Metode Riset Bisnis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sunny. (2009). *Pentingnya Kesadaran Diri*. Retrieved from <http://www.kesadarandiri.com>.
- Suryani, S., & Hendryadi, H. (2015). A developing model of relationship among service quality, consumer satisfaction, loyalty and word of mouth in Islamic Banking. *Al-Iqtishad: Jurnal Ilmu Ekonomi Syariah*, 7(1), 45-58.

