

**TINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENGHADAPI  
NEW NORMAL PADA SISWA  
(Improving Clean And Healthy Lifestyle In Facing New Normal In Students)**

**Indah Dewi Ridawati\*<sup>1</sup>, Nadi Aprilyadi<sup>2</sup>, Zuraidah<sup>3</sup>, Jhon Feri<sup>4</sup>, Wella Juartika<sup>5</sup>**  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Prodi Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan,  
Indonesia  
\*e-mail: indahdewiridawati@gmail.com<sup>1</sup>, aprilyadi@gmail.com<sup>2</sup>, azuardo14@gmail.com<sup>3</sup>,  
feiaremantai@gmail.com<sup>4</sup>, [wella\\_juartika@yahoo.com](mailto:wella_juartika@yahoo.com)<sup>5</sup>

Received : 4 Maret 2021;

Revised: 15 Maret 2021;

Accepted :15 April 2021

**Abstract**

*The number of sufferers and deaths due to the COVID-19 virus is increasing both in Indonesia and various countries in the world. PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) health protocol education in the community really needs to be improved as an effort to prevent the spread of the corona virus. The purpose of this community service is to increase PHBS knowledge in facing the new normal period at SMPIT Al Qudwah, Musi Rawas Regency. The method of implementing activities online is through the zoom application. Participants fill out a Pre-Test using the google form application before the activity takes place and a Post Test immediately after the activity takes place. The community service participants were 42 grade IX students. The result of this activity was an increase in PHBS knowledge among students of SMP IT AL-QUDWAH, Musi Rawas Regency.*

*Keywords: Covid-19, New Normal, Clean and Healthy Living Behavior*

**Abstrak**

Angka penderita dan kematian akibat virus COVID-19 semakin meningkat baik di Indonesia maupun berbagai negara di dunia. Edukasi protokol kesehatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) pada masyarakat sangat perlu ditingkatkan sebagai upaya pencegahan penyebaran virus corona. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan PHBS dalam menghadapi masa normal baru di SMPIT Al Qudwah Kabupaten Musi Rawas. Metode pelaksanaan kegiatan secara daring melalui aplikasi zoom. Peserta mengisi *Pre-Test* menggunakan aplikasi *google form* sebelum kegiatan berlangsung dan *Post Test* segera setelah kegiatan berlangsung. Peserta pengabdian masyarakat adalah siswa kelas IX sebanyak 42 orang. Hasil dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan PHBS pada siswa/i SMP IT AL-QUDWAH Kabupaten Musi Rawas.

Kata Kunci : Covid-19, New Normal, PHBS, Siswa

**1. PENDAHULUAN**

Virus corona telah menyebar di berbagai belahan dunia, bukan hanya negara, provinsi atau kabupaten, tetapi sampai pelosok desa sekalipun virus ini telah menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan. Tingginya mobilitas penduduk antar daerah merupakan salah satu mata rantai penularan yang sulit diputus. Jika menyimak data yang ada, negara paling terdampak dengan kasus tertinggi di dunia diantaranya adalah USA, Rusia dan Brazillia, sedangkan negara yang dinilai paling berhasil adalah Vietnam dengan kasus yang hanya ratusan dengan zero kematian (Gugus Tugas Covid-19, 2020).

Di Indonesia saat ini jumlah kasus positif telah mencapai Puluhan ribu pada (juni 2020). Laju penularan ini belum menunjukkan keberhasilan himbauan pemerintah pada masyarakat untuk tetap di rumah baik dalam beraktifitas maupun dalam beribadah. Munculnya beberapa cluster baru

penularan menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang beraktifitas di luar rumah. Kebijakan pemerintah yang sering kali berubah turut menambah peluang pada masyarakat untuk tetap beraktifitas di luar rumah sebagaimana biasanya. Hal ini ditandai dengan jalanpun tetap ramai seperti tidak ada kondisi yang mengkhawatirkan karena corona. Jika kesadaran masyarakat belum juga membaik, maka penurunan grafik penderita covid-19 ini akan sangat lama dicapai (Gugus Tugas Covid-19, 2020).

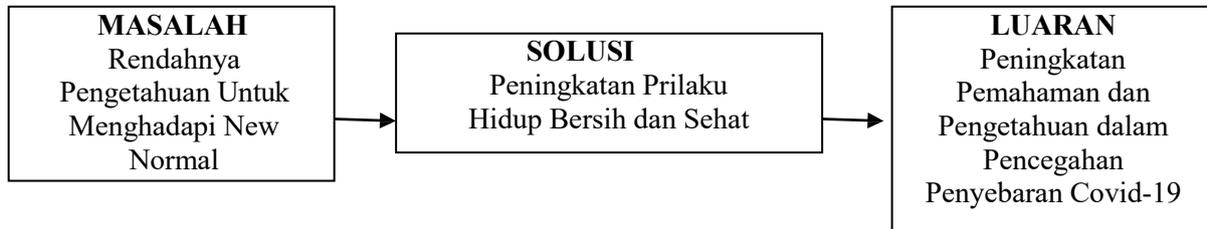
Guna melawan adanya peningkatan kasus COVID-19, maka berbagai tindakan preventif mutlak harus dilaksanakan, baik oleh pemerintah ataupun masyarakat. Upaya preventif sejauh ini merupakan praktik terbaik untuk mengurangi dampak pandemi COVID-19, mengingat belum adanya pengobatan yang dinilai efektif dalam melawan virus SARS-CoV-2. Saat ini, tidak adanya vaksin untuk SARS-CoV-2 yang tersedia dan telah memenuhi berbagai fase uji klinis, sehingga upaya preventif terbaik yang dilakukan adalah dengan menghindari paparan virus dengan didasarkan pada PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Untuk mencapai tujuan ini, langkah-langkah utama yang hendak dilaksanakan masyarakat seperti penggunaan masker; menutup mulut dan hidung saat bersin ataupun batuk; mencuci tangan secara teratur dengan sabun atau desinfeksi dengan pembersih tangan yang mengandung setidaknya 60% alkohol; menghindari kontak dengan orang yang terinfeksi; menjaga jarak dari orang-orang; dan menahan diri dari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak dicuci (Di Gennaro et al., 2020). Pengetahuan dan tindakan yang nyata dari pemerintah dan masyarakat terkait PHBS akan senantiasa mampu menurunkan jumlah kasus COVID-19, sehingga masa pandemic COVID-19 dapat berakhir dengan cepat.

SMPIT Al Qudwah adalah salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Musi Rawas yang masih menggunakan metode daring (pembelajaran jarak jauh) sebagai metode belajar-mengajar. SMP IT Al Qudwah belum menerapkan pembelajaran luring dikarenakan situasi yang masih pandemi. Menghadapi masa New Normal, SMPIT Al Qudwah telah mempersiapkan diri dengan menyediakan berbagai fasilitas protokol kesehatan seperti tempat cuci tangan beserta sabun yang diletakkan di tempat-tempat strategis, masker, dan poster protokol kesehatan. Pengetahuan mengenai protokol kesehatan untuk pencegahan Covid-19 juga pernah diberikan kepada guru dan siswa. Namun perlu adanya tambahan pengetahuan kepada siswa untuk penguatan pengetahuan pencegahan penularan COVID-19 beserta metode relaksasi supaya tidak panik dalam menghadapi masa New Normal.

Rumusan masalah pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat menghadapi *new normal*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan pencegahan penularan menghadapi new normal di SMP IT AL-Qudwah, Kabupaten Musi Rawas.

## 2. METODE

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Pengabdian Kepada Masyarakat (PENGABMAS) berupa penyuluhan kepada siswa/I SMP IT AL-QUDWAH dengan menjelaskan PHBS. Alur kegiatan yang dilaksanakan pada kegiatan Program Kemitraan Masyarakat adalah:



Mitra dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah siswa/I SMP IT AL QUDWAH menghadapi New Normal. Lokasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PENGABMAS) yaitu di Rumah Masing-masing melalui Zoom secara daring. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 7 Agustus 2020. Sebelum diberikan materi, peserta pengabdian masyarakat mengisi soal berjumlah 5 buah pilihan ganda sebagai *pre test* menggunakan media *google form* yang difasilitasi juga dalam grup *whats app*. Jumlah informan pada pengabdian masyarakat ini sebanyak empat dosen yang memberikan materi antara lain : COVID-19 dalam masa New Normal, gambaran tata laksana new normal dalam proses belajar mengajar, pencegahan diri dari penularan COVID-19, dan teknik relaksasi menghadapi New Normal Covid-19. Setelah materi diberikan, peserta mengisi post test yang dibagikan lewat grup *whats app*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan pengabdian masyarakat pada siswa SMPIT Al Qudwah sebanyak 64 orang terjadi peningkatan. Pengetahuan adalah salah satu hal yang penting diperhatikan dalam rangka penanganan kasus COVID-19. Pengetahuan masyarakat khususnya dalam mencegah transmisi penyebaran virus SARS-CoV-2 sangat berguna dalam menekan penularan virus tersebut (Law, Leung, & Xu, 2020). Dengan memiliki pengetahuan yang baik terhadap suatu hal, seseorang akan memiliki kemampuan untuk menentukan dan mengambil keputusan bagaimana ia dapat menghadapinya (Purnamasari, Ika; Raharyani, 2020). Pengetahuan menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam melakukan pemecahan terhadap permasalahan khususnya terkait COVID-19.



Gambar 1. Pembukaan oleh moderator



Gambar 2. Pemberian materi oleh Dosen



Gambar 3. Dosen sedang demonstrasi



Gambar 4. Peserta Pengabdian Masyarakat

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

##### A. KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabmas telah dilaksanakan di ruang rapat Prodi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang tanggal 7 Agustus 2020.
2. Pengetahuan siswa meningkat.

##### B. SARAN

1. Siswa menerapkan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.
2. Penyuluhan sejenis perlu diadakan kembali agar siswa lebih memahami perilaku hidup bersih dan sehat dalam menghadapi New Normal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anik, M. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media
- Banun, T. S. (2016). Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Edisi 14. Diakses dari: [journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd/article/.../1680](http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd/article/.../1680).
- Dewi. (2007). Sekolah Anda Sekolah Sehat. Diakses dari <http://www.dinkesntt/media/swara20pep/swara20pep20052020for20web.pdf>.
- Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbutto, 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(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082690>
- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2014). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 8, No. 1. p- ISSN : 1978- 3833, e-ISSN: 2442-6725. Diakses dari : [jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/123/128](http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/123/128).
- Diva, F. 2013. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa SDN 29 Ulak Karang Padang Tahun 2013. Padang. Politeknik Kemenkes Padang. Diakses dari : <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/5809>.
- Gugus Tugas COVID-19. (2020). Peta Sebaran Data COVID-19. Retrieved from <https://covid19.go.id>
- Hapsari, I. I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. PT Indeks: Jakarta Harrington J, Perry I.J & Lutomski J. (2013). Living Longer and Feeling Better : Healthy Lifestyle, Self Rated Health, Obesity and Depression in Ireland. *European Journal Public Health* Volume 20, Issue 1: 91-95 Doi : 10.1093/EURPUB/CKP 102 ISSN 1464-360x. Diakses dari : <https://epubs.rcsi.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1007>.
- Hurlock, EB. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Izzaty R. E, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari: [www.depkes.go.id/.../profilkesehatan-indonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2015.pdf](http://www.depkes.go.id/.../profilkesehatan-indonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2015.pdf).
- Kholid, A. (2015). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Khoiruddin, Kirnantoro, & Sutanta. (2015). Tingkat Pengetahuan Berhubungan dengan Sikap Cuci Tangan Bersih Bersih Pakai Sabun Sebelum dan Setelah Makan Pada Siswa SD N Ngebel, Tamantirta, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Journal Ners And Midwifery Indonesia* Vol. 3 Mo. 3 ISSN 2354-7642, Hal 176-180. Diakses dari: [ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/download/175/172](http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/download/175/172).
- Koem, Z. A., Joseph, B., & Sondak, R. C. (2015). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pelajar di SD Inpres Sukur Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Ilmiah Farmasi - UNSRAT* Vol. 4, No 4. Diakses dari [ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/10219](http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/10219).
- Law, S., Leung, A. W., & Xu, C. (2020). Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): From causes to preventions in Hong Kong. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.059>
- Lina, H. P. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa DI SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes* vol 4. no 1, 92-103. Diakses dari <https://ejournal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/5809/3718>.
- Lisafatur, R. (2013). Hubungan Karakteristik dan Pengetahuan tentang Kebersihan Perorangan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada MI Matholiul Ulum Mencu Wedung Demak, Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan* . diakses dari : <https://pt.scribd.com/document/351480687/92-183-1-SM-pdf> .
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Manda. (2006). *Pedoman Pengembangan Kabupaten/Kota Percontohan Program PHBS*. Diakses dari <http://www.slideshare.net/harrisclp/phbs-pedomanpengembangan>.

- Maryam, S. (2015). *Promosi Kesehatan Dalam Pelayanan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Paulik E, Boka F, Kertesz A & Balogh H. (2014). Determinants of healthpromoting lifestyle behaviour in the rural areas of Hungary. *Health Promotion International* Volume 25, Issue 3 : 277-288 doi: 10.1093/heapro/daq025 ISSN 1460-2245. Diakses dari : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20413403>.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putra, R. S. (2016). *Perilaku Hidup Bersih Sehat*. Diakses dari <http://promkes.depkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-sekolah>.
- Raharjo, A. S., & Indarjo, S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Ketersediaan Fasilitas Di Sekolah Dalam Penerapan Phbs Membuang Sampah Pada Tempatnya. *Unnes Journal of Public Health*, hal 1-11 ISSN 225-6528. Diakses dari : [https://journal.unnes.ac.id/artikel\\_sju/ujph/5969](https://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/ujph/5969).
- Sari, N. I., Widjanarko, B., & Kusumawati, A. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Upaya untuk Pencegahan Penyakit Diare pada Siswa di SD N Karangtowo Kecamatan Karang Tengah Kabupaten Demak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat - FKM UNDIP* Vol. 4 No. 3. ISSN: 2356-3346. Diakses dari: <https://media.neliti.com/.../163264-ID-faktor-faktor-yang-berhubungandengan-pe.p> Pada
- Suhri M, Sudaryanto A & Sulastri. (2014). Gambaran Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Di Desa Gonilan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Diakses dari : [eprints.ums.ac.id/28617/](http://eprints.ums.ac.id/28617/).
- Suryaningsih. (2014). Cara Cuci Tangan yang Benar. Diakses dari <http://www.readersdigest.co.id/sehat/info.medis/cara.cuci.tangan.yang.be> nar/005/001/260. Pada tanggal 16 April 2017.
- Susila, S. (2015). *Metodologi Penelitian Cross Sectional Kedokteran & Kesehata*. Klaten Selatan : Bosscript
- Wijayanti, E. S. (2008). *Mengenal Makanan Sehat*. Yogyakarta: Niaga Swadaya.