



# Penerapan PHBS Dan Protokol Kesehatan Dalam Waspada Menghadapi Gelombang Ketiga Covid-19 Di Fasilitas Olahraga Kota Bandung

Deden Indra Dinata<sup>1</sup>, Santi Rinjani<sup>2</sup>, Meda Yuliani<sup>3</sup>,  
Rahmat Santoso<sup>4</sup>, Hani Oktafiani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Bhakti Kencana

## ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTH PROTOCOL IN AWARENESS OF THE THIRD WAVE OF COVID-19 IN BANDUNG CITY SPORTS FACILITIES. Various limitations and lack of understanding in implementing PHBS and strict procedures have become problems in the community. For example, the provision of masks for orphanages that are only waiting for donations from donors, the neglect of health procedures and the lack of public concern for the implementation of PHBS in community sports facilities, cause the need for motivation to be creative and productive while still paying attention and implementing health care programs. The purpose of these efforts is to increase knowledge about health so that later they can carry out health procedures correctly and also increase good and correct PHBS behavior. The method used is educating the application of a clean and healthy lifestyle (PHBS) and health protocols through counseling, making YouTube videos that are registered as intellectual property, providing supporting facilities and information and education communication in collaboration with health promotion officers of UPT Puskesmas Cipadung. The results showed that this activity was frequently needed by partners and really useful, seen from the increase in participants' understanding of the material presented and the implementation of health protocols in the sports facility environment.

**Keywords:** health protocol, covid-19, clean and healthy lifestyle (PHBS), sport facility.

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
11.07.2022	28.08.2022	29.08.2022	31.08.2022

### Suggested citation:

Dinata D. I., Rinjani S., Santoso M. Y. R., & Oktafiani H.(2022). Penerapan PHBS dan Protokol Kesehatan Dalam Waspada Menghadapi Gelombang Ketiga covid-19 di Fasilitas Olahraga Kota Bandung. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(3), 748-755. DOI: 10.30653/002.202273.172

Open Access | URL: <http://jurnal.unmabanten.ac.id/index.php/jppm/>

<sup>1</sup> Corresponding Author: Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Universitas Bhakti Kencana; Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung; Email: deden.indradinata@bku.ac.id

## PENDAHULUAN

Kondisi di era adaptasi normal bukan era kembali ke kondisi normal sebelum pandemi covid-19, tetapi adaptasi dengan membiasakan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sesuai protokol kesehatan (prokes) yang diinformasikan oleh pemerintah. Dalam menghadapi gelombang ketiga covid-19 yang diprediksi oleh para ahli epidemiologi, menjadikan masyarakat harus tetap waspada. Masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19, karena perilaku masyarakat berperan penting dalam menekan angka penyebaran Covid-19. Penurunan level PPKM yang sekarang ini dilakukan pemerintah mulai memberikan angin segar bagi kegiatan-kegiatan yang sebelumnya dilakukan pembatasan, tidak terkecuali kegiatan olahraga.

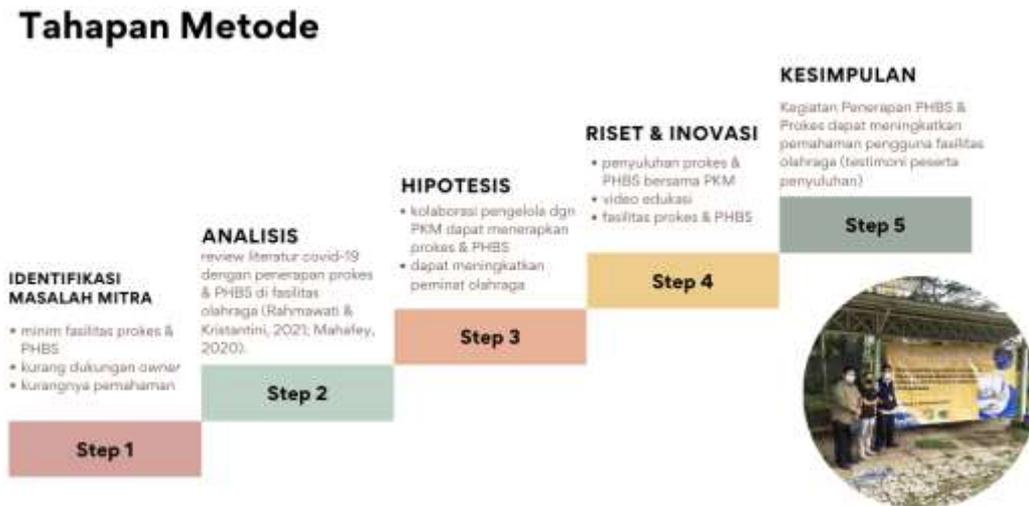
Kegemaran masyarakat dalam berolahraga merupakan kebiasaan yang baik, namun pembukaan fasilitas umum yang dilakukan pemerintah dapat menimbulkan euforia yang dapat memperburuk dampak pandemi. Sarana ataupun fasilitas olahraga baik umum ataupun tempat kebugaran perorangan masih tetap dibatasi. Meskipun menerapkan berbagai batasan di fasilitas umum antara lain penerapan prokes yang ketat, saat ini banyak kegiatan masyarakat yang sudah mulai dilonggarkan dengan diberikan ijin untuk melakukan aktifitasnya kembali.

Zone 73 merupakan salah satu fasilitas olahraga yang berada di Jl. A.H Nasution no.73 Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung Provinsi Jawa Barat. Secara geografis fasilitas olahraga ini berada di kota cipadung. Fasilitas olahraga saat ini sudah mulai dibuka kembali untuk melakukan kegiatan. Di fasilitas olahraga ini, orang berkumpul melakukan kegiatan dan pastinya akan menimbulkan kerumunan. Adanya keterbatasan pelaksanaan prokes diantaranya karena perilaku dari para pengguna sarana fasilitas tersebut yang tidak memperhatikan bahkan tidak memperdulikan penerapan PHBS. Sehingga perlu adanya penguatan untuk edukasi tentang PHBS dan prokes di tatanan sarana olahraga. Keterbatasan dana dalam penerapan PHBS dan prokes yang ketat menjadi masalah di masyarakat. Sebagai contoh penyediaan masker bagi panti asuhan yang hanya menunggu uluran dana dari donator, perilaku abai prokes dan tidak adanya kepedulian masyarakat terhadap pemberlakuan PHBS di sarana olahraga masyarakat, menyebabkan perlu adanya motivasi untuk dapat kreatif dan produktif dengan tetap memperhatikan dan melaksanakan prokes.

Oleh karena itu, prokes dan perilaku dari para penggunanya perlu adanya pemantauan ketat, serta penguatan prokes oleh pengelola fasilitas olahraga seperti melakukan skrining gejala COVID-19 sebelum memulai aktivitas apa pun untuk semua atlet, pelatih, dan ofisial. Ini dapat mencakup pemeriksaan suhu tubuh bagi setiap orang yang memasuki ruangan atau fasilitas olahraga indoor. Jika ada yang positif, orang tersebut diisolasi, dikirim pulang, dan diminta untuk mencari perawatan lebih lanjut. Mereka tidak diizinkan untuk kembali sampai mereka memiliki tes PCR negatif atau surat izin dari penyedia medis mereka. Jarak sosial selama dan di antara aktivitas dan kebersihan tangan sangat penting. Merekomendasikan untuk tidak menggunakan ruang ganti atau berbagi botol air. Latihan dan permainan harus diberi jarak tanpa penonton di latihan apa pun. Penutup wajah harus selalu dikenakan oleh orang tua, pelatih, dan ofisial. Peralatan harus didesinfeksi secara teratur sesering mungkin (Mahaffey, 2020).

Berdasarkan analisis situasi yang diuraikan di atas, dapat ditarik permasalahan yang dihadapi mitra adalah Perlunya edukasi untuk penguatan prokes di sarana olahraga dan edukasi PHBS. Oleh karena itu, prokes dan perilaku dari para penggunanya perlu adanya pemantauan ketat, serta penguatan prokes oleh pengelola fasilitas olahraga.

## METODE



Gambar 1. Tahapan metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat penerapan PHBS dan protokol kesehatan pada fasilitas olahraga di Kota Bandung

Kelompok yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah kelompok pengelola fasilitas olahraga, pengguna fasilitas olahraga dan masyarakat umum disekitar fasilitas olahraga. Jumlah orang secara keseluruhan adalah 22 orang yaitu terdiri dari pengelola 2 orang, pelaku olahraga 17 orang dan masyarakat umum 3 orang. Rata-rata pendidikan anggota kelompok sasaran adalah SMA.

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam program pendidikan kesehatan yang dibagi menjadi tiga tahapan. Tahapan pertama adalah identifikasi PHBS dan pelaksanaan Prokes di sarana olahraga yang dilakukan oleh petugas, tahapan kedua adalah memberikan edukasi baik kepada petugas dan pengunjung tentang penerapan protocol kesehatan dan PHBS di fasilitas olahraga, dan tahapan ketiga adalah menindaklanjuti serta memonitor ketercapaian seluruh kegiatan yang telah dilakukan.

Kegiatan dilaksanakan per minggu untuk tiap topik/tahapan kegiatan. Kegiatan pendidikan kesehatan difokuskan di area fasilitas olahraga Zone 73 ketika setelah selesai berolahraga dan hasil pendidikan kesehatan diterapkan langsung disetiap kelompok yang terlibat. Diharapkan setiap kelompok dapat memahami pentingnya penerapan protokol kesehatan dan PHBS di fasilitas olahraga dan menerapkan protocol kesehatan dan PHBS dalam melakukan aktivitas di fasilitas olahraga,

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemerintah sedang berupaya dalam pencegahan penyebaran Covid-19 agar masyarakat terus meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat, karena perilaku masyarakat berperan penting dalam menekan angka penyebaran Covid-19. PHBS merupakan salah satu strategi dalam pencegahan penyebaran Covid-19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan. Rekomendasi pemerintah terus menghimbau agar gerakan PHBS menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 di masa pandemi ini. Dengan melakukan PHBS, diharapkan penyebaran Covid-19 dapat dihambat agar angka kejadian tidak meningkat. Karena pentingnya pola hidup bersih dan sehat maka perlu diberikan penyuluhan secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan untuk menerapkan PHBS dalam kegiatan di fasilitas olahraga (Rahmawati & Kristantini, 2021)

Fasilitas olahraga Zone 73 merupakan salah satu tempat yang saat ini sudah mulai dibuka kembali untuk melakukan kegiatan. Di fasilitas olahraga ini, orang berkumpul melakukan kegiatan dan pastinya akan menimbulkan kerumunan ataupun menggunakan alat bergantian, hal ini yang perlu diperhatikan dalam protokol kesehatannya, serta dalam perilaku hidup bersih sehat para penggunanya. Oleh karena itu, untuk mendukung capaian dalam penekanan penyebaran covid 19 di fasilitas olahraga ini, pengelola, pengguna dan masyarakat umum disekitar fasilitas olahraga menjadi kelompok sasaran.

Pendampingan dalam menjalankan protokol kesehatan dalam kegiatan di fasilitas olahraga menjadi solusi dalam mencegah penyebaran Covid-19 (Togibasa, 2021). Sehingga protokol kesehatan dan perilaku dari para penggunanya perlu adanya pemantauan ketat, serta penguatan proses oleh pengelola fasilitas olahraga seperti melakukan skrining gejala COVID-19 sebelum memulai aktivitas apa pun untuk semua atlet, pelatih, dan ofisial. Ini dapat mencakup pemeriksaan suhu tubuh bagi setiap orang yang memasuki ruangan atau fasilitas olahraga indoor. Jika ada yang positif, orang tersebut diisolasi, dikirim pulang, dan diminta untuk mencari perawatan lebih lanjut. Mereka tidak diizinkan untuk kembali sampai mereka memiliki tes PCR negatif atau surat izin dari penyedia medis mereka. Jarak sosial selama dan di antara aktivitas dan kebersihan tangan sangat penting. Merekomendasikan untuk tidak menggunakan ruang ganti atau berbagi botol air. Latihan dan permainan harus diberi jarak tanpa penonton di latihan apa pun. Penutup wajah harus selalu dikenakan oleh orang tua, pelatih, dan ofisial. Peralatan harus didesinfeksi secara teratur sesering mungkin (Mahaffey, 2020).

Secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan ini meliputi identifikasi PHBS dan pelaksanaan proses di sarana olahraga yang dilakukan oleh petugas, memberikan edukasi tentang PHBS dan protokol kesehatan di fasilitas olahraga serta memonitor ketercapaian seluruh kegiatan yang telah dilakukan.

### **Identifikasi pelaksanaan protokol kesehatan dan PHBS di fasilitas olahraga.**

Identifikasi pelaksanaan Proses di sarana olahraga yang dilakukan oleh petugas dan sosialisasi tentang rangkaian pengmas di lingkungan fasilitas olahraga Zone 73. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa 16 – 11-2021 dengan keterlibatan pihak zone 73, panitia pelaksana, mitra dan mahasiswa. kegiatan ini dilaksanakan secara offline dengan peserta yang hadir di fasilitas olahraga zone 73. Dari serangkaian tahapan identifikasi dan juga diskusi yang berlangsung dengan kelompok sasaran, kami mendapatkan gambaran awal tentang permasalahan yang mereka alami selama ini. Mereka belum mendapatkan pelatihan tentang penerapan proses dan phbs secara khusus di fasilitas olahraga, adanya keterbatasan peralatan, keterbatasan dana untuk melakukan penerapan proses dan phbs di tempat olahraga.



**Gambar 2. Koordinasi dan identifikasi fasilitas bersama pengelola sarana olahraga**

### Sosialisasi dan Penyuluhan tentang Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta protokol kesehatan di fasilitas kesehatan

Kegiatan memberikan pendidikan kesehatan tentang Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta protokol kesehatan di fasilitas olahraga Zone 73 Kecamatan Cipadung Kota Bandung secara offline menggunakan media yang representative oleh Narasumber dari Puskesmas Cipadung Kota Bandung. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 19 November 2021 dengan keterlibatan pihak Zone 73, narasumber, panitia pelaksana, mitra dan mahasiswa. Dalam kegiatan ini dilaksanakan dengan peserta yang hadir di ruang futsal Zone 73 dan menyimak secara langsung pemaparan dari narasumber dengan memperhatikan protokol kesehatan secara ketat.



Gambar 3. Pemberian penyuluhan dan leaflet tentang penerapan PHBS dan proses di fasilitas olahraga





**Gambar 4. Pemberian leaflet tentang penerapan PHBS dan prokes serta peralatan prokes dan PHBS di fasilitas olahraga**

Dengan dilaksanakannya pendidikan kesehatan tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta protokol kesehatan di fasilitas olahraga Zone 73 Kecamatan Cipadung Kota Bandung ini maka pengelola, peserta pengguna fasilitas olahraga serta masyarakat umum yang berada di fasilitas olahraga lebih memahami bagaimana penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta protokol kesehatan di ketika berolahraga dimasa pandemic. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan peserta dan pengujian dari sebelum dan evaluasi sesudah kegiatan berlangsung dimana yang sebelumnya hanya 2 orang yang menjawab terkait PHBS dan protokol kesehatan dan setelah kegiatan diberikan maka sebagian besar peserta antusias dan menjawab dengan tepat. Adanya leaflet, poster dan video rekaman yang telah diupload di media YOUTUBE memudahkan pengelola dan pengguna fasilitas olahraga untuk mengakses informasi tentang bagaimana penerapan PHBS dan protokol kesehatan di fasilitas olahraga di masa pandemic ini.

**Tindak lanjut dan memonitor ketercapaian seluruh kegiatan yang telah dilakukan**

Tahapan akhir, dilakukan evaluasi kegiatan penerapan PHBS dan protokol kesehatan di fasilitas olahraga di masa pandemic ini dilakukan untuk mengecek keadaan dari penerapan prokes dan PHBS, misalnya penggunaan masker ketika di area fasilitas olahraga, pengecekan suhu sebelum memasuki area fasilitas olahraga dan memastikan dalam keadaan sehat, mencuci tangan sebelum memasuki area olahraga, adanya poster edukasi prokes dan PHBS di fasilitas olahraga, dsb. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa meningkatnya kesadaran dalam penerapan prokes dan PHBS di fasilitas olahraga Zone 73 dan dilakukan pemantauan dan kerjasama dengan pihak Puskesmas Cipadung Kota Bandung.





**Gambar 5. Penerapan protokol kesehatan serta penyerahan plakat kerjasama mitra Zone 73 dan Puskesmas Cipadung**

### SIMPULAN

Kegiatan pelaksanaan penerapan PHBS dan protokol kesehatan di fasilitas olahraga dalam waspada menghadapi gelombang ketiga covid 19 di fasilitas olahraga Kota Bandung mampu meningkatkan pemahaman kelompok sasaran dalam menerapkan PHBS dan protokol kesehatan di fasilitas olahraga. Kegiatan tersebut sangat dibutuhkan oleh mitra dan sangat bermanfaat dilihat dari kenaikan pemahaman peserta akan materi yang disajikan dan mulai diterapkannya protokol kesehatan di lingkungan fasilitas olahraga.

### REFERENSI

- Blocken, B., Malizia, F., Van Druenen, T., Marchal, T. (2020). *Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running*. Preprint. [https://www.euroga.org/system/1/user\\_files/files/000/045/111/45111/150d3060c/original/Social\\_Distancin\\_g\\_v20\\_White\\_Paper.pdf](https://www.euroga.org/system/1/user_files/files/000/045/111/45111/150d3060c/original/Social_Distancin_g_v20_White_Paper.pdf)
- Mahaffey, B. L. (2020). COVID-19 Guidelines for sports and physical activity. *Missouri Medicine*, 117(3), 205.
- Margowari, S., M. D. Ratnasari, D. Ardiyaningrum, D. Anggitanas Sari,I. Normalita (2021). Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat terhadap protokol kesehatan di masa pandemi covid-19. *Community Empowerment*. 6(4): 524-531
- Togibasa, O., Tampi, S.M., Hutajulu, P.T. (2021). Pendampingan pelaksanaan protokol kesehatan pada masa pandemi covid-19 bagi sekolah Sepakbola Emsyk, Papua. *Wikrama Paramitha: Jurnal pengabdian Masyarakat*. 5(1): 59-64.
- Pranata, D. Y. (2020). Aktivitas olahraga masyarakat pada masa pandemi covid-19 berdasarkan usia. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2): 32–38. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/12543>
- Rahmawati, A. F., & Kristantini, I. (2021). Clean and healthy living behavior (PHBS) strategy to prevent the spread of the covid-19 virus. *Paper presented at the International Conference Health, Science and Technology (ICOHETECH)*.
- Sekretaris Kabinet Republik Indonesia. (2020). 7 Arahan Presiden Terbaru terkait Percepatan Penanganan Covid-19. <https://setkab.go.id/7-arahan-presiden-terbaru-terkait-percepatan-penanganan-covid-19/>
- Worldometer. (2020). *Coronavirus update (Live)*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

- Xie, X., Li, Y., Sun, H., Liu, L. (2009). Exhaled droplets due to talking and coughing. *Journal of The Royal Society Interface*. 6(6), S703–S714. <https://doi.org/10.1098/rsif.2009.0388.focus>
- Yang, S., Lee, G. W. M., Chen, C.-M., Wu, C.-C., Yu, K.-P. (2007). the size and concentration of droplets generated by coughing in human subjects. *Journal of Aerosol Medicine*. 20 (4): 484–494. <https://doi.org/10.1089/jam.2007.0610>

### Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2022 Deden Indra Dinata, Santi Rinjani, Meda Yuliani, Rahmat Santoso, Hani Oktafiani

Published by LPPM of Universitas Mathla'ul Anwar Banten in collaboration with the Asosiasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)