

## EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MENUJU ERA ENDEMI COVID-19

N. Riwibowo<sup>1\*</sup>, Rohmatul Fitriyah D<sup>2</sup>, Ainin Bashiroh<sup>3</sup>,  
M. Mutammam Musthofa<sup>4</sup>, Darini Yusrina A<sup>5</sup>

Fakultas Teknik, ITB AD Lamongan, Jl. KH. Ahmad Dahlan 41 Lamongan, Jawa Timur

\* Penulis Korespondensi : [n.riwibowo.ad.la@gmail.com](mailto:n.riwibowo.ad.la@gmail.com)

### Abstrak

Indonesia telah bersiap menuju era endemi Covid-19. Beberapa parameter yang digunakan dalam menentukan status endemi yaitu kasus Covid-19 yang terkendali, tingkat imunitas masyarakat yang tinggi, kesiapan kapasitas kesehatan yang lebih baik, dan pemulihan ekonomi yang cepat. Berdasarkan arahan Presiden pada tanggal 30 Desember 2022 Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di seluruh wilayah Indonesia secara resmi telah dihentikan. Meskipun demikian masyarakat diharapkan tetap menjaga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pembelajaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat dimulai dari keluarga (rumah tangga) sebagai unit terkecil masyarakat. Kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat diterapkan dalam keluarga sejak anak usia dini. Peningkatan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) perlu diterapkan pada seluruh lapisan masyarakat menuju era endemi Covid-19. Oleh karena itu, perlu diadakan penyuluhan terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menuju era endemi Covid-19. Kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini dilakukan di Desa Sukorejo, Kecamatan Karangbinangun, Kabupaten Lamongan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan pemahaman masyarakat terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menuju era endemi Covid-19 semakin meningkat.

**Kata kunci:** Endemi Covid-19, PHBS, Masyarakat

### Abstract

Indonesia has been preparing for the endemic era of Covid-19. Several parameters are used in determining endemic status, namely controlled cases of Covid-19, a high level of community immunity, readiness for better health capacities, and fast economic recovery. Based on the President's directives on December 30, 2022, the Imposition of Restricting Community Activities (PPKM) in all regions of Indonesia has been officially terminated. Even so, the community is expected to maintain a clean and healthy lifestyle (PHBS). Learning about clean and healthy lifestyle (PHBS) can be started from the family (household) as the smallest unit of society. Clean and healthy lifestyle (PHBS) can be applied in families from early childhood. Increasing awareness of clean and healthy lifestyle (PHBS) needs to be implemented at all levels of society towards the endemic era of Covid-19. Therefore, it is necessary to hold counseling related to clean and healthy lifestyle (PHBS) towards the endemic era of Covid-19. This clean and healthy lifestyle (PHBS) counseling activity was carried out in Sukorejo Village, Karangbinangun District, Lamongan Regency. With this activity it is hoped that the understanding of the community.

**Keywords:** Endemic of Covid-19, PHBS, Community

### 1. PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei China. Penyakit ini merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut

coronavirus 2 (Sars-CoV-2). Covid-19 menyebar secara global di seluruh dunia dan mengakibatkan pandemi coronavirus pada tahun 2019-2020. Penderita Covid-19 dapat mengalami demam, batuk kering, dan kesulitan bernafas. Dampak terburuk dari Covid-19 adalah

kematian bagi penderitanya. Penularan penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (*droplet*) yang dikeluarkan saat seseorang batuk, bersin atau berbicara (kontak langsung) dan *droplet* yang jatuh pada benda di sekitarnya. Kasus positif Covid-19 di Indonesia pertama kali terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020.

Dalam menghadapi wabah Covid-19, perlu adanya perubahan perilaku setiap orang dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kebersihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebaran Covid-19 di dalam ruangan jauh lebih tinggi dibanding di luar ruangan (Bhagat dkk., 2020). Selain mematuhi protokol kesehatan yang telah dianjurkan oleh pemerintah, masyarakat juga dihimbau untuk selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Resmini dkk., 2021). Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diartikan sebuah perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar oleh seseorang yang dapat menjadi kebiasaan positif dalam hal menjaga kesehatan di lingkungan keluarga dan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat pengetahuan dengan sikap dan perilaku masyarakat Kecamatan Manggala Kota Makassar terhadap upaya pencegahan Covid-19 (Abbas. AP, 2020). Penurunan angka kasus positif Covid-19 yang juga diiringi dengan penurunan angka perawatan pasien di rumah sakit merupakan salah satu langkah awal dalam memasuki era endemi Covid-19. Meskipun demikian, masyarakat harus tetap waspada dan memahami bahwa Covid-19 masih ada dengan risikonya. Penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada para kader PKK mampu memberi bekal pengetahuan dan sikap positif di masyarakat. Sehingga lebih mudah mengajak masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Armini & Triharini, 2022). Selain itu kondisi lingkungan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi tingkat kesehatan masyarakat (Ambarwati dkk., 2022). Oleh karena itu, perlu diadakan penyuluhan kepada masyarakat terkait pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat menuju era endemi Covid-19.

## 2. BAHAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sesuai kordinasi dengan perangkat Desa Sukorejo, Kecamatan Karangbinangun, Kabupaten Lamongan. Lokasi penyuluhan terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PSHB) bertempat di Balai Desa Sukorejo, Kecamatan Karangbinangun, Kabupaten Lamongan. Kegiatan ini diikuti para kader PKK. Metode pengabdian masyarakat berupa partisipasi masyarakat dalam kegiatan penyuluhan dan pembinaan. Materi disampaikan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat dengan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Materi yang disampaikan meliputi tentang pemahaman menuju era

endemi Covid-19 dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Setelah penyampaian materi selesai dilakukan *post test* kepada para peserta. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini adalah himbauan agar tidak melakukan euforia berlebihan hingga lalai dalam menerapkan protokol kesehatan, tetap menggunakan masker dalam menjalani setiap aktivitas dan sesegera mungkin melakukan vaksinasi Covid-19.



Gambar 1. Sambutan oleh perangkat desa



Gambar 2. Penyampaian materi kepada para kader PKK



Gambar 3. Poster Menuju Endemi Covid-19



Gambar 4. Strategi Menuju Endemi Covid-19

Materi perilaku hidup bersih dan sehat yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai berikut : persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif, menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan, menggunakan air bersih, Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan benar, gunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin, makan makanan yang sehat dan bergizi, melakukan aktifitas fisik setiap hari dan tidak merokok.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Sukorejo, Kecamatan Karangbinangun, Kabupaten Lamongan. Desa ini memiliki luas wilayah 4.292,790 Ha yang secara administratif terdiri dari 21 Desa, 71 dusun, 86 RW, 193 RT dan 8.186 Kepala Keluarga. Desa ini berbatasan dengan Distrik Kalitengah di sebelah utara, Desa Karangnom di sebelah timur, Distrik Turi sebelah selatan dan Desa Waruk sebelah barat. Desa Sukorejo terbagi menjadi 3 dusun yaitu Gondik, Mengai, Wedeng. Wilayah Desa Sukorejo dihuni oleh 530 Kepala Keluarga yang sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani, petambak dan pengusaha bidang industri rumahan. Desa Sukorejo dilengkapi dengan Balai desa, 1 Posyandu, 4 Sekolah, 3 TPQ, 3 Lapangan, dan 3 Masjid. Potensi yang dimiliki Desa Sukorejo berupa sumber daya alam, sumber daya manusia, dan kelembagaan organisasi.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Balai Desa Sukorejo. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai panitia acara mengingatkan kepada para ibu kader PKK yang hadir untuk tetap mematuhi protokol kesehatan memakai masker dan membersihkan tangan dengan *hand sanitizer*. Setelah mengisi daftar hadir peserta mendapatkan paket materi di dalam tas yang sudah disiapkan oleh panitia. Paket materi tersebut berisi *leaflet*, *kuesioner post test*, *notebook*, *bolpoint*, dan konsumsi. Para peserta kegiatan ini mengikuti rangkaian kegiatan dengan tertib dan penuh antusias.

Berdasarkan hasil uji post test yang dilakukan para peserta rata-rata memahami akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menuju era endemi Covid-19. Para peserta juga sudah sangat terampil dalam mendemonstrasikan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan benar. Selanjutnya, dilakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan penyuluhan ini. Kunjungan dari rumah ke rumah secara berkala diharapkan mampu mengontrol dan mengingatkan kepada masyarakat bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menuju era endemi Covid-19 sangat penting. Selain itu kegiatan ini juga sangat berperan penting dalam upaya peningkatan kewaspadaan bahwa Covid-19 dan risikonya masih tetap ada. Kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat sejak usia dini.

### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menuju era endemi Covid-19 di Desa Sukorejo, Kecamatan Karangbinangun, Kabupaten Lamongan berlangsung tertib dan lancar. Perangkat desa dan masyarakat sangat menyambut baik dengan adanya kegiatan ini. Kesadaran akan pentingnya Perilaku Hidup

Bersih dan Sehat (PHBS) masyarakat sudah mulai diterapkan di keluarga masing-masing.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Perangkat Desa Sukorejo, Kecamatan Karangbinangun, Kabupaten Lamongan atas dukungan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abbas. AP, T. (2020). *Pengaruh Tingkat Pengetahuan terhadap Sikap dan Perilaku Masyarakat dalam Melakukan Upaya Pencegahan Covid-19 di Kecamatan Mangala Kota Makassar.*

Ambarwati, R., Baharuddin, A., & Ikhtiar, M. (2022). *Analisis Spasial Pengaruh Lingkungan Fisik Rumah dan Perilaku Terhadap Kejadian COVID-*

*19.* 3(2), 87–101.

Armini, N. K. A., & Triharini, M. (2022). Promosi perilaku sehat antisipasi diri (perisai) kepada kader masyarakat desa kandang gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 28(1), 24–29.

Bhagat, R. K., Davies Wykes, M. S., Dalziel, S. B., & Linden, P. F. (2020). Effects of ventilation on the indoor spread of COVID-19. *Journal of Fluid Mechanics*, 903.

<https://doi.org/10.1017/jfm.2020.720>

Resmini, R. N., Rozzi, F. F., Futri, A. Y., & ... (2021). Edukasi Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Pada Masa Pandemi Covid-19. ... *Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5.

<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/11287%0Ahttps://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/11287/6465>