

PENYULUHAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SELAMA MASA PANDEMI COVID 19 DI PUSKESMAS MUTIARA KABUPATEN PIDIE

Chairanisa Anwar¹⁾, Syarifah Farany²⁾

1 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email: chaira.anwar@uui.ac.id

2 Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email: syarifah151087@gmail.com

Abstract

Community service activities conducting health education about clean and healthy living behavior in the community have shown that they are significantly effective in increasing public knowledge and attitudes towards the implementation of the rules that have been issued by the government to implement physical and social distancing. Health promotion is the essence of the role of health workers who actually have a positive impact in an effort to increase community participation in improving the health status of toddlers in particular, society and the nation in general. The involvement of religious leaders in the community bridges public acceptance of health programs.

Getting used to a clean and healthy lifestyle needs to be applied from now on, especially during this Covid-19 outbreak. PHBS habituation intends to provide a routine activity for someone related to a clean and healthy lifestyle so that it becomes a habit (Wiranata, 2020). The role of parents is very important and influential in the habituation of a clean and healthy lifestyle in the family. Parents are obliged to determine the choice of quality health services for family members such as consuming various types of nutritious food, emotional support, activities of daily living (physical activity), and environmental quality (Inderan and Weta, 2018). Therefore, habituation of a clean and healthy lifestyle for family members in particular and the community during the Covid-19 outbreak can be in the form of education, both theory-based and direct practice. If people get used to a clean and healthy lifestyle from an early age, then indirectly the community has played an active role in fighting COVID-19 in Indonesia.

Keywords: clean and healthy lifestyle

1. PENDAHULUAN

Covid-19 atau Corona virus merupakan jenis virus yang dapat membuat sistem pernapasan terinfeksi. Terdapat banyak kasus, yang menyatakan bahwa covid-19 bukan cuma mengakibatkan terinfeksi pernapasan dengan kadar yang ringan seperti flu tetapi corona (Covid-19) juga dapat berakibat pada terinfeksi pernapasan dengan kadar berat seperti pneumonia. Proses penularan covid-19 ini terjadi ketika adanya percikan dahak dari saluran pernapasan, seperti saat berada di ruang atau tempat tertutup, berinteraksi dengan banyak orang dan perputaran (sirkulasi) udara kurang baik atau berkontak langsung dengan penderita flu.

Covid-19 ini juga masuk pada kluster virus yang sangat ganas seperti SARV-Cov (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) dan MERS-Cov (*Middle East Respiratory Syndrome*) (Susiaty et al, 2021). Virus Corona merupakan jenis virus terbaru yang ditemukan atau muncul pada tahun 2019. Virus ini juga belum pernah teridentifikasi akan dapat menyerang pernapasan. Selain itu, virus corona ini juga merupakan bagian dari virus yang bisa menulari berbagai unggas serta mamalia, termasuk manusia (Kurniawati & Santosa, Farah Heniati Bahri, 2020).

Gejala yang ditimbulkan oleh virus corona ditandai dengan gejala batuk kering, demam, flu serta rasa lelah. Wabah ini awal terjadinya di ibukota China, yakni Wuhan. Kemudian menyebar ke berbagai

negara salah satunya Indonesia (Wu et al, 2019). Hingga kini, melalui laporan tim Gugus Tugas Nasional (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19) tercatat 1,46 juta orang yang terinfeksi (positif covid-19) tertanggal 23 Maret 2021. Jumlah tersebut semakin mengalami kenaikan dari hari ke hari. Hal tersebut harus menjadi perhatian semua orang agar tetap waspada dan mulai sekarang lebih memprioritaskan PHBS.

PHBS adalah singkatan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan segala perilaku sehat yang diterapkan oleh seseorang atau kelompok dengan penuh kesadaran sehingga seluruh anggota keluarganya mampu melakukan pertolongan terhadap secara mandiri pada bidang kesehatan dan berperan aktif dalam tiap kegiatan di lingkungan masyarakat. Menerapkan perilaku PHBS juga merupakan suatu upaya menularkan pengalaman tentang PHBS melalui perorangan, kelompok, ataupun masyarakat luas melalui edukasi atau sosialisasi sebagai media informasi. Selain itu, pola hidup bersih dan sehat ialah suatu rekayasa sosial dengan tujuan sebanyak mungkin dapat menjadikan anggota masyarakat sebagai *agent of change* supaya mampu meningkatkan kualitas diri dalam menerapkan PHBS.

Membiasakan berpola hidup bersih dan sehat tersebut perlu diterapkan dari sekarang terlebih pada masa wabah Covid-19 ini. Pembiasaan PHBS bermaksud memberikan suatu aktivitas rutin pada seseorang terkait berpola hidup bersih dan sehat sehingga menjadi suatu kebiasaan (Wiranata, 2020). Peran orangtua sangatlah penting dan berpengaruh dalam pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat di dalam keluarga. Orangtua berkewajiban dalam penentuan pilihan layanan kesehatan yang berkualitas untuk anggota keluarga seperti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang bergizi, dukungan emosional, kegiatan hidup sehari-hari (aktifitas fisik), serta kualitas lingkungan (Inderan dan Weta, 2018). Oleh sebab itu, pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat kepada anggota keluarga khususnya dan masyarakat di masa wabah Covid-19 ini dapat berupa edukasi baik itu berbasis teori

maupun praktik secara langsung. Jika masyarakat membiasakan diri berpola hidup bersih dan sehat sejak dini, maka secara tidak langsung masyarakat telah berperan aktif dalam memerangi covid-19 di Indonesia.

Di Indonesia, pemerintah sudah berlakukan segala cara untuk mengurangi penyebaran covid-19 seperti memberlakukan PSBB dan *Social Distancing*, tetapi cara atau langkah tersebut kurang dipatuhi dan dilaksanakan oleh masyarakat setempat. Sebagian masyarakat Indonesia mudah terprovokasi oleh isu-isu hoaks melalui media massa terkait ketidakbenaran adanya virus corona. Hal ini sangatlah disayangkan oleh semua pihak, oleh karena itu menggiatkan edukasi teori dan praktik kepada masyarakat sangatlah penting dalam memberikan informasi *real* terkait virus corona. Oleh karena itu, seharusnya masyarakat dapat menumbuhkan kesadaran diri untuk selalu menggiatkan pola hidup bersih dan sehat. Namun, kesadaran diri di tengah-tengah masyarakat masih minim tak terkecuali masyarakat di Kecamatan Mutiara Pidie. Untuk itu, pengabdian ini difokuskan pada kegiatan penerapan edukasi kepada masyarakat terkait perilaku PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) sebagai usaha mencegah Covid-19. Suyatmin dan Sukardi dalam (Safitri & Harun, 2021) berpendapat bahwa cara pembiasaan PHBS di masa wabah Covid-19 sekarang bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi (sayuran dan buah-buahan) dan melakukan aktivitas fisik (olah raga). Pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat dapat diawali dengan aktivitas sederhana misalnya menyikat gigi, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, sampah dibuang pada tempatnya, mandi dua kali sehari, menggunakan air bersih, membatasi penggunaan plastik, dan lain-lain (Yufiarti et al., 2019).

Pembiasaan PHBS saat pandemi Covid-19 seperti sekarang ini memang sangat penting. Adapun *state of the art* dari pengabdian ini adalah pengabdian dari Endah Nurmahmudah, T Puspitasari, dan I T Agustin dengan judul "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah" (2018). Tujuan pengabdian ini

adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada para siswa TK Al-Fadhilah dan para siswa SD Negeri Cibangunkidul. Metode dalam pelaksanaan PKM dilakukan dengan penyuluhan, dengan menggunakan media *in-focus*, *note book*, serta beberapa alat peraga. Pelaksanaan penyuluhan tersebut berjalan dengan tertib dan lancar, semua peserta, yakni para siswa TK dan para siswa SD sangat antusias dalam mengikuti PKM tersebut. (Nurmahmudah et.al, 2018).

Selanjutnya, pengabdian Kiki Riski Ayu Kurniawati dkk (2020) dengan judul "Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona". Tujuan dari pengabdian tersebut, yakni memberikan pengetahuan serta kemampuan dalam mengantisipasi penyebaran Covid-19. Adapun hasilnya, yakni warga BTN Grand Muslim Cluster Istanbul Desa Teringtawah Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam mengantisipasi penyebaran Covid-19 dan lebih waspada serta tenang dalam menghadapi wabah yang sedang terjadi sekarang ini (Kurniawati & Santosa, Farah Heniati Bahri, 2020).

Terdapat pula pengabdian yang dilakukan oleh Nailul Mona (2020) dengan judul "Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia)". Tujuan dilaksanakannya pengabdian tersebut adalah untuk menunjukkan efektivitas peran *isolate* yang menjalani *social distancing* dalam mencegah penularan Covid-19 secara *contagious* dengan metode analisis jaringan. Hasil PKM ini menunjukkan bahwa jaringan sosial tanpa peran *isolate* mempunyai *ties* dan kepadatan tinggi sehingga banyak peluang virus untuk menyebar pada anggota jaringan. Sementara itu, jaringan sosial yang terdapat banyak anggotanya melakukan isolasi memiliki *ties* lebih sedikit serta kepadatan rendah yang membuat peluang penyebaran virus antar anggota jaringan melalui *ties* lebih rendah (Nailul, 2020).

Pengabdian kepada masyarakat pula dilakukan oleh Winny Sunfriska Limbong,

Mei Lyna Girsang, Ruth Donda Panggabean pada tahun 2020 dengan judul "Sosialisasi Gaya Hidup Sehat pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan". Tujuan dilakukan pengabdian tersebut adalah untuk memberikan dampak yang positif terhadap kehidupan di Panti Asuhan Talenta Delpita dan sekitarnya. Hasil dari pengabdian tersebut masyarakat dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat pada masa pandemi covid-19 baik untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar, masyarakat menyadari pentingnya menjaga lingkungannya tetap bersih, masyarakat menyadari bahwa kebersihan itu sebagian dari iman, untuk itu kebersihan harus dimulai dari diri sendiri, dan masyarakat melakukan berjemur di rumah sekitar 10 menit dipagi hari, olahraga atau senam pagi di rumah masing-masing untuk meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih optimal. Sosialisasi gaya hidup sehat pada masa pandemi Covid-19, yaitu dengan mengajak anak-anak untuk berperilaku hidup sehat di masa pandemi ini dengan mengenal mereka cara mencuci tangan yang benar, cara menggunakan masker dengan benar serta cara menerapkan protokol kesehatan pada masa *new normal* dan penutupan dengan mengakhiri rangkaian kegiatan, mengucapkan terimakasih banyak atas waktu dan sambutan yang telah diberikan (Limbong et al., 2020).

Penyebaran covid-19 begitu cepat dan tidak terkendali, tidak menutup kemungkinan akan menyebar sampai pada pelosok-pelosok daerah di Indonesia, salah satunya di Kabupaten Pidie. Langkah cepat dan tepat yang harus dilakukan dalam menekan dan mencegah penyebaran virus ini, yakni dengan menggiatkan PHBS, menjaga anggota keluarga, serta sesering mungkin memberikan edukasi seputar covid-19 kepada masyarakat sekitar.

Kecamatan Mutiara merupakan salah satu Kecamatan yang ada di Kabupaten Pidie yang dominan warganya telah berpola hidup *modern*, artinya pola konsumtif warga terhadap media massa baik melalui televisi, *facebook*, *twitter* dan lain-lain, sangat tinggi tetapi kesadaran danantisipasi masih sangat minim. Parahnya,

mereka mudah terprovokasi oleh isu-isu hoaks yang tersebar di beberapa media sosial sehingga kepercayaan masyarakat terhadap keberadaan virus ini sangat minim, akibatnya protokol kesehatan sering dilanggar atau tidak diterapkan dalam keseharian mereka.

Kondisi di atas harus mendapat perhatian penuh dari pemerintah, instansi serta lembaga terkait supaya warga bisa mematuhi dan menerapkan pola hidup sehat. Hal inilah yang menjadi dasar bagi pelaksana pengabdian dari Universitas Ubudiyah Indonesia menganggap perlu adanya edukasi berupa edukasi teori dan praktik yang intensif kepada masyarakat di Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie. Menurut data yang dilansir dari Satuan Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Provinsi Maluku, jumlah pasien positif corona aktif di Kabupaten Pidie terus bertambah. Saat ini jumlah pasien yang sedang menjalani perawatan mencapai 76 orang. Untuk itu, penting untuk adanya edukasi dan sosialisasi sebagai salah satu solusi dalam menghadapi tanggap darurat pandemi covid-19. Berdasarkan hasil survei pada warga di Kecamatan Mutiara, tampak bahwa warga dominan belum memahami secara jelas mengenai virus corona atau covid-19, cara mewaspadai, cara menangani virus corona, penerapan PHBS, mengonsumsi makanan yang bergizi, penggunaan masker, serta cara mencuci tangan. Dari hasil observasi inilah yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi teori dan praktik PHBS sebagai salah satu upaya dalam pencegahan covid-19.

1.1 Pengertian Perilaku

Perilaku adalah sebuah kebiasaan sikap atau tindakan yang dilakukan selama melakukan kegiatan tertentu atau aktivitas tertentu yang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman dan kebiasaan serta bisa diamati secara langsung Menurut Soekidjo Notoadmojo (2003: 114), perilaku manusia adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas. Aktivitas itu meliputi berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan lain sebagainya.

Perbuatan seseorang atau respon seseorang terhadap rangsang yang datang, didasari oleh seberapa jauh pengetahuannya terhadap rangsang tersebut, bagaimana perasaan dan penerimaannya berupa sikap terhadap obyek rangsang tersebut, dan seberapa besar keterampilannya dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang diharapkan. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia.

Menurut Soekidjo Notoadmojo (2007: 134), perilaku dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Perilaku Tertutup (*covert behaviour*)
Perilaku tertutup adalah respons atau reaksi terhadap respons (stimulus) yang masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk perilaku tertutup adalah pengetahuan dan sikap. Misalnya seorang siswa tahu manfaat menggosok gigi secara teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan dan pertumbuhan gigi, namun perilaku tersebut masih sering ditinggalkan.
- 2) Perilaku Terbuka (*overt behavior*)
Perilaku terbuka merupakan respons atau reaksi terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka, respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek, perilaku yang dapat diamati atau dapat diobservasi.

Uraian teori di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku individu atau masyarakat ditentukan dan dibentuk oleh pengetahuan yang diterima. Kemudian timbulah persepsi dari individu dan memunculkan niat, sikap, keyakinan yang dapat mewujudkan keinginan menjadi suatu perbuatan. Penguatan konsep mulai dari "tahu" menjadi "mau" dan "mampu", akan terlaksana apabila ada faktor eksternal yang mempengaruhi situasi di luar diri individu, seperti: dukungan

sosial, fasilitas yang tersedia dan sarana serta prasarana yang mendukung. Namun juga menunjukkan bahwa manusia memilih merubah perilaku karena menyesuaikan dengan apa yang cocok dengan dirinya sendiri, yang pas untuk memenuhi kebutuhannya. Seiring dengan perkembangan waktu dan zaman semua akan berubah dan akan terseleksi dengan sendirinya.

1.2 Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat secara umum merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Menurut Liliy S. Sulistiyowati (2011: 7) pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dikaitkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berpemahaman perilaku hidup bersih dan sehat ditatanan institusi pendidikan. Sasaran dari perilaku hidup bersih dan sehat ditatanan institusi pendidikan adalah seluruh anggota keluarga institusi pendidikan dan terbagi dalam sasaran primer, sekunder, dan sasaran tersier (Menkes RI, 2019).

Sasaran primer yang akan dirubah dalam institusi pendidikan yaitu murid dan guru yang bermasalah. Sasaran sekunder adalah sasaran yang mampu mempengaruhi individu dalam intuisi pendidikan yang bermasalah, misalnya, kepala sekolah, guru, orang tua murid, kadar kesehatan sekolah, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan lintas sektor terkait.

Sasaran tersier adalah sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu dalam menunjang atau mendukung pendanaan, kebijakan, dan kegiatan untuk terciptanya PHBS di institusi pendidikan misalnya, kepala desa, lurah, camat, kepala

puskesmas, Diknas, guru, tokoh masyarakat dan orang tua murid (Syamsur Manda, 2006).

Indikator PHBS adalah suatu alat ukur untuk menilai keadaan permasalahan di institusi pendidikan. Indikator insititusi pendidikan adalah sekolah dasar negeri maupun swasta. Berdasarkan uraian di atas, perilaku sehat adalah perilaku individu yang berkaitan dengan upaya mencegah atau menghindari penyakit dan penyebab masalah kesehatan (preventif), dan perilaku dalam mengupayakan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (promotif). Perilaku tersebut mencakup, makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras dan narkoba, istirahat cukup, mengendalikan stres dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

1) Bentuk-bentuk Perilaku Sehat

Berikut ini beberapa macam bentuk perilaku sehat. Pertama, Menurut Benih, (2014) dalam perilaku sehat, mencakup:

a) Makan dengan menu seimbang
Menu seimbang yang dimaksud adalah menu seimbang dalam arti kualitas dan kuantitas. Kualitas berarti mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sementara kuantitas berarti asupan gizi yang dikonsumsi tidak kurang juga tidak berlebihan.

b) Olahraga teratur
Olahraga sama halnya dengan pola makan, yakni mencakup kualitas dan kuantitas. Kualitas mencakup gerakan sementara kuantitas mencakup frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Kedua aspek ini bergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan.

c) Tidak merokok
Merokok berbahaya karena dapat menimbulkan pelbagai penyakit yang menyerang tubuh, seperti kanker, jantung coroner, strok dan penyakit kardiovaskular. Individu juga harus menghindari menjadi perokok pasif, yaitu orang yang menghiup asap rokok. Dampak yang ditimbulkan sama dengan perokok aktif. Bahkan ada pendapat yang menyatakan bahwa perokok pasif lebih berbahaya, karena

yang dihembuskan perokok aktif sendiri lebih banyak dihirup oleh orang lain, sedangkan perokok aktif sudah disaring melalui batang filter di ujung hisap. Artinya perokok pasif menghirup zat berbahaya lebih banyak dari perokok aktif (Ambarwati, 2014).

- d) Tidak minum minuman beralkohol
Alkohol adalah obat yang sangat keras. Alkohol dapat berperan sebagai depresan dalam tubuh dan memperlambat aktivitas otak. Apabila digunakan dalam kuantitas tertentu, alkohol dapat mencederai atau bahkan membunuh jaringan biologis, termasuk sel-sel otot dan sel-sel otak. Beberapa hambatan yang ditimbulkan sebagai akibat dari terlalu banyak mengonsumsi alkohol, yaitu; fungsi intelektual, kendali perilaku dan penilaian menjadi semakin kurang efisien (Santrock, 2007).
- e) Istirahat cukup
Istirahat yang cukup bukan hanya memelihara kesehatan fisik, tetapi juga memelihara kesehatan mental. Istirahat yang cukup merupakan kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatan diri. Kurangnya waktu istirahat individu dapat membahayakan kesehatan
- f) Mengendalikan stress
Stres dapat menimbulkan perubahan-perubahan pada sistem fisik tubuh yang berkaitan dengan kesehatan individu. Hubungan antara stres dan kesehatan ditandai dengan meningkatnya proses pelepasan hormon adrenalin. Bilamana terlalu tinggi dapat menyebabkan hipertensi yang berakhir pada serangan jantung yang membuat kematian secara tiba-tiba (Sarafino, 1998). Stres adalah respon individu terhadap stresor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan coping mereka (Santrock, 2007). Stres tidak dapat dihindari oleh siapapun, hanya saja yang dapat dilakukan adalah pengelolaan stress. Pengelolaan stress bertujuan agar individu tidak mengakibatkan gangguan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Bisa dengan melakukan

komunikasi dengan keluarga, teman atau orang terdekat.

1.3 COVID-19

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2). Virus ini merupakan keluarga besar Coronavirus yang dapat menyerang hewan. Ketika menyerang manusia, Coronavirus biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (Middle East Respiratory Syndrome), dan SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). COVID-19 sendiri merupakan coronavirus jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019 (Ilmiah, 2020; Hui, et al., 2020). Karena itu, Coronavirus jenis baru ini diberi nama Coronavirus disease-2019 yang disingkat menjadi COVID-19. COVID-19 sejak ditemukan menyebar secara luas hingga mengakibatkan pandemi global yang berlangsung sampai saat ini. Gejala COVID-19 umumnya berupa demam 38°C, batuk kering, dan sesak nafas serta dampak paling buruk untuk manusia ialah kematian. Sampai 19 April 2020 pukul 10:38:37 WIB, dilaporkan terdapat 2.329.539 kasus terkonfirmasi dari 185 negara yang 160.717 orang diantaranya meninggal dunia serta 595.229 orang bisa disembuhkan (Johns Hopkins CSSE, 2020). Pandemi global yang terjadi pula di Indonesia membuat banyak pihak berupaya ikut berperan serta dalam mengatasi. Para dokter umum dan spesialis angkat bicara bersama guna memberi penjelasan singkat kepada masyarakat maupun imbauan agar menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekaligus tak banyak keluar rumah (Irene, 2020). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa COVID-19 merupakan penyakit menular yang menyebar secara luas hingga mengakibatkan pandemi global di tahun 2020 ini. COVID-19 telah memberikan dampak yang nyata pada berbagai bidang seperti ekonomi, sosial, politik maupun pendidikan.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Masa Pandemi Covid-19”. Media yang digunakan berupa Laptop, proyektor dan brosur. Penyuluhan ini telah dilakukan di Puskesmas Mutiara Kabupaten Pidie pada hari Kamis Tanggal 3 Juni 2021, yang dimulai pukul : 09.00 s/d 12.30 Wib.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 09.00 Wib yang dibuka oleh Sdri Syarifah Farany (Mahasiswi program studi D-IV Kebidanan), dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri pertama oleh Ibu Chairanisa Anwar, S.ST M.K.M yaitu tentang “Pentingnya Imunisasi”, dilanjutkan oleh pemateri kedua yaitu Eka Maliya (Mahasiswi program studi D-IV Kebidanan) dengan materi tentang tentang “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Masa Pandemi Covid-19”.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Masa Pandemi Covid-19”.

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 09.00 Wib yang dibuka oleh Sdri Syarifah Farany (Mahasiswi program studi D-IV Kebidanan), dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri pertama oleh Ibu Chairanisa Anwar, S.ST M.K.M yaitu tentang “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Masa Pandemi Covid-19”. Media yang digunakan adalah laptop dan infocus.

5. REFERENSI

Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, & Eka Sari S. (2020). Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 05(02), 131–140.

Kurniawati, K. R. A., & Santosa, Farah Heniati Bahri, S. (2020). Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(1), 58–65.

Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Ruth Donda Panggabean. (2020). Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan. *Abdimas Mutiara*, 1(2), 199–205.

Nailul, M. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117–125.

Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46-52.

Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Obsesi*, 5(1), 385–394.

Susiati, S., Tahir, S. Z. B., Hajar, I., & Tenriawali, A. Y. (2021). Optimalisasi Masyarakat Desa Namlea Dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19. *Journal of Community Dedication and Development (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 50-59.

Yufiarti, Y., Edwita, & Suharti. (2019). Health Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children’s Clean and Healthy Living Knowledge. *Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 341– 355.



Kegiatan Mempraktekan Cuci Tangan 6 Langkah



Penyuluhan tentang Menjaga Kesehatan Selama Masa Pandemi



Cuci Tangan Enam Langkah