

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PROGRAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI MIN 1 KOTA LHOKSEUMAWE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID-19

Applycation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in MIN 1 City of Lhokseumawe as a Preventing Efforts for Covid-19

Vera Novalia^{*1}, Wheny Utariningsih^{*2}

^{1,2}Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

*Corresponding Author: vera_novalia@unimal.ac.id^{*1}, Wheny@unimal.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 yang telah ditetapkan oleh WHO menjadi ancaman global dan membuat masyarakat di seluruh dunia meningkatkan kewaspadaannya untuk menekan penyebaran virus ini melalui promosi pemerintah dalam PHBS di sekolah yang merupakan upaya untuk memperdayakan siswa di lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Apalagi anak-anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Mereka di sekolah belajar menimba ilmu dan belajar berinteraksi dengan teman sebaya serta aneka ragam kejadian bersama warga lingkungan sekolah yang lainnya. Namun, sekolah juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit. Tujuan: Adapun yang menjadi tujuan dari pengabdian masyarakat yaitu memberdayakan setiap siswa di sekolah MIN 1 Lhokseumawe untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan untuk melaksanakan dan membudayakan PHBS di lingkungannya di masa pandemik covid 19. Metode: Survei awal lokasi dan permasalahan Target, Sosialisasi mengenai pentingnya PHBS, Praktik Perilaku Hidup Bersih Sehat pada masyarakat, Pembagian brosur PHBS, Monitoring dan Evaluasi (Monev) serta pelaporan, dan Penyusunan laporan. Hasil penelitian Siswa mampu memahami pentingnya PHBS serta dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemik covid 19 (cara mencuci tangan, memilih jajanan sehat, membuang sampah pada tempatnya dll). Serta tersedia aspek sarana dan prasarana penunjang pelayanan kesehatan seperti masker dan hand sanitazer guna mencegah penyebaran Covid-19. Kesimpulan: Adanya peningkatan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perilaku hidup yang bersih dan sehat dan begitu besar manfaat menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terutama pada saat sekarang ini di masa pandemi yang memerlukan berbagai pencegahan dimulai dari penggunaan masker, selalu mencuci tangan dan menjaga jarak serta menghindari kerumunan dan keluar rumah untuk keperluan yang sangat penting.

Kata Kunci : PHBS, Covid 19, MIN 1 Kota Lhokseumawe

Abstract

Background: The COVID-19 pandemic that has been determined by WHO has become a global threat and has made people around the world increase their vigilance to suppress the spread of this virus through government promotions in PHBS in schools which is an effort to empower students in the school environment to know, want, and be able to practice PHBS and play an active role in realizing healthy schools. Moreover, children spend a lot of time at school. They at school learn to gain knowledge and learn to interact with peers as well as various events with other members of the school environment. However, schools can also be a threat of disease transmission. Objective: The goal of community service is to empower every student at the MIN 1 Lhokseumawe school to increase knowledge, awareness, willingness to implement and cultivate PHBS in their environment during the covid 19 pandemic. Methods: Initial survey of locations and problems Target, Socialization about the importance of PHBS, Practices of Clean and Healthy Life Behavior in the community, Distribution of PHBS brochures, Monitoring and Evaluation (Monev) and reporting, and Compilation of reports. Results: Students are able to understand the importance of PHBS and can imitate clean and healthy living behavior during the covid 19 pandemic (how to wash

hands, choose healthy snacks, throw garbage in the place, etc.). There are also aspects of facilities and infrastructure that support health services such as masks and hand sanitizers to prevent the spread of Covid-19. Conclusion: There is an increase in knowledge about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), clean and healthy living behavior and the benefits of maintaining a Clean and Healthy Life Behavior, especially at this time during the pandemic which requires various precautions starting from the use of masks, always washing hands and keep a distance and avoid crowds and leave the house for very important purposes.

Keywords : PHBS, Covid 19, Min 1 Lhokseumawe City

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 atau disebut COVID-19 merupakan jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCOV-2) atau yang dikenal dengan novel coronavirus (2019-nCoV) (Singhal, 2020). Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Singhal, 2020).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sarana pendidikan sudah sejak lama digaungkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Namun, PHBS di sekolah hingga kini terasa semakin krusial mengingat anak-anak akan segera kembali bersekolah di masa *new normal* pandemi virus corona. PHBS pada dasarnya adalah semua perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Hal-hal yang diterapkan pada PHBS tergantung

dari lingkungannya, misalnya di lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran, dan lain-lain. Meski demikian, tujuan PHBS secara umum adalah sama, yaitu meningkatkan kesadaran siswa untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat supaya siswa bisa mencegah dan mengatasi masalah kesehatan tertentu, termasuk dimasa pandemi Covid-19, prinsip kesehatan inilah yang menjadi dasar pelaksanaan program PHBS. Tujuan utama dari gerakan PHBS yaitu meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses menyadarkan siswa dengan pengetahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup dengan menjaga kebersihan yang memenuhi standar kesehatan (Kemenkes RI, 2016).

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan

berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Depkes RI, 2007). PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Depkes RI, 2007).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berkaitan erat dengan pencegahan penyebaran COVID-19. Beberapa cara mencegah risiko terinfeksi COVID-19, yaitu dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau gunakan cairan pembersih tangan (minimal 70% alkohol), mencuci tangan merupakan salah satu indikator PHBS. Selain itu protokol yang harus dilaksanakan antara lain menggunakan masker bila

bepergian, jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, tutup mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin atau gunakan tisu, hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung, mata dapat menjadi pintu masuk virus, bersihkan benda, permukaan, dan alat-alat yang sering digunakan, khususnya yang berada atau digunakan secara umum, mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, tidak merokok, istirahat secara teratur, berolahraga serta berpikir positif. Selalu pantau perkembangan penyakit COVID-19 dari sumber resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat (Kemenkes RI, 2020).

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit. (Majalah Interaksi di Kutip dari Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah. oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, sekolah perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya ialah dengan penyuluhan atau sosialisasi dengan tujuan untuk dapat memberikan data dan informasi yang ilmiah kepada seluruh lapisan. Berdasarkan tingkat kepentingan

dan kebutuhan masyarakat dalam merealisasikan PHBS serta keadaan siswa disekolah sangat minim kepeduliannya akan kesehatan, maka program Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan siswa sekolah untuk melakukan Perilaku Hidup sehat dalam meningkatkan mutu hidup.

Pengabdian masyarakat dilakukan di MIN 1 Kota Lhokseumawe yang merupakan salah satu Madrasah Ibtidaiyah di kota Lhokseumawe, yang beralamat di Jl. Stasiun, No.14, Desa Keude Cunda, Kota Lhokseumawe, Aceh. MIN 1 Kota Lhokseumawe juga merupakan madrasah tertua di kota Lhokseumawe yang telah melahirkan banyak lulusan yang berakhlak dan memiliki ilmu pengetahuan yang memiliki daya saing yang tinggi.

METODE PENELITIAN

Solusi yang Ditawarkan

Untuk penyelesaian permasalahan mitra dilakukan yaitu pelaksanaan sosialisasi PHBS dan penyediaan fasilitas penunjang pelaksanaan PHBS. Melalui Ceramah dan penyediaan fasilitas penunjang PHBS, dapat memberikan Pemahaman PHBS di masa pandemik Covid-19 pada mitra, serta mampu membudayakan PHBS di lingkungan sekolah.

Metode Pendekatan yang Ditawarkan

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra antara lain:

- a. Mengajak siswa ikut serta dalam kegiatan PHBS disekolah MIN 1 kota lhokseumawe.
- b. Sosialisasi mengenai PHBS di masa pandemik Covid-19 yaitu Pada kegiatan ini siswa akan diberikan edukasi dan sosialisasi terkait pentingnya PHBS. Metode Sosialisasi dilakukan dengan ceramah yang digunakan untuk menyampaikan informasi tentang PHBS. Ceramah menggunakan alat bantu berupa powerpoint yang dilengkapi dengan gambar-gambar dan penayangan video. Adanya pelatihan melalui ceramah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS serta mampu menerapkan PHBS.
- c. Praktek pelaksanaan PHBS yaitu Pada praktek pelaksanaan PHBS siswa akan didampingi oleh tim pelaksana kegiatan.
- d. Penyediaan fasilitas protokol Covid-19
Kegiatan ini dilakukan dengan pemenuhan fasilitas peralatan hands sanitizer untuk menunjang pelaksanaan PHBS di masa Covid-19.

HASIL PENELITIAN

1. Tahap Perencanaan

Pada Pengabdian kepada Masyarakat ini di lakukan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah, dengan masyarakat sasarnya adalah siswa, di sekolah di MIN 1, Kecamatan Kecamatan cunda, kota lhokseumawe. Kegiatan PHBS di MIN 1 belum pernah dilaksanakan dengan demikian memberikan kesempatan kepada kami tim pengabdian melakukan penyuluhan agar pelaksanaan PHBS dapat dilakukan dengan baik sehingga MIN 1 menjadi sekolah dasar Bersih dan sehat. Kegiatan Pengabdian ini diawali dengan permohonan izin kepada pihak-pihak terkait diantaranya LPPM FK unimal, FK Unimal dan Kepala Sekolah Dasar MIN 1 kota lhokseumawe. Kepala sekolah menyambut baik kegiatan pengabdian yang akan kami laksanakan dan mengatakan bahwa harapannya pengabdian yang akan kami laksanakan bisa terus dilaksanakan kedepannya. Beliau berpesan agar tetap melakukan protokol kesehatan.

Pertemuan pertama dilaksanakan di MIN 1 kota lhokseumawe dengan bapak kepala sekolah. Tujuan pertemuan ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan selama pengabdian dalam waktu tertentu. Ketua tim menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan selama pengabdian berupa sosialisasi hidup bersih dan sehat kepada siswa dengan metode ceramah, dan praktek PHBS kegiatan

berupa penyampaian materi tentang PHBS, dampak jika sekolah tidak menerapkan PHBS tujuan menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat, serta membiasakan semua orang yang ada di lingkungan sekolah melakukan PHBS. Tujuan akhir yang ingin dicapai dari kegiatan pembinaan ini adalah siswa masyarakat di lingkungan sekolah terbiasa melakukan hidup bersih dan sehat, seperti :

1. Mencuci tangan yang benar sesuai WHO
2. Mengonsumsi jajanan yang bersih dan sehat
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur dan terukur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya

Kegiatan PHBS sebelum dilakukan maka dilakukan musyawarah terlebih dahulu dengan tim pengabdian dan kepala sekolah. Sesuai Jadwal yang disepakati pada hari sabtu tgl 20 November 2021 untuk dilaksanakan sesuai dengan yang telah ditentukan. efektif melaksanakan pembelajaran maka pendidikan kesehatan tentang PHBS di MIN Siswa diharapkan dapat dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditetapkan dan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Harapan kami kedepannya siswa MIN 1 lebih mampu

menerapkan hidup bersih dan sehat dimasa
pandemik diharapkan dapat dilaksanakan

sesuai waktu yang telah ditetapkan dan
dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.



Gambar 1. Foto peserta PHBS

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai tanggal 20 November 2021 pukul 08.30 wib diawali dengan penyuluhan tentang PHBS oleh tim pengabdian kepada siswa. Sebelum penyuluhan dimulai terlebih dahulu dilakukan pre test dengan memberikan kuisisioner kepada peserta yang memuat pertanyaan berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Kemudian setelah peserta selesai menjawab kuisisioner pemberian materi dilaksanakan oleh ketua

tim dan anggota dibantu oleh mahasiswa FK unimal dengan menggunakan media power point dan praktek PHBS tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, cara mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun pada air yang mengalir, serta memperkenalkan cuci tangan 6 langkah sesuai WHO dengan iringi musik di gunakan memenuhi salah satu indikator PHBS di sekolah yaitu olahraga secara teratur. Peserta berjumlah 50 orang siswa.



Gambar 2. Pembagian kuesioner pretest



Gambar 3. Penyampaian materi PHBS



Gambar 4. Penyampain PHBS oleh ketua panitia



Gambar 5. Antusias siswa

3.Evaluasi

Evaluasi hasil kegiatan PKM dilaksanakan setelah semua kegiatan

dilaksanakan sesuai rencana awal. Setelah pemberian materi dilakukan evaluasi tentang

pemahaman tentang PHBS di sekolah mengenai delapan indikator yang sudah disampaikan serta dampaknya apabila para siswa, guru dan orang yang berada di lingkungan sekolah tidak melakukan PHBS. Evaluasi dilakukan dengan metode post test,

yaitu memberikan peserta menjawab test yang sudah diberikan diawal sebelum penyuluhan dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan peserta mampu memahami dengan baik PHBS di sekolah setelah diberikan materi oleh tim PKM.



Gambar 5. Pembagian kuesioner posttest

Manfaat dan Dampak Pengabdian

Kegiatan Pengabdian Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di MIN 1 Kota Lhokseumawe Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 memiliki manfaat bagi masyarakat Gampong lhokcut, diantara adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang PHBS bagi setiap siswa di lingkungannya sekolahnya.
2. Memandirikan setiap siswa di lingkungan sekolahnya untuk membudayakan dan membiasakan untuk praktker PHBS.

Dampak nyata yang dapat dilihat dari Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di MIN 1 Kota Lhokseumawe Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 adalah mereka menjadi sangat antusias dan menambah pengetahuan dan kesadaran tentang PHBS bagi setiap siswa di lingkungannya sekolahnya dan Siswa MIN 1 sehingga dapat membudayakan PHBS dilingkungan sekolah di masa pandemik covid 19.

Capaian Pelaksanaan Kegiatan (Luaran Pengabdian)

Hasil kegiatan Pengabdian kepada masyarakat Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di MIN 1 Kota Lhokseumawe Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 akan disebarluaskan dalam bentuk artikel yang setara dengan hasil riset, dan dipublikasikan melalui Jurnal Nasional untuk memberi manfaat sebesar-besarnya kepada masyarakat.

Hasil dari pelatihan yang dilakukan di lokasi, diperoleh bahwa masyarakat yang hadir di kegiatan ini dapat memahami materi singkat yang kami berikan dan menerima dengan baik informasi/pengetahuan yang

kami berikan . Disamping itu, selama kegiatan pengabdian ini terlihat respon positif dari masyarakat. terutama Masyarakat Gampong Lhokcut mampu memahami dan menyadari bahwa pentingnya PHBS Di masa pandemi covid 19. Sosialisasi tentang PHBS perlu dilakukan kepada siswa sekolah karena mereka merupakan kelompok usia yang kritis, sehingga pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Kurangnya pengetahuan tentang PHBS ini juga bisa menyebabkan resiko penularan dan penyebaran yang cukup tinggi sehingga perlu memberdayakan siswa di lingkungan sekolah agar tau, mau dan mampu mempraktekkan dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah yang sehat.

Adapun Luaran pengabdian ini diantaranya: kegiatan pengabdian telah dipublis di media online **unimalnews**: <https://news.unimal.ac.id/index/single/2748/dosen-kedokteran-universitas-malikussaleh-sosialisasi-phbs-di-min-1-lhokseumawe>



Gambar 6. Luaran berupa Publish di media online unimal news

Kegiatan ini berjalan lancar dan disambut positif oleh Kepala Sekolah MIN 1 Kota Lhokseumawe, Husni M.Pd dan mengharapkan kerjasama dengan

Universitas Malikussaleh terus dapat berlanjut kedepannya dengan berbagai program lainnya apalagi adanya Dokumen kerjasama (MOU)

KESIMPULAN

1. Kegiatan PKM yang dilaksanakan di MIN 1 yang melibatkan siswa, di lingkungan sekolah secara umum dapat berjalan dengan baik dan lancar.
2. Adanya peningkatan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perilaku hidup yang bersih dan sehat dan begitu besar manfaat menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terutama pada saat sekarang ini di masa pandemi yang memerlukan berbagai

pengecahan dimulai dari penggunaan masker, selalu mencuci tangan dan menjaga jarak serta menghindari kerumunan dan keluar rumah untuk keperluan yang sangat penting

3. Peserta sangat antusias dalam mensukseskan kegiatan ini dan memahami bahwa perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal yang penting sebagai usaha preventif dan menghindari penyakit.

SARAN

Pengembangan program pengabdian masyarakat bidang peningkatan kualitas kesehatan masyarakat dengan takeholder (mitra) perlu terus ditingkatkan. Serta perlunya kegiatan pengabdian masyarakat

secara berkala dan berkelanjutan untuk lebih menggali lagi lebih dalam dalam masalah-masalah Kesehatan yang dihadapi oleh para masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Malikussaleh yang telah mendanai melalui Lembaga Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) tahun anggaran 2021 y. Serta Penulis juga

mengucapkan terima kasih kepada sekolah MIN 1 kota Lhokseumawe telah menjadi mitra dalam pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

Huang C, dkk. 2020. Clinical features of patients infected with 2019 novel

coronavirus in Wuhan, China. The Lancet, 395(10223), 497-506.

Kemenkes RI. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Diakses pada tanggal 25 Mei 2020.
<http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.

Singhal, Tanu. 2020. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). The Indian Journal of Pediatrics, 87, 281-286.

Susilo, dkk. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. Vol 7, No 1. Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran

Universitas Indonesia - RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo. Jakarta.

Razi F., Yulianty V., Amani, S A., Fauzia J H. (2020). Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat. PD Prokami: Depok.

Notoatmodjo, S. 2005. Promosi Kesehatan (Teori dan Aplikasi). Jakarta: Rineka Cipta.

Yuliana. (2020). *Corona Virus Diseases (COVID- 19). Wellness and Healthy Magazine*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Vol 2, No 1, p. 187-192.