

PENINGKATAN PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI ERA COVID-19

Ratna Indriawati¹, Idiani Darmawati²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia
r_indriawatiwibowo@yahoo.com¹, idiani_2001@yahoo.com²

ABSTRAK

Abstrak: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. PHBS sangat diperlukan di era pandemi COVID-19. Pengetahuan PHBS masih kurang sehingga perlu usaha peningkatan pengetahuan PHBS. Pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan PHBS di era pandemic COVID-19. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran PHBS merupakan salah satu usaha mencegah dan mengendalikan penularan COVID-19. Metode yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah promosi kesehatan dengan cara penyuluhan PHBS dan diskusi PHBS. Media yang digunakan adalah leaflet. Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah pengrajin gerabah Kasongan di Yogyakarta. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 22 orang. Respon sasaran pengabdian masyarakat bagus serta antusias. Hasil evaluasi (pretest dan posttest) kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan PHBS sebesar 20%. Promosi kesehatan PHBS di era COVID-19 dengan media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan PHBS dengan baik.

Kata Kunci: PHBS; COVID-19; Kesehatan; Pengetahuan.

Abstract: *Clean and healthy living behavior (PHBS) is important to maintain and improve health. PHBS is very much needed in the era of the COVID-19 pandemic. PHBS knowledge is still lacking, so it is necessary to increase PHBS knowledge. Community service aims to increase knowledge of PHBS in the era of the COVID-19 pandemic. Increasing knowledge and awareness of PHBS is one of the efforts to prevent and control the transmission of COVID-19. The method used in the implementation of this community service is health promotion by way of PHBS counseling and PHBS discussions. The media used were leaflets. The target of this community service program is Kasongan pottery craftsmen in Yogyakarta. The implementation of this community service was attended by 22 people. The target response of community service is good and enthusiastic. The results of the evaluation (pretest and posttest) of the activity showed an increase in PHBS knowledge by 20%. PHBS health promotion using leaflet media can increase PHBS knowledge.*

Keywords: *PHBS, COVID-19, Health, Knowledge.*



Article History:

Received: 12-02-2021
Revised : 15-03-2021
Accepted: 19-03-2021
Online : 22-04-2021



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia sejak akhir tahun 2020 sampai saat ini masih belum dapat dikendalikan. Sejak kasus pertama di Wuhan, terjadi peningkatan kasus COVID-19 di China setiap hari dan memuncak diantara akhir Januari hingga awal Februari 2020. Awalnya kebanyakan laporan datang dari Hubei dan provinsi di sekitar, kemudian bertambah hingga ke provinsi-provinsi lain dan seluruh China 2019. Tanggal 30 Januari 2020, telah terdapat 7.736 kasus terkonfirmasi COVID-19 di China, dan 86 kasus lain dilaporkan dari berbagai negara seperti Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Arab Saudi, Korea Selatan, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman. COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 4 Februari 2021 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi di Indonesia berjumlah 1,12 juta kasus dan 31.001 kasus kematian. Tingkat mortalitas COVID-19 di Indonesia tertinggi di Asia (Setiati & Azwar, 2020)(Singhal, 2020).

Angka mortalitas dan morbiditas masih tinggi. Angka kejadian COVID-19 di Indonesia masih tinggi. Tingkat mortalitas COVID-19 Indonesia tertinggi di Asia Tenggara (Wang et al., 2020)(Setiati & Azwar, 2020). Pencegahan penularan COVID-19 harus dilaksanakan. Salah satu usaha pencegahan COVID-19 adalah dengan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Mencegah timbulnya penyakit lebih baik daripada menderita sakit. Paradigma sehat sebagai usaha dan proses untuk mengubah pola pikir kita dari sudut pandang sakit menjadi sudut pandang sehat. Penerapan paradigma sehat dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan, penguatan upaya promotif dan preventif, serta pemberdayaan masyarakat. Salah satu wujud dari Paradigma Sehat tersebut adalah bentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pola hidup bersih dan sehat sangat diperlukan untuk pencegahan penyakit (Erna & Wahyuni, 2011)(Karuniawati & Berlina Putrianti, 2020).

Upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan perilaku hidup sehat perlu dilakukan. Usaha tersebut antara lain dapat dilakukan dengan promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan upaya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Salah satu upaya promosi kesehatan yaitu dengan upaya penyuluhan. Penyuluhan adalah usaha secara sadar dan berencana untuk memperbaiki perilaku manusia sesuai prinsip-prinsip pendidikan dalam bidang kesehatan (Nurmala et al., 2018). Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang termasuk

perilaku di bidang kesehatan. Perilaku seseorang yang berhubungan dengan kesehatan ini lebih dikenal dengan istilah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)(Kemenkes, 2011). PHBS yang tidak dilakukan secara benar bisa menjadi penyebab tingginya angka penyebaran suatu penyakit, termasuk penyakit COVID-19 yang mempunyai resiko penularan dan penyebaran cukup tinggi.

PHBS merupakan usaha yang perlu dilakukan untuk menuju kondisi kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat. PHBS dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat. Hal ini harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Kesehatan masyarakat merupakan salah satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Pemberdayaan masyarakat diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan (Indriawati & Usman, 2018). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran pola hidup sehat juga dapat mencegah dan menurunkan angka prevalensi dan insidensi penyakit tidak menular, seperti hipertensi (Indriawati & Syaifudin, 2020)(Anggraini & Hasibuan, 2020).

Desa Wisata Kasongan, Kasihan, Bantul Yogyakarta merupakan salah satu desa wisata. Desa wisata Kasongan merupakan desa yang terkenal dengan kerajinan gerabahnyanya. Hingga saat ini desa wisata ini telah dimotori oleh lebih dari 300 pengrajin yang menyerap sebagai tenaga kerja membuat sentra kerajinan ini mampu menembus pasar gerabah internasional(Gustami et al., 2014)(Ernawati & Mahmudah, 2016). Perhatian masyarakat akan pentingnya melakukan PHBS masih kurang. Tingkat pengetahuan dan informasi masyarakat masih kurang. Masalah kesehatan masyarakat masih menjadi masalah yang cukup besar. Kesadaran pentingnya menjaga PHBS perlu ditingkatkan, apalagi saat pandemi COVID-19 sekarang ini.

Solusi permasalahan yang akan kami lakukan terkait dengan permasalahan sasaran pengabdian masyarakat ini berupa promosi kesehatan dan edukasi PHBS, pembuatan dan pembagian *leaflet* PHBS. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran tentang PHBS serta dampaknya terhadap Kesehatan, khususnya dalam pencegahan penularan COVID-19. Disamping itu juga memberikan edukasi dan melatih perilaku PHBS pada masyarakat sasaran program pengabdian masyarakat. Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah pengrajin gerabah Kasongan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi : pembuatan media promosi kesehatan (*leaflet*); penyuluhan dan Edukasi PHBS.

Pengetahuan ilmiah tentang PHBS sangat diperlukan terkait permasalahan kesehatan masyarakat. Pendekatan ke masyarakat yang digunakan dapat melalui metode promosi kesehatan (terkait masa pandemic COVID-19 dipilih prosedur yang aman sesuai protokol kesehatan), pembagian dan pemanfaatan media *leaflet* PHBS untuk promosi Kesehatan.

Kegiatan-kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat sasaran program terhadap PHBS.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian yang digunakan untuk mewujudkan tujuan dan realitas program pengabdian ini adalah promosi dan edukasi PHBS. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah pengrajin-pengrajin gerabah Warna Keramik dan Eyang Keramik di sentra industri gerabah Kasongan, Yogyakarta. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2021. Kegiatan ini diikuti oleh 22 orang. Serangkaian kegiatan dimulai tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan dokumentasi. Kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahap. Tahap-tahap pengabdian ini meliputi:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap mempersiapkan tim pengabdian, mitra pengabdian dalam menyusun rencana kegiatan, pendataan dan semua kebutuhan terkait pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi 3 aktivitas yaitu, pembuatan media promosi kesehatan (*leaflet*), penyuluhan dan edukasi PHBS pada sasaran program pengabdian masyarakat.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pelaksanaan pengabdian antara lain menilai pelaksanaan kegiatan dan peningkatan pengetahuan sasaran program pengabdian masyarakat tentang PHBS dan manfaatnya untuk mencegah penyebaran COVID-19. Menilai hasil *pretest* dan *posttest* kuisioner PHBS dari peserta pengabdian.

Media yang digunakan adalah *leaflet*. *Leaflet* merupakan media yang simple, ringkas dan mudah didistribusikan ke sasaran program (Saleh & Kunoli, 2019). Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah pengrajin gerabah Kasongan di Yogyakarta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 1 Februari 2021 saat pandemi COVID-19. Pelaksanaan kegiatan menggunakan protokol kesehatan pencegahan COVID-19. Kegiatan promosi kesehatan dilakukan dengan kunjungan ke pengrajin-pengrajin gerabah di sentra industri gerabah Kasongan, Yogyakarta. Media pengabdian masyarakat yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah *leaflet*. *Leaflet* PHBS cegah COVID-19 yang digunakan dapat dilihat di Gambar 1.



Gambar 1. Leaflet PHBS Cegah COVID-19

Media *leaflet* adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat tapi tidak dimatikan/dijahit. Agar terlihat menarik *leaflet* didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Media *leaflet* adalah selembaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana. Kelebihan *leaflet* sebagai media penyajian adalah *leaflet* simpel dan ringkas. *Leaflet* dapat didistribusikan dalam berbagai kesempatan. Desain *leaflet* yang simpel membuat penerima tidak membutuhkan banyak waktu dalam membacanya (Permatasari et al., 2013)(Wantania et al., 2018).

Tahap persiapan pengabdian meliputi persiapan tim pengabdian, mitra pengabdian dalam menyusun rencana kegiatan, pendataan dan semua kebutuhan terkait pelaksanaan kegiatan. Mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pengrajin gerabah Warna Keramik dan Eyang Keramik di Kasongan, Yogyakarta.

Tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi pelaksanaan kegiatan sesuai protokol kesehatan pencegahan COVID-19. Pengumpulan masa dan kerumunan dihindari saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Promosi dan edukasi kesehatan perilaku hidup sehat dilakukan dengan mengunjungi pengrajin-pengrajin gerabah Kasongan di Yogyakarta. Mereka diberikan penyuluhan PHBS tentang cara mencuci

tangan yang benar, pemakaian masker dan pemberian paket PHBS pencegahan COVID-19 seperti pada Gambar 2.



Gambar 2. Edukasi Pemakain Masker

Penyuluhan PHBS ini menggunakan media *leaflet*. *Leaflet* yang ringkas dan gambar-gambar yang jelas menarik untuk dibaca serta mudah dipahami (Sapti, 2019). Hal ini dapat menjadi salah satu daya tarik bagi sasaran pengabdian masyarakat ini. Respon pengrajin mengikuti pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sangat bagus seperti pada gambar 3 berikut.



Gambar 3. Promosi Kesehatan dengan *Leaflet*

Setelah kegiatan promosi Kesehatan dilanjutkan dengan evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan kuisisioner (pretest dan posttest). Hasil kuisisioner tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang PHBS di masa COVID-19. Hasil evaluasi (pretest dan posttest) kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan PHBS sebesar 20%. Peningkatan pengetahuan tentang PHBS dan perannya dalam pencegahan

penularan COVID-19 ini diharapkan akan menambah kesadaran diri untuk berperilaku sehat.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Promosi kesehatan penting untuk meningkatkan pengetahuan PHBS di masa COVID-19. *Leaflet* merupakan media yang ringkas dan praktis untuk promosi kesehatan. Promosi kesehatan PHBS dan COVID-19 dengan media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan PHBS sebesar 20% di masa COVID-19 dengan baik. Peningkatan pengetahuan PHBS di masa COVID-19 diharapkan dapat menanamkan kesadaran pentingnya PHBS di masa COVID-19. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran diharapkan dapat dipraktekkan dalam berperilaku sehat sehingga tetap sehat dan dapat mencegah penyebaran COVID-19. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti dengan program promosi kesehatan dengan lingkup sasaran yang lebih luas dan diikuti dengan perubahan perilaku menjadi perilaku sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan untuk mitra program pengabdian, pengrajin dan pemilik Warna Keramik dan Eyang Keramik gerabah Kasongan.

DAFTAR RUJUKAN

- Erna, I., & Wahyuni. (2011). Gambaran Karakteristik Keluarga Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Karangasem Wilayah Kerja Puskesmas Tanon II Sragen. *Gaster: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 741–749. <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/25>
- Ernawati, H., & Mahmudah, S. A. (2016). Strategi pengembangan desa wisata seni & kerajinan kasongan, bangunjiwo, bantul, yogyakarta. *Jurnal Kepariwisata*, 10, 49–64. <http://ejournal.stipram.ac.id/index.php/kepariwisataan/article/view/91>
- Gustami, S. P., Wardani, L. K., Setiawan, A. H., & Art, C. (2014). Craft Arts and Tourism in Ceramic Art Village of Kasongan in Yogyakarta. *Journal of Arts and Humanities*, 3(2), 37–49. <https://doi.org/10.18533/journal.v3i2.147>
- Indriawati, R., & Syaifudin, S. (2020). Relationship between Demographic Factors and Body Mass Index with the Prevention of Hypertension in Adolescents. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(2), 72–78. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2020.05.02.01>
- Indriawati, R., & Usman, S. (2018). Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Deteksi Dini Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(1), 59. <https://doi.org/10.26714/jsm.1.1.2018.59-63>
- Karuniawati, B., & Berlina Putrianti. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 34–53.

- Kemenkes. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 4.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugoho, A., Erliyani, N., Laily, N., Anhar, VY., (2018). *9 786024 730406*.
- Permatasari, D., Kep, I., Ns, M., Kartinah, A., & Kep, S. (2013). *Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Leaflet Dengan Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Minuman Keras*. <http://eprints.ums.ac.id/26014/>
- Saleh, A., & Kunoli, F. J. (2019). Pengaruh Penyuluhan Dan Pelatihan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Kader Phbs Di Kecamatan Ratolindo Kabupaten Tojo Una-Una. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 159–164. <https://doi.org/10.31934/promotif.v8i2.498>
- Sapti, M. (2019). *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). *COVID-19 and Indonesia*. in *Acta medica Indonesiana* · April 2020
- Singhal, T. (2020). Review on COVID19 disease so far. *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(April), 281–286.
- Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470–473. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)
- Wantania, J. S., Laenggeng, A. H., Moonti, S., Promkes, B., Masyarakat, K., & Palu, U. M. (2018). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Donggala Health Education Through the Media Leaflet on Behavior and Healthy Life on Health Cadre'S In. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 382–388.