

## PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SERTA MENGGUNAKAN MAKANAN BERGIZI DAN SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19

Sofyawati D.Talibo<sup>1\*</sup>, Novian Swasono Hadi<sup>2</sup>, Fatmayanti Nawai<sup>3</sup>,  
R. Ayu Cahyaning Alam<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Gorontalo, Indonesia

[poppytalibo@yahoo.com](mailto:poppytalibo@yahoo.com)<sup>1</sup>, [nieno.poenya@gmail.com](mailto:nieno.poenya@gmail.com)<sup>2</sup>, [sesi0317072627@gmail.com](mailto:sesi0317072627@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[ayucahyaning@poltekkesgorontalo.ac.id](mailto:ayucahyaning@poltekkesgorontalo.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak** : Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) adalah penyakit infeksi disebabkan oleh novel coronavirus, sekarang disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Kemunculan virus ini telah menyebabkan Pandemi Global dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Salah satu cara mengurangi dampak penyakit *Covid 19* dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Poowo Kecamatan Kabila dengan jumlah peserta yang ikut sebanyak 50 orang. Seluruh peserta yang hadir diberikan penyuluhan dan aktif selama kegiatan. Tingkat keberhasilannya diukur dengan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan berdampak positif bagi pada masyarakat dimana hasil *posttest* dengan materi dampak *Covid-19* yaitu 70%, tentang perilaku hidup bersih dan sehat yaitu 78%, dan makanan gizi seimbang yaitu 66%. Untuk masyarakat yang kurang pengetahuannya dilanjutkan dengan pemberian konseling.

**Kata Kunci**: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); Makanan Bergizi dan Seimbang; Covid-19.

*Abstract*: Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is an infectious disease caused by a novel coronavirus, now called *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. The emergence of this virus has caused a Global Pandemic and has become a serious public health problem. One way to reduce the impact of Covid-19 is to increase public knowledge. This community service activity was carried out in Poowo Village, Kabila District, with a total of 50 participants. All participants who attended were given counseling and were active during the activity. The success rate was measured by using pre-test and post-test questionnaires. The results have a positive impact on the community where the post test results with the material impact of COVID-19 are 70%, clean and healthy living behavior is 78%, and balanced nutritional food is 66%. For people who lack knowledge, continue with the provision of counseling.

**Keywords**: Clean and Healthy Life Behavior (PHBS); Nutritious and Balanced Diet; Covid-19



#### Article History:

Received: 26-08-2022

Revised : 30-09-2022

Accepted: 11-10-2022

Online : 17-10-2022



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

## A. LATAR BELAKANG

Penyakit *Coronavirus 2019* (COVID-19) adalah penyakit infeksi disebabkan oleh novel *coronavirus*, secara resmi dinamai sebagai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Kemunculan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) telah menyebabkan Pandemi Global dan menjadi masalah kesehatan masyarakat serius. Coronavirus membutuhkan sel inang untuk memperbanyak diri. Siklus dari Coronavirus setelah menemukan sel inang: Pertama, penempelan dan masuk virus diperantarai oleh Protein S yang ada dipermukaan virus. Protein S berikatan dengan reseptor di sel host yaitu enzim ACE-2 (angiotensin-converting enzyme 2). ACE-2 dapat ditemukan pada mukosa oral dan nasal, nasofaring, paru, lambung, usus halus, usus besar, kulit, timus, sumsum tulang, limpa, hati, ginjal, otak, sel epitel alveolar paru, sel enterosit usus halus, sel endotel arteri vena, dan sel otot polos. Sebagai akibat dari gangguan sistem imun dan inflamasi yang terjadi, kondisi pasien dapat mengalami perburukan dan jatuh pada kondisi kritis (Li & Yong, 2020; Wang et al., 2020).

Kondisi sakit kritis pada pasien yang dirawat dengan Covid-19, memerlukan tatalaksana yang komprehensif termasuk terapi gizi. Pasien Covid-19 yang sakit kritis berada dalam kondisi stres yang sangat berat, hal ini menyebabkan risiko malnutrisi yang tinggi. Evaluasi awal risiko malnutrisi, fungsi saluran cerna, dan risiko aspirasi sangat penting untuk menentukan prognosis. Pemenuhan kebutuhan energi, makronutrien, mikronutrien, cairan, dan zat-zat gizi yang mampu meningkatkan sistem immunomodulator, anti inflamasi, anti oksidan dan probiotik menjadi acuan dalam penyusunan protokol terapi gizi pada Covid-19. Pertimbangan respon asupan, penurunan berat badan, dan status gizi seseorang (Ausrianti et al., 2020; Karo, 2012; Sulaeman & Supriadi, 2020).

Oleh karena itu Pemerintah Pusat menjadikan wabah virus Covid-19 ini sebagai Kejadian Luar Biasa (KLB) dengan kebijakan yang dikeluarkan untuk seluruh masyarakatnya di daerah termasuk di dalamnya Provinsi Gorontalo pada umumnya dan masyarakat Desa Poowo, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango pada khususnya dengan memberlakukan “Sosial Distancing”, Stay at Home” dan “Work From Home”. Hal terpenting dalam pencegahan penyebaran Covid-19 adalah pentingnya pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang cara pencegahan penyakit serta perlunya menerapkan perilaku hidup sehat serta meningkatkan daya tahan tubuh (Kemenkes RI, 2011; Kusumawardani & Nunik, 2011).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk perilaku hidup bersih adalah dengan selalu menjaga kebersihan tangan serta menyediakan makanan yang beraneka ragam, seimbang dan padat gizinya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa struktur sel dari Covid-19 terdiri dari lapisan Lipoprotein yang dapat dibunuh melalui mekanisme

pelarutan penyusun virus tersebut serta meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan menggunakan bahan pembersih tangan seperti Handsanitizer saat melakukan kegiatan sehari-hari dan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam dan seimbang (Kemenkes, 2014).

## B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dalam bentuk penyuluhan dan pembagian makanan bergizi dan seimbang. Penyampaian materi penyuluhan disampaikan secara langsung menggunakan metode ceramah dan diskusi yang dibagi menjadi 3 kluster untuk menjaga *physical distancing*. Pemberian materi berupa *share* video juga diberikan kepada masyarakat agar bisa mengakses secara berulang-ulang. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian bahan makanan bergizi dan seimbang. Untuk mengukur tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest* melalui aplikasi *google form* dilanjutkan dengan konseling bagi peserta dengan hasil tetap atau menurun *posttest*-nya.

Sasaran peserta pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu masyarakat dan kader Desa Poowo berjumlah 50 orang yang telah dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2020. Alat dan bahan yang digunakan selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah media PPT, video (Dampak virus COVID-19, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta gizi seimbang), *handsanitizer*, paket makanan bergizi dan seimbang: (beras, telur ayam, sirup abc, susu dan lainnya). Tahapan Kegiatan PKM dibagi menjadi 3 yaitu:

### 1. Persiapan

- a. Pengusulan Proposal
- b. Identifikasi masalah dilapangan
- c. Koordinasi dengan kepala pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Gorontalo
- d. Pengurusan Perizinan dan Koordinasi Tingkat Desa Poowo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango.
- e. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas Kabila terkait persiapan kader kesehatan yang akan dilibatkan dalam kegiatan

### 2. Pelaksanaan

- a. Identifikasi permasalahan *Covid-19* di Desa Poowo.
- b. Memberikan *Pre Test*
- c. Memberikan penyuluhan dan video secara online
- d. Pembagian sediaan *handsanitizer* dan paket makanan bergizi seimbang kepada masyarakat Desa Poowo, Kabupaten Bone Bolango dengan memperhatikan *Physical Distancing*.

### 3. Evaluasi dan solusi

- a. Melakukan *Post Test* diakhir pengabdian masyarakat.
- b. Pemberian Konseling bagi peserta dengan hasil *Post Test* dibawah

Kategori Pengetahuan tentang COVID-19, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta Gizi Seimbang:

- a. Baik : jika skor jawaban benar 75-100%
- b. Kurang : jika skor jawaban benar <75%

Indikator keberhasilan PKM ini yaitu:

- a. 100% peserta ikut dalam kegiatan PKM
- b. Meningkatnya pengetahuan peserta diatas 60% dari total yang mengikuti
- c. Terpenuhinya kebutuhan harian makanan pokok masyarakat poowo selama pandemic.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman, motivasi masyarakat dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, serta mengkonsumsi makanan gizi seimbang. Berdasarkan hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang COVID-19 yaitu 48%, tentang PHBS yaitu 56%, dan tentang makanan gizi seimbang yaitu 42%. Setelah post-test maka presentasi hasil pengetahuan tentang COVID-19 yaitu 70%, tentang PHBS yaitu 78%, dan tentang makanan gizi seimbang yaitu 66%. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri ketut dkk 2014 menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari anak sekolah dasar dengan persentasi 56,3 % dengan kategori baik (Sulastri et al., 2019), seperti terlihat pada Tabel 1 dan Gambar 1.

**Tabel 1.** Persentasi pengetahuan peserta berdasarkan kategori

<b>Kategori Baik</b>				
<b>Materi</b>	<b>Pre test</b>		<b>Post Test</b>	
Covid 19	24	48 %	35	70%
PHBS	28	56%	39	78%
Gizi Seimbang	21	42%	33	66%
<b>Kategori Kurang</b>				
<b>Materi</b>	<b>Pre test</b>		<b>Post Test</b>	
Covid 19	26	52%	15	30%
PHBS	22	44%	11	22%
Gizi Seimbang	29	58%	17	34%



**Gambar 1.** Penyuluhan tentang *Covid-19*, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta makanan gizi seimbang

Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang COVID-19, perilaku hidup bersih dan sehat, dan makanan gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat. Ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan, Hal ini menunjukkan bahwa melalui edukasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta (Olii et al., 2021; Rusdi et al., 2021; Tapung et al., 2020; Yanti et al., 2022). Keberhasilan edukasi dipengaruhi oleh media yang menarik dan materi yang disampaikan. Pada proses edukasi, ketertarikan seseorang yang memiliki sikap negatif sebelum diberikan edukasi akan berubah, jika media dan materi yang diberikan menarik dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat (Mailani et al., 2020; Norfai et al., 2020). Hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan cara yang menarik saat melakukan edukasi, dapat merubah ketertarikan masyarakat untuk mendengarkan informasi yang diberikan serta media sangat mempengaruhi untuk terjadinya perubahan tersebut (Donny dkk, 2015). Selain pengetahuan diharapkan ada perubahan perilaku dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat (Indrawatiningsih et al., 2021; Lumbantoruan & Hidayat, 2013; Norfai et al., 2020). Sebanyak 17 orang (34% peserta) diberikan konsultasi sebagai solusi dari peningkatan pengetahuan kepada peserta yang hasil post testnya kurang dan dilanjutkan dengan pemberian bahan makanan pokok gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan harian yang dibantu oleh aparat Desa Poowo Kecamatan Kabila. pembagian ini dilakukan sebanyak 2 kali kepada 50 masyarakat yang hadir termasuk Kader Desa, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Pemberian *posttest* pada kader

Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa 100% indikator keberhasilan kegiatan tercapai.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 70% materi covid 19, tentang perilaku hidup bersih dan sehat 78%, dan tentang makanan gizi seimbang yaitu 66% efektif dengan menggunakan audio visual. Diharapkan kepada masyarakat upaya pencegahan covid dengan PHBS dan konsumsi makanan dengan gizi seimbang tetap harus dilaksanakan secara terus menerus hingga pandemi selesai.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Gorontalo yang telah memfasilitasi dan mendukung sarana dan prasarana selama pengabdian kepada masyarakat, kepala Desa Poowo, Kepala Puskesmas Kabila, petugas kesehatan dan semua responden yang telah bersedia terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Surya, D. O., & Suryani, U. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 serta Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.37287/jpm.v2i2.101>
- Donny Nurhmasyah, Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Universitas Respati Yogyakarta the Influence of Education on the Evolution Ofstudents ' KnoDonny Nurhmasyah, Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Universitas . *Jurnal Keperawatan Respati*, II(2), 67–83.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Karo, M. B. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. 1–4.
- Kemendes, R. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Kemendes Republik Indonesia.
- Kusumawardani, & Nunik. (2011). *Gambaran Masalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Indonesia*. Balitbangkes.
- Li, J., & Yong, Y. (2020). *Guidance for Corona Virus Disease 2019*.
- Lumbantoruan, E. P., & Hidayat, P. (2013). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Tentang Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan P4k Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Karangnongko Klaten*. 001, 14–27.
- Mailani, F., Muthia, R., Huriani, E., & Susianty, S. (2020). Edukasi PHBS

- (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), dan Social/Physical Distancing sebagai Upaya Pencegahan Penularan Virus Corona (Covid-19) pada Keluarga Pra Sejahtera. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 27(3), 226–234. <https://doi.org/10.25077/jwa.27.3.226-234.2020>
- Norfai, N., Rahman, E., & Anam, K. (2020). Edukasi 10 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di SMA Korpri Kota Banjarmasin Tahun 2020. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 178. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.124>
- Olii, N., Claudia, J. G., & Yanti, F. D. (2021). *Peran Kader Dalam Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K)* (M. Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Management.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Sulaeman, S., & Supriadi, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases–19 (Covid-19). *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(1), 12–17. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2548>
- Sulastri, K., Purna, I. N., & Suyasa, I. N. G. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Anak Sekolah Tentang Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Puskesmas Selemadeg Timur Ii. *Journal of Environmental Health*, 4, 99–106. [http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/Jurnal Kesehatan Lingkungan/Ketut Sulastri1, I Nyoman Purna2, I NyomanGede Suyasa3.pdf](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/Jurnal%20Kesehatan%20Lingkungan/Ketut%20Sulastri1,%20I%20Nyoman%20Purna2,%20I%20NyomanGede%20Suyasa3.pdf)
- Tapung, M. M., Regus, M., Payong, M. R., Rahmat, S. T., & Jelahu, F. M. (2020). Bantuan sosial dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat pesisir yang terdampak sosial-ekonomi selama patogenesis Covid-19 di Manggarai. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(1), 12–26. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i1.2067>
- Wang, Z., Qiang, W., & Ke, H. (2020). A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention. *Hubei Science and Technology Press*, 1–108.
- Yanti, F. D., Olii, N., Tompunuh, M. M., Z, S. N., Abdul, N. A., & Luawo, H. P. (2022). *Mencegah Anemia Pada Remaja Putri*. 6(2), 1–3.