

**Edukasi dan Sosialisasi “Pola Hidup bersih dan Sehat” Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 di Mlaten RT 03/RW 03 Kel Jetis Kec. Lamongan Kab. Lamongan**

***Education and Socialization of "Clean and Healthy Lifestyle" as an Effort to Prevent Covid-19 in Mlaten RT 03/RW 03 Kel Jetis Kec. Lamongan Regency Lamongan***

Mokhtar Sayyid<sup>1\*</sup>, Rita Nataliawati<sup>2</sup>, Fefty Nurul Aini<sup>3</sup>, Rizky Firdatin Nisa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan

\*Korespondensi penulis, email: [mokhtarsayyid@gmail.com](mailto:mokhtarsayyid@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: 30 April 2020

Revised: 30 Mei 2020

Accepted: 26 Juni 2020

**Keywords:** PHBS, community, Covid, Counseling

**Abstract:** *The Covid-19 virus has caused many health problems. Covid-19 has infected many humans ranging from small children to adults and has also caused many deaths. The clean and healthy lifestyle program is a form of embodiment to provide learning experiences and create a conducive condition for society and behavior so that they can apply healthy ways of life in order to maintain, maintain and improve health. Actions taken are preparation, implementation and evaluation. The purpose of this counseling is to increase public awareness of the importance of implementing a healthy and clean lifestyle (PHBS) in order to reduce the spread of Covid-19. The results of this counseling activity are the creation of harmony between communities through mutual cooperation for the sake of cleanliness of the village environment, activities for making places washing hands and distribution of masks accompanied by conducting educational outreach on the importance of carrying out clean and healthy lifestyles, and the formation of cleaner flower gardens. Thus, public awareness arises from these activities so that they can suppress the increase in the spread of Covid-19 and the environment is also kept clean.*

---

**Abstrak.** Virus Covid- 19 sudah banyak menyebabkan berbagai permasalahan didunia kesehatan. Covid-19 telah banyak menginfeksi manusia mulai dari anak kecil hingga orang dewasa dan banyak juga menyebabkan kematian. Program pola hidup bersih dan sehat ialah bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar dan menciptakan suatu kondisi yang kondusif untuk masyarakat dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan. Tindakan yang dilakukan ialah persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya penerapan pola

hidup sehat dan bersih (PHBS) guna menekan angka penyebaran Covid-19. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini ialah berupa terciptanya keharmonisan antar masyarakat melalui gotong royong demi kebersihan lingkungan desa, adanya kegiatan pembuatan tempat mencuci tangan serta pembagian masker yang disertai dengan melakukan sosialisasi edukasi betapa pentingnya menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat, dan terbentuknya taman bunga yang lebih bersih. Dengan demikian timbul kesadaran masyarakat dari kegiatan tersebut sehingga dapat menekan peningkatan penyebaran Covid-19 dan lingkungan juga terjaga kebersihannya.

**Kata Kunci:** PHBS, Masyarakat, Covid, Penyuluhan

## **PENDAHULUAN (Times New Roman, size 12)**

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (PDPI, 2020; KEMENKES, 2020 ; Susilo et al., 2020). Peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat, dan menyebar ke berbagai Negara dalam waktu singkat (WHO, 2020). Situasi penyebaran COVID-19 sudah hampir menjangkau seluruh wilayah provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian semakin meningkat yang berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia (Data Peta Sebaran Covid-19, 2020; KEMENDAGRI, 2020). Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru (Rosidin, Rahayuwati and Herawati, 2020).

Mengingat cara penularannya berdasarkan droplet infection dari individu ke individu, maka penularan dapat terjadi baik di rumah, perjalanan, tempat kerja, tempat ibadah, tempat wisata maupun tempat lain dimana terdapat orang berinteraksi sosial (Susilo et al., 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku-perilaku tersebut harus dipraktikkan dimanapun seseorang berada, baik di rumah tangga, di institusi pendidikan, ditempat kerja, di tempat umum, dan di fasilitas pelayanan kesehatan. Di institusi

pendidikan, sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi narkotika, alkohol, psikotropika maupun zat adiktif lainnya (NAPZA), dan tidak meludah sembarangan (KEMENKES, 2011).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara paling efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian penularan COVID-19 (KEMENKES, 2020). Berdasarkan surat Keputusan Bersama Empat Menteri, pembelajaran di tahun 2020/2021 dilakukan secara daring dengan tujuan menghindari penyebaran dan penularan Covid-19 (Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun ajaran 2020/2021 di Masa Pandemi Coronavirus disease-19, 2020). Guru merupakan salah satu kelompok masyarakat yang memiliki peranan penting dalam tatanan kehidupan bermasyarakat. Dalam menjalankan tugasnya, seringkali guru harus melakukan kegiatan diluar rumah, misalnya melakukan kunjungan kepada siswa, atau harus datang ke sekolah dalam rangka melengkapi administrasi sekolah. Hal tersebut dapat menjadi risiko bagi para guru untuk terpapar COVID-19 (Nurfadillah, 2020). Berdasarkan pertimbangan tersebut maka tim pengabdian masyarakat FEB ITB AD Lamongan merasa perlu melakukan sosialisasi mengenai PHBS kepada masyarakat sekitar khususnya di Mlaten RT 03/RW 03 Kel Jetis Kec. Lamongan Kab. Lamongan, sebagai upaya pencegahan penularan COVID-19. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi bagi para warga mengenai cara hidup bersih dan sehat sebagai pencegahan penularan COVID-19.

## **METODE (Times New Roman, size 12)**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Metode PAR (Participatory Action Research) merupakan metode yang melibatkan secara aktif semua pihak-pihak yang relevan (stakeholders) dalam mengkaji tindakan yang sedang berlangsung (dimana pengalaman mereka sendiri sebagai persoalan) istilah yang sering disebut dalam penelitian adalah masyarakat sebagai objeknya. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 10 Maret-10 April 2020 di Mlaten RT 03/RW 03 Kel Jetis Kec. Lamongan Kab. Lamongan Jawa Timur

Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik observasi ke Mlaten

RT 03/RW 03 Kel Jetis Kec. Lamongan. Tahap pelaksanaan seperti melakukan gotong royong kebersihan lingkungan, menguras dan membersihkan sampah yang terdapat diselokan, pembuatan tempat cuci tangan beserta sabun yang ditempatkan di tempat yang strategis, pembagian masker sekaligus melakukan sosialisasi betapa pentingnya menjalankan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mendaur ulang tempat yang sebelumnya kumuh menjadi taman bunga yang lebih bersih. Tahap evaluasi meliputi penilaian pengetahuan masyarakat mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam mencegah Covid-19. Tahap evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah masyarakat mendapat edukasi mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan evaluasi bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan edukasi terhadap pengetahuan masyarakat mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam pencegahan Covid-19.



**Gambar 1. Kegiatan kerja bakti sebagai PHBS**

## **HASIL DAN DISKUSI**

Berdasarkan hasil skrining, seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ini tidak ada yang mengalami demam, maupun gejala yang mengarah ke COVID-19. Peserta yang mengikuti kegiatan seluruhnya berjumlah 50 orang. Kegiatan ini memberikan manfaat yang baik untuk para subjek sasaran, karena sebelum mendapatkan paparan edukasi PHBS, para peserta tidak dapat melakukan simulasi cuci tangan dan etika batuk dan bersin dengan benar. Setelah mendapatkan paparan edukasi PHBS para peserta sudah dapat melakukan simulasi cuci tangan 6 langkah dan etika batuk dan bersin dengan benar seperti terlihat pada Gambar 7 dan 8. Selain itu pada saat review materi edukasi, para peserta dapat menjawab pertanyaan dari narasumber berkaitan dengan pola hidup bersih sehat dengan jawaban yang benar. Pada saat sesi tanya jawab para subjek sasaran juga sangat aktif menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan PHBS dan pengaruhnya terhadap penularan COVID-19. Contoh pertanyaan dari narasumber: Kenapa untuk menghindari penularan COVID-19 kita harus menjaga jarak ? Jawaban subjek sasaran: Karena penularan melalui percikan dari batuk, bersin, atau saat bicara dari pasien COVID-19. Percikan itu bisa berjarak 1-2 meter.

## **KESIMPULAN**

Warga Mlaten RT 03/RW 03 Kel Jetis Kec. Lamongan Kab. Lamongan Jawa Timur dapat memperoleh pengetahuan baru mengenai PHBS, cara menggunakan masker yang benar sesuai standar WHO, serta cara mencuci tangan yang benar untuk meningkatkan taraf derajat kesehatan masyarakat. Upaya ini harus terus dilakukan secara disiplin untuk mewujudkan kesehatan masyarakat setinggi tingginya. Berbagai upaya lain juga perlu terus dilakukan untuk menjaga kesehatan dimasa pandemi seperti ini, mengingat wabah covid ini selain kesehatan juga akan memberikan dampak serius bagi ekonomi warga. Maka perlu pengabdian masyarakat mengenai upaya untuk menjaga stabilita

## **DAFTAR REFERENSI**

- Adams, E. Kathleen, Nancy Breen, and Peter J. Joski. "Impact of the National Breast and Cervical Cancer Early Detection Program on Mammography and Pap Test Utilization among White, Hispanic, and African American Women: 1996–2000." *Cancer* 109, no. S2 (January 15, 2007): 348–358.
- Gani, H. A., Istiaji, E., & Pratiwi, P. E. (2015). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada*

Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi) A Qualitative Study in Kemiren Village, Glagah Sub District, Banyuwangi Regency. *Jurnal IKESMA*, 11(1), 26–35. <https://www.neliti.com/publications/31847/perilaku-hidup-besih-dan-sehat-dalam-rumah-tangga-phbs-pada-masyarakat-desa-gunu>

Rosidin, U., Rahayuwati, L. and Herawati, E. 2020. Perilaku dan peran tokoh masyarakat dalam pencegahan dan penanggulangan pandemi Covid-19 di Desa Jayaraga Kabupaten Garut. *Indonesian Journal of Anthropology*, 5(1), 42–50.

Susilo, A. et al. 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur terkini. *Jurnal penyakit dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.

WHO (2020) Covid-19 Situation Report-106.