

## IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SEBAGAI SENJATA UTAMA PENCEGAHAN PENULARAN COVID- 19 DI SEKOLAH

Edy Kurniawan<sup>1\*</sup>, Sri Idawati<sup>2</sup>, Helmina Andriani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi D3 Farmasi, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Indonesia

[edykurniawanw@yahoo.com](mailto:edykurniawanw@yahoo.com), [sriidawatik@gmail.com](mailto:sriidawatik@gmail.com), [eeena.andriani@gmail.com](mailto:eeena.andriani@gmail.com)

---

### ABSTRAK

---

**Abstrak:** Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Memberikan pemahaman kepada seluruh siswa tentang PHBS di sekolah untuk mencegah penularan covid-19. PHBS pencegahan penularan covid-19 meliputi pola konsumsi makanan bergizi, rutinitas olah raga, menjaga higienitas tubuh terutama tangan, hindari menyentuh wajah, selalu menggunakan masker, istirahat yang cukup, etika batuk dan bersin yang benar, menjaga kebersihan lingkungan, serta menghindari berkerumun dan menjaga jarak aman. Manfaat diselenggarakannya kegiatan ini untuk meningkatkan dan memantapkan pemahaman siswa/masyarakat sekolah tentang perilaku hidup bersih dapat mencegah serta menurunkan angka penularan covid-19 di masa pandemi. Kegiatan edukasi ini merupakan suatu upaya untuk menangani permasalahan kesehatan yang sering terjadi di lingkungan sekolah dengan target sasaran adalah guru dan siswa. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan adalah melakukan pertemuan dengan kepala sekolah dan perwakilan guru SMKN 1 Kediri Lombok Barat guna pengurusan perizinan melakukan kegiatan edukasi dan mendiskusikan masalah teknis pelaksanaan. Dari hasil diskusi didapatkan kesepakatan kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari sabtu, 29 januari 2022 pukul 09.00 s/d selesai dengan target siswa kelas XII sebanyak 30 orang dengan tema Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat sebagai senjata utama pencegahan penularan covid-19 di Sekolah. Kegiatan edukasi dan diskusi berjalan dengan lancar dimana para siswa sangat antusias dalam memperhatikan materi yang disampaikan terutama terkait pengetahuan tentang covid-19 dan pencegahannya, ada beberapa siswa yang antusias mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar sesuai standar higienitas

**Kata Kunci:** PHBS; Pencegahan Covid-19; Sekolah.

**Abstract:** *The purpose of this community service is to provide understanding to all students about PHBS in schools to prevent the transmission of covid-19. PHBS prevention of covid-19 transmission includes patterns of consuming nutritious food, exercise routines, maintaining body hygiene, especially hands, avoiding touching the face, always using a mask, getting enough rest, coughing and actually sneezing etiquette, keeping the environment clean, and avoiding crowds and gatherings. keep a safe distance. The benefit of this activity is to increase and strengthen students'/community's understanding of clean living behavior to prevent and reduce the number of Covid-19 transmission during the pandemic. This educational activity is an effort to deal with health problems that often occur in the school environment with the targets being teachers and students. The steps for implementing the activity are holding a meeting with the principal and teacher representatives of SMKN 1 Kediri, West Lombok to arrange licensing for educational activities and technical implementation issues. From the results of the discussion, it was found that an agreement for educational activities to be carried out on Saturday, January*

29, 2022 at 09.00 to target 30 class XII students with the theme "Implementing clean and healthy living behavior as the main weapon in preventing the transmission of COVID-19 in schools." Educational activities and discussions went smoothly where the students were very enthusiastic in paying attention to the material presented, especially related to knowledge about covid-19 and its prevention, there were some students who were enthusiastic about practicing how to wash their hands according to hygiene standards

**Keywords:** PHBS, Preventing of Covid-19, Schools



**Article History:**

Received: 14-06-2022

Revised : 21-06-2022

Accepted: 29-06-2022

Online : 30-06-2022



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

## A. LATAR BELAKANG

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan di masyarakat. PHBS di sekolah adalah upaya meningkatkan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar mandiri dalam mencegah penyakit, memelihara kesehatan, menciptakan dan memelihara lingkungan sehat, terciptanya kebijakan sekolah sehat serta berperan aktif meningkatkan kesehatan masyarakat sekitarnya (UU No. 36 tahun 2009).

Masalah kesehatan anak usia sekolah diantaranya penyalahgunaan narkoba, kecacingan, keamanan pangan yang berhubungan dengan gizi, serta penularan infeksi covid-19 di masa pandemi. Kasus penyalahgunaan narkoba tertinggi terjadi pada kalangan siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) sebesar 22.000 kasus, SMP (Sekolah Menengah Pertama) 6.000 kasus dan kalangan SD (sekolah Dasar) 3.000 kasus (Badan Narkotika Nasional, 2007). Berhubungan dengan kasus penularan covid-19, sebesar 12,82% dari keseluruhan anak usia sekolah telah terpapar covid-19 di Indonesia (Prastiwi, M. 2021).

Berdasarkan kompleksnya permasalahan yang dihadapi pada anak usia sekolah, maka perlu dilakukan kegiatan pembinaan dengan dasar bahwa anak sekolah merupakan generasi penerus sekaligus investasi negara, menjadi sasaran strategis yang cepat menerima perubahan serta mudah diintervensi. Pentingnya kegiatan edukasi juga karena anak usia sekolah rawan terhadap masalah kesehatan sehingga perlu mendapatkan perhatian serta edukasi perilaku hidup bersih dan sehat sedini mungkin. Manfaat diselenggarakannya kegiatan ini untuk meningkatkan dan memantapkan pemahaman siswa/masyarakat sekolah tentang perilaku hidup bersih serta dapat mencegah serta menurunkan angka penularan covid-19 di masa pandemic.

## B. METODE PELAKSANAAN

Perwakilan tim panitia yang diwakili oleh Mahasiswa Politeknik Medica Farma Husada Mataram melakukan pertemuan dengan kepala

sekolah dan perwakilan guru SMKN 1 Kediri Banyumulek Lombok Barat guna meminta izin melakukan kegiatan edukasi dan mendiskusikan masalah teknis pelaksanaan. Dari hasil diskusi didapatkan kesepakatan kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 Januari 2022 pukul 09.00 s/d selesai dengan target siswa kelas XII sebanyak 30 orang dengan tema ialah Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Senjata Utama Pencegahan Penularan Covid-19 di Sekolah.

Metode kegiatan yang dilakukan pada kegiatan kali ini adalah dengan cara melakukan presentasi sesuai dengan tema dengan menggunakan media powerpoint sehingga akan lebih menarik perhatian para siswa. Metode edukasi PHBS yang dilakukan kali ini merupakan kombinasi antara PHBS pencegahan penyakit di sekolah dengan metode pencegahan penularan covid-19. Hal ini perlu dilaksanakan agar penularan covid-19 di level keluarga dapat dikendalikan sehingga akan berdampak pada terkendalinya penularan covid-19 di tingkat daerah khususnya pulau Lombok, menyongsong penyelenggaraan event Internasional MOTO GP 2022. Untuk mengetahui tingkat penyerapan materi yang telah diberikan, maka diajukan beberapa pertanyaan kepada siswa, bagi siswa yang dapat menjawab dengan benar maka diberi hadiah. Setelah melakukan presentasi, kemudian melakukan edukasi dan praktek tata cara mencuci tangan dan etika batuk dan bersin yang benar sehingga siswa sebagai peserta edukasi sangat antusias dengan harapan ilmu yang diperoleh dapat diterapkan dan disebarkan kepada keluarga serta masyarakat sekitar agar penularan penyakit khususnya covid-19 dapat terkendali.

Penerapan PHBS bagi peserta didik, guru, serta masyarakat sekolah meliputi:

1. Tidak jajan di sembarang tempat, harus di kantin sekolah
2. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun
3. Buang air kecil dan besar di jamban sekolah
4. Memberantas jentik nyamuk di sekolah
5. Membuang sampah pada tempatnya
6. Mengikuti kegiatan olahraga
7. Tidak merokok di lingkungan sekolah

Penerapan PHBS pencegahan penularan covid-19 meliputi:

1. Konsumsi makanan bergizi

Makanan bergizi sebagai nutrisi dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan tubuh, karena covid-19 disebabkan oleh virus maka tubuh membutuhkan asupan nutrisi yang baik untuk menguatkan sistem pertahanan tubuh.

2. Olahraga teratur

Olahraga dapat meningkatkan kualitas kerja sistem imun sehingga dapat menangkal masuknya virus ke dalam tubuh.

3. Sering mencuci tangan

Cuci tangan menggunakan sabun atau menggunakan *hand sanitizer* dapat membunuh kuman dan virus yang menempel di tangan

merupakan tindakan preventif yang sangat efektif untuk pengendalian penularan penyakit.

4. Hindari menyentuh wajah

Hindari menyentuh area segitiga wajah yaitu mata, hidung, mulut, karena melalui pintu/ saluran inilah virus corona dan kuman lainnya masuk ke dalam tubuh.

5. Gunakan masker

Virus corona dapat menular melalui droplet yaitu cairan yang keluar bersamaan ketika batuk, bersin, atau percikan air liur ketika berbicara. Penggunaan masker dapat melindungi orang lain dan diri sendiri dari penularan.

6. Istirahat yang cukup

Tidur yang cukup dan berkualitas  $\pm$  7 – 8 jam serta menghindari begadang dapat meningkatkan imunitas tubuh.

7. Etika batuk dan bersin yang benar



8. Menjaga kebersihan lingkungan



9. Hindari berkerumun dan menjaga jarak aman

Percikan droplet keluar dari mulut rata-rata sejauh 1,8 meter, oleh karena itu penting untuk menjaga jarak antara satu dengan lainnya minimal 2 meter. Hindari berkerumun karena sangat berpotensi

menimbulkan penularan. Mari cegah penularan covid-19 mulai dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Kombinasi implementasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dan penerapan PHBS pencegahan penularan covid -19 merupakan senjata utama untuk mengendalikan penularan covid-19 di sekolah, dengan harapan kegiatan ini dapat menjadi kebiasaan yang ditularkan ke keluarga dan lingkungan terdekat.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi PHBS di sekolah telah dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 29 januari 2022 di SMKN 1 Kediri Banyumulek Lombok Barat pukul 9.00-12.00 WITA. Kegiatan edukasi ini disambut dengan sangat baik oleh kepala sekolah, guru, maupun siswa siswi di SMKN 1 Kediri. Ruang yang digunakan adalah ruang kelas yang sudah lengkap dengan peralatan LCD proyektor, dan pengeras suara sehingga mempermudah bagi pemateri untuk melakukan kegiatan ini. Para siswa duduk dengan tertib yang kemudian dilakukan pengenalan dari pemateri sehingga tercipta suasana yang akrab dan menyenangkan, dengan ada sedikit permainan yang dilakukan agar para siswa bisa fokus dalam memperhatikan materi yang akan disampaikan.



**Gambar 1.** Kegiatan Edukasi

Kegiatan edukasi berjalan dengan lancar dimana para siswa sangat antusias dalam memperhatikan materi yang disampaikan, terdapat momen yang menugaskan siswa untuk mempraktikkan cara mencuci tangan yang tepat dengan dipimpin oleh salah satu rekan mereka, kegiatan ini sontak membuat suasana kelas menjadi gaduh dan riuh karena kegiatan edukasi terpusat pada siswa ini jarang mereka dapatkan dalam pembelajaran sehari-hari, meskipun demikian kegiatan simulasi berlangsung dengan sukses. Para siswa cukup terkejut dan takut saat mendengarkan penjelasan tentang bahaya covid-19, tetapi setelah memperoleh penjelasan tentang cara mencegah salah satunya dengan protokol kesehatan ketat yang terdapat juga dalam butir-butir PHBS yang telah dijelaskan, mereka pun jadi tenang dan sadar akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Secara umum kegiatan edukasi ini berjalan dengan baik tanpa hambatan, tetapi karena keterbatasan waktu maka tidak dilakukan post test untuk

menilai pemahaman materi yang disampaikan bagi semua peserta. Untuk melihat pemahaman terhadap materi yang disampaikan, pemateri hanya memberikan 2 pertanyaan saja yang kemudian akan dijawab oleh siswa, bagi siswa yang dapat menjawab dengan benar maka memperoleh hadiah

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi implementasi perilaku hidup bersih dan sehat sebagai senjata utama pencegahan penularan covid-19 di SMKN 1 Kediri Lombok Barat berjalan dengan lancar tanpa halangan suatu apapun. Pihak sekolah sangat berterimakasih atas materi yang telah diberikan sehingga dapat membantu pihak sekolah untuk menyusun regulasi kebijakan yang tepat serta dapat mengingatkan kepada para siswa-siswinya dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan, sehingga harapannya dapat meningkatkan kualitas kesehatan warga sekolah dan masyarakat sekitar.

Para siswa pada akhir kegiatan juga sesuai target yang diharapkan yaitu mereka mampu memahami tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dengan harapan kegiatan ini bisa menjadi budaya dan kebiasaan hidup sehari-hari.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Politeknik Medica Farma Husada Mataram atas penyelenggaraan program pengembangan pengabdian masyarakat desa (P3MD) tahun 2022 di Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat dengan tema kegiatan “ **Masyarakat Maju Desa Unggul**” sebagai sumber penulisan artikel karya ilmiah.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

Badan Narkotika Nasional. 2007. *Laporan Tahunan*. BNN RI. Jakarta

Pemerintah Indonesia. 2009. *Undang-Undang No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. Sekretariat Negara Republik Indonesia. Jakarta

Prastiwi, M. 2021. *Daftar Provinsi dengan Kasus Tertinggi Covid-19 pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Kompas. (27-07-2021).