

**EDUKASI PERILAKU HIDUP SEHAT DAN BERSIH (PHBS) SERTA CARA
PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 PADA MASYARAKAT NUNUK
KEC. PINOLOSIAN, SULAWESI UTARA**

Adnan Malaha¹⁾, Nur Fauzia²⁾, Novarita³⁾

Universitas Bina Mandiri Gorontalo

Email^{1,2,3)}: Adnan.malaha@ubmg.ac.id, fauziayunus01@gmail.com, novart@gmail.com

ABSTRACT

Health is a condition where a person feels fine, which is emphasized by the results of supporting examinations that state normal conditions. Action in implementing clean and healthy living behavior (PHBS) is also a form of prevention in keeping the body healthy. PHBS is the practice of a collection of behaviors based on awareness as a result of individual and community group learning in maintaining their health so as to prevent Covid-19 transmission and improve public health status.

Keywords: Clean and healthy living behavior (PHBS), Covid-19

ABSTRAK

Sehat merupakan keadaan dimana seseorang merasakan kondisi baik-baik saja yang dipertegas dengan hasil pemeriksaan penunjang yang menyatakan kondisi normal. Tindakan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga merupakan salah satu bentuk pencegahan dalam menjaga tubuh tetap sehat. PHBS adalah praktek Kumpulan perilaku yang didasarkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran individu dan kelompok Masyarakat dalam menjaga kesehatannya sehingga dapat mencegah penularan Covid-19 dan meningkatkan derajat kesehatan Masyarakat.

Kata kunci: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), Covid-19

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan dan kebiasaan yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri, lingkungan, dan keluarga. Dalam konteks pencegahan penyebaran COVID-19, PHBS menjadi sangat penting (Anonim, 2020). Penerapan PHBS yang konsisten dan benar dapat mengurangi risiko penularan virus melalui berbagai cara, seperti mengurangi kontak langsung antar manusia, mencegah penyebaran melalui benda yang tercemar, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Praktik PHBS yang perlu diterapkan dalam mencegah COVID-19 meliputi mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak fisik, mengenakan masker di tempat umum, dan membersihkan serta mendisinfeksi lingkungan sekitar (Lestari Raka, 2020)

Desa Nunuk kecamatan pinolosian kabupaten bolaang mongondow merupakan salah desa yang berada di sekitar pesisir teluk Tomoni, Keterbatasan sumber daya manusia pada Layanan kesehatan desa, kurang perhatiannya Masyarakat pada kondisi

kesehatan menjadi factor yang dapat menyebabkan praktek PHBS tidak berjalan dengan baik. Tujuan pelaksanaan edukasi ini untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat dalam melaksanakan praktek baik perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencegah penularan Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di desa Nunuk, Kecamatan Pinolosian- Sulawesi Utara dengan Masyarakat desa dan aparat desa sebagai partisipan. Adapun tahapan pelaksanaan diawali dengan perencanaan dan pembentukan tim mengenai maksud dan tujuan kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan bertempat di ruangan Aula Kantor Desa Nunuk pada tanggal 21 Agustus 2021 oleh 1 dosen dan 2 mahasiswa sebagai pemateri. Langkah pelaksanaan: pengurusan perijinan pada kepala desa, pemberian materi yang menjelaskan praktek baik perilaku hidup bersih dan sehat, demonstrasi dan tanya jawab. Alat bantu yang digunakan berupa proyektor dan laptop untuk menampilkan ilustrasi praktek hidup bersih dan sehat.

HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan di aula desa nunuk kecamatan pinolosian dengan jumlah peserta 30 orang. Peserta sangat aktif dalam memberikan pertanyaan dan memberikan gambaran bentuk perilaku hidup bersih mereka. Adapun penjelasan yang diberikan saat pelaksanaan kegiatan: Pentingnya PHBS, Aspek PHBS, praktek baik tindakan PHBS. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, antusias partisipasi baik selama mengikuti semua kegiatan.

Penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum (Wati dan Ridlo, 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kepmenkes RI Nomor 1529/ Menkes/ SK/ X/2010:10).

Kegiatan edukasi dilaksanakan sesuai pedoman Perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan Covid-19. Pentingnya PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di masa pandemi COVID-19 tidak bisa diabaikan dan memberi dampak positif sebagai berikut: *Mencegah Penularan*: Praktik PHBS seperti mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker secara efektif mengurangi kontak dan penyebaran virus. Ini berarti mengurangi kemungkinan seseorang tertular dan menyebarkan COVID-19 ke orang lain. *Meningkatkan Kekebalan Tubuh*: Konsumsi makanan bergizi, istirahat

cukup, dan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekebalan tubuh, sehingga seseorang lebih mampu melawan infeksi virus. Tubuh yang sehat lebih mampu melawan virus COVID-19 dan mengatasi gejalanya. *Mengurangi Beban Sistem Kesehatan:* Dengan menerapkan PHBS, jumlah kasus COVID-19 yang berat dan membutuhkan perawatan intensif di rumah sakit dapat dikurangi. Ini akan mengurangi beban pada sistem kesehatan yang mungkin sudah tertekan. Serta *Memberikan Kontrol Pribadi:* Menerapkan PHBS memberi individu kontrol atas kesehatannya sendiri. Dengan memahami dan menerapkan prinsip PHBS, seseorang bisa menjadi bagian dari solusi mencegah pandemi dan menjaga lingkungan yang lebih aman (Hidayat Taufik, 2017)



Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Dalam pelaksanaan peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan menceritakan kebiasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari dan kemudian di berikan masukan oleh pemateri tentang bagaimana praktek baik penerapan Perilaku pola hidup bersih dan sehat.

SIMPULAN

Melalui edukasi ini di harapkan Masyarakat mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam meningkatkan taraf kesehatan perorangan, keluarga dan Masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama melaksanakan pengabdian Masyarakat dosen dan mahasiswa telah banyak dibantu oleh aparat desa Nunuk Pinolosian-Sulawesi Utara, kader kesehatan dan Masyarakat. Untuk itu banyak di ucapkan terima kasih atas segala bantuan dan partisipasinya.

DAFTAR RUJUKAN

- [1]. Hidayat Taufik. 2017. *Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. akses <http://kotaku.pu.go.id:8081/wartaarsipdetil.asp?mid=8599&catid=2&>.
- [2]. Anonim. 2020. Pertahankan pola hidup sehat. Akses <https://www.enervon.co.id/article/1102/pandemi-Covid-19-pertahankan-pola-hidup-bersih-dan-sehat-sebagai-new-normal/>
- [3]. Lestari Raka. 2020. *Pentingnya Mempertahankan Pola Hidup Bersih Sehat Setelah Pandemi*. Akses <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/GbmYPr4b-pentingnya-mempertahankan-pola-hidup-bersih-sehat-setelah-pandemi>.