

## Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Sri Margowati✉, Mirta Dwi Ratnasari, Dewi Ardiyaningrum, Dinar Anggitanas Sari, Intan Normalita

Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

✉ smargowati@ummgl.ac.id

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.4444>

### Abstrak

Wabah virus corona (Covid-19) ditemukan pada hampir seluruh negara di dunia sejak awal Januari 2020. Langkah pencegahan dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan melalui 3M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak). Namun dari waktu ke waktu Covid-19 semakin menjadi dan memakan korban semakin banyak. Penerapan PHBS dengan tepat dapat memutus rantai penyebarannya, penularan covid-19. Masyarakat di Dusun Santan Lingkungan Sumberejo, Kecamatan Mertoyudan, Magelang merupakan wilayah dengan penyebaran Covid-19 masuk dalam zona merah. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk agar masyarakat mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta mematuhi protokol kesehatan. Metode pengabdian ini menggunakan pendekatan *Participatory Rural Appraisal* (PRA) dengan tahapan sosialisasi, pelatihan, praktik dan pendampingan. Kegiatan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat, pemanfaatan tanah pekarangan dan budidaya tanaman herbal, peningkatan imunitas tubuh dan menjaga kesehatan, dan kebersihan lingkungan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat memahami, terampil dan mampu menerapkan protokol kesehatan, meningkatkan imunitas melalui kegiatan fisik, budidaya tanaman herbal dan konsumsi makanan sehat. Pendampingan dilakukan secara fisik dan menggunakan media untuk memudahkan masyarakat untuk menerapkan PHBS di masa pandemi.

**Kata Kunci:** PHBS; Protokol kesehatan; Covid-19

## 1. Pendahuluan

Awal tahun 2020 ini, dunia digetarkan dengan wabah virus corona (Covid-19) yang menjangar pada hampir seluruh negara di dunia. *World Health Organization* (WHO) mengumumkan semenjak awal Januari 2020, seluruh dunia masuk dalam darurat global mengenai virus ini. Kejadian ini termasuk fenomena luar biasa yang terjadi di bumi pada abad ke-21. Tercatat dari tanggal 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus Covid-19, 8.732 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 83.313 orang. Penyebaran virus Covid-19 terjadi secara cepat dan dipicu oleh perilaku manusia yang kurang menaati protokol kesehatan dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hal ini mengingatkan bahwa Covid-19 merupakan penyakit menular.

Dusun Santan merupakan salah satu dusun yang terdapat di Kelurahan Sumberejo, Kecamatan Mertoyudan, Magelang. Studi pendahuluan menjelaskan bahwa dusun tersebut dihuni oleh 40 KK (kepala keluarga). Meskipun tergolong sedikit jumlah masyarakatnya, kesadaran akan hidup sehatnya masih sangat minim, terutama di era

pandemik COVID-19. Hal ini dapat dibuktikan wilayah Desa Sumberejo Kecamatan Mertoyudan masuk pada kategori zona merah. Bulan Agustus 2020 Kecamatan Mertoyudan menempati peringkat pertama kasus Covid-19 di Kabupaten Magelang. Penyebaran yang pesat dipicu oleh kurang tertibnya masyarakat menaati protokol kesehatan seperti tidak memakai masker ketika berinteraksi dengan warga lain dan juga kurang sadarnya masyarakat sekitar mengenai pola hidup bersih dan sehat. Selain itu kurangnya pengetahuan tentang pemanfaatan bahan alam seperti rempah dan tumbuhan herbal yang memiliki manfaat kesehatan khususnya dalam peran meningkatkan imunitas tubuh yang tentu saja sangat penting di masa pandemi ini.

Bila masyarakat menerapkan PHBS, penularan covid-19 dapat ditekan, sehingga dapat memutus rantai penyebarannya. Salah satu hal yang dapat dilakukan oleh masyarakat dalam upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan ([Anggraini et al., 2020](#))

Oleh karena itu, diperlukan program kesehatan yang berfungsi untuk menekan kejadian penyebaran covid-19. Terlebih lagi, keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor hk.01.07/menkes/382/2020 tentang protokol kesehatan bagi masyarakat di tempat dan fasilitas umum dalam rangka pencegahan dan pengendalian *Corona Virus Disease 19* (Covid-19). Maka, implementasi program PPMT UNIMMA (Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu, Universitas Muhammadiyah Magelang) akan menjadi salah satu solusi dalam membantu pemerintah guna menekan angka kejadian kasus positif virus Covid-19, meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup sehat masyarakat di Dusun Santan, khususnya di era pandemi Covid-19 saat ini.

## 2. Metode

---

Program PPMT UNIMMA ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan *Participatory Rural Appraisal* (PRA) ([O'Reilly-de Brún et al., 2018](#)), yang terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan. Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari bulan Oktober 2020 hingga November 2020. Konsep program terdiri dari: 1) perencanaan yaitu kegiatan pendekatan dengan tokoh masyarakat, mengurus perijinan, melakukan survei lokasi untuk menggali masalah dan potensi yang ada dilanjutkan dengan penyusunan proposal, 2) pelaksanaan kegiatan dengan memberikan pelatihan dan pendampingan tentang penyuluhan hidup bersih dan sehat, edukasi tentang cara *personal hygiene* (mandi, keramas, potong kuku) yang baik dan benar, pelatihan mencuci tangan, penanaman tanaman TOGA dan evaluasinya, pelatihan pembuatan minuman dan makanan sehat.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga untuk selalu memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga mampu menolong dirinya sendiri berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah salah satu bentuk perwujudan hidup sehat dalam individu, keluarga, serta masyarakat yang dapat meningkatkan dan melindungi kesehatan secara fisik, mental, spiritual, ataupun secara sosial. Perilaku sehat harus selalu dipraktikkan dalam

kehidupan sehari-hari dan dapat menjadi pola kebiasaan di kehidupan (Anggraini et al., 2020)

Sasaran dalam pengabdian masyarakat kali ini adalah masyarakat di Dusun Santan, Kelurahan Sumberrejo, Magelang. Kegiatan selama PPMT diawali dengan sosialisasi, pelatihan, praktik dan pendampingan praktik 5 indikator PHBS dan penerapan protokol kesehatan dimasa pandemi yaitu 1) Ketersediaan air bersih, 2) Cuci tangan pakai sabun, 3). Makan buah dan sayur tiap hari, 4). Aktivitas fisik sehari-hari, dan 5) Tidak merokok di dalam rumah yang disandingkan dengan protokol kesehatan yaitu; 1). Selalu memakai masker, 2) Jaga jarak antar individu dan 3) tidak melakukan berkerumun. Adapun kegiatan PPMT secara diuraikan dalam bentuk kegiatan seperti pada Tabel 1 berikut;

Tabel 1. Keterkaitan PHBS dan protokol kesehatan dimasa pandemi

No.	Indikator PHBS	Nama Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Output
1	Ketersediaan air bersih	Edukasi Perilaku	Sosialisasi PHBS	Masyarakat memiliki kesadaran PHBS
2	Cuci tangan pakai sabun	Hidup Bersih dan Sehat	Pelatihan <i>personal hygiene</i>	Masyarakat memiliki keterampilan untuk menjaga dan merawat kebersihan tubuh
3	Makan buah dan sayur tiap hari	Pemanfaatan tanah pekarangan dan budidaya tanaman herbal	Pelatihan budidaya tanaman herbal dan apotek hidup	Masyarakat mampu memanfaatkan pekarangan budidaya tanaman herbal
			Pelatihan pembuatan makanan sehat dan menyusun menu seimbang	Masyarakat menyediakan menu sehari-hari yang sehat, aman, murah, dan mudah
4	Aktivitas fisik sehari-hari	Peningkatan imunitas tubuh dan menjaga kesehatan	Pelatihan senam imunitas	Masyarakat menjaga aktivitas fisik tubuh
			Pelatihan pembuatan minuman herbal (jakuser, temulawak, dan midalor)	Masyarakat mampu memanfaatkan hasil budidaya tanaman pekarangan untuk meningkatkan imunitas dan Kesehatan tubuhnya
5	Tidak merokok didalam rumah	Kebersihan lingkungan	Sosialisasi "tidak ada asap rokok di lingkungan keluarga"	Masyarakat memahami udara yang bersih dan sehat merupakan hak setiap manusia

Respons masyarakat terhadap kegiatan PPMT berlangsung dengan baik, semua program yang disusun dapat terlaksana dan mendapat respons secara positif. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat membutuhkan kegiatan yang mendukung dan

merespons wabah Covid-19 yang tengah terjadi. Adapun kegiatan yang dilakukan sebagai berikut.

### 3.1. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kegiatan edukasi dilakukan meliputi sosialisasi dan pelatihan PHBS secara umum. Pelatihan cuci tangan dengan menggunakan air bersih, cara mandi yang benar dan dilanjutkan penjelasan *personal hygiene*, sebagaimana ditunjukkan pada [Gambar 1](#). Pemahaman terhadap *personal hygiene* bukan hanya cara mandi namun membersihkan tubuh secara lengkap seperti keramas, gosok gigi, memotong kuku. Kebersihan tubuh merupakan dasar untuk membangun perilaku hidup sehat. Keluarga sehat, tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, produktivitas keluarga meningkat, sehingga pengeluaran biaya rumah tangga dapat difokuskan untuk pemenuhan gizi keluarga. Hasil yang didapatkan dari kegiatan tersebut warga menerima informasi dengan baik sehingga mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan benar. Kegiatan edukasi tentang PHBS selain dilakukan secara bersama masyarakat juga dilakukan kegiatan pembuatan berbagai media yang pendukung PHBS seperti pembuatan poster, spanduk, *leaflet*, *banner*, video dan SOP atau protokol *personal hygiene*. Media yang dihasilkan berupa, video tata cara personal higiene (mandi, keramas, gosok gigi, potong kuku), dengan menggunakan media yang disusun selanjutnya dilakukan pendampingan pada masyarakat agar mempunyai perilaku membentuk *personal hygiene* dengan baik. Dengan cara senantiasa menanyakan dan mengevaluasi hal-hal yang dilakukan masyarakat tentang *personal hygiene* pada setiap kesempatan.



Gambar 1. Sosialisasi, pelatihan cuci tangan dan mandi yang benar

### 3.2. Pemanfaatan tanah Pekarangan

Pekarangan yang dimiliki belum dimanfaatkan dengan optimal, bahkan ada yang terbelongkai. Di masa pandemi saat dilakukan *social distancing*, kegiatan budidaya tanaman menjadi kegiatan yang menyenangkan tanpa bepergian. Bagi warga yang tidak mempunyai lahan pekarangan bisa memanfaatkan limbah plastik, *polybag* sebagai tempat dan media tanam. Pemilihan tanaman yang disesuaikan dengan kondisi pandemi adalah tanaman obat keluarga (TOGA). Pelatihan tanaman TOGA seperti jahe, kunyit dan sereh dan kelor mempunyai manfaat meningkatkan kekebalan tubuh dimasa pandemi Covid-19 ([Gambar 2](#)). Pengetahuan tentang berbagai tanaman TOGA dan manfaatnya dimulai dari penyiapan lahan (media tanam), bibit, cara pemeliharaan dan cara panen dilakukan dalam pelatihan. Selanjutnya dilakukan praktik untuk membuat lahan budidaya tanaman herbal yang dipilih.

Pemberian *polybag* untuk menanam tanaman herbal di lingkungan rumah. Kegiatan pelatihan didapatkan peserta merasa rileks, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat daya tahan tubuh. Hasil panen budidaya tanaman herbal dapat dimanfaatkan untuk bahan pangan maupun minuman yang dapat meningkatkan imunitas dan kesehatan tubuh, sebagaimana ditunjukkan pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Pelatihan penanaman tanaman obat keluarga

### 3.3. Peningkatan Imunitas

Meningkatkan imunitas tubuh dilakukan dengan berbagai kegiatan sebagai berikut;

- a. Pelatihan dan pendampingan senam kesehatan yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi Covid-19, berguna untuk memperlancar sirkulasi darah, meredakan nyeri sakit kepala, memperlancar pencernaan, meredakan kecemasan, memperlancar kecemasan. Senam imunitas merupakan senam yang mudah dilakukan oleh semua kelompok umur. Terdiri 5 gerakan inti yaitu
  - 1) Gerakan bertepuk tangan caranya rentangkan tangan kedepan lalu tangan bertepuk gerakan ini bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah karena di area ini terhadap *titik acupoint* yang istimewa yaitu *titik hegu*, hegu merupakan titik yang paling fenomenal dalam terapi akupresur.
  - 2) Menepuk lengan gerakan ini dilakukan sampai tangan terasa pegal, pada lengan terdapat banyak titik *acupoint* salah satunya adalah *meriand jantung* pada salah satu titik yaitu titi H7 atau *shenmen* yang bermanfaat untuk mengatasi insomnia ([Ismiati, 2015](#)).
  - 3) Menggosok telapak tangan, gosok telapak tangan hingga terasa panas. Rasa panas yang dirasakan dapat memberikan ketenangan karena berkurangnya ketegangan otot sehingga dapat mengatasi kecemasan,
  - 4) *Tapping* pada bagian dada arahkan kedua tangan ke bagian dada lalu tekan berulang- ulang. Gerakan dapat membantu memperlancar pernafasan, dan
  - 5) *Tapping* di bagian limpa, arakan tangan pada sisi kiri kan dan di area dekap pinggang lalu tekan pada area tersebut. Gerakan ini bermanfaat untuk mengatasi nyeri.

Senam dilakukan bersama-sama dengan durasi waktu senam sehat kurang lebih 2x 30 menit yang dilakukan selama dua kali dalam seminggu akan memberi manfaat yang optimal. Yang perlu diingat bahwa senam dilakukan dengan jarak aman antara peserta satu dan lainnya. Bisa menggunakan masker atau tidak pada saat dilakukan senam, namun begitu senam dan jarak antar peserta relatif

merapat maka masker harus digunakan, sebagaimana ditunjukkan pada [Gambar 3](#).



[Gambar 3](#). Pelatihan senam sehat

b. Pelatihan pembuatan minuman herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh terdiri dari:

- 1) Pembuatan minuman temulawak, Manfaat temu lawak (*Curcuma zanthorrhiza*), dari uji praklinik temulawak dapat dipergunakan sebagai obat antioksidan, hepatoproteksi, anti inflamasi, antikanker, anti diabetes, anti mikroba, anti hiperlipidemia, anti kolera, anti bakteri ([Bintari, 2014](#))
- 2) Minuman jakuser (jahe, kunyit, sere), kombinasi herbal yang sudah dikenal masyarakat. Jakuser diyakini memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan atau meningkatkan imunitas selain diyakini memiliki manfaat yang luar biasa dalam menjaga kesehatan ([Supriani, 2019](#)). Dokumen kegiatan seperti pada [Gambar 4](#).
- 3) MiDalor (Minuman Daun Kelor) bermanfaat sebagai antioksidan, mencegah hiperglikemia dan hiperlipidemia yang dapat mencegah penyakit diabetes melitus tipe 2 ([Pradana et al., 2019](#)).

Cara meningkatkan imunitas di masa pandemi dengan cara pelatihan pembuatan makanan dan minuman sehat. Minuman sehat itu sendiri berasal dari rempah seperti jahe, temulawak, dan daun kelor kering, sebagaimana ditunjukkan pada [Gambar 4](#).



[Gambar 4](#). Pelatihan pembuatan minuman sehat.

c. Pelatihan membuat nugget daun kelor adalah sebagai alternatif menu makanan sehat ,kandungan kelor memiliki manfaat untuk menurunkan berat badan, anti diabetes, mencegah penyakit jantung, mengobati kanker, mengobati penyakit

dalam seperti luka lambung, luka usus dan batu ginjal, meningkatkan respons imun (Isnan & M, 2017; Pratama & Tarsim, 2018). Hasil yang didapat dari kegiatan Masyarakat mampu menyediakan menu sehari-hari yang sehat, aman, murah dan mudah

### 3.4. Kebersihan Lingkungan

Kegiatan bertujuan untuk memberi pemahaman pada masyarakat tentang manfaat udara yang bersih dan sehat. Masyarakat memahami bahwa udara yang bersih dan sehat merupakan hak setiap manusia. Polusi udara yang disebabkan asap rokok akan berpengaruh terhadap kesehatan, pandemi Covid-19 berkaitan erat dengan kebersihan udara maka merokok merupakan masalah yang signifikan dengan kejadian Covid-19.

Kegiatan berupa sosialisasi tentang tanpa asap rokok dalam keluarga serta pelatihan tentang bagaimana terapi untuk kecanduan merokok. Hasil dari kegiatan antara lain; masyarakat mengerti tentang manfaat udara yang bersih dan sehat. memahami bahwa udara yang bersih dan sehat merupakan hak setiap manusia.

Kegiatan PPMT tidak dilakukan secara berurutan tetapi tergantung dari kesiapan warga atau kelompok sasaran. Kehidupan sosial masyarakat sangat dinamis maka waktu yang direncanakan belum tentu bisa dilaksanakan sesuai jadwal kegiatan tetapi dilakukan pada hari lain. Namun demikian seluruh kegiatan yang direncanakan dapat terlaksana dengan baik. Faktor pendorong kegiatan PPMT, secara umum adalah antusias warga, dan dukungan dari kepala lingkungan dan ketua RT 05 RW 02, hal ini dibuktikan dengan kegiatan yang dilaksanakan di rumah ketua RT yang cukup representatif

Adapun hambatan dari kegiatan ini, belum menjangkau secara efektif pemuda dan karang taruna pada semua kegiatan, hal ini disebabkan sebagian besar anggota dan pengurus karang taruna sudah bekerja atau masih kuliah. Bagi anggota dan pengurus karang taruna pekerjaan yang digeluti mayoritas disektor informal (sopir, pedagang, sektor UMKM dan sektor nonformal lainnya). Dengan demikian maka waktu pelaksanaan kegiatan PPMT sangat dinamis.

## 4. Kesimpulan

---

PHBS merupakan dasar masyarakat untuk hidup sehat, pelaksanaan Program PPMT UNIMMA di dusun Santan. Masyarakat sangat membutuhkan pengetahuan dan ketrampilan dalam penerapan PHBS dimasa pandemi Covid-19 saat ini. Penerapan protokol kesehatan secara disiplin merupakan implementasi dari PHBS dibutuhkan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat sekitar mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat dimasa pandemi Covid-19 guna mengurangi penambahan kasus Covid-19. Program pengabdian merekomendasi pada masyarakat sekitar untuk konsisten melaksanakan hidup bersih dan sehat dengan meningkatkan imunitas tubuh. Penggunaan tanaman herbal dan memanfaatkannya disertai penerapan *personal hygiene* mampu meningkatkan imunitas di masa pandemi Covid-19.

## Acknowledgement

---

Ucapkan terima kasih kepada warga Dusun Santan, pemerintah Kelurahan Sumberejo kontribusi dan kerja sama dalam program PPMT dan LPPM UNIMMA (Lembaga

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Magelang) yang memberi kesempatan dan arahan selama melaksanakan kegiatan PPMT.

## Daftar Pustaka

- Anggraini, D. T., Hasibuan, R., No, J. I., Tim, K. M., Medan, K., & Utara, S. (2020). *Gambaran Promosi Phbs Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemic Covid-19 Tahun 2020*. 3(1), 22-31.
- Bintari, S. G. (2014). Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) Sebagai Pencegah Kerusakan Mukosa Lambung. *Majority*, 3(5), 77-84.
- Ismiati, M. B. (2015). Pembuatan Sistem Tutorial Akupuntur Dengan Menggunakan Rapid Application Development. (*Sentika*), 253-260.
- Isnain, W., & M, N. (2017). Ragam Manfaat Tanaman Kelor (*Moringa oleifera* Lamk) Bagi Masyarakat. *Info Teknis EBONI*, 14(1), 63-75.
- O'Reilly-de Brún, M., de Brún, T., O'Donnell, C. A., Papadakaki, M., Saridaki, A., Lionis, C., Burns, N., Dowrick, C., Gravenhorst, K., Spiegel, W., Van Weel, C., Van Weel-Baumgarten, E., Van den Muijsenbergh, M., & MacFarlane, A. (2018). Material practices for meaningful engagement: An analysis of participatory learning and action research techniques for data generation and analysis in a health research partnership. *Health Expectations*, 21(1), 159-170. <https://doi.org/10.1111/hex.12598>
- Pradana, D. L. C., Revina, R., & Rifkia, V. (2019). Pelatihan Pembuatan Teh Daun Kelor Sebagai Antioksidan Dan Pencegah Diabetes Bagi Masyarakat Kampung Utan Depok. *Jurnal Sabdamas*, 201-206.
- Pratama, A. F., & Tarsim, O. S. (2018). Kajian Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam) sebagai Immunostimulan untuk Meningkatkan Imunitas Non Spesifik Udang *Vannamei* (*Litopenaeus Vannamei*). *Jurnal Sains Teknologi Akuakultur*, 2(2), 16-21.
- Supriani, A. (2019). Peranan Minuman Dari Ekstrak Jahecang Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 30-39.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License