




Increasing quality of life during the Covid-19 pandemic with the implementation of a clean and healthy life pattern

Asri Noviyanti✉

Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

✉ asri@poltekkespalembang.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.6469>

Abstract

The Covid-19 pandemic is now causing a global health problem. The purpose of this community service is to improve people's attitudes and understanding on the promotion of hygienic and healthy living practices. The program is carried out through lectures, brainstorming sessions, and questions and answers. People's attitudes and knowledge about living a clean and healthy lifestyle are improved as a result, making it easier for people to incorporate these practices into their daily lives. It is envisaged that this may lessen the spread of Covid-19 and enhance community well-being.

Keywords: *Clean and healthy living behavior; Quality of life; Covid-19*

Peningkatan kualitas hidup di masa pandemi Covid-19 dengan penerapan pola hidup bersih dan sehat

Abstrak

Saat ini dunia sedang mengalami krisis kesehatan dikarenakan adanya pandemi Covid-19. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat untuk pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Metode pelaksanaan kegiatan berupa ceramah, *brainstorming*, dan tanya jawab. Hasil yang dicapai adalah meningkatnya pengetahuan dan sikap masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga masyarakat mampu menerapkan kebiasaan tersebut dalam aktivitasnya sehari-hari. Dengan demikian diharapkan mampu menurunkan angka penyebaran Covid-19 dan dapat meningkatkan kualitas hidup di masyarakat.

Kata Kunci: Perilaku hidup bersih dan sehat; Kualitas hidup; Covid-19

1. Pendahuluan

Saat ini dunia sedang mengalami krisis kesehatan dikarenakan adanya pandemi Covid-19 sejak awal tahun 2020 hingga saat ini. Akibat pandemi Covid-19 ini, tidak hanya berdampak pada penurunan status kesehatan, akan tetapi juga berdampak pada adanya pembatasan kegiatan masyarakat. Hal tersebut dilakukan pemerintah untuk menurunkan angka kejadian Covid-19 tersebut.

Sumbawa merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan. Kecamatan Sumbawa ini berjarak 10 Km dari Kota Palembang dengan mayoritas penduduk bekerja sebagai petani dan peternak. Berdasarkan data dinas kesehatan Kota Banyuasin tercatat angka kejadian kasus positif Covid-19 hingga

mencapai 3.377 kasus. Kecamatan Sumbawa termasuk daerah yang mengalami kasus positif Covid-19 tinggi, mencapai 224 kasus ([Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuasin, 2021](#)). Angka kejadian kasus ini akan terus bertambah jika tidak dilakukan upaya promotif dan preventif untuk memutus mata rantai penularan. Salah satu bentuk upaya promotif yang dapat dilakukan yakni dengan memberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat di wilayah tersebut. Diharapkan dengan adanya pemberian edukasi ini, mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan. Salah satu upaya untuk menurunkan penularan kasus positif Covid-19 ini dengan pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat pada masyarakat agar kualitas hidup di masyarakat meningkat. Untuk merubah perilaku tersebut perlu adanya dukungan terhadap pengetahuan, sikap, motivasi dan lingkungan yang mendukung di masyarakat ([Notoatmodjo, 2010](#)).

Berdasarkan penelitian [Buana \(2017\)](#) terkait perilaku masyarakat Indonesia dalam menghadapi pandemi, dipaparkan kiat-kiat untuk menjaga kesejahteraan jiwa. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah didasari oleh bias kognitif ekonomi hingga kesehatan. Perilaku hidup sehat sejatinya merupakan budaya yang harus terus diupayakan hingga menjadi kebiasaan. Perilaku ini juga selayaknya terus disosialisasikan baik dalam lingkup keluarga maupun lingkungan sekitar.

Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya merupakan suatu upaya untuk menularkan pengalaman mengenai melalui komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti edukasi kesehatan untuk menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku cara hidup bersih dan sehat ([Kemenkes RI, 2011](#)). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran atas hasil pembelajaran untuk dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat ([Kemensos RI, 2020](#)).

Gaya atau pola hidup sehat juga dapat diinterpretasikan sebagai upaya dari setiap orang yang ingin selalu sehat dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan yang mempengaruhi kesehatannya. Untuk mencapai pola hidup sehat yang optimal, setiap individu harus melakukan langkah-langkah seperti menjaga kebersihan diri, makan dan minum yang sehat, keseimbangan kegiatan yang cukup, berolahraga secara teratur, dan melakukan pencegahan terhadap penyakit ([Susanti & Kholisoh, 2018](#)). Dengan memberikan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat, diharapkan terjadi pula perubahan perilaku masyarakat. Oleh sebab itu, perlu dilakukannya pemberian edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di Kecamatan Sumbawa Kabupaten Banyuasin.

2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Sumbawa Kabupaten Banyuasin pada tanggal 16 Desember 2020 di mushola Pulau Harapan Kecamatan Sumbawa. Kegiatan diikuti oleh 20 orang perwakilan dari masyarakat. Adapun pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan yaitu:

- a. Tahap persiapan berupa pengurusan perizinan kegiatan di desa, persiapan media dan alat untuk intervensi, mencatat jumlah masyarakat yang akan ikut

- dalam pelaksanaan edukasi, mempersiapkan jadwal pelaksanaan serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
- b. Tahap pelaksanaan meliputi *pretest* dengan memberikan kuesioner tentang pengetahuan dan sikap masyarakat terkait PHBS, dilanjutkan dengan penyampaian materi PHBS dengan metode ceramah, *brainstorming* dan tanya jawab.
 - c. Tahapan evaluasi berupa *posttest* tentang pengetahuan dan sikap tentang PHBS setelah kegiatan edukasi dan dianalisis perubahannya.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilakukan terhadap masyarakat Kecamatan Sumbawa, di Kabupaten Banyuwangi dengan memberikan pelatihan terkait Pelatihan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang dengan kegiatan pra survei di lokasi kegiatan. Pra survei dilakukan dengan cara pengajuan izin dengan pemerintah setempat dan masyarakat. Pada tahap pelaksanaan, masyarakat diberikan kuesioner *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat meliputi pengertian PHBS, tujuan PHBS, dan indikator-indikator PHBS. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi berupa penyuluhan dengan metode ceramah, dilanjutkan *brainstorming* dan diskusi tanya jawab dengan masyarakat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang PHBS sehingga masyarakat mampu menerapkan pada diri dan lingkungan sekitarnya. Dengan adanya kegiatan pelatihan tersebut, masyarakat aktif dan antusias mengikuti kegiatan ([Gambar 1](#)).



Gambar 1. Edukasi PHBS kepada masyarakat

Adapun materi yang disampaikan mengenai indikator perilaku hidup bersih dan sehat meliputi melakukan persalinan di fasilitas kesehatan, memberi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, memberantas sarang nyamuk, menggunakan jamban sehat dan tidak merokok. Selama kegiatan pelatihan juga diberikan media edukasi PHBS selama pandemi ([Gambar 2](#)). Kegiatan diakhiri dengan pengisian angket *post-test*. Dari hasil rekapitulasi kuesioner tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan peningkatan sikap positif masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.



Gambar 2. Media edukasi PHBS

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan di Kecamatan Sumbawa Kabupaten Banyuwasin ini terlaksana lancar dan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari partisipasi aktif peserta ketika melaksanakan diskusi dan terjadi peningkatan pengetahuan dari masyarakat terkait PHBS di masa pandemi. Implikasinya adalah pelaksana berharap agar kegiatan ini bermanfaat untuk masyarakat dan masyarakat mampu menerapkan untuk individu dan anggota keluarga lainnya. Dengan demikian diharapkan mampu menurunkan angka penyebaran Covid-19 dan dapat meningkatkan kualitas hidup di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak Juliyus Supriadi selaku kepala camat Sumbawa dan masyarakat sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

- Buana, R. D. (2017). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Salam: Jurnal Sosial Budaya Syar'i*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwasin. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwasin*.
- Kemendes RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Kemendes RI.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. In *Direktorat Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan : Teori dan Aplikasi*. Rineke Cipta.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>



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