

**SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MASA  
PANDEMI COVID-19 PADA SISWA/I SMK VIA MEDIKA  
Ibrahim Bali Pamungkas, Akhmar Barsah, Arman Syah,  
Agung Tri Putranto, Sigit Purnomo**

Email: [dosen01015@unpam.ac.id](mailto:dosen01015@unpam.ac.id)

**Abstrak**

Dalam rangka penanganan cepat COVID-19 diperlukan pemahaman masyarakat terutama pada anak dan remaja dalam meningkatkan kesadaran untuk mencegah dan melawan virus COVID-19 dalam bentuk Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Gerakan Menggunakan Masker (GEMAS), serta Penggunaan Antiseptik dan Desinfektan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut merupakan salah satu program khusus dari pemerintah Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan serta untuk mencegah virus corona masuk dalam tubuh. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam perilaku hidup bersih dan sehat, penggunaan masker, penggunaan Antiseptik dan Desinfektan serta peningkatan kesehatan siswa/i. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan sosialisasi atau ceramah yang didukung interaksi kesehatan. Minat remaja untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, gerakan menggunakan masker, serta Penggunaan Antiseptik dan Desinfektan dalam kehidupan sehari-hari sangat besar, sehingga penyuluhan tersebut mudah diterima dan dapat menciptakan sikap yang positif terhadap kesadaran dari diri sendiri untuk menjaga kebersihan diri dan sekitar. Hasil kegiatan PKM secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut: 1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan 2. Ketercapaian tujuan 3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan 4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target kegiatan tercapai.

**Kata Kunci:** Perilaku hidup bersih dan sehat siswa/i, cegah COVID-19

**Abstract**

*In the context of rapid handling of COVID-19, it is necessary to understand the community, especially children and adolescents in increasing awareness to prevent and fight the COVID-19 virus in the form of Clean and Healthy Life Behavior, the Movement to Use Masks (GEMAS), and the use of antiseptics and disinfectants in daily life. day. This activity is one of the special programs from the Indonesian government which aims to improve the overall health quality of the Indonesian people and to prevent the corona virus from entering the body. The purpose of this community service is to increase the understanding and skills of adolescents in clean and healthy living behavior, the use of masks, the use of antiseptics and disinfectants as well as improving the health of students. The method used is counseling with socialization or lectures supported by health interactions. Teenagers' interest in implementing clean and healthy living behaviors, using masks, and using Antiseptic and Disinfectants in daily life is very large, so that the counseling is easily accepted and can create a positive attitude towards self-awareness to maintain personal and surrounding hygiene.*

*The results of PKM activities in general include several components as follows: 1. The success of the target number of training participants 2. Achieving objectives 3. Achieving the target material that has been planned 4. The ability of participants in mastering the material. Thus it can be said that the target of the activity was achieved.*

**Keywords:** *Students' clean and healthy living behavior, prevent COVID-19*

## A. PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Dua cara utama transmisi virus COVID-19 adalah percikan (*droplet*) saluran pernapasan dan kontak. Percikan saluran pernapasan dihasilkan saat seseorang batuk atau bersin. Setiap orang yang berada dalam kontak erat (dalam radius 1 m) dengan orang yang menunjukkan gejala-gejala gangguan pernapasan (batuk, bersin) berisiko terpapar percikan saluran pernapasan yang kemungkinan dapat menyebabkan infeksi (*infeksius*). Percikan juga dapat jatuh ke permukaan benda di mana virus tetap aktif; oleh karena itu, lingkungan sekitar terdekat dari orang yang terinfeksi dapat menjadi sumber penularan (WHO, 2020).

COVID-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (Jebriel, 2020). Indonesia tak terkecuali juga ikut menjadi salah satu negara yang mengalami pandemi tersebut. Melihat situasi dan kondisi pandemi yang berkembang di Indonesia maka melalui keputusan Presiden No. 12 tahun 2020 maka pemerintah Indonesia menetapkan pandemi COVID-19 sebagai Bencana Nasional. Sejak resmi dikonfirmasi oleh pemerintah sampai tanggal 10 Juni 2020, COVID-19 di Indonesia telah menginfeksi 34.316 orang dengan jumlah 12.129 kasus sembuh dan 1.959 kasus meninggal (Satgas COVID-19, 2020).

Menghadapi wabah bencana non alam yaitu COVID-19 yang terjadi

di Indonesia, maka pemerintah melakukan berbagai kebijakan sebagai upaya untuk pencegahan penularan COVID-19 salah satunya dengan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan ini memberikan pemahaman bahwa menjaga jarak minimal 2 meter, mengurangi kontak secara langsung dengan orang lain, serta menggunakan masker dan mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi COVID-19 (CNN, 2020). Kewaspadaan terhadap COVID-19 memberikan dampak pada sikap serta gaya hidup masyarakat yang lebih protektif melalui pola hidup lebih bersih dan sehat seperti tidak merokok, sering olahraga meskipun dilakukan di rumah, sering mencuci tangan dan mengonsumsi makanan sehat.

Sebaliknya, dengan adanya kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah belum dipatuhi dengan baik oleh masyarakat terutama pada anak siswa/i seperti kebijakan pemerintah yang menghindari kerumunan, memakai masker serta selalu mencuci tangan atau menggunakan handsanitizer. Selain itu, meskipun kondisi pandemi di Indonesia sudah dalam keadaan darurat tetapi masyarakat masih ada siswa/i melakukan kegiatan yang mengundang banyak orang di satu tempat tanpa protokol kesehatan, dimana hal tersebut dapat menjadi mediator bagi penyebaran COVID-19 menuju skala yang lebih besar (Riksa Buana, 2020).

Kondisi tersebut menyebabkan kebijakan pemerintah dalam penanganan penyebaran COVID-19 menjadi kurang efektif. Hal ini dikarenakan siswa/i belum mengetahui secara benar mengenai bahaya COVID-19 serta belum memberikan perhatian lebih terkait pandemi yang terjadi di Indonesia. Oleh sebab itu, maka perlu dilakukan sosialisasi perilaku hidup sehat dan bersih pada masa pandemi COVID-19. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan tercapainya kemampuan hidup sehat dalam bentuk tindakan pencegahan dalam menghadapi wabah COVID-19 pada siswa/i.

## B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan Latar Belakang yang dibahas diatas, maka dapat dirumuskan masalah adalah bagaimana cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat?

## C. TUJUAN PELAKSANAAN

Berdasarkan Latar Belakang yang dibahas diatas, maka tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

## D. TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengertian PHBS

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (MENKES, 2011). Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

### 2. Tujuan dan Manfaat PHBS

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

#### a. Beberapa Tatanan PHBS

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Berikut ini 5 tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat :

1. PHBS di Rumah tangga
2. PHBS di Sekolah
3. PHBS di Tempat kerja
4. PHBS di Sarana kesehatan
5. PHBS di Tempat umum

b. Manfaat PHBS

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

c. Manfaat PHBS di Sekolah

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

d. Manfaat PHBS di Rumah Tangga

Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga

dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi.

e. Manfaat PHBS di Tempat Kerja

PHBS di Tempat kerja adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mau untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan berperan dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. manfaat PHBS di tempat kerja yaitu para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan citra tempat kerja yang positif.

f. Manfaat PHBS di Masyarakat

Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

2.1. Indikator PHBS

PHBS merupakan langkah untuk memberdayakan masyarakat agar bisa dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Contoh PHBS :

- a. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan,
- b. Mengonsumsi jajanan sehat,
- c. Menggunakan jamban bersih dan sehat,
- d. Olahraga yang teratur,
- e. Memberantas jentik nyamuk,
- f. Tidak merokok di lingkungan,
- g. Membuang sampah pada tempatnya, dan
- h. Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

### E. METODE PELAKSANAAN

Mengadakan sosialisasi yang dilaksanakan di SMK Via Medika. Metode yang digunakan adalah metode ceramah yang di mulai dengan pemaparan teori.

### F. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PKM secara garis besar adalah peningkatan hidup bersih dan sehat.

Kegiatan PKM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah terkait peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan jangka waktu satu hari. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang anggota SMK Via Medika dan lokasi penyelenggaraan pelatihan di SMK Via Medika. Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan oleh 5 (lima) orang tim pengabdian dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai peningkatan Hidup Bersih dan Sehat. Keterbatasan waktu pertemuan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan dengan rinci. Kegiatan ini hanya dilakukan dengan metode ceramah.



**Gambar 1**  
**Pemberian dan Pemaparan Materi PKM**

Acara kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab. Secara

garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah peningkatan hidup bersih dan sehat di masa pandemi.



**Gambar 2**  
**Foto Bersama Tim Pkm Dosen Prodi S1 Manajemen Unpam**

### G. KESIMPULAN DAN SARAN

#### Kesimpulan

PHBS merupakan langkah untuk memberdayakan masyarakat agar bisa dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan lingkungan yang sehat:

- Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan,
- Mengonsumsi jajanan sehat,
- Menggunakan jamban bersih dan sehat,
- Olahraga yang teratur,
- Memberantas jentik nyamuk,
- Tidak merokok di lingkungan,
- Membuang sampah pada tempatnya, dan

Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

#### Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran adalah waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian perlu ditambah agar tujuan kegiatan dapat tercapai sepenuhnya, tetapi dengan konsekuensi penambahan biaya pelaksanaan. Oleh karena itu biaya PKM sebaiknya tidak sama antara beberapa tim pengusul

proposal, mengingat khalayak sasaran yang berbeda pula.

## H. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. D. (2019). Acep Heri Rizal, 'Pelaksanaan Perjanjian Jual Beli Melalui Internet (E-Commerce) Ditinjau Dari Aspek Hukum Perdataan'. *Salam Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 6, 45-58.
- C N N, I. (2020). Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. CNN Indonesia. Diunduh Dari <https://www.Cnnindonesia.Com/Gaya-Hidup/20200314102823-255-483358/Mengenal-Social-Distancing-Sebagai-Cara-Mencegah-Corona>.
- Darusman, Y. M., Susanto, S., Wiyono, B., Iqbal, M., & Bastianon, B. (2021). BIMBINGAN TEKNIS PEMBUATAN PERATURAN DESA DI DESA KAWUNGLARANG, KECAMATAN RANCAH, KABUPATEN CIAMIS. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 125-129.
- Jebril, N. (2020). *World Health Organization declared a pandemic public health menace: A systematic review of the coronavirus disease 2019 "COVID-19", up to 26th March 2020*. Available at SSRN 3566298.
- MENKES, 2011, Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Jakarta.
- Riksa Buana, D. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Journal. Uinjkt. Ac. Id*.
- Satgas Covid-19. (2020). Covid-19 di Indonesia. <https://covid19.go.id>
- Susanto, S., Darusman, Y. M., Bachtiar, B., Gueci, R. S., & Santoso, B. (2021). MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL RAMAH HUKUM. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 2(1), 72-78.
- Susanto, S., Darusman, Y. M., Bachtiar, B., Gueci, R. S., & Santoso, B. (2021). MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL RAMAH HUKUM. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 2(1), 72-78.
- Susanto, S., Darusman, Y. M., Bachtiar, B., Gueci, R. S., & Santoso, B. (2021). MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL RAMAH HUKUM. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 2(1), 72-78.
- Suworo, S., Sairin, S., Susanto, S., Tarwijo, T., & Fajri, C. (2022). PELATIHAN DIGITAL MARKETING (SOSIAL MEDIA) UNTUK MENINGKATKAN LIFE SKILL SANTRI DAN STAF MARKETING DI PESANTREN AL WAFI ISLAMIC BOARDING SCHOOL DEPOK. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 59-69.
- Veritia, V., Lubis, I., Priatna, I. A., & Susanto, S. (2019). Teori Ekonomi Makro.
- Wahyudi, B. (2002). Manajemen Sumber Daya Manusia. Bandung : Sulita.
- WHO. (2020). Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. *World Health Organization*, April, 1-6.