

PENTINGNYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI DI KOTA DEPOK

Mulyanti^{1*}, Ananda Dian Rakhmiyati², Ratih Kalimah Juandi³, Hanan Mufidah⁴,
Abdul Mukhlis⁵, Ana Septia Rahman⁶

^{1),2),3),4),5),6)} Universitas Pamulang

*E-mail: ¹⁾ mulyantisujana@gmail.com ²⁾ admanibahda@gmail.com ³⁾ ratihkalimah22@gmail.com

⁴⁾ hananmufidah30@gmail.com ⁵⁾ abdulmukhlis40@gmail.com ⁶⁾ dosen01709@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) untuk menumbuhkan sifat percaya diri serta untuk menambah pendapatan dan untuk memberikan pengetahuan masyarakat khususnya kepada masyarakat Bulak Timur RT 002/009 Kota Depok. Adapun metode kegiatan yang di lakukan adalah berdiskusi bersama dan memberikan penyuluhan serta solusi mengenai protokol kesehatan pada saat pandemi. Didalam penyuluhan ini, dibahas mengenai kiat-kiat apa yang harus di lakukan masyarakat dalam menghadapi wabah virus covid-19 ini dan bagaimana seharusnya kita menjaga kebersihan dilingkungan masyarakat. Salah satu hal yang harus dilakukan oleh masyarakat yaitu dengan mempraktekan ata mengaplikasikan 3M, yaitu menjaga jarak, memakai maskre, dan mencuci tangan. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta diskusi menjadi tahu betapa pentingnya menjaga kebersihan di lingkungan masyarakat apalagi sedang pandemi demi kesehatan bersama.

Kata kunci: protokol Kesehatan; covid-19, hidup bersih dan sehat

ABSTRACT

Community Service Activities (PKM) to foster self-confidence and to increase income and to provide community knowledge, especially to the people of Bulak Timur RT 002/009 Depok City. The method of activities carried out is to discuss together and provide counseling and solutions regarding health protocols during a pandemic. In this counseling, it was discussed what tips the community should do in dealing with this Covid-19 virus outbreak and how we should maintain cleanliness in the community environment. One of the things that must be done by the community is to practice or apply 3M, namely maintaining distance, wearing maskre, and washing hands. The result of this activity was that the discussion participants learned how important it is to maintain cleanliness in the community, especially during a pandemic for the sake of common health.

Key words: Health protocol; covid-19, clean and healthy life

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 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 sebagai materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran 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.

Apalagi Indonesia sudah mengalami covid-19 selama 1 tahun yang cepat sekali menular, maka mulai dari individu masing-masing harus bisa menerapkan hidup bersih dan sehat mulai dari diri sendiri, keluarga, dan masyarakat untuk memutus rantai penularan covid-19. Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

LANDASAN TEORI

Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi: makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Lokasi PHBS bisa di rumah tangga, sekolah, tempat kerja (kantor), tempat umum, dan di fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit).

Pertama, PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga yaitu: (1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, (2) memberi bayi ASI eksklusif, (3) menimbang bayi dan balita, (4) menggunakan air bersih, (5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, (6) menggunakan

jamban sehat, (7) memberantas jentik di rumah, (8) makan buah dan sayur setiap hari, (9) melakukan aktivitas fisik setiap hari, (10) tidak merokok di dalam rumah.

Kedua, PHBS di Sekolah. Sekolah memperkenalkan dunia kesehatan pada anak-anak di sekolah, seyogianya tidak terlalu susah karena pada umumnya tiap sekolah sudah memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pengertian UKS adalah usaha untuk membina dan mengembangkan kebiasaan serta perilaku hidup sehat pada peserta didik usia sekolah yang dilakukan secara menyeluruh dan terpadu. Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. UKS bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik dan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Ruang lingkup dan tujuan UKS tidak lain mengarah pada praktik PHBS di sekolah. Karena terdiri dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Ketiga, PHBS di Tempat Kerja. PHBS di Tempat Kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja, pemilik dan pengelola usaha/kantor, agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat.

PHBS di tempat kerja antara lain: (1) tidak merokok di tempat kerja, (2) membeli dan mengonsumsi makanan dari tempat kerja, (3) melakukan olahraga secara teratur/aktifitas fisik, (4) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan buang air kecil, (5) memberantas jentik nyamuk di tempat kerja, (6) menggunakan air bersih, (7) menggunakan jamban saat buang air besar dan kecil, (8) membuang sampah pada tempatnya, (9) mempergunakan alat pelindung diri (APD) sesuai jenis pekerjaan, (10) setiap pekerja meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit, (11) produktivitas pekerja meningkat yang berdampak pada peningkatan penghasilan pekerja dan ekonomi keluarga, (12) pengeluaran biaya rumah tangga hanya ditujukan untuk peningkatan taraf hidup bukan untuk biaya pengobatan.

Bagi masyarakat: Tetap mempunyai lingkungan yang sehat walaupun berada di sekitar tempat kerja, dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh tempat kerja setempat.

Bagi tempat kerja: Meningkatnya produktivitas kerja pekerja yang berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan, menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan, meningkatnya citra tempat kerja yang positif.

Bagi pemerintah provinsi dan kabupaten/kota: Peningkatan tempat kerja sehat menunjukkan kinerja dan citra pemerintah provinsi dan kabupaten/kota yang baik, anggaran pendapatan dan belanja daerah dapat dialihkan untuk peningkatan kesehatan bukan untuk menanggulangi masalah kesehatan, dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga.

Keempat, PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit). Kebijakan pembangunan kesehatan ditekankan pada upaya promotif dan preventif agar orang yang sehat menjadi lebih sehat dan produktif. Pola hidup sehat merupakan perwujudan paradigma sehat yang berkaitan dengan perilaku perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berorientasi sehat dengan meningkatkan, memelihara, dan melindungi kualitas kesehatan baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.

Perilaku hidup sehat meliputi perilaku proaktif untuk: (a) memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan cara olah raga teratur dan hidup sehat; (b) menghilangkan kebudayaan yang berisiko menimbulkan penyakit; (c) usaha untuk melindungi diri dari ancaman yang menimbulkan penyakit; (d) berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Rumah sakit merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan, tempat berkumpulnya orang sakit dan sehat, sehingga berpotensi menjadi sumber penularan penyakit bagi pasien, petugas kesehatan maupun pengunjung. Terjadinya infeksi oleh bakteri atau virus yang ada di fasilitas pelayanan kesehatan, penularan penyakit dari penderita yang dirawat di fasilitas pelayanan kesehatan kepada penderita lain atau petugas di fasilitas pelayanan kesehatan ini disebut dengan infeksi rumah sakit. Infeksi rumah sakit dapat terjadi karena kurangnya kebersihan fasilitas pelayanan kesehatan atau kurang higienis atau tenaga kesehatan yang melakukan prosedur medis tertentu kurang terampil. Penularan penyakit juga dapat terjadi karena tidak memadainya fasilitas sanitasi seperti ketersediaan air bersih, jamban dan pengelolaan limbah.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2004 ternyata infeksi rumah sakit merupakan salah satu penyumbang penyakit tertinggi. Persentase tingkat risiko terjangkitnya infeksi rumah sakit di Rumah Sakit Umum mencapai 93,4% sedangkan Rumah Sakit Khusus hanya 6,6%, 1,6-80,8 % di antaranya merupakan penyakit saluran pencernaan.

PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan merupakan upaya untuk memberdayakan pasien, masyarakat pengunjung dan petugas agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan fasilitas pelayanan kesehatan yang sehat dan mencegah penularan penyakit di fasilitas pelayanan kesehatan.

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan guna efektivitas PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan, yaitu, (1) mencuci tangan pakai sabun (hand rub/hand wash), (2) penggunaan air bersih, (3) penggunaan jamban sehat, (4) membuang sampah pada tempatnya, (5) larangan merokok, (6) tidak meludah sembarangan, (7) pemberantasan jentik nyamuk.

Tujuan 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.

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 :

- PHBS di Rumah tangga
- PHBS di Sekolah
- PHBS di Tempat kerja
- PHBS di Sarana kesehatan
- PHBS di Tempat umum

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.

Teori Topik Permasalahan

Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan.

Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia).

Virus ini menular melalui percikan dahak (droplet) dari saluran pernapasan, misalnya ketika berada di ruang tertutup yang ramai dengan sirkulasi udara yang kurang baik atau kontak langsung dengan droplet.

Selain virus SARS-CoV-2 atau virus Corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu coronavirus, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala.

Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, coronavirus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia.

Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu:

- Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin
- Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19
- Kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19

Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit tertentu, perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah, misalnya pada penderita kanker.

Karena mudah menular, virus Corona juga berisiko tinggi menginfeksi para tenaga medis yang merawat pasien COVID-19. Oleh karena itu, para tenaga medis dan orang-orang yang memiliki kontak dengan pasien COVID-19 perlu menggunakan alat pelindung diri (APD).

Saat ini, Indonesia sedang melakukan vaksinasi COVID-19 secara berkala ke masyarakat Indonesia. Meskipun vaksinasi sudah mulai di jalankan, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini, yaitu:

- Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan dan mengikuti ibadah di hari raya, misalnya Idul Adha.
- Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
- Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stres.
- Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

METODE

Metode Pelaksanaan

Perencanaan Agar program ini berjalan secara maksimal, maka di perlukan perencanaan secara tepat di antaranya menyusun proposal kegiatan penyuluhan dan meminta izin kepada pihak setempat untuk melakukan diskusi dan edukasi mengenai bagaimana cara hidup bersih dan sehat dan mengetahui manfaat yang ada jika masyarakat mengikuti kegiatan tersebut untuk kesehatan dan kebersihan lingkungan masyarakat sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan

a. Metode pelaksanaan

- 1) Mahasiswa mengumpulkan dan mengarahkan masyarakat untuk diberikan penyuluhan kepada masyarakat Bulak Timur Rt.02/09 Kota Depok.
- 2) Mahasiswa melakukan diskusi bersama mengenai permasalahan yang ada
- 3) Mahasiswa melakukan penyuluhan tentang bagaimana hidup bersih dan sehat.
- 4) Mahasiswa dan masyarakat melakukan kerja bakti di lingkungan sekitar
- 5) Mahasiswa memberikan alat kebersihan untuk masyarakat sekitar
- 6) Mengadakan *quis/doorprize*
- 7) Mengevaluasi hasil dari kegiatan tersebut.

b. Alat-alat yang digunakan

- 1) Banner
- 2) Laptop
- 3) Microphone
- 4) Alat Kebersihan

Waktu dan Tempat

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret di Bulak Timur, Rt. 02/09, Kel. Cipayung, Kec. Cipayung Kota Depok dengan pelaksanaannya secara langsung/offline.

Pembahasan

Ketaatan dan disiplin masyarakat menjalankan protokol kesehatan adalah kunci mengendalikan kasus penyebarab covid-19. Pemerintah terus berupaya melakukan Langkah-langkah mitigative dan penanganan seoptimal mungkin agar virus ini tidak semakin menyebar dan membawa korban jiwa.

Beragam pilihan kebijakan ditempuh untuk menghadang laju penyebaran, mulai dari *physical distancing*, hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di berbagai daerah yang terpetakan sebagai episentrum penyebaran. Dalam kegiatan ini kami memberikan penyuluhan kepada masyarakat Bulak Timur Rt.02/09 bagaimana solusi agar kita patuh untuk menjalankan protokol kesehatan tersebut. Dalam hal ini kita harus mempersiapkan untuk melakukan kebiasaan adaptasi baru dalam kegiatan kita sehari-hari. Secara pribadi, persiapkan mental untuk menerima segala perubahan kebiasaan yang akan terjadi. Semua orang diminta berperilaku hidup sehat dan memperhatikan protokol kesehatan pencegahan covid-19. Kita dapat melakukan pencegahannya dengan cara :

1. Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
2. Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan dan mengikuti ibadah di hari raya, misalnya Idul Adha.
3. Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
4. Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
5. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stres.
6. Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
7. Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
8. Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.



Gambar 1 Banner kelompok pelaksana PKM Universitas Pamulang



Gambar 2 Contoh Sertifikat PKM Mahasiswa



Gambar 3 Pembagian masker oleh mahasiswa kepada masyarakat yang hadir



Gambar 4 Pembagian masker oleh mahasiswa kepada masyarakat yang hadir



Gambar 5 Penyampian materi penyuluhan



Gambar 6 Praktek mencuci tangan yang baik dan benar



Gambar 7 Pembagian doorprize



Gambar 8 Foto bersama

SIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran 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. Melihat angka penyebaran covid-19 semakin meningkat maka kami mahasiswa membantu masyarakat dan mengedukasi mengenai penanganan dan cara mengatasi virus ini mulai dari diri sendiri dan lingkungan masyarakat agar bisa memutus mata rantai penularan virus covid-19.

Pengabdian kepada masyarakat yang kami laksanakan guna memberikan pengetahuan, penyuluhan, serta memberikan motivasi agar masyarakat selalu menerapkan protocol kesehatan yang sudah dianjurkan pemerintah. Hasil dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu para peserta khususnya masyarakat Bulak Timur Rt.02/09 menjadi lebih mengerti, dan memahami serta mengaplikasikan mengenai bagaimana menjaga kebersihan dan kesehatan dengan cara yang sudah kami sampaikan, dan harapannya dalam penyuluhan ini membuat masyarakat sekitar bisa patuh dan taat terhadap protokol kesehatan dan mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih serta memutus tali rantai penyebaran virus Covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan pengabdian ini disampaikan kepada:

1. Universitas Pamulang.
2. Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang.
3. Kepala Program Studi Manajemen yang telah memberikan persetujuan dan motivasi dalam terlaksananya kegiatan ini.
4. Ana Septia Rahman, S.Pd.I., M.M.selaku dosen pembimbing dalam program PKM mahasiswa.
5. Ketua RT 02/09 Bulak Timur yang sudah mengizinkan kami mengadakan penyuluhan ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa Univeristas Pamulang
7. Berbagai pihak yang membantu dalam terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Meryati, A., Nurhamdi, M., Aprilliani, S., Abdurohman, D., & Sawukir, S. (2021). MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT MENGENAI PENTINGNYA MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN SEBAGAI UPAYA MEMUTUS MATA RANTAI PENYEBARAN COVID-19 DI KELURAHAN CIPUTAT. *DEDIKASI PKM*, 2(2), 169-174.
- Nurhamdi, M., Permada, D. N. R., Jumhana, R. C. S., Lativa, L., & Sawukir, S. (2020). BERBAGI BERSAMA UNTUK USTADZ DAN USTADZAH YANG TERDAMPAK PSBB DAN COVID-19 DI WILAYAH KECAMATAN PARUNG PANJANG. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 1(2), 47-51.
- Priadi, A., & Utomo, S. B. (2021). PENGARUH KUALITAS PELAYANAN DAN PROMOSI TERHADAP KEPUASAN PELANGGAN DALAM MENGGUNAKAN JASA SAMPURNA LAUNDRY. *Jurnal Semarak*, 4(3), 30-44.
- [http://kotaku.pu.go.id:8081/wartaarsipdetil.asp?mid=8599&catid=2&#:~:text=Perilaku%20Hidup%20Bersih%20dan%20Sehat%20\(PHBS\)%20adalah%20semua%20perilaku%20keehatan,jumlahnya%20banyak%20sekali%2C%20bisa%20ratusan.](http://kotaku.pu.go.id:8081/wartaarsipdetil.asp?mid=8599&catid=2&#:~:text=Perilaku%20Hidup%20Bersih%20dan%20Sehat%20(PHBS)%20adalah%20semua%20perilaku%20keehatan,jumlahnya%20banyak%20sekali%2C%20bisa%20ratusan.)
- <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- <https://www.alodokter.com/virus-corona>