

## **Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di Era Pandemi Covid-19**

### **Counseling on Clean and Healthy Lifestyles to Improve the Quality of Public Health in the Era of the Covid-19 Pandemic**

Siti Marina Manurung<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia  
Email: [sitimarina614@gmail.com](mailto:sitimarina614@gmail.com)<sup>1</sup>

#### **ABSTRAK**

Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di masa pandemic covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan di Kecamatan Bangko Pusako dan melakukan kerjasama dengan pihak Puskesmas Banko Jaya, Bintara Pembina Desa (BABINSA) dan Bhayangkara Pembina Keamanan Ketertiban Masyarakat (BHABINKAMTIBMAS). Kegiatan yang dilaksanakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah berupa kegiatan penyuluhan Kesehatan, kegiatan penyuluhan kebersihan tempat ibadah, kegiatan penyuluhan penggunaan 3 M (Mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga jarak). Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga bulan dari Bulan Juli sampai Bulan September 2020. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini masyarakat Kecamatan Bangko Pusako terutama di tempat yang berkegiatan padat seperti : Rumah Makan, Pasar, serta lokasi Pemerintah setempat (Kantor Desa). Dilakukan juga pembagian masker sebanyak 600 buah dengan dibagi setiap malam selama pengabdian dilakukan sehingga masyarakat lebih terjaga dari penyebaran covid-19.

**Kata Kunci: Hidup Bersih Dan Sehat, Banko Pusako**

#### **ABSTRACT**

Community Service Counseling on Clean and Healthy Lifestyles to Improve the Quality of Public Health during the COVID-19 pandemic. This activity was carried out in Bangko Pusako District and collaborated with the Banko Jaya Health Center, the Village Trustees (BABINSA) and the Community Order Security Supervisor (BHABINKAMTIBMAS). Activities carried out in this Community Service are in the form of health counseling activities, counseling activities on cleanliness of places of worship, counseling activities on the use of 3 M (washing hands, using masks, maintaining distance). This activity was carried out for three months from July to September 2020. Targets from this community service activity, the people of Banko Pusako Subdistrict, especially in places with dense activities such as: Restaurants, Markets, and local government locations (Village Office). There are also distribution of 600 masks which are distributed every night during the service so that the community is more awake from the spread covid-19.

**Keywords: Clean and Healthy Living, Banko Pusako**

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar dan faktor penting manusia sangat mempengaruhi produktivitas dan kualitas sumber daya manusia. Ini setara apa yang terjadi di Indonesia saat ini. Pandemi Covid19 telah memiliki dampak besar pada dunia. Pemerintah telah mengambil banyak tindakan berkomunikasi dengan masyarakat di daerahnya masing-masing melalui poster dan media memberikan bakti sosial berupa petunjuk dan himbauan untuk melaksanakan perjanjian kesehatan masyarakat untuk mencegah penyebaran Covid19 di bidangnya masing-masing, namun masih banyak warga yang tidak mematuhi aturan sanitasi yang telah diterapkan oleh pemerintah. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penyakit menular. Program edukasi dan pendampingan ini semoga bermanfaat membangun kesadaran masyarakat untuk tetap sehat secara mandiri.

Dalam perihal ini, program penyuluhan pada bidang perilaku hidup bersih dan sehat perlu dicoba dan dilaksanakan dengan baik dan benar. Para oknum pemberdaya kesehatan haruslah dimulai dari pemangku kebijakan yakni aparatur negara (pemerintah), karyawan atau buruh, pengusaha, penyuluh kesehatan, kader komunitas desa, sukarelawan, mahasiswa, dosen, serta semua warga yang sekiranya mempunyai kemampuan yang dibutuhkan dalam melaksanakan pemberdayaan masyarakat. Pertumbuhan ini menuntut seluruh pihak tercantum agen pemberdayaan agar dapat membiasakan dirinya. Mereka perlu mempunyai bermacam keahlian yang dibutuhkan dalam melakukan pemberdayaan serta penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat.

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dan bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap orang dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Raksanagara & Raksanagara, 2015)

Pemberdayaan masyarakat merupakan bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak untuk promosi kesehatan. Pemberdayaan akan lebih berhasil jika dilaksanakan melalui kemitraan serta menggunakan metode dan teknik yang tepat (Kemenkes RI, 2011a). Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif guna mengingatkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Kegiatan penyuluhan langsung ke masyarakat terutama masyarakat yang masih jauh dari jangkauan media informasi maupun fasilitas.

Menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat. Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini akan dilaksanakan di Kecamatan tempat dilaksanakannya Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa Universitas Riau Tahun 2020. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat akan dilaksanakan dalam beberapa bentuk kegiatan seperti penyuluhan kesehatan dan memberi informasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang dilakukan di Kantor Kepenghuluan Desa Bangko Lestari dan di Posyandu Desa Bangko Lestari bersama Puskesmas Bangko Jaya. Kegiatan Pembersihan tempat ibadah. Kegiatan penyuluhan 3 M bersama Bintara

Pembina Desa (BABINSA) dan Bhayangkara Pembina Keamanan Ketertiban Masyarakat (BHABINKAMTIBMAS).

Penyuluhan dan pemberian informasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kantor Kepenghuluan Bangko lestari dan di Posyandu Desa bersama Puskesmas Bangko Jaya.



Kegiatan penyuluhan akan dilaksanakan oleh mahasiswa KKN dan pihak Puskesmas Banko Jaya. Materi penyuluhan berupa : (1) memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. (2) memberi pelajaran melakukan 3 M (menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak) di masa pandemic covid-19 . (3) membagi masker kepada masyarakat yang ikut penyuluhan di kantor kepenghuluan bangko lestari maupun di Posyandu desa.

Kegiatan Pembersihan tempat ibadah.



Kegiatan pembersihan tempat ibadah dalam rangka menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 dilaksanakan : (1) Pembersihan pekarangan masjid, kegiatan ini dilakukan dalam rangka menyambut hari raya idul adha. (2) pembersihan yang dilakukan di dalam dan pekarangan Gereja Metodis, kegiatan ini dilakukan dalam rangka pembersihan dan penyemprotan disinfektan di lingkungan gereja agar jemaat yang mengikuti ibadah aman dari penyebaran virus covid-19.

Kegiatan penyuluhan 3 M bersama Bintara Pembina Desa (BABINSA) dan Bhayangkara Pembina Keamanan Ketertiban Masyarakat (BHABINKAMTIBMAS).



Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan oleh team mahasiswa KKN dengan Bintara Pembina Desa (BABINSA) dan Bhayangkara Pembina Keamanan Ketertiban Masyarakat (BHABINKAMTIBMAS). Pertama, dilakukan kegiatan penyuluhan di kegiatan yang ada di kantor-kantor kepenghuluan mengenai 3 M. kedua, dilakukan penyuluhan di malam hari mengenai 3 M kepada masyarakat serta dilakukan pembagian masker kepada masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a) Gambaran Umum

Kecamatan Bangko Pusako Kabupaten Rokan Hilir Propinsi Riau. Rokan Hilir sebagai salah satu kabupaten di Propinsi Riau merupakan hasil pemekaran dari Kabupaten Bengkalis, sesuai dengan UU No. 53 tahun 1999. Wilayah Rokan Hilir terletak pada bagian pesisir tim ur Pulau Sumatera antara 1°14' sampai 2°30' LU dan 100°16' sampai 101°21' B T. Luas wilayah Rokan Hilir adalah 8.881.59 km<sup>2</sup>.

Masyarakat Kecamatan Banko Pusaka Kabupten Rokan Hilir merupakan masyarakat yang beragam suku. Yakni Jawa,

Melayu, Batak dan suku-suku lainnya.. Masyarakat di Desa merupakan masyarakat heterogen dan sudah banyak pendatang dari luar yang berdomisili disana dikarenakan letak Desa yang dekat dengan jalan lintas Sumatra. Perekonomian mereka sangat bergantung pada kegiatan pertanian. Kegiatan pertanian yang dominan adalah perkebunan karet, kelapa sawit, tanaman pangan dan hortikultura.

Karena lokasi kecamatan dan desa tersebut dekat dengan lintas timur sehingga banyaknya pendatang dari luar daerah mampir hingga tinggal di daerah tersebut. Jika lingkungan hidup bersih dan sehat tidak di perhatikan secara optimal apalagi tidak menerapkan 3 M (menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak) maka penyebaran virus covid-19 akan cepat menyebar di daerah tersebut. Perlu adanya gerakan yang optimal dari setiap sektor. Sehingga penyebaran virus tersebut dapat diatasi.

## **b) Tingkat Ketercapaian Sasaran Program**

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan lingkungan hidup bersih dan sehat telah terlaksana dengan baik dan sukses. Masyarakat mendapat banyak informasi dan pengetahuan tentang lingkungan hidup bersih dan sehat serta penerapan 3 M (menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak). Masyarakat dan aparat dari kecamatan bangko pusako mengharapkan adanya kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan di masa mendatang da mereima dengan terbuka kegiatan penyuluhan kukerta Unri di tahun berikutnya.

Upaya melalui kegiatan seperti ini harus terus diterapkan dan dilakukan secara disiplin guna untuk mewujudkan kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya serta dapat mencegah penularan penyebaran penyakit Covid19. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah

dilaksanakan mengenai mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS. Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk diketahui dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, baik pada masyarakat di desa maupun masyarakat kota. Sebagaimana yang telah dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sekaligus memberikan pengetahuan bagaimana cara merealisasikannya sehingga dapat terwujud masyarakat yang peduli terhadap kesehatan.

Tingkat ketercapaian tujuan dan sasaran sangat besar, didasarkan kepada ketertarikan dan antusias masyarakat mengikuti kegiatan penyuluhan lingkungan hidup bersih dan sehat yang diberikan. Topik yang diberikan sangat direspon positif oleh masyarakat. dan telah dibagikan masker sebanyak 600 buah ke masyarakat yang mengikuti penyuluhan lingkungan hidup bersih dan sehat maupun operasi yang dilakukan kukerta Unri dengan Bintara Pembina Desa (BABINSA) dan Bhayangkara Pembina Keamanan Ketertiban Masyarakat (BHABINKAMTIBMAS).

Hasil eavaluasi di bulan November 2020 terhadap keberhasilan penyuluhan lingkungan hidup bersih dan sehat yaitu telah menerapkan kehidupan yang bersih dan sehat dan telah menerapkan 3 M (menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak) dengan optimal. Kegiatan pengabdian ini berdampak positif terhadap Kesehatan Masyarakat, dimana masyarakat sudah bisa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga mengurangi penyebaran covid-19 dan meningkatkan kesehatan masyarakat.



kerja nyata Unri yang kontiniu setiap tahun dilaksanakan di Kecamatan Banko Pusako.

## DAFTAR PUSTAKA

Cahyanto, B., Sholihah, L. K., Hamidah, N., Sari, E. D. W., Wati, A. K., Damayanti, N. A., ... & Putri, K. H. (2021). Penyuluhan Kesehatan Masyarakat untuk Meningkatkan Kesadaran Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 2(1), 69-74.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011a). Promosi kesehatan di daerah bermasalah kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax*, 3(4), 849.

Raksanagara, A. S., & Raksanagara, A. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan yang Penting pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1, 30-34.

Yumnah, S. (2021). Pendampingan Program Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat Terhadap Covid-19 Melalui Komunitas Kader Posyandu Delima Di Desa Glanggang. *Abdi Kami: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 037-047.

## KESIMPULAN

Rekomendasi yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Banko Pusako ini adalah : Kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk dapat dilakukan secara kontiniu dan berkelanjutan sehingga hasilnya dapat dipantau dan terukur. Adanya bimbingan dan pendampingan untuk penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga bila terjadi masalah maka dapat segera dicarikan solusinya. Adanya kuliah