

## SOSIALISASI PERILAKU HIDUP SEHAT DAN BERSIH AGAR TERHINDAR DARI COVID 19

Ary Herlina Kurniati H.M.<sup>1)</sup>, Nuramalia<sup>2)</sup>, Westy Tenriawi<sup>3)</sup>  
<sup>1),2),3)</sup> Dosen Jurusan D4 Sanitasi Lingkungan Politeknik Indonesia

### ABSTRACT

Healthy and Clean Life Education, especially for yourself and the environment where residents live to avoid the covid-19 virus, is no longer a taboo for the community, because it has been more than two years that they have adapted to this virus and it has become a national problem. In the end, the best solution to this problem is to start with healthy and clean living behavior starting with yourself and your immediate environment, such as eating nutritious food, exercising regularly, washing your hands frequently, avoiding touching your face, wearing a mask, getting enough rest, and coughing etiquette. and sneezing that must be understood, keep the environment clean, and avoid crowds and keep a distance.

**Keywords:** Covid-19; Clean life; Healthy life.

### 1. PENDAHULUAN

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. Menurut Kementerian Kesehatan (2015), PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri-sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. Penerapan PHBS sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia meskipun ada atau tidaknya wabah Covid-19. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Akan tetapi, masih sangat banyak masyarakat Indonesia yang belum paham akan pentingnya pola hidup yang sehat. Terutama pada masyarakat kalangan anak-anak muda yang masih harus dalam pendampingan. Penerapan PHBS dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi. Pemberdayaan masyarakat dalam upaya penerapan PHBS sangat penting untuk dilakukan, karena langkah awal untuk memulai kebiasaan ini dimulai dari rumah tangga atau keluarga (Natsir, 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi di Desa Bontolempangan bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat pada individu, masyarakat dan lingkungan tempat tinggal. Hal ini dilakukan dengan harapan terjadinya pencegahan penularan dan terputusnya rantai penyebaran virus covid-19. [1]

### 2. PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh program studi D4 Sanitasi Lingkungan Politeknik Indonesia dilakukan di Desa Botolempangan Kabupaten Gowa, dengan jarak kurang lebih 70,5 km dari lokasi kampus. Secara geografis lokasi ini lumayan menantang untuk dilalui, karena bukan hanya medannya yang lumayan jauh namun akses menuju lokasi ini curam dan berliku. Hal ini menjadi tantangan sekaligus alasan bagi kami yang melakukan pengabdian untuk melaksanakan kegiatan ini agar masyarakat di sana secara informasi dan pengetahuan tidak terisolasi dan tetap mengikuti perkembangan khususnya pencegahan covid-19.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tatap muka secara langsung dan berbentuk sosialisasi kepada masyarakat Desa Bontolempangan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada hari Minggu 21 November 2021 pukul 13.30 – 15.00 WITA yang dihadiri oleh Kepala Desa beserta masyarakat desa berjumlah 19 orang dan lokasi sosialisasi dilakukan di kantor Desa Bontolempangan.

---

<sup>1</sup> Ary Herlina Kurniati HM., Telp 085242114649, arymipauh@gmail.com

Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen Politeknik Indonesia pada Program Studi D4 Sanitasi Lingkungan yang terdiri dari Ary Herlina Kurniati HM., S.Si., M.Pd. yang berlaku sebagai moderator dan pengenalan kampus kemudian dilanjutkan oleh Westy Tenriawi, SKM., M.Kes. dan dilanjutkan Oleh Nuramalia, SKM., M.Kes, Adapun materi sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari virus covid-19 adalah sebagai berikut :

1. Protokol Kesehatan

Penerapan protokol Kesehatan 5M yaitu Mencuci tangan, Memakai masker, Menjaga Jarak, Menjauhi kerumunan, Mengurangi Mobilitas menjadi hal penting yang harus dilakukan dan telah menjadi aturan yang diwajibkan khususnya ditempat-tempat umum.[1]

2. New Normal

New normal adalah langkah percepatan penanganan covid-19 dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi. Skenario new normal dijalankan dengan mempertimbangkan kesiapan daerah dan hasil riset epidemiologis di wilayah terkait.[2]

3. PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan sehat merupakan perilaku yang dipraktekkan oleh setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat.

4. Imunitas

Imunitas merupakan sistem pertahanan atau kekebalan tubuh yang memiliki peran dalam mengenali dan menghancurkan benda-benda asing atau sel abnormal yang merugikan tubuh.

5. Sehat Individu Lingkungan dan Masyarakat.

Sehat merupakan kondisi baik yang dirasakan baik secara individu, lingkungan dan masyarakat yang tentunya dapat diperoleh dari pola hidup sehat yang baik dan benar. [4]

Keterbatasan waktu membuat tidak semua materi dapat tersampaikan secara detail namun hal yang penting sebagai pemateri kami sampaikan adalah dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dalam menjaga kesehatan tubuh, salah satunya yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi diri sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup bersih dan sehat. .

Kegiatan yang diawali dengan pengenalan seputar kampus Politeknik Indonesia dan sekaligus berkenalan dengan masyarakat yang sangat menyambut dengan antusias kedatangan kami, membuat suasana semakin cair dan hangat. Sepanjang proses pelaksanaan mulai dari pemaparan materi, contoh kongkrit yang diberikan di kehidupan sehari-hari masyarakat, hingga sesi tanya jawab mereka masih sangat antusias. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa pertanyaan yang muncul seputar pola hidup sehat yang mereka harus lakukan, tata cara berperilaku bersih agar virus dapat dicegah hingga kehidupan new normal yang harus mereka hadapi menjadi pertanyaan menarik bagi kami selaku pemateri.

Tujuan dilakukannya pengabdian ini diharapkan mampu mengedukasi mengenai hidup sehat dan bersih terutama untuk diri sendiri dan lingkungan tempat tinggal warga agar terhindar dari virus covid-19 mengingat kondisi ini sudah tidak lagi menjadi hal yang tabu bagi masyarakat, karena telah lebih dari dua tahun mereka beradaptasi akan virus ini dan telah menjadi problema nasional. Hingga pada akhirnya solusi terbaik dari masalah ini adalah memulai dari perilaku hidup sehat dan bersih yang dimulai dari diri sendiri dan lingkungan terdekat seperti makan makanan bergizi, olah raga teratur, sering cuci tangan, hindari menyentuh wajah, pakai masker, istirahat yang cukup, etika batuk dan bersin yang harus dipahami, menjaga kebersihan lingkungan, serta hindari berkerumun dan jaga jarak. [3]

Program pengabdian kepada masyarakat ini selain sebagai salah satu kewajiban tridarma perguruan tinggi bagi para dosen, ini juga menjadi salah satu momen untuk memperkenalkan kampus Politeknik Indonesia ke masyarakat, secara khusus Program Studi Sanitasi Lingkungan yang fokus pada lingkungan dan masyarakat dalam penanganan virus covid-19 ini.

Hasil kegiatan ini secara garis besar sesuai dengan target yang direncanakan, mulai dari jumlah peserta, pemaparan materi dan antusias para masyarakat dalam mengikuti dan menanyakan hal-hal seputar perilaku hidup sehat dan bersih, diakhir kegiatan kami juga membagikan masker medis kepada masyarakat sebagai salah satu ikhtiar yang dilakukan untuk mencegah penyebaran virus.

Berikut beberapa dokumentasi dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan Bersama masyarakat Desa Bontolempangan Kabupaten Gowa.



Gambar 1. Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat dan Bersih



Gambar 2. Peserta Sosialisasi Masyarakat Desa Bontolempangan



Gambar 3. Masyarakat dan Tim Melakukan Sosialisasi di Kantor Desa Bontolempangan

#### 4. KESIMPULAN

Edukasi Hidup Sehat dan Bersih terutama untuk diri sendiri dan lingkungan tempat tinggal warga agar terhindar dari virus covid-19 sudah tidak lagi menjadi hal yang tabu bagi masyarakat, karena telah lebih dari dua tahun mereka beradaptasi akan virus ini dan telah menjadi problema nasional. Hingga pada akhirnya solusi terbaik dari masalah ini adalah memulai dari perilaku hidup sehat dan bersih yang dimulai dari diri sendiri dan lingkungan terdekat seperti makan makanan bergizi, olah raga teratur, sering cuci tangan, hindari menyentuh wajah, pakai masker, istirahat yang cukup, etika batuk dan bersin yang harus dipahami, menjaga kebersihan lingkungan, serta hindari berkerumun dan jaga jarak.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] dr. Rizal Fadli, "Mengenal Protokol Kesehatan 5M Untuk Mencegah Covid-19", <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-protokol-kesehatan-5m-untuk-cegah-covid-19>. 12 Desember 2021. [Online].
- [2] Rosmha Widiyani, "Tentang New Normal di Indonesia: Arti, Fakta dan Kesiapan Daerah" selengkapnya <https://news.detik.com/berita/d-5034719/tentang-new-normal-di-indonesia-arti-fakta-dan-kesiapan-daerah>. 30 Mei 2020. [Online].
- [3] Sinanto RA, Djannah SN. Efektivitas Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi : Tinjauan Literatur. *J Kesehat Karya Husada*. 2020;8(2):19–33.
- [4] Arfiah A, Patmawati P, Afriani A. Gambaran Pelaksanaan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) Di Desa Padang Timur Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar. *J-KESMAS J Kesehat Masy*. 2018;4(2):113.
- [5] Saida, Esso A, Parawansah. Cegah Covid 19 Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kecamatan Puuwatu Kota Kendari. *J Community Engagem Heal*. 2020;3(2):329–34.

#### 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kami ucapkan kepada pihak-pihak yang telah terlibat dalam pengabdian masyarakat ini, terutama pihak kampus Politeknik Indonesia atas dukungan moril dan materi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik, begitu pula Kepala Desa dan Masyarakat setempat di Desa Bontolembangan Kabupaten Gowa atas sambutan dan apresiasinya atas kegiatan yang kami adakan, segala bentuk kekurangan yang terjadi pada saat proses kegiatan berlangsung kami sebagai pelaksana memohon maaf, dan semoga menjadi pembelajaran kedepannya sebagai bentuk abdi kami kepada masyarakat, Lembaga dan profesi kami.