

## GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 SISWA KELAS VII DI SMP N 1 MOYO UTARA

Ana Lestari<sup>1</sup>, Raffiah<sup>2\*</sup>, Uyunun Nudhira<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>STIKES Griya Husada, Sumbawa Besar, Indonesia  
Penulis Korespondensi: [raffiahstikesghs@gmail.com](mailto:raffiahstikesghs@gmail.com)

Article Info	Abstrak
<b>Article History</b> <i>Received: 10 October 2021</i> <i>Revised: 29 November 2021</i> <i>Published: 30 Desember 2021</i>	COVID-19 menyebabkan penyakit yang menyerang sistem pernapasan pada manusia. Virus ini telah menginfeksi jutaan orang sehingga menyebabkan angka kematian yang tinggi bagi penderitanya di seluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pandemi COVID-19 dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya mencegah penularan COVID-19 penting untuk diterapkan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian <i>deskriptif analitik</i> dengan rancang bangun <i>cross sectional</i> . Penelitian telah dilaksanakan pada bulan April- Mei 2021, dengan populasi 40 orang dan sampel adalah 35 orang diperoleh melalui perhitungan rumus <i>simple random sampling</i> . Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Hasil Penelitian menunjukkan mayoritas pengetahuan responden memiliki PHBS terhadap makanan dan minuman berada pada kategori baik yaitu sebanyak 34 responden (97,1%), PHBS terhadap diri sendiri berada pada kategori baik 25 (71,4%), PHBS terhadap lingkungan cukup 23 (65,7%), PHBS terhadap sakit dan penyakit cukup 26 (74,3%), PHBS terhadap kebiasaan yang merusak tubuh 19 (54,3%). Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk program pengembangan program PHBS, perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah pada masa pandemi masih perlu upaya promotif dan menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan.
<b>Keywords</b> PHBS; Pandemic; Covid-19	

### PENDAHULUAN

Kantor WHO (*World Health Organization*) di China melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologi atau penyebabnya pada tanggal 31 Desember 2019. Kasus pneumonia tersebut ditemukan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Kemudian, China mengidentifikasi kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologi atau penyebabnya tersebut adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis baru coronavirus pada tanggal 7 Januari 2020 (WHO, 2020).

Peningkatan status COVID-19 menjadi pandemi telah mempengaruhi semua itu; tingginya tingkat penyebaran telah menyebabkan perubahan perilaku pada masyarakat, seperti kebiasaan makan. Perilaku lain mungkin terpengaruh karena topik COVID-19 sekarang merupakan bagian besar dari agenda dunia (Yilmaz *et al.*, 2020). Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona. Virus dapat berpindah secara langsung melalui percikan batuk atau bersin dan napas orang yang terinfeksi yang kemudian terhirup orang sehat. Virus juga dapat menyebar secara tidak langsung melalui benda-benda yang tercemar virus akibat percikan atau sentuhan tangan yang tercemar virus. Virus bisa tertinggal di permukaan benda-benda dan hidup selama beberapa jam hingga beberapa hari, namun cairan disinfektan dapat membunuhnya (Nurfadillah, 2020).

Agar kasus Covid-19 tidak terus mengalami kenaikan, maka perlu adanya langkah pencegahan. Salah satu langkah pencegahan yaitu dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Kemenkes, 2020). Demi mencapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal pemerintah membuat visi jangka panjang nasional Indonesia yang diberi nama Indonesia Sehat 2025. Salah satu cara untuk mencapai visi terkait dengan langkah pencegahan covid-19 berhubungan dengan PHBS, maka disusunlah misi yang salah satunya memuat tentang upaya yang mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat dengan harapan terciptanya perilaku masyarakat yang proaktif dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, dan melindungi diri dari masalah kesehatan lainnya yang tertuang dalam program perilaku hidup bersih dan sehat (Kemenkes RI, 2016). Data RISKEDAS tahun 2017 dari 60,89 % menjadi 70,62% pada tahun 2018 hal ini menunjukkan peningkatan persentase penerapan PHBS di Indonesia. Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) sudah mencapai 9 dari 10 kota/kabupaten dengan kebijakan PHBS, persentase PHBS pada tahun 2018 baru mencapai 90 %.

Pandemi ini yang menyebabkan kematian di dunia mencapai 4.315.455 kasus, di Indonesia 108.571 kasus dan sampai saat ini kasusnya masih terus meningkat. Melawan virus hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti: sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk/pakai masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Melihat semakin bertambahnya kasus covid-19 oleh karena itu upaya untuk meningkatkan sektor ekonomi hingga kesehatan untuk mengubah perilaku masyarakat agar mendukung peningkatan derajat kesehatan yang dilakukan terdiri dari kebiasaan mencuci tangan memakai sabun, konsumsi makanan sehat, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, air bersih, sanitasi layak, tidak merokok selain itu juga dapat melakukan pembersihan tangan berbasis alkohol yang berperan sebagai desinfektan. Kebijakan *work from home*, *physical distancing*, hingga penerapan gaya hidup bersih dan sehat digalakkan dari tingkat keluarga, RT/RW, kecamatan, kabupaten, kota, provinsi hingga negara. Situasi yang berubah cepat ini menjadikan banyak penyesuaian dan merasakan kondisi asing yang baru di masyarakat (Maulidia & Hanifah, 2020).

PHBS merupakan salah satu upaya pencegahan yang dapat melindungi seseorang dari penyakit Covid-19 dengan menerapkan beberapa indikator PHBS diantaranya mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan tubuh dengan mandi dan mengganti pakaian yang dapat mengurangi resiko penularan Covid-19 mengingat aktivitas yang dilakukan diluar rumah menyebabkan seseorang sangat mudah terpapar virus dan bakteri melalui udara atau benda yang disentuhnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Tujuan dari penelitian ini yaitu mendeskripsikan Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) di SMPN 1 Moyo Utara.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik.

Penggunaan pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran tentang pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SMP N 1 Moyo Utara sebagai upaya pencegahan COVID- 19.

Menggunakan teknik random sampling dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan April-Mei 2021 dengan sampel sebanyak 35 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dengan jumlah pertanyaan 6 bagian. Analisis data dilaksanakan dengan menyederhakan dan memberikan kode pada hasil kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masa Covid-19 Siswa-Siswi Kelas VII di SMP N 1 Moyo Utara tahun 2021. Pada tabel 1 berikut menjelaskan tentang Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap diri sendiri, Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan, Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, dan Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak tubuh.

**Tabel 1. Distribusi responden PHBS terhadap makanan dan minuman**

Kriteria	Kategori	Jumlah	Presentasi
PHBS terhadap makanan dan minuman	Baik	34	97,1%
	Cukup	1	2,9%
	Kurang	-	-
Total		35	100%

Berdasarkan Tabel 1 Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman mayoritas termasuk dalam kategori baik (97%) sedangkan kategori cukup (2,9%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah sangat baik dalam menjaga kebersihan makanan dan minuman, dari analisis kebiasaan makan yang dilakukan oleh responden yakni sebelum covid-19 pola makannya adalah nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah tanpa suplemen, namun saat covid-19 terjadi perubahan pola makannya menjadi yakni ada 3 model: 1.(nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah serta tambahan suplemen), 2. (nasi, lauk salah satu saja (hewani atau nabati), sayuran dan buah serta suplemen), 3.(nasi, lauk salah satu saja (hewani atau nabati), sayuran, suplemen tanpa buah), sesuai dengan penelitian Rosidati C (2014), yakni 53,5% memiliki kebiasaan makan makanan pokok yang kurang dan 20,6% lebih, 44,5% memiliki kebiasaan makan lauk yang kurang dan 25,8% lebih, 98,1% memiliki kebiasaan makan pauk yang kurang dan 0,6% serta 100% memiliki kebiasaan makan sayur dan buah yang kurang. Khomsan (2004), secara kuantitas dan kualitas untuk memenuhi kebutuhan gizisebaiknya makan 3 kali sehari, karena kondisi covid-19 ada perubahan pola makan yang dilakukan oleh responden (Jumalda et al, 2021). Utami (2015) menambahkan bahwa perilaku membeli tidak ditentukan atau dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, namun ada tiga faktor utama, antara lain; faktor

lingkungan (budaya, kelas sosial, pengaruh pribadi, keluarga dan situasi konsumen), faktor perbedaan konsumen/siswa (sumber daya/keuangan, motivasi, pengetahuan, sikap dan gaya hidup/kebiasaan jajan), faktor proses psikologis (pemahaman dan penerimaan terhadap informasi, serta pengalaman jajan sebagai proses pembelajaran siswa) (Sholikhah & Sustini, 2013).

**Tabel 2. Distribusi responden PHBS terhadap diri sendiri**

Kriteria	Kategori	Jumlah	Presentasi
PHBS terhadap diri sendiri	Baik	25	71,4%
	Cukup	10	28,6%
	Kurang	-	-
Total		35	100%

Tabel 2 Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap diri sendiri termasuk dalam kategori baik PHBS terhadap diri sendiri baik (71,4%) sedangkan cukup (28,6%). Menunjukkan bahwa sudah cukup baik, akan tetapi pengetahuan perilaku hidup bersih masih perlu diberikan tambahan-tambahan pengetahuan secara menyeluruh bagi siswa yang memang belum tahu sama sekali agar para pengetahuan perilaku hidup bersih sehat siswa semakin melekat. Hal tersebut tentunya tidak lepas dari dukungan pendidikan yang cukup baik di sekolah. Sejalan dengan keputusan Menkes RI (2011), yang menyatakan bahwa sasaran PHBS di tatanan institusi pendidikan adalah seluruh anggota keluarga institusi pendidikan dan terbagi dalam sasaran primer, sasaran sekunder, dan sasaran tersier. Guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup bersih sehat kepada siswa sekolah. Pengetahuan berperilaku hidup bersih sehat perlu diberikan kepada siswa sekolah untuk menciptakan keadaan lingkungan dan diri sendiri yang sehat yang akan menjadikan kondisi nyaman untuk belajar (Barelli *et al.*, 2018).

**Tabel 3. Distribusi responden PHBS terhadap lingkungan**

Kriteria	Kategori	Jumlah	Presentasi
PHBS terhadap sakit dan penyakit	Baik	9	25,7%
	Cukup	26	74,3%
	Kurang	-	-
Total		35	100%

Tabel 3 PHBS terhadap lingkungan cukup (65,7%), sedangkan kategori baik (34,3%). Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah, Kantin sekolah memang tidak disediakan, anak-anak sering kali dianjurkan untuk membawa bekal sekolah saat belajar. Namun demikian, tersedia tempat berjualan bagi penjual makanan maupun minuman (jajan). Walaupun sudah ada larangan dari pihak sekolah, namun beberapa penjual masih nampak berjualan di belakang sekolah. Berdasarkan keterangan Kepala Sekolah, sebenarnya pihak sekolah sudah menutup pintu belakang sekolah, agar anak sekolah tidak bisa mengakses jajan sembarangan di luar

sekolah, namun pada saat penelitian, peneliti beberapa kali menemukan pintu gerbang belakang sekolah terbuka pada saat waktu istirahat berlangsung, sehingga anak-anak sekolah dengan bebas membeli jajan di luar sekolah, baik itu es, maupun jajan yang lainnya. Hal ini memberikan arti bahwa kemungkinan besar pihak sekolah belum cukup tegas dengan aturan penutupan gerbang sekolah tersebut. Sehingga hal ini menyebabkan anak sekolah dapat bebas mengakses jajan sembarangan tersebut.

Notoatmodjo (2010) menyebutkan bahwa perilaku merupakan hasil dari kolaborasi dari banyak faktor baik dari dalam maupun luar subjek, dalam hal ini siswa. Faktor-faktor tersebut antara lain: 1) Teori Green menyebutkan ada faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, Keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai dan tradisi), faktor pemungkin/enabling (sarana dan prasarana yang disediakanlingkungannya, baik sekolah maupun keluarga dan lingkungan tempat tinggalnya), faktor penguat (dorongan/ccontoh dari lingkungan sosialnya, seperti guru, teman-teman dan keluarga).

**Tabel 4. Distribusi responden PHBS terhadap sakit dan penyakit**

Kriteria	Kategori	Jumlah	Presentasi
PHBS terhadap sakit dan penyakit	Baik	9	25,7%
	Cukup	26	74,3%
	Kurang	-	-
	Total	35	100%

Berdasarkan Tabel 4 PHBS terhadap sakit dan penyakit mayoritas termasuk dalam kategori cukup (74,3%) sedangkan baik (25,7%). Hal ini menunjukkan bahwa, semakin rendah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) maka semakin tinggi frekuensi sakit anggota keluarga. PHBS adalah upaya untuk memberikan penga-laman belajar/ menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat. PHBS dapat mencegah terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit. Dampak PHBS yang tidak baik dapat menimbulkan suatu penyakit diantaranya adalah mencret, muntaber, desentri, typhus, dan DBD (Depkes RI, 2006).

**Tabel 5. Distribusi responden PHBS terhadap kebiasaan yang merusak tubuh**

Kriteria	Kategori	Jumlah	Presentasi
PHBS terhadap kebiasaan yang merusak tubuh	Baik	14	40,0%
	Cukup	19	54,3%

Kurang	2	5,7%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel.5 PHBS terhadap sakit dan penyakit sebagian besar PHBS kebiasaan yang merusak tubuh termasuk dalam kategori cukup (54,3%) sedangkan baik (40%) dan kurang (5,7%).

Kesadaran terhadap perilaku terhadap sakit dan penyakit frekuensi terbanyak pada kriteria cukup dengan. Siswi-siswi sudah membiasakan diri untuk memantau kesehatannya, dengan mempelajari gejala-gejala penyakit dalam hal ini Covid-19 diantaranya melakukan pengecekan suhu tubuh. Semua orang ada peluang terpapar Covid-19, jika tidak berhati-hati dan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat penularan atau terjangkitnya penyakit menular dan penyakit tidak menular akan mudah terjadi. Pencegahan Covid-19 ini dapat dilakukan dengan cara tetap menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah memakan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur guna menjaga imun tetap stabil.

Upaya menjaga agar terhindar dari sakit dan penyakit dengan memeriksakan status kesehatan secara berkala, jadi jangan menunggu sakit baru diperiksa, mencegah lebih baik dari pada mengobati. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan saat pandemi Covid-19 antara lain mematuhi protokol kesehatan, cuci tangan secara teratur dengan menggunakan sabun, memakai masker, menghindari kerumunan atau menjaga jarak, mengonsumsi makanan bergizi dan istirahat secukupnya. Untuk mengatasi penyakit tidak menular hal yang dapat dilakukan: 1) mengakui bahwa intervensi gaya hidup sehat adalah obat yang manjur; dan 2) menjaga sistem perawatan kesehatan dengan meningkatkan gaya hidup sehat. Bukti menunjukkan bahwa dengan perubahan gaya hidup yang tepat dari peningkatan asupan gizi dan peningkatan aktivitas fisik, baik obesitas maupun diabetes mellitus tipe 2 adalah penyakit yang dapat dicegah (Sunardi & Kriswanto, 2020).

## **KESIMPULAN**

COVID-19 menyebabkan penyakit yang menyerang sistem pernapasan pada manusia. Penyakit ini dapat tertular dari manusia ke manusia lainnya melalui droplet. Penularan virus ini dapat dihambat dengan melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih dan mengonsumsi makanan bergizi. Diharapkan menjadi dasar untuk program pengembangan program PHBS, perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah pada masa pandemi masih perlu upaya promotif dan menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Depkes RI. 2010. Menkes Himbau Terapkan PHBS di Sekolah. Majalah Promkes  
 Jumalda, A. E., Suwarni, L., Marlenywati., Selviana., Mawardi. (2021). Jurnal Kesehatan

- Masyarakat Indonesia ( *The Indonesian Journal of Public Health* ). 16(November 2020), 16–21.
- Kementerian Kesehatan. (2016). PHBS. <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kemkes, R. I. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Gemas*, 0–115.
- Kementerian Kesehatan. (2020). Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19. hal. 4-9
- Khomsan, A. (2004). *Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta PT Gramedia Widiasarana Indones.
- Maulidia, A., & Hanifah, U. (2020). Peran Edukasi Orang Tua terhadap PHBS AUD selama Masa Pandemi Covid-19. *Musamus Journal of Primary Education*, 3(1), 35–44.
- Nurfadillah, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Prabowo, Anis. (2016). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Frekuensi Sakit Anggota Keluarga. *Jurnal Profesi*, 13 (2), 60-65
- RISKESDAS. (2017). Laporan Nasional RISKESDAS. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rosidati, C.(2014). Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sholikhah, H. H., & Sustini, F. (2013). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang Food Borne Disease pada Anak Usia Sekolah di SDN Babat Jerawat I Kecamatan Pakal Kota Surabaya. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 16(4), 351–362.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167.
- Utami, S. (2015). Analisis Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumen Dalam Keputusan Pembelian Mobil Pribadi Di Kelurahan Gonilan Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Paradigma Universitas Islam Batik Surakarta*, 13(01), 115759.
- Yanti, N. P. E. D., Nugraha, I. M. A. D. P., at all., (2020). Public Knowledge about Covid-19 and Public Behavior During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 491. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.491-504>
- Yilmaz, H. Ö., Aslan, R., & Unal, C. (2020). Effect of the COVID-19 pandemic on eating habits and food purchasing behaviors of university students. *Kesmas*, 15(3), 154–159.