



# Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19

**Marni Br Karo**

Program Studi Kebidanan STIKes Medistra Indonesia  
Pos-el: marnikaro.stikesmi@gmail.com

.....

## Abstrak

Mewabahnya penyebaran penyakit *Corona Virus Diseases-19* atau dikenal dengan *Covid-19* yang menyebabkan bencana bagi masyarakat hingga mengakibatkan kematian ribuan jiwa diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Munculnya wabah penyakit ini mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selain itu, masyarakat perlu mengetahui dengan pasti penularan dan cara pencegahan *Covid-19* agar tidak terus mewabah. Masyarakat sangat disarankan untuk tinggal di rumah saja, harus menggunakan masker, pekerja/karyawan bekerja dari rumah (*Work From Home/WFH*), selalu mencuci tangan dan menerapkan PHBS. PHBS merupakan starategi yang dapat mencegah penyebaran *Covod-19*. Masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan prilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran *Covid-19*, karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran *Covid-19*. PHBS merupakan salah satu starategi dalam pencegahan penyebaran *Covid -19* yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Rekomendasi pemerintah terus menghimbau gerakan PHBS menjadi kunci pencegahan penyebaran *Covid-19* pada masa pandemik ini. Melakukan PHBS diharapkan penyebaran *Covid-19* dapat dihambat sehingga kejadian tidak bertambah. Oleh karena pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, perlu dilakukan pemberian informasi secara terus menerus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Covid-19, Pencegahan, PHBS

## A. Pendahuluan

Kasus *Covid-19* di Indonesia sangat menggemparkan masyarakat dan menimbulkan ketakutan dari berbagai kalangan. *Covid-19* merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus *SARS CoV-2* dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri tenggorokan dan diare. Secara umum Penularan virus ini terjadi melalui droplet atau cairan tubuh yang terpercik pada seseorang atau benda-benda di sekitarnya yang berjarak 1-2 meter melalui batuk dan bersin. Pengetahuan masyarakat sangat berpebgaruh terhadap prilaku dalam melakukan pencegahan. Menurut Notoatmojo (2012), perilaku merupakan suatu aktivitas seseorang yang bersangkutan dan mempunyai kapasitas yang sangat luas mencakup : berjalan, berbicara, bereaksi, dan berpakaian. Kunci pencegahan penularan virus ini dapat menerapkan prilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan, komsumsi makanan sehat, olah raga dan istirahat yang cukup. Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua prilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehinga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS merupakan langkah terbaik dalam pencegahan penyebaran virus ini, sehingga perlu ditanamkan kepada semua lapisan lapisan masyarakat tentan pengetahuan PHBS.

## B. Pembahasan

Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulan atau suatu tindakan yang dapat di amati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan yang baik didasari maupun tidak. Domain Perilaku Kesehatan Menurut Benyamin Bloom (1908) dalam Notoatmodjo (2012), perilaku dibagi dalam 3 domain. Pembagian domain ini dilakukan untuk kepentingan tujuan pendidikan, yaitu mengembangkan atau meningkatkan ketiga domain perilaku tersebut, yang terdiri dari ranah kognitif (*cognitive domain*), ranah psikomotor (psikomotor domain), dan ranah afektif (*affective domain*). Ketiga domain perilaku tersebut, diukur dari: (1) Pengetahuan (*Knowlegde*). adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi; (2) Sikap (*Attitude*), merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek; (3) Praktik atau tindakan, Suatu sikap yang belum terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*). Untuk terwujudnya sikap menjadi suatu perbedaan nyata maka diperlukan suatu fasilitas dan kemampuan. Perilaku pencegahan adalah mengambil tindakan terlebih dahulu sebelum kejadian.

Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap perilaku pencegahan *Covid-19* bahwa dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pencegahan *Covid-19* dan dukungan keluarga juga memberikan pengaruh yang baik terhadap perilaku pencegahan *Covid-19*. Pencegahan *Covid-19* sangat penting dilakukan melalui metode pemberian informasi melalui media yang dapat berdampak pada peningkatkan pengetahuan yang benar mengenai pencegahan penyebaran *Covid-19*. Virus corona merupakan pandemi yang mudah menyebar secara cepat.

Karena itu, banyak pemimpin yang menghimbau warganya untuk melakukan perilaku hidup bersih (PHBS), *social distancing* dan isolasi untuk mencegah penularan virus penyakit ini.

Dalam Widiyani (2020), Karena penularan virus corona yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran *Covid-19* berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona. Virus corona dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia. Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita. Sayangnya hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus corona atau *Covid-19*.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan berbagai kegiatan salah satunya penyuluhan untuk dapat memberikan data dan informasi yang ilmiah kepada seluruh lapisan masyarakat tentang virus corona di Indonesia melalui media-media online yang dapat dijangkau masyarakat. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap masyarakat yang menjadi sasaran dalam pemberian informasi yang edukatif dengan metode yang lebih inovatif. Cara pencegahan penyebaran *Covid-19* yang paling efektif adalah dengan memutus rantai penularan yang dikaitkan dengan cara-cara penularan *Covid-19*. Penularan infeksi *Covid-19* terutama terjadi melalui kontak fisik. Berdasarkan cara penularan tersebut, maka pencegahan *Covid-19* difokuskan pola perilaku masyarakat yang aman dan bertanggung jawab yaitu melakukan isolasi mandiri dengan tinggal dirumah saja. Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap perilaku pencegahan *Covid-19* bahwa dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pencegahan *Covid-19* dan dukungan keluarga juga memberikan pengaruh yang baik terhadap perilaku pencegahan *Covid-19*.

Meskipun WHO, *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* maupun Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan banyak informasi-informasi aktual dan panduan-panduan terkait *Covid-19*, tetapi banyak masyarakat belum memahami secara benar. Untuk pencegahan penyebaran *Covid-19* tidak hanya selesai dengan sosial distancing saja tetapi harus di barengi dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). WHO menghimbau semua masyarakat untuk menjaga kesehatan dan melindungi yang lain dengan melakukan sering mencuci tangan, melakukan social

distancing, indari menyentuh mata, hidung dan mulut, menjaga kebersihan diri, jika merasa demam, batuk dan sesak napas, segera mencari bantuan medis dan terus perbaharui informasi Anda.

Cara mencegah virus korona yang disarankan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia agar mengimbau masyarakat melakukan mencegah penyebaran *Covid-19* dengan meningkatkan perilaku dan pengetahuan masyarakat dan menerapkan pola hidup sehat dan bersih Pemerintah meminta masyarakat agar senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari dengan cara: Selalu menjaga kebersihan tangan dengan cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun selama 20 detik lalu bilas; Menerapkan etika batuk dan bersin yang baik dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan baju sehingga tidak menularkan ke orang lain; Makan makanan bergizi seimbang; Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran; Melakukan olahraga minimal setengah jam setiap hari; Meningkatkan daya tahan tubuh; Cukup istirahat dan segera berobat jika sakit.

Pencegahan penularan virus ini dapat dicegah dengan mengetrapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti cuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Pengetahuan dan pemahaman masyarakat yang ilmiah, akurat dan dapat dipercaya dapat membantu untuk mudah melaksanakannya dalam menekan penyebaran *Covid-19* di Indonesia. Atas dasar inilah perlu dilakukan kegiatan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menghadapi dan melewati pandemik *Covid-19*. Mengadakan penyuluhan berbasis medis tentang PHBS sehingga dapat mencapai semua lapisan masyarakat dan dapat mempraktikkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi contoh bagi masyarakat sekitar. Dalam hal ini perlu ada sosialisasi berkelanjutan terkait perilaku hidup bersih dan sehat karena masih banyak masyarakat belum mengerti sehingga masih banyak masyarakat masih menganggap hal tidak penting terhadap PHBS ini. Tetapi masyarakat tidak perlu khawatir pada masa pandemik *Covid-19* ini karena dengan penerapan PHBS yang meliputi menjaga makanan yang bergizi, cukup istirahat, mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan dapat mengendalikan infeksi *Covid-19*. Proteksi diri dapat dilakukan dengan menggunakan masker, selalu cuci tangan dengan bersih dan jaga pola hidup sehat dan bersih maka mampu mencegah virus masuk ke dalam tubuh manusia. Memerangi virus Corona *Covid-19* ini kuncinya adalah menjaga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), hal ini sangat sederhana namun sangat efektif untuk dilakukan. Salah satunya adalah membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer setiap selesai melakukan aktivitas.

Menurut Sulaeman dan Supriadi (2020), selain membekali masyarakat dengan pengetahuan tentang *Covid-19*, perlu juga diberikan pengetahuan tentang kunci penting untuk terhindar dari penularan/transmisi virus *Covid-19* yaitu pengetahuan tentang kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Pemberian materi tentang lingkungan dan kesehatan serta pola hidup bersih dan sehat akan membantu masyarakat terhindar dari *Covid-19* dan penyakit infeksius lainnya. Penyuluhan kesehatan juga akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat.

Lingkungan yang sehat akan sangat membantu masyarakat yang tinggal di dalamnya untuk merasa nyaman, tenang dan bahagia sehingga dapat menikmati hidup. Adapun tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan yang bersih dan sehat serta lengkap gizi. Tubuh yang sehat akan sangat sulit untuk diinfeksi oleh berbagai agen penyakit berbahaya seperti *Covid-19* atau penyakit lainnya, karena tubuh yang sehat memiliki pertahanan (imunitas) yang kuat dan mudah melakukan penyembuhan sendiri.

### C. Penutup

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan strategi yang dapat mencegah penyebaran *Covid-19*. Masyarakat terus diimbau untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran *Covid-19*, karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam

penurunan angka penyebaran *Covid-19*. PHBS merupakan salah satu strategi dalam pencegahan penyebaran *Covid-19* yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Maka masyarakat perlu dihimbau secara terus menerus melakukan gerakan PHBS yang dapat menjadi kunci pencegahan penyebaran *Covid-19* pada masa pandemik ini.

#### Daftar Pustaka

- Jianjun Gao, Zhenxue Tian, Xu Yang. (2020). Breakthrough: Chloroquine phosphate has shown apparent efficacy in treatment of COVID-19 associated pneumonia in clinical studies. *BioScience Trends Advance Publication* [https://www.jstage.jst.go.jp/article/bst/advpub/0/advpub\\_2020.01047/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/bst/advpub/0/advpub_2020.01047/_pdf)
- Kottasova, I. (2020, Maret 17). Coronavirus Lockdowns: 24 Hours of Confusion Around the World. Retrieved from CNN Health.
- Miftah Apriani, Tridamayanti. (2019). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Pencegahan Penyakit Demam Berdarah Dengue, *Jurnal 'Aisyiyah Medika*. Volume 4, Nomor 3.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Satria. (2020). *Perilaku Hidup Sehat Kunci Pencegahan Virus Corona*. <https://ugm.ac.id/id/newsPdf/19085-perilaku-hidup-sehat-kunci-pencegahan-virus-corona>
- Sulaeman dan Supriadi. (2020). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases–19 (Covid-19). *Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat*. Vol. 1 No.1: 12-17. <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jpu>
- Purnawati, Yuni. (2011). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pencegahan Penularan Penyakit Tb Pada Penderita Tb Paru Dewasa Muda di BBKPM Surakarta Tahun 2011*. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Veronika, Stefina. (2015). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Terhadap Perilaku Pencegahan Tuberkulosis Paru di Kelurahan Terjun, Medan Marelan Tahun 2015*. Karya Tulis Ilmiah. Medan. Universitas Sumatra Utara
- Wawan dan Dewi M. (2010). *Teori dan Pengukuran, Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widiyani, R. (2020). *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini*. Retrieved from detik News: <https://news.detik.com/berita/d4943950/latar-belakang-virus-coronaperkembangan-hingga-isu-terkini>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 72 Data as reported by national authorities* by 10:00 CET 1 April 2020 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331685/nCoVsitrep01Apr2020-eng.pdf>
- World Health Organization. (2019). Coronavirus. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/healthtopics/coronavirus>
- WHO. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 72 Data as reported by national authorities* by 10:00 CET 1 April 2020 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331685/nCoVsitrep01Apr2020-eng.pdf>