

Community Empowerment Education on Clean and Healthy Behavior (PHBS) on New Normal Adaptation in Kenagarian Singkarak, X Koto Singkarak District, Solok Regency

Nugroho Susanto¹, Muhammad Sazeli Rifki²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

nugrohosusanto@fik.unp.ac.id¹, msr_rifki@fik.unp.ac.id²

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i2.2116>

Abstract: *Health is an important aspect of human life which includes physical and mental health. This is because physical and mental are two aspects that influence each other. In the midst of this COVID-19 pandemic, there are many new things that must be adapted. However, many individuals do not know how to do PHBS, which are basically all public health behaviors that are carried out on personal awareness. The things that are applied to PHBS are based on their scope, for example in the neighborhood, schools, offices, and others. The purpose of writing this article is for PHBS problems, with the Sport Healthy Management program, namely Education on Clean and Healthy Life Behavior Counseling, free examinations for the community, Interactive Dialogue on Clean and Healthy Life Behavior, Learning Practices for Clean and Healthy Life Behavior. The types of training, coaching and mentoring at the nagari that will be provided are in the form of helping to create peace and comfort in the life of a clean living community. The results of the service stated that there had been an increase in knowledge and awareness in the community regarding PHBS.*

Keyword: *Health, mental, covid 19*

Pendahuluan

Situasi dan kondisi nagari terkait Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang (Damayanti, 2020). Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat (Herniwanti et al., 2020). 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 (Kasrudin, 2021). Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal (Pangsuma & Komarudin, 2021).

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan

jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat (Pertiwi et al., 2021). Rendahnya kesadaran dan kepedulian masyarakat terkait penularan virus corona membuat pemerintahan dan perangkat nagari kewalahan dan kesulitan, ditambah lagi dengan kurang berjalannya program-program dalam upaya mencegah penularan virus corona menjadi masalah pokok serius yang harus diselesaikan secepatnya (Bhilawa et al., 2021).

Walaupun vaksin covid telah di distribusikan tetapi masih ada yg sudah di vaksin terkena covid. Ketika seseorang mengembangkan COVID-19, sistem kekebalan mereka belajar untuk mengenali virus dan mulai memproduksi antibodi untuk melawannya (Susanto, 2020). Jika orang tersebut sembuh dari penyakitnya, ia mungkin memiliki kekebalan terhadap infeksi ulang virus untuk jangka waktu tertentu setelahnya. Namun, pertanyaan tentang berapa lama kekebalan itu bertahan. Dr. David Hirschwerk, spesialis penyakit menular di Northwell Health di Manhasset, New York, menyebutkan bahwa para ahli tidak tahu berapa lama kekebalan yang dipicu oleh infeksi ini bisa bertahan, dan seseorang yang terinfeksi pada musim semi mungkin tidak lagi dilindungi secara imunologis sekarang di Desember. Memang masuk akal bahwa seseorang dengan infeksi COVID-19 kemungkinan kebal setidaknya selama 3 hingga 4 bulan, tetapi para ahli belum memiliki data yang pasti untuk mendukung ini (Ambarwati & Prihastuti, 2019).

Kondisi nagari terkait pada tahun 2020 Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Sehat yakni kurangnya kesadaran dalam kegiatan beraktivitas contoh ketika berkunjung yang semula tidak menggunakan masker dan budaya cuci tangan yang dianggap hal sepele sekarang menjadi penting. masih kurang pengetahuan dan informasi sehingga masalah kesehatan masyarakat masih menjadi masalah yang cukup besar, diantaranya dimana banyak yang terkena covid yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan bahaya covid dan pentingnya menjaga perilaku hidup bersih sehat (Julianti & Nasirun, 2018). Virus Covid 19 begitu berbahaya serta mudahnya penularan virus ini, tentu masyarakat seharusnya lebih peka dan lebih berhati-hati agar tidak tertular dan menularkan virus ini (Kasrudin, 2021). Agar tidak menyebarnya virus corona ini di kenagarian Singkarak, pemerintahan nagari Singkarak sudah melaksanakan PHBS. Berdasarkan latarbelakang terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat dan gerakan masyarakat sehat dengan ini, maka perlu dilaksanakan peningkatan pengetahuan dan pencegahan kesehatan lanjut yang diharapkan dapat membantu dan memberi manfaat bagi masyarakat.

Metode

Metode Pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan mitra dalam setiap kegiatan. Posisi pelaksana PKM ini sebagai fasilitator yang akan membantu mitra dalam pelaksanaan program Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) di kenagarian Singkarak, persoalan yang dihadapi oleh wali nagari dapat dikelompokkan menjadi 3 (tiga) aspek yaitu penanggulangan, penyembuhan dan kebiasaan hidup sehat. Ada beberapa tahapan pelaksanaan yang dilakukan pelaksana PKM sebagaimana uraian berikut ini:

1) Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan Abdimas ini dilakukan dengan mengetahui keadaan masyarakat di kanagarian singkarak Kabupaten Solok agar program ini berjalan secara baik dan lancar, maka diperlukan perencanaan secara terukur dan memadai, diantaranya:

- a. Observasi di tempat pengabdian
- b. Menyusun waktu pelaksanaan pengabdian
- c. Mengurus surat perizinan pengabdian
- d. Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan Ketika pengabdian

2) Pelaksanaan Kegiatan

- a. Tim pengabdian mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan.
- b. Melakukan pemeriksaan gratis Kesehatan
- c. Pemaparan Materi oleh ahli
- d. Praktik langsung tentang perilaku hidup bersih dan sehat.
- e. Penyerahan bantuan peralatan Kesehatan.

3) Monitoring Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perkembangan pelaksanaan kegiatan Abdimas, dan menilai kesesuaian kegiatan yang telah dilaksanakan dengan perencanaan.

Hasil dan Diskusi

Program *Sport Healthy* merupakan suatu program untuk mengatur segala kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu yang bersifat kelompok dengan fungsi perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, kepemimpinan, pengawasan dan evaluasi yang berkaitan dengan olahraga. Dalam proses management ini dijabarkan mengenai dari perencanaan sampai pada tahap evaluasi selama program edukasi masyarakat PHBS. Dalam program sport *Healthy* ini meliputi:

1. Edukasi pelatihan, pembinaan serta peningkatan pengetahuan PHBS. Kegiatan ini akan melibatkan para pemateri dan nara sumber yang berprofesi sebagai tenaga kesehatan atau dokter yang berpengalaman dibidangnya. kegiatan ini bertujuan peningkatan kemampuan soft skill dan hard skill peserta pelatihan. Dengan adanya penyuluhan maka diharapkan akan ada kesadaran untuk menjaga kebersihan diri dan juga mengikuti protokol kesehatan selama COVID 19 yaitu 3M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan sampai bersih. Karena dengan adanya kesadaran maka perubahan perilaku lansia menjadi sebuah perilaku yang lebih baik dan sehat, sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat.



Gambar 1. Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat di Masyarakat

2. Pemeriksaan Kesehatan Gratis.

Kegiatan ini melibatkan tenaga kesehatan puskesmas terdekat yang berpengalaman dibidangnya. Pemeriksaan kesehatan gratis yang dilakukan untuk masyarakat di Kenagarian Singkarak Kecamatan X Koto Singkarak adalah untuk : 1) Meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan. 2) Memberikan motivasi kepada masyarakat khususnya para lansia tentang pentingnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan secara rutin, dan 3) Meningkatkan wawasan masyarakat terutama di bidang kesehatan melalui penyuluhan PHBS.



Gambar 2. Pemeriksaan Gratis

3. Pemberian alat kesehatan kegiatan ini dilakukan kepada masyarakat setempat untuk menanggulangi covid dengan cara memberikan masker dan handsanitasi kepada masyarakat setempat. Hal ini dilakukan tim pengabdian sebagai upaya untuk mencegah dapat membantu masyarakat khususnya bagi yang tinggal di Kenagarian Singkarak dalam menghadapi kebiasaan baru sehingga dapat meminimalisir penyebaran Covid-19 di lingkungannya. Tentunya dengan adanya fasilitas yang memadai, kami berharap masyarakat disini dapat lebih disiplin dalam menjaga kesehatan dan kebersihan selama masa pandemi



Gambar 3. Penyerahan Bantuan Alat Kesehatan

4. Praktek Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) diharapkan dalam kegiatan ini di maksudkan agar masyarakat sadar serta paham akan praktek PHBS. Luaran dari pelatihan ini pengetahuan msyarakat setempat bisa meningkat dan kesadaran akan bahaya covid. masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.



Gambar 4. Praktik Perilaku Hidup Bersih Sehat

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kenagarian Singkarak Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok terlaksana dengan baik yaitu meliputi edukasi melalui sosialisasi PHBS dan promosi kesehatan tentang Covid-19, pembagian paket PHBS, dan praktek PHBS. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan sebagai bentuk pendidikan masyarakat dan dilanjutkan dengan tindakan partisipatif. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat terutama untuk menghadapi pandemi Covid-19 di Kenagarian Singkarak Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Implikasinya adalah masyarakat di Kenagarian Singkarak dapat menerapkan PHBS sebagai kebiasaan sehari-hari sehingga taraf kesehatan masyarakat desa dapat meningkat dan terhindar dari berbagai penyakit terutama Covid-19.

Daftar Referensi

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45–52. [Http://Journal.Lldikti9.Id/CER/Index](http://Journal.Lldikti9.Id/CER/Index)
- Bhilawa, L., Nuswantara, D. A., Prastiwi, D., & Aisyaturrahmi, A. (2021). Optimalisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Bagi Masyarakat. *Abimanyu: Journal Of Community Engagement*, 2(1), 45–53. [Https://Doi.Org/10.26740/Abi.V2i1.11083](https://doi.org/10.26740/Abi.V2i1.11083)
- Damayanti, A. Y. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 143. [Https://Doi.Org/10.21111/Dnj.V4i2.4850](https://doi.org/10.21111/Dnj.V4i2.4850)
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) Dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Kepada Lanjut Usia (LANZIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 Dan New Normal Dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363–372. [Https://Doi.Org/10.31004/Abdidas.V1i5.82](https://doi.org/10.31004/Abdidas.V1i5.82)
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. [Www.Dinkes.Go.Id](http://www.dinkes.go.id)
- Kasrudin, I. (2021). Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Keperawatan*, 04(3), 19–27.
- Pangsuma, N. S., & Komarudin, D. (2021). Pengaruh Pendidikan Keluarga Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak: Studi Etnografi. *Uin Sunan Gunung. 1*(November). [Https://Proceedings.Uinsgd.Ac.Id/Index.Php/Proceedings/Article/View/281%0Ahttps://Proceedings.Uinsgd.Ac.Id/Index.Php/Proceedings/Article/Download/281/241](https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/281%0Ahttps://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/download/281/241)
- Pertiwi, K. D., Lestari, S., & Ismiriyam, F. V. (2021). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Obat Keluarga Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 3(1), 71. [Https://Doi.Org/10.35473/Ijce.V3i1.1107](https://doi.org/10.35473/Ijce.V3i1.1107)
- Susanto, N. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Stamina*, 03(Maret), 145–153. [Http://Stamina.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/JST/Article/View/491/239](http://stamina.pj.unp.ac.id/index.php/JST/Article/View/491/239)