

## **Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Serta Kesadaran Protokol Kesehatan di SDIT Al Wathoniyah Sumenep**

Oleh :

**Rillia Aisyah Haris<sup>1)</sup>, Wilda Rasaili<sup>2)</sup>**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**

E-Mail : rillia@wiraraja.ac.id<sup>1)</sup>\*\*

### **Abstrak**

Selama masa pandemi COVID 19, penerapan pola hidup bersih dan sehat sangat dianjurkan untuk mampu menghindari infeksi virus tersebut dengan membudayakan hidup bersih dan sehat. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat telah menjadi salah satu alasan penting dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terlebih lagi pada anak-anak usia sekolah dasar yang berusia 7-12 tahun yang masih sangat rentan untuk terinfeksi virus COVID 19. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan protokol kesehatan. Metode pelaksanaan menggunakan beberapa metode yaitu pemberian edukasi dan sosialisasi, komunikasi interaktif, serta simulasi. Rendahnya kesadaran masyarakat dan kurangnya disiplin untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta kesadaran protokol kesehatan dapat teratasi jika semua pihak ikut andil dan berperan menggencarkan gerakan ini di setiap lingkungan rumah, sekolah, perkantoran maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu suksesnya gerakan ini membutuhkan partisipasi dan dukungan dari semua pihak lapisan masyarakat.

**Kata Kunci:** hidup bersih, hidup sehat, protokol kesehatan

### **1. Pendahuluan**

Penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) telah menjadi sangat penting untuk diterapkan di tengah situasi pandemi yang berkepanjangan seperti sekarang ini. Kendati, sudah seharusnya perilaku tersebut telah selayaknya menjadi kebiasaan sehari-hari. Meskipun terkesan sepele dan sederhana, namun pada kenyataannya, masih banyak orang dan masyarakat Indonesia pada khususnya yang kurang memperhatikan pentingnya PHBS

bagi kesehatan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat di Indonesia. PHBS dapat diterapkan di mana saja, baik itu di lingkungan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat umum. Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat meliputi berbagai langkah untuk membiasakan diri dalam menjalani perilaku

hidup sehat. PHBS mencakup beberapa indikator diantaranya:

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
2. Menggunakan toilet untuk buang air besar maupun kecil dan menjaga kebersihannya.
3. Menggunakan air bersih
4. Mengonsumsi makanan sehat dan bersih, termasuk sayur dan buah-buahan
5. Menjaga kebersihan diri dengan cara mandi, memotong kuku yang panjang, dan menyikat gigi 2 kali sehari
6. Memberantas jentik nyamuk
7. Berolahraga secara rutin
8. Membuang sampah pada tempatnya
9. Menghentikan kebiasaan merokok
10. Menghindari dan tidak mengonsumsi narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA)

Selama masa pandemi COVID 19, penerapan pola hidup bersih dan sehat sangat dianjurkan untuk mampu menghindari infeksi virus tersebut dengan membudayakan hidup bersih dan sehat. Selain itu juga penerapan protokol kesehatan juga penting dan harus disiplin seperti memakai masker, menjaga jarak

fisik minimal 1 meter, serta menggunakan disinfektan secara berkala juga termasuk dalam penerapan pola hidup bersih dan sehat.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat perlu dijalankan secara rutin dan menjadi kebiasaan karena memiliki banyak manfaat, yaitu:

1. Mencegah terinfeksi penyakit.  
Salah satu tujuan utama penerapan PHBS adalah untuk menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Dengan membiasakan diri hidup bersih dan sehat, Anda akan terhindar dari berbagai virus, bakteri, jamur, dan parasit penyebab penyakit infeksi.
2. Mendukung produktifitas.  
Badan yang sehat dan lingkungan yang bersih akan mendukung kelancaran proses belajar mengajar, bekerja, dan kegiatan lainnya. Selain itu, Anda pun akan menjadi lebih nyaman dan bersemangat dalam beraktivitas.
3. Mendukung tumbuh kembang anak  
PHBS yang diterapkan di rumah tangga juga turut berperan dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan mencegah *stunting*. Dengan kebersihan yang terjaga, anak-anak akan terlindungi dari kuman penyebab penyakit. Hal ini dapat menjadi faktor

penting guna mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak sejak usia dini.

4. Melestarikan kebersihan dan keindahan lingkungan

Lingkungan yang bersih, asri, dan hijau pastinya akan lebih nyaman untuk dijadikan tempat tinggal. Oleh karena itu, setiap anggota masyarakat perlu menerapkan kebiasaan PHBS untuk menjaga kebersihan lingkungannya.

Hal ini bisa dilakukan dengan cara tidak membuang sampah sembarangan, tidak buang air kecil dan buang air besar di sungai, serta melakukan penghijauan dengan menanam pohon di sekitar rumah.

Di beberapa daerah di Indonesia, terutama di bagian pelosok, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat masih memiliki banyak kendala. Hal ini disebabkan antara lain karena kurangnya ketersediaan air bersih, serta fasilitas sanitasi dan pelayanan kesehatan yang belum memadai. Kendala tersebut tidak hanya ada di daerah pelosok saja. Meski layanan kesehatan dan akses informasi di perkotaan lebih mudah dijangkau, masih banyak masyarakat perkotaan yang belum sadar akan

pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat telah menjadi salah satu alasan penting dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terlebih lagi pada anak-anak usia sekolah dasar yang berusia 7-12 tahun yang masih sangat rentan untuk terinfeksi virus COVID 19.

Permasalahan yang dialami oleh murid-murid SDIT Al Wathoniyah Kabupaten Sumenep yaitu:

1. Belum memahami manfaat dan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dan protokol kesehatan
2. Belum memahami dampak yang ditimbulkan ketika mengabaikan perilaku hidup bersih dan sehat dan protokol kesehatan
3. Kurangnya kesadaran akan pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dan protokol kesehatan
4. Belum disiplin dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan protokol kesehatan.

## 2. Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode kualitatif untuk menentukan cara mencari, mengumpulkan, mengolah dan menganalisis data hasil pengabdian. Metode kualitatif dapat digunakan untuk memahami interaksi sosial, dimana menurut Moleong (2007:6) adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi,tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Dalam pengabdian ini digunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif, yaitu kegiatan pengabdian yang memberi gambaran secara cermat mengenai individu atau kelompok tertentu tentang keadaan dan gejala yang terjadi.

Metode pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat dalam rangka menambah pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan protokol kesehatan, menggunakan beberapa metode yaitu pemberian edukasi dan sosialisasi, komunikasi interaktif, serta simulasi yang dirinci sebagai berikut:

1. Pemberian edukasi dan sosialisasi yang dilakukan melibatkan murid-murid kelas 1 Sekolah Dasar SDIT Al Wathoniyah dengan memberikan penjelasan melalui sosialisasi dan menggunakan media visualiasi dengan intrumen alat berupa Laptop, infokus, layar putih dan pembagian bantuan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat protokol kesehatan seperti susu, biskuit, masker dan *hand sanitiser*.
2. Komunikasi interaktif, dimana tim pengabdian kepada masyarakat membuka ruang komunikasi interaktif dengan mitra kerja untuk saling sharing mengenai kendala yang dihadapi dalam penerapan PHBS dan protokol kesehatan di sekolah.
3. Metode pembelajaran dan edukasi yang dipergunakan dalam pengabdian masyarakat ini bervariasi, dengan ceramah, tukar pendapat, diskusi, dan simulasi. Adapun alokasi waktu dari edukasi ini selama @50 menit.

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa sekolah dasar di SDIT AlWathoniyah

Sumenep khususnya siswa kelas 1 sejumlah 29 siswa yang masih belum memiliki pengetahuan, pemahaman yang baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan kesadaran protokol kesehatan yang masih rendah dan rentang untuk terinfeksi virus Covid 19.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk “Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Serta Kesadaran Protokol Kesehatan” ini telah mampu menghasilkan beberapa manfaat/ luaran yang diperoleh oleh mitra yaitu:

1. Bertambahnya pengetahuan dan pemahaman para siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan protokol kesehatan dan manfaatnya bagi pencegahan penularan virus covid 19.
2. Bertambahnya pengetahuan dan pemahaman para siswa tentang dampak/ akibat yang dapat ditimbulkan ketika mengabaikan atau tidak menerapkan perilaku bersih dan sehat dan protokol kesehatan khususnya di masa pandemi covid 19.
3. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para siswa mengenai cara mencuci tangan yang benar dan cara menggunakan masker yang

benar untuk mencegah penularan virus covid 19.

4. Meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan para siswa dalam menerapkan perilaku bersih dan sehat dan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dan menjadikannya budaya baru di era *new normal*.



**Gambar 1.**  
**Dokumentasi Kegiatan Edukasi dan Sosialisasi PHBS**



**Gambar 2.**  
**Dokumentasi Kegiatan Edukasi dan Sosialisasi PHBS**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SDIT Al Wathoniyah mendapat dukungan dan sambutan yang sangat baik dari pihak sekolah, baik dari unsur guru, Kepala Sekolah maupun para siswa yang menjadi sasaran dari program ini. Sambutan baik tersebut merupakan dukungan terbesar kami. Dengan dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui sosialisasi dan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dan kesadaran protokol kesehatan maka diharapkan akan mampu menambah kesadaran masyarakat khususnya para siswa untuk menerapkannya sebagai kebiasaan/ budaya di era new normal ini. Hal ini penting sebagai salah satu upaya untuk mencegah penyebaran virus covid 19.

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa sosialisasi dan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dan kesadaran protokol kesehatan ini mendapat sambutan baik dan antusiasme yang cukup tinggi dari para siswa sekolah dasar sebagai sasaran kegiatan. Mengingat para siswa sekolah dasar ini memiliki potensi yang rentan bagi penularan virus Covid 19. Oleh karena itu mereka perlu dibekali dengan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan kesadaran protokol kesehatan dalam

kehidupan sehari-hari mereka baik di sekolah, di rumah maupun ditempat-tempat umum lainnya. Bentuk edukasi dan sosialisasi mengenai gerakan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dan kesadaran protokol kesehatan merupakan salah satu upaya pencegahan penularan virus Covid 19, terutama di usia sekolah dasar 7 hingga 12 tahun.

Kurangnya kesadaran mereka sekaligus tingkat kedisiplinan yang masih rendah dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dan kesadaran penerapan protokol kesehatan yang juga masih rendah, telah menjadikan kegiatan pengabdian ini berpotensi untuk dilanjutkan baik di sekolah yang sama sebagai bentuk evaluasi hasil maupun di sekolah-sekolah lain di Kabupaten Sumenep baik di wilayah perkotaan maupun di desa-desa di Kabupaten Sumenep. Kegiatan ini nantinya diharapkan dapat mengukur sejauhmana tingkat kesadaran dan kedisiplinan para siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan kesadaran penerapan protokol kesehatan di masa pandemi untuk mencegah penyebaran dan penularan virus Covid 19 di Kabupaten Sumenep.

#### **4. Kesimpulan**

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat serta kesadaran protokol kesehatan disambut baik oleh pihak sekolah dan para siswa. Kegiatan pengabdian ini berusaha untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada para siswa mengenai manfaat perilaku bersih dan sehat dan kesadaran untuk selalu menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi Covid 19 ini. Upaya ini dilakukan sebagai salah satu cara meminimalisir penyebaran infeksi virus Covid 19.

#### **5. Daftar Pustaka**

Andriansyah, Yuli dan Desi Natalia

Rahmantari . 2013. *Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat.*  
Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan Volume 2. Nomor 1. Januari 2013.

Direktorat Sekolah Dasar. 2021. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid 19.* Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah

Kementerian Pendidikan,

Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Kementerian Sosial Republik Indonesia.

2011. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.* Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak - Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).