Received
06 Juni 2020

Revised
28 Juli 2020

Accepted
15 Oktober 2020

GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Benny Karuniawati¹, Berlina Putrianti²

¹Prodi D III Kebidanan, Poltekkes Karya Husada Yogyakarta

¹email: bennykaruniawati@gmail.com

²Prodi D III Kebidanan, Poltekkes Karya Husada Yogyakarta

²email: putriberlina@gmail.com

ABSTRAK

PHBS adalah upaya secara sadar, mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran pelaksanaan PHBS masyarakat dalam upaya pencegahan penularan virus Covid 19. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 71 responden dengan total 19 item pertanyaan. Data penelitian ini diambil dari bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 71 responden terdapat 83,1% selalu mencuci tangan setelah keluar rumah, 76,1% selalu mencuci tangan sebelum makan, 67,5% membersihkan rumah, 95,8% menggunakan masker, terdapat 47,9% sering menjaga jarak aman saat diluar rumah minimal 2 meter, 63,4% tidak berjabat tangan, 22,5% masih aktif menghadiri kegiatan diluar rumah, 80,3% selalu membuka jendela dan ventilasi, 45,1% membersihkan benda yang ada dirumah dengan cairan pembersih setiap hari, 71,8% selalu menyediakan makanan sehat untuk keluarga, 32,4% yang selalu dan sering merokok dimasa pandemik, 43,7% berolahraga minimal 30 menit setiap hari, 54,9% menyiapkan makan cepat saji untuk keluarga, 95,8% mencuci buah dan sayur sebelum dikonsumsi, 49,3% mencuci tangan setelah memegang uang, 77,5% selalu membiasakan seluruh keluarga untuk hidup sehat, 78,9% mengkonsumsi minimal 2liter cairan dalam sehari, dan 84,5% tidak pernah melakukan perjalanan keluar kota.

Kata kunci: PHBS, covid-19

ABSTRACT

PHBS is a conscious effort, willing and able to maintain and improve their health, prevent the risk of disease and protect themselves from disease threats and play an active role in the health movement. This study aims to obtain an overview of the implementation of community PHBS in an effort to prevent the transmission of the Covid 19 virus. The number of samples in the study were 71 respondents with a total of 19 question items. The research data was taken from February to June 2020. The results showed that out of 71 respondents, 83.1% always washed their hands after leaving the house, 76.1% always washed their hands before eating, 67.5% cleaned the house, 95.8% use masks, 47.9% often maintain a safe distance outside the house at least 2 meters, 63.4% do not shake hands, 22.5% still actively attend activities outside the home, 80.3% always open windows and ventilation, 45.1% cleaned objects at home with cleaning fluid every day, 71.8% always provided healthy food for the family, 32.4% always and often smoked during the pandemic, 43.7% exercised at least 30 minutes every day, 54.9% prepare fast food for the family, 95.8% wash fruits and vegetables before consumption, 49.3% wash their hands after handling money, 77.5% always habituate the whole family to be healthy, 78.9% consume the minimum 2liter of fluid a day, and 84.5% ti never traveled out of town.

Keywords: PHBS, covid-19

PENDAHULUAN

Ancaman terbaru terhadap kesehatan global adalah wabah penyakit pernapasan yang sedang berlangsung yang baru-baru ini diberi nama Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Covid-19 mulai muncul pada bulan Desember 2019. Wabah Covid-19 telah menimbulkan tantangan penting bagi kesehatan masyarakat, penelitian, dan komunitas medis (WHO, 2020).

Sekitar 115.000 kasus dikonfirmasi penyakit Covid 19 yang disebabkan oleh coronavirus novel 2019 (SARS- CoV-2) telah dilaporkan, termasuk sekitar 5.388 kematian di Indonesia. Pada 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan wabah COVID-19 sebagai pandemi. Data dari China menunjukkan bahwa orang dewasa yang lebih tua, terutama mereka yang memiliki kondisi kesehatan serius, berisiko lebih tinggi untuk penyakit dan kematian terkait COVID-19 yang parah dibandingkan orang yang lebih muda. Meskipun mayoritas kasus COVID-19 yang dilaporkan di Cina adalah ringan (81%), sekitar 80% kematian terjadi di antara orang

dewasa berusia ≥ 60 tahun; hanya satu (0,1%) kematian terjadi pada seseorang berusia ≤ 19 tahun (Zou et al., 2020).

Efisiensi penularan virus pernapasan memiliki implikasi penting bagi strategi penahanan dan mitigasi. Studi saat ini menunjukkan perkiraan angka reproduksi dasar (R_0) 2,2, yang berarti bahwa, rata-rata, setiap orang yang terinfeksi menyebarkan infeksi ke dua orang tambahan. Seperti yang dicatat oleh penulis, hingga angka ini turun di bawah 1,0, kemungkinan wabah akan terus menyebar. Laporan terbaru tentang titer virus yang tinggi di orofaring pada awal perjalanan penyakit menimbulkan kekhawatiran tentang peningkatan infektivitas selama periode gejala minimal (Holshue et al., 2020; Zou et al., 2020).

Menteri Kesehatan Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia

Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011

yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di

seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS. Perilaku tersebut diharapkan dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia sekolah. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan dirumah, lingkungan, masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS. (Proverawati, 2012).

Menurut WHO beberapa perilaku kesehatan yang dapat mengurangi kemungkinan terinfeksi atau menyebarkan COVID-19 dengan melakukan penerapan PHBS diantaranya selalu mencuci tangan, menjaga jarak 1-3 meter, Hindari pergi ke tempat keramaian, Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut, Tetap di rumah dan isolasi diri

bahkan dengan gejala ringan (WHO, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melihat sejauh mana penerapan PHBS pada masyarakat untuk mengatasi penularan Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan seluruh Indonesia dengan menggunakan kuesioner yang dapat diakses secara online. Penelitian ini menyajikan data deskriptif dengan menguraikan perilaku masyarakat dalam pencegahan penyebaran Covid-19. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 71 responden dengan total 19 item pertanyaan. Data penelitian ini diambil dari bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2020.

Pengolahan data terdiri dari beberapa tahap, diantaranya editing, koding agar memudahkan dalam pengolahan data. Model analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi yang dilengkapi dengan narasi sebagai pelengkap tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengambilan data yang dilakukan dengan 71 responden diperoleh beberapa data karakteristik meliputi Pendidikan, pekerjaan dan usia. Berikut tabel karakteristik responden.

Tabel 4.1: Karakteristik responden

No	Karakteristik	Jml	%
1	Usia		
	• <20 th	1	1,4
	• 20-35 th	37	52,1
	• >35 th	33	46,5
2	Pendidikan		
	• SMP	2	2,8
	• SMA	3	4,2
	• sederajat		
	• Diploma	20	28,2
	• Sarjana	27	38
	• Magister	8	11,4
	• Doktor	1	1,4
3	Pekerjaan		
	• Tidak bekerja	19	26,8
	• Swasta	30	42,2
	• PNS	22	31
Jumlah		71	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden dapat disimpulkan bahwa sebagian responden dalam usia reproduksi sehat yaitu rentang 20-35 tahun sebanyak 52,1%, berdasarkan tingkat Pendidikan sebagian besar berpendidikan Sarjana sebanyak 38% dan pekerjaan swasta sebanyak 42,2%.

Table 4.2 Tabel Distribusi Perilaku Mencuci tangan dengan menggunakan sabun setelah keluar rumah

No	Kategori Perilaku	%
1	Sering	16,9
2	Selalu	83,1
Jumlah		100

Berdasarkan tabel 4.2 tentang kebiasaan mencuci tangan dengan sabun setelah keluar rumah dari 71 responden terdapat 83,1% responden selalu mencuci tangan.

Table 4.3 Tabel Distribusi Perilaku Mencuci tangan dengan menggunakan sabun sebelum makan

No	Kategori Perilaku	%
1	Kadang-kadang	2,8
2	Sering	23,9
3	Selalu	76,1
Jumlah		100

Berdasarkan tabel 4.3 tentang mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dari 71 responden 76,1% responden mengatakan selalu mencuci tangan, namun masih terdapat 2,8% responden yang

hanya kadang-kadang saja mencuci tangan sebelum makan.

Table 4.4 Tabel Distribusi Perilaku Membersihkan rumah setiap hari

No	Kategori Perilaku	%
1	Kadang-kadang	5,6
2	Sering	26,8
3	Selalu	67,6
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.4 tentang kebiasaan membersihkan rumah setiap hari dari 71 responden 67,5% responden menjawab selalu membersihkan rumah setiap hari.

Table 4.5 Tabel Distribusi Perilaku menggunakan masker saat keluar rumah

No	Kategori Perilaku	%
1	Sering	4,2
2	Selalu	95,8
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.5 tentang kebiasaan menggunakan maske saat keluar rumah 95,8% responden menjawab selalu menggunakan masker.

Table 4.6 Tabel Distribusi Perilaku menjaga jarak aman antar warga minimal 2 meter saat diluar rumah

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	1,4
2	Kadang-kadang	8,5
3	Sering	47,9
4	Selalu	42,3
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.6 tentang menjaga jarak aman saat diluar rumah minimal 2 meter terdapat 47,9% responden mengatakan sering, namun masih terdapat 1,4 responden yang mengabaikan jarak aman 2 meter saat diluar rumah.

Table 4.7 Tabel Distribusi Perilaku berjabat tangan dengan orang lain

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	63,4
2	Kadang-kadang	23,9
3	Sering	7,0
4	Selalu	5,6
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.7 tentang kebiasaan berjabat tangan dengan orang lain terdapat 63,4% sudah tidak berjabat tangan, namun masih terdapat 5,6% responden yang selalu

berjabat tangan di masa pandemic covid 19 saat ini.

Table 4.8 Tabel Distribusi Perilaku aktif melakukan kegiatan diluar rumah

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	19,7
2	Kadang-kadang	50,7
3	Sering	7,0
4	Selalu	22,5
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.8 tentang aktif melakukan kegiatan diluar rumah masih terdapat 22,5% yang masih selalu aktif menghadiri kegiatan diluar rumah.

Table 4.9 Tabel Distribusi Perilaku membuka jendela dan ventilasi dirumah

No	Kategori Perilaku	%
1	Kadang-kadang	2,8
2	Sering	16,9
3	Selalu	80,3
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.9 tentang kebiasaan membuka jendela dan ventilasi 80,3% responden mengatakan selalu, namun masih terdapat 2,8%

yang mengatakan hanya kadang saja membuka jendela maupun ventilasi di rumahnya.

Table 4.10 Tabel Distribusi Perilaku membersihkan permukaan benda yang ada dirumah dengan cairan pembersih setiap hari.

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	1,4
2	Kadang-kadang	29,6
3	Sering	45,1
4	Selalu	23,9
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.10 tentang kebiasaan memberikan benda yang ada dirumah dengan cairan pembersih setiap hari 45,1 % responden mengatakan sering, namun masih terdapat 1,4% responden yang tidak membersihkan permukaan benda dengan cairan pembersih.

Table 4.11 Tabel Distribusi Perilaku menyediakan makanan sehat untuk keluarga.

No	Kategori Perilaku	%
1	Kadang-kadang	2,8
2	Sering	25,4
3	Selalu	71,8
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.11 tentang kebiasaan menyediakan makanan sehat untuk keluarga 71,8% responden menjawab selalu.

Table 4.12 Tabel Distribusi Perilaku anggota keluarga yang tetap merokok

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	42,3
2	Kadang-kadang	25,4
3	Sering	15,5
4	Selalu	16,9
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.12 tentang anggota keluarga yang masih merokok dimasa pandemic masih terdapat 32,4% yang menjawab selalu dan sering.

Table 4.13 Tabel Distribusi Perilaku anggota keluarga rutin berolahraga minimal 30 menit sehari

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	8,5
2	Kadang-kadang	43,7
3	Sering	33,8
4	Selalu	14,1
Jumlah		100

Berdasarkan table 4.13 tentang kebiasaan berolahraga minimal 30 menit setiap hari sebagian besar responden menjawab kadang-kadang yaitu dengan prosentase 43,7% dan menjawab tidak pernah sebanyak 8,5%.

Table 4.14 Tabel Distribusi Perilaku selalu menyiapkan makanan cepat saji untuk keluarga

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	25,4
2	Kadang-kadang	54,9
3	Sering	11,3
4	Selalu	8,5
Jumlah		100,0

Berdasarkan table 4.14 tentang selalu menyiapkan makan cepat saji untuk keluarga sebagian besar yaitu 54,9% responden mengatakan kadang-kadang.

Table 4.15 Tabel Distribusi Perilaku selalu mencuci sayuran dan buah sebelum dikonsumsi keluarga

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	0,0
2	Kadang-kadang	1,4
3	Sering	2,8
4	Selalu	95,8
Jumlah		100,0

Berdasarkan table 4.15 tentang kebiasaan mencuci sayuran dan buah sebelum dikonsumsi sebagai besar responden yaitu 95,8% mengatakan selalu mencuci buah dan sayur sebelum dikonsumsi.

Table 4.16 Tabel Distribusi Perilaku selalu mencuci tangan setelah memegang uang

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	0,0
2	Kadang-kadang	12,7
3	Sering	38,0
4	Selalu	49,3
Jumlah		100,0

Berdasarkan table 4.16 tentang kebiasaan mencuci tangan setelah memegang uang sebagian besar responden yaitu 49,3% mengatakan

selalu mencuci tangan setelah memegang uang.

Table 4.17 Tabel Distribusi Perilaku membiasakan seluruh keluarga untuk hidup sehat

No	Kategori Perilaku	%
1	Sering	22,5
2	Selalu	77,5
Jumlah		100,0

Berdasarkan table 4.17 tentang membiasakan seluruh keluarga untuk hidup sehat 77,5% responden menjawab selalu.

Table 4.18 Tabel Distribusi Perilaku mengkonsumsi minimal 2 liter cairan dalam sehari

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	0,0
2	Kadang-kadang	4,2
3	Sering	16,9
4	Selalu	78,9
Jumlah		100,0

Berdasarkan table 4.18 tentang kebiasaan mengkonsumsi minimal 2 liter cairan dalam sehari sebagian besar responden yaitu 78,9% mengatakan selalu.

Tabel 4.19 Tabel Distribusi Perilaku keluarga masih aktif melakukan perjalanan ke luar kota

No	Kategori Perilaku	%
1	Tidak pernah	84,5
2	Kadang-kadang	8,5
3	Sering	4,2
4	Selalu	2,8
Jumlah		100,0

Berdasarkan table 4.19 tentang masih aktifnya anggota keluarga melakukan perjalanan luar kota sebagian besar responden yaitu 84,5% mengatakan tidak pernah, namun masih terdapat 7% responden yang melakukan perjalanan keluar kota baik dalam kategori sering maupun selalu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori usia reproduksi sehat, yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 52,1% dan yang paling sedikit adalah usia <20 tahun sebanyak 1,4%. Berdasarkan Pendidikan responden paling paling adalah Pendidikan Sarjana sebanyak 38% diikuti dengan Pendidikan

Diploma sebanyak 28,2%. Berdasarkan karakteristik pekerjaan sebagian besar responden bekerja swasta sebanyak 42,2%.

Dalam penelitian ini usia reproduksi sehat mendominasi usia responden. Seiring dengan bertambahnya usia seseorang maka akan terjadi perubahan perilaku dimana mereka akan sulit menerima informasi, mereka kurang aktif, mudah terserang penyakit dan cenderung mengabaikan PHBS. Hal ini diungkapkan (Muhammad Tauiq, 2013) mengatakan bahwa usia muda lebih mudah menerima informasi dan lebih bersifat dinamis dibandingkan usia tua, sehingga lebih mudah menerima perubahan perilaku. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prihanti et al (2018) yang mengatakan usia memiliki pengaruh secara signifikan dalam mempengaruhi perilaku PHBS.

Menurut Iskriyanti (2002), umur merupakan suatu faktor yang dapat menggambarkan kematangan fisik, psikis ataupun sosial dan sekurang-kurangnya berpengaruh dalam proses pembelajaran. Hal tersebut terbukti pada hasil penelitian yang didapat, bahwa semakin bertambah usia akan

semakin mempengaruhi perilaku seseorang termasuk penerapan PHBS. Usia reproduksi sehat cenderung lebih patuh dalam melaksanakan PHBS.

Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan, sebagian besar Pendidikan diploma dan sarjana dengan total prosentase 66,2%. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan mematangkan pemahaman tentang pengetahuan khususnya kesehatan lingkungan dan kesadaran menjaga kesehatan lingkungan termasuk penerapan prinsip - prinsip PHBS. Hal ini diperjelas oleh Mubarak dalam Muhammad tauiq (2013) yang mengatakan bahwa pendidikan sebagai suatu proses dalam rangkaian yang akan mempengaruhi dan menimbulkan perubahan perilaku pada diri nya, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah mereka menerima informasi kesehatan. Sebaliknya jika seseorang yang tingkat pendidikannya rendah, maka akan menghambat perkembangan seseorang terhadap penerimaan, informasi kesehatan dan nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

Menurut Ritzer (2005). Pendidikan dan penghasilan merupakan sebagian unsur struktur sosial yang mempengaruhi sistem sosial. Artinya pendidikan dan penghasilan mempengaruhi perilaku. Hal itu terbukti dari hasil penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin patuh dan taat dalam melaksanakan PHBS.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Kusumawati, et. al (2008) menjelaskan bahwa ada hubungan antara pendidikan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Zaahara dalam Kusumawati, et. al (2008) yang juga mengemukakan bahwa status sosial ekonomi yang didalamnya termasuk pendidikan mempunyai hubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Adanya keterkaitan antara pendidikan dengan perilaku hidup bersih dan sehat mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kesehatan. Makin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan.

Dengan penerapan PHBS yang berkesinambungan dan tertib harapannya penularan Covid-19 dapat diminimalisir. Ketika masyarakat mau menerapkan PHBS, penularan covid-19 dapat ditekan, sehingga dapat memutus rantai penyebarannya. Salah satu hal yang dapat dilakukan oleh masyarakat dalam upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19 adalah dengan sering mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, dan menjaga jarak, seperti apa yang diungkapkan oleh WHO. Penelitian ini pun menunjukkan hasil yang positif.

Responden penelitian selalu mencuci tangan setelah memegang uang, selalu menggunakan masker ketika keluar rumah, dan selalu menjaga jarak dengan orang lain.

Aktivitas mencuci tangan setelah melakukan aktivitas diluar rumah sangat penting dilakukan mengingat selama perjalanan seseorang pasti terpapar polusi udara dan menyentuh berbagai hal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rizky (menunjukkan bahwa dengan kebiasaan mencuci tangan setelah bermain mengurangi kejadian cacingan pada anak. Hal ini pun dapat disimpulkan dengan

mencuci tangan setelah melakukan aktivitas juga dapat mengurangi penularan bakteri atau virus yang didapatkan dari luar rumah.

Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan juga perlu dilakukan. Salah satu langkah untuk mencegah penyebaran virus Corona adalah dengan cuci tangan sebelum makan maupun melakukan aktivitas apapun menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik. Pilih sabun maupun cairan pencuci tangan yang mengandung alkohol sebesar 60%. Cara mencuci tangannya pun harus tepat agar Anda terhindar dari virus Corona, kuman dan bakteri. Hal ini sesuai dengan penelitian Umar (2008) menyatakan bahwa terdapat perilaku cuci tangan berpengaruh terhadap kejadian infeksi. si kecacingan. Tujuan cuci tangan adalah menghi-langkan kotoran dan debu secara mekanis dari per-mukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteridan parasit lainnya pada kedua tangan. Mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun dapat lebih efektif membersihkan kotoran dan telur

cacing yang menempel pada permukaan kulit, kuku dan jari-jari.

Tidak hanya kebersihan diri, kebersihan rumah juga perlu dijaga. Hal ini penting dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi risiko penularan virus Corona, terutama bila ada penghuni rumah yang sedang menjalani isolasi mandiri. Hal ini sesuai protokol isolasi mandiri yang dikeluarkan oleh pemerintah, disebutkan bahwa salah satu hal yang harus dilakukan adalah menjaga kebersihan diri dan tempat tinggal.

Virus Corona terbukti dapat bertahan hidup selama berjam-jam bahkan berhari-hari di permukaan suatu benda. Oleh karena itu, untuk mencegah infeksi virus Corona, perlu membersihkan rumah secara menyeluruh.

Dalam masa pandemi penggunaan masker sangat penting diperhatikan. Saat ini, menggunakan masker disarankan bagi orang yang bepergian untuk mengantisipasi penularan virus Corona. Virus ini terdapat pada percikan air liur orang yang sakit ketika ia bersin, batuk, atau bahkan saat berbicara. Penularan terjadi ketika

percikan air liur terhirup orang lain yang ada di sekitar. Hal ini sesuai dengan penelitian Zamahsyahri (2013) menyatakan bahwa tindakan pemakaian masker mempunyai hubungan yang signifikan dengan gangguan fungsi paru. Seperti halnya dengan penyakit Covid 19 yang menyerang paru-paru, masker pun juga memiliki fungsi untuk mencegah penularan penyakit tersebut.

WHO menyatakan untuk mencegah penularan Covid 19 salah satunya adalah dengan menjaga jarak dengan orang lain sejauh 1 sampai 3 meter, terlebih jika ada orang yang batuk dan bersin. Hal ini sesuai dengan penelitian Karuniawati (2015) Penyakit TBC bisa menular ke orang lain, sumber penularan adalah kuman yang ada dalam dahak, cara penularan yang paling sering adalah ketika pasien TBC batuk atau bersin, sinar matahari langsung dapat membunuh bakteri, untuk mencegah penularan maka alat makan pasien harus disendirikan. Serupa dengan penularan penyakit TBC penyakit Covid 19 juga ditularkan melalui droplet sehingga menjaga jarak merupakan hal yang

penting dalam mencegah penyakit Covid 19.

Salah satu cara penularan virus Covid 19 adalah dengan melakukan kontak langsung atau kontak fisik dengan seseorang yang terinfeksi virus tersebut. Perkembangan kasus virus Covid 19 saat ini sudah menyerang seseorang dengan tanpa gejala. (OTG). orang yang positif Covid 19 tanpa gejala ini yang sebenarnya cukup membahayakan karena tidak ada ciri- ciri atau tanda-tanda bahwa orang tersebut positif Covid. Untuk itu, alangkah baiknya apabila menjaga kontak langsung dengan orang lain. Berjabat tangan merupakan salah satu tindakan yang sudah menjadi budaya di masyarakat indonesia. Orang indonesia akan saling berjabat tangan apabila bertemu. Hal ini merupakan salah satu penyebab penularan virus Covid 19. Berdasarkan penelitian ini, Responden sudah sangat sadar terhadap pentingnya menjaga kontak langsung dengan sesama orang lain. Berdasarkan hasil penelitian ini, responden sebanyak 68% sudah tidak pernah melakukan jabat tangan dengan orang lain. Hal ini tentu akan menekan angka penyebaran virus Covid 19.

Tangan merupakan salah satu bagian tubuh yang sering sekali kontak dengan benda asing yang mungkin bisa menjadi salah satu droplet virus Covid 19. Untuk itu, dengan tidak berjabat tangan dengan orang lain menjadi salah satu alternatif untuk menghindari penularan virus Covid 19.

Menjaga jarak atau menjaga kontak langsung dengan orang lain merupakan cara yang cukup efektif untuk mencegah penularan virus Covid 19. salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus Covid 19 adalah dengan tidak melakukan aktivitas diluar rumah. Dengan tidak beraktivitas di luar rumah, seseorang dapat menekan angka penyebaran virus Covid 19. mengurangi kegiatan aktivitas di luar rumah dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga seseorang dari kontak langsung dan fisik terhadap orang yang positif virus Covid 19.

Berdasarkan hasil penelitian ini, masih terdapat beberapa responden yang selalu melakukan aktivitas di luar rumah. Hal ini tentu akan meningkatkan risiko responden tersebut terkena paparan virus Covid 19. akan tetapi, kebanyakan responden

sudah mengurangi kegiatan di luar rumah, sehingga hal ini diharapkan bisa menekan penularan virus tersebut. Staf pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) Budiman Bela mengatakan bahwa penting untuk menjaga kualitas sirkulasi udara untuk mencegah virus corona penyebab COVID-19 bisa bertahan di udara. Hal itu disampaikan terkait dengan informasi mengenai potensi virus penyebab COVID-19 bisa bertahan di udara atau menyebar secara aerosol. Oleh karena itu, menjaga sirkulasi udara yang baik di rumah merupakan salah satu bentuk upaya penyebaran virus Covid 19 di rumah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden sudah menjaga sirkulasi udara di rumah masing-masing dengan selalu membuka jendela dan ventilasi. Hal ini tentu menjadi salah satu upaya perwujudan pencegahan penyebaran virus Covid 19. Kesadaran ini tentu juga menjadi sebuah hal yang menggembirakan di tengah pandemi virus ini. Ini menunjukkan bahwa masyarakat sudah sangat sadar untuk melakukan

beberapa hal dalam menanggulangi penyebaran virus Covid 19.

Selain itu, hal yang dapat dilakukan untuk menjaga penyebaran virus Covid 19 adalah dengan rajin membersihkan permukaan benda dengan cairan pembersih. Kebersihan lingkungan merupakan hal yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan merupakan unsur yang fundamental dalam ilmu kesehatan dan pencegahan (Lastriyah, 2011). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden sering membersihkan permukaan benda dengan cairan desinfektan. Ini menunjukkan kesadaran masyarakat sudah sangat baik dalam melakukan tindakan pencegahan penularan virus Covid 19.

Selain hal-hal yang bebrbau fisik, menjaga asupan makanan yang bersih dan sehat juga merupakan salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh. Dengan daya tahan tubuh yang sehat, virus Covid 19 tidak akan mudah menular kepada seseorang. Responden dalam penelitian ini sudah melakukan hal tersebut dengan baik. Dari hasil penelitian, sebesar 71,8% responden sudah memakan

makanan yang sehat dan bergizi. Ini tentu menjadi sebuah tindakan yang sangat baik dalam upaya pencegahan penularan virus Covid 19.

Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI (2007:14), zat gizi merupakan bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Zat gizi yang dikenal ada lima, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sedangkan bahan makanan atau yang sering dikenal dengan bahan pangan dikelompokkan menjadi empat kelompok, yaitu (1) bahan makanan pokok), (2) bahan makanan lauk-pauk, (3) bahan makanan sayur, dan (4) bahan makanan buah. Dengan pemenuhan gizi dalam makanan tersebut, daya tahan tubuh dan kesehatan tubuh dapat ditingkatkan, sehingga tidak akan mudah terserang penyakit.

Merokok merupakan salah satu aktivitas yang sangat mengganggu kesehatan. Pada saat merokok, berbagai zat beracun akan terserap ke dalam tubuh. Tidak hanya bagi perokok saja, asap rokok ternyata juga sangat berbahaya bagi orang yang menghirupnya. Maka dari itu, merokok merupakan sebuah tindakan yang dapat

berdampak pada kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian, responden sudah paham betul tentang bahaya dari merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 42% responden sudah tidak pernah merokok. Angka tersebut cukup menggembirakan di tengah-tengah keinginan masyarakat dalam melawan dan mencegah penyebaran virus Covid 19. hal itu menunjukkan bahwa masyarakat sudah semakin sadar betapa bahayanya kandungan racun yang terdapat dalam rokok dan betapa bahayanya asap rokok bagi orang lain yang menghirupnya.

Sebagai salah satu bentuk upaya pencegahan penularan virus Covid 19 adalah dengan menjaga daya tahan tubuh dan kesehatan tubuh, Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh adalah dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas fisik tersebut bisa dilakukan di dalam atau di luar rumah. Agar tidak mudah bosan dan sebagai bentuk penyegaran hendaknya melakukan aktivitas di luar rumah. Apapun bentuk aktivitas fisik di luar rumah

merupakan salah satu kegiatan yang dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Akan tetapi, aktivitas di luar rumah yang dilakukan harus tetap menjaga protokol kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik memberikan keuntungan yang besar untuk menurunkan risiko penyakit jantung. Orang yang kurang melakukan aktifitas fisik berisiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung bila dibandingkan orang yang tidak aktif. Aktifitas fisik juga membantu mencegah penyakit stroke dan memperbaiki faktor resiko cardiovascular disease (CVD) seperti tekanan darah tinggi dan tinggi kolesterol (Welis, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, responden ternyata belum sadar terhadap pentingnya manfaat berolahraga. Itu terbukti dengan hasil penelitian yang diperoleh bahwa responden hanya kadang-kadang saja melakukan olahraga selama minimal 30 menit. Untuk itu, tentu perlu ditingkatkan lagi kesadaran masyarakat tentang pentingnya berolahraga dalam upaya menjaga kesehatan dan khususnya dalam menjaga penularan virus Covid 19.

Mencuci segala sesuatu dengan sabun merupakan salah satu cara yang cukup efektif untuk menghilangkan kuman, tak terkecuali buah dan sayuran. Buah dan sayur yang dibeli dari supermarket atau pasar beum tentu terbebas dari virus dan kuman. Untuk itu penting mencuci sayur dan buah tersebut sebelum dikonsumsi. Kesadaran akan hal tersebut nampaknya sudah sangat dipahami oleh masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, responden yang mencuci buah dan sayur sebesar 95%. Ini berarti bahwa masyarakat sudah sangat sadar betapa pentingnya mencuci buah dan sayur untuk menghilangkan virus dan kuman yang terdapat dalam buah dan sayur tersebut, sehingga buah dan sayur tersebut aman untuk dikonsumsi. Uang merupakan salah satu benda yang sering menjadi perantara kontak langsung dengan sesama. Uang dapat menjadi salah satu droplet yang dapat menyebarkan virus Covid 19. Oleh karena itu, hendaknya setelah memegang uang untuk rajin mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 49% responden mencuci tangan setelah memegang uang. Hal ini

berarti bahwa masyarakat sudah sadar betapa pentingnya mencuci tangan setelah memegang benda tak terkecuali uang untuk mencegah penularan dan penyebaran virus Covid 19.

Hidup sehat memang merupakan dambaan bagi setiap orang, tetapi kesadaran untuk menjalankan hidup sehat belum sepenuhnya terlaksana. Pada masa pandemi virus Covid 19, masyarakat dituntut untuk dapat membiasakan hidup sehat bagi masing-masing individu ataupun di lingkungan keluarga. Membiasakan hidup sehat di lingkungan keluarga memang bukan perkara yang mudah, butuh ketaatan dan kedisiplinan yang kuat agar anggota keluarga menerapkan perilaku hidup sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan selama masa pandemi virus Covid 19 saat ini, perilaku hidup sehat di keluarga sangat meningkat.

Responden sebesar 77,5% selalu membiasakan berperilaku hidup sehat. Dengan berperilaku hidup sehat, harapannya anggota keluarga tidak mudah terserang virus dan kuman yang menjadi sumber penyakit. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat tentang

pentingnya berperilaku hidup sehat sangat tinggi.

Cairan merupakan salah satu kebutuhan tubuh yang harus tercukupi. Kebutuhan cairan dalam tubuh manusia memang beragam. Akan tetapi, kebutuhan cairan tubuh seseorang idealnya adalah sebanyak 2 liter atau 8 gelas air putih. Semakin terpenuhi kebutuhan cairan tubuh seseorang tentu akan semakin baik metabolisme dalam dirinya. Pada masa pandemi virus Covid 19 saat ini, tentu setiap orang hendaknya dapat mencukupi kebutuhan cairan tubuhnya minimal 2 liter per hari agar tidak dehidrasi. Hal ini nampaknya sudah menjadi kesadaran oleh setiap orang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, responden dalam penelitian ini yang selalu mencukupi kebutuhan cairan tubuhnya minimal sebesar 2 liter per hari adalah 78,9%. Ini dapat diartikan bahwa hampir setiap orang mencukupi kebutuhan cairan tubuhnya, sehingga tidak mengalami dehidrasi. Apabila cairan tubuh terpenuhi, seseorang akan tidak mudah diserang penyakit. Ketika seseorang memiliki imunitas yang baik, virus Covid 19 tidak mudah menyerang.

Selama beberapa bulan belakangan ini, pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan terkait pandemi virus covid yang terjadi di Indonesia dan di seluruh dunia. Pemerintah melakukan PSBB di semua bidang, termasuk salah satunya adalah transportasi antardarah dan antarnegara. Beberapa waktu belakangan ini, pemerintah daerah di Indonesia melarang warga dari dalam dan luar daerah untuk berpergian. Hal ini tentu merupakan salah satu langkah antisipasi yang dilakukan guna menekan angka penyebaran virus Covid 19.

Dengan tidak adanya kunjungan orang dari luar daerah, pemerintah daerah akan lebih mudah memantau penyebaran virus tersebut. Ada masyarakat yang paham dan mau melaksanakan aturan tersebut, tetapi ada pula masyarakat yang secara sembunyi-sembunyi melanggar aturan tersebut terutama pada saat mudik lebaran. Akan tetapi, secara keseluruhan masih banyak masyarakat yang patuh dan taat terhadap aturan tersebut karena mereka tahu pentingnya kebijakan tersebut dibuat

untuk memutus rantai penyebaran virus Covid 19.

Hal ini terlihat dari hasil penelitian bahwa sebanyak 84,5% responden tidak melakukan perjalanan keluar kota selama masa pandemi ini. Ini dapat diartikan bahwa masyarakat sadar betul pentingnya untuk menaati aturan tersebut guna menekan angka penyebaran virus Covid 19. hal ini sepele, tetapi cukup efektif untuk menekan penyebaran virus tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa masyarakat saat ini sudah sangat sadar dengan PHBS. Semakin bertambah usia akan semakin paham dan mengerti tentang PHBS, serta menerapkan PHBS dengan baik. Selain itu, tingkat pendidikan ternyata juga berpengaruh terhadap penerapan PHBS. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin paham terhadap PHBS. Dengan penerapan PHBS yang baik, diharapkan dapat mencegah penyebaran virus Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012. Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011.

Holshue, M. L., DeBolt, C., Lindquist, S., Lofy, K. H., Wiesman, J., Bruce, H., ... Pillai, S. K. (2020). First case of 2019 novel coronavirus in the United States. *New England Journal of Medicine*, Vol. 382, pp. 929–936.
<https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001191>

Muhammad Tauiq, M. N. & S. R. (2013). *Gambaran Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Di Kelurahan Parangloe Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar*. 1–12. Retrieved from repository.unhas.ac.id

Prihanti, G. S., A., L. D., R. H., I., A. I., P., H. S., P., G. R., & F., S. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas Poned X. *Saintika Medika*, 14(1), 7–14.
<https://doi.org/10.22219/sm.v0114.smu.mm1.6644>

Wikipedia. (2010). *Advice for the Public Sector* (pp. 1–16). pp. 1–16. Retrieved from <http://en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:GLAM>

Zou, L., Ruan, F., Huang, M., Liang, L., Huang, H., Hong, Z., ... Wu, J. (2020). SARS-CoV-2 viral load

in upper respiratory specimens of infected patients. *New England Journal of Medicine*, Vol. 382, pp.1177–1179.
<https://doi.org/10.1056/NEJMc2001737>

Pneumonia of unknown cause — China: disease outbreak news. Geneva: World Health Organization, January5, 2020 (<https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unknown-cause-china/en/>. opens in new tab).

Proverawati, Atikah. 2012. *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Ritzer, George, Douglas J. Goodman.2007. *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Kencana.

Iskriyanti, Hari. 2002. Hubungan Karakteristik, Pengetahuan dan Sikap Ibu Rumah Tangga Tentang PHBS Dengan Praktek Kesehatan Keluarga dan Kesehatan Lingkungan di Kelurahan Rejowinangun Kecamatan Kota Gede Kota Yogyakarta Agustus 2002. Semarang :UNDIP.

Kusumawati, Y., Astuti, D., Ambarwati.2008. Hubungan antara Pendidikan dan Pengetahuan Kepala Keluarga tentang Kesehatan Lingkungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1, No.1.Juni.2008

Welis, Wilda & Sazeli Rifki,
Muhamad. (2013) .Gizi untuk
Aktifitas Fisik dan Kebugaran,
ISBN : 978-602-1650-02-
8.<https://www.liputan6.com/health/read/4301725/sirkulasi-udara-yang-baik-cegah-virus-corona-covid-19-bertahan-di-udara>.