

Penerapan Hidup Bersih dan Sehat Pada Adaptasi Kebiasaan Baru Di Tengah Pandemi Covid- 19 Tahun 2020

Implementation Of Clean And Healthy Life In Adaptation Of New Habits In The Middle Of Pandemic Covid-19 In 2020

¹Herawati Jaya, ²Intan Kumalasari

¹²Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang
E-mail: herajaya@poltekkespalembang.ac.id

Submisi: 29 Juni 2021; penerimaan: 8 Juli 2021; publikasi 30 Agustus 2021

Abstrak

Kebijakan pemerintah tentang penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian telah meningkat dan meluas lintas wilayah dan lintas negara dan berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia; Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Penerapan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Tengah Pandemi Covid 19. Penelitian ini menggunakan tehnik Self-Administered Questionnaires yang merupakan metode teknik pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh responden dengan waktu yang relatif lebih singkat (Al Adawiyah and Dewi, 2020). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survey , pengambilan data secara Online melalui Google form. Di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut bahwa pengetahuan responden tentang PHBS dengan katagori sedang sebanyak 66 responden (61,1%), dengan katagori rendah sebanyak 34 responden (31,5%) dan dengan katagori tinggi sebanyak 8 responden (7,4%). Sedangkan untuk sikap didapatkan katagori sedang sebanyak 73 responden (68%), sedangkan dengan katagori rendah sebanyak 19 responden (18%) dan dengan katagori tinggi sebanyak 16 responden (15%), perlunya penyadaran kepada masyarakat tentang pentingnya menerapkan praktik PHBS baik itu melalui penyuluhan dengan cara penjelasan melalui poster, maupun pemutaran film yang berisi pesan PHBS, sehingga diharapkan dapat meningkatkan perilaku masyarakat dalam menerapkan protocol kesehatan di masa adaptasi kebiasaan baru di tengah pandemic covid-19 .

Kata kunci: Covid-19, New Normal, PHBS

ABSTRACT

The government's policy regarding the spread of Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) with the number of cases and/or the number of deaths has increased and spread across regions and across countries and has an impact on the political, economic, social, cultural, defense and security aspects, as well as the welfare of the people in Indonesia; The purpose of this study was to find out the Implementation of Clean and Healthy Living (PHBS) in the Adaptation Period of New Habits in the Midst of the Covid 19 Pandemic. This study used the Self-Administered Questionnaire technique which is a data collection technique method by submitting or sending a list of questions to be filled in by themselves. Respondents with a relatively shorter time (Al Adawiyah and Dewi, 2020). This study uses a quantitative method with a survey design, data collection online via Google form. The results of the study were as follows that the knowledge of respondents about PHBS in the medium category was 66 respondents (61.1%), with 34 respondents in the low category (31.5%) and in the high category as many as 8 respondents (7.4%). Meanwhile, for the attitude category, there were 73 respondents (68%), while the low category was 19 respondents (18%) and the high category was 16 respondents (15%), the need for awareness to the public about the importance of implementing good PHBS practices through counseling by way of explanations through posters, as well as screenings of films containing PHBS messages, so that it is hoped that it can improve people's behavior in implementing health protocols during the adaptation period of new habits in the midst of the covid-19 pandemic.

Keywords: Covid-19, New Normal, PHBS

Pendahuluan

Cepatnya penyebaran virus corona tidak hanya pada pelosok desa, kabupaten atau provinsi tetapi juga telah menyebar ke berbagai belahan dunia sehingga menyebabkan ketakutan, kecemasan dan depresi. Pertumbuhan penduduk yang meningkat di tiap daerah merupakan satu kesatuan yang saling berhubungan dalam penularan virus corona-19. Jika menyimak data yang ada, Negara yang paling terdampak dengan kasus tertinggi didunia diantaranya adalah USA, Rusia dan Brazilia, sedangkan Negara yang dinilai paling berhasil adalah Vietnam dengan kasus yang hanya ratusan dengan zero kematian (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2013) .

Mengungkap sisi terang pandemi Covid-19 tentu saja kita menemukan bahwa penerapan gaya hidup yang sehat dan gaya hidup bersih pada masyarakat harus dilaksanakan secara individual pada setiap orang, umpamanya menjadikan kebiasaan untuk memasak makanan sendiri dan menggunakan masker menjadi umum. Berbagai macam gejala yang dapat ditimbulkan dari orang yang terinfeksi virus corona, mulai dari gejala ringan, gejala sedang, hingga gejala berat. Gejala yang umumnya muncul pada orang yang terinfeksi virus corona adalah demam (suhu tubuh > 38°C), batuk, dan kesulitan bernapas (Antari *et al.*, 2020). Sebelum makan kita diharuskan mencuci tangan dan menjadikannya sebagai kebiasaan . dengan menjadikannya sebagai kebiasaan dapat meningkatkan kesadaran diri orang untuk lebih memilah jenis makanan yang baik bagi kesehatan tubuh mereka. Untuk meningkatkan sistem pertahanan tubuh, mereka harus menerapkan gaya hidup sehat misalnya dengan rutin berolahraga dan beristirahat cukup.

Cara terbaik untuk mencegah penyakit ini dengan menghambat perkembangan virus Covid-19 dengan beberapa cara seperti : melakukan isolasi, deteksi dini dan melakukan proteksi

dasar. Upaya melindungi diri dan orang lain dengan cara sering mencuci tangan dengan sabun pada air mengalir atau menggunakan hand sanitizer, menggunakan masker yang benar, tidak menyentuh area muka sebelum mencuci tangan, serta menerapkan etika batuk dan bersin yang benar (Purnamasari and Raharyani, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran oleh anggota keluarga atau keluarga untuk dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan Masyarakat. Upaya pencegahan lebih baik dari pada mengobati, prinsip kesehatan inilah yang menjadi dasar pelaksanaan program PHBS (Antari *et al.*, 2020). Untuk menjaga kehidupan manusia agar tetap lestari, tidak ada salahnya bahkan sebaiknya jika kondisi *new normal* yang sekarang ini berlangsung tetap dijalankan dan menjadi kebiasaan. Kondisi ini dapat mengakibatkan meningkatnya derajat kualitas kehidupan umat manusia secara berjamaah tanpa memandang status negara dan kondisi geografi. Bahkan dari pandemic ini manusia dapat diinkubasi untuk menjalani revolusi kehidupan yang serentak dan komprehensif di segala bidang. Tugas kita selanjutnya adalah menjaga keberlangsungan kondisi normal yang baru ini secara istiqomah. Tindakan yang konsisten ini menjadi kunci dan sangat diperlukan menjadi komitmen untuk menjaga keberlangsungan hidup yang lebih baik bersama-sama. Untuk itu maka semua unsur masyarakat yang kini juga telah melakukan adaptasi hidup bersih dan sehat ini perlu terus mengembakannya dengan berbagai program dan kegiatan yang berkelanjutan. Untuk menjaga keberlanjutannya itu, tidak cukup kiranya kalau hanya diserahkan begitu saja kepada masyarakat.

Suatu program untuk menjaga kesetimbangan biotik (makhluk hidup) dan abiotik (kehidupan sosial ekonomi) yang saat ini sudah dirintis bersama, perlu dikembangkan termasuk terhadap hubungan dan kepedulian sosial. Lembaga yang perlu dikembangkan misalnya pendidikan, sosial keagamaan, infrastruktur ekonomi, kesehatan, dan utamanya pemerintahan harus menyiapkannya dengan baik dalam menyambut kondisi paska covid-19 ini agar terjaga harmoni kehidupan yang sehat dan produktif (Wati and Ridlo, 2020).

memutus mata rantai penyebaran Covid-19 memang memerlukan pemahaman dan pengetahuan yang baik dari seluruh elemen masyarakat. Pengetahuan yaitu sesuatu yang ditangkap oleh panca indera meliputi penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan perasaan terhadap suatu obyek sehingga mampu dimengerti dan dipahami seseorang. Adapun kegiatannya pengetahuan ini adalah dengan penyuluhan atau sosialisasi dengan tujuan 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 (Putra and Manalu, 2020).

Untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak baik ini diperlukan penyuluhan dan sosialisasi untuk menjadikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hak kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu atau pada orang lain (Simbolon *et al.*, 2020).

Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable

Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Wati and Ridlo, 2020).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Tengah Pandemi Covid 19.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survey research, Penelitian ini menggunakan tehnik Self-Administered Questionnaires yang merupakan metode pengumpulan data yang mencakup wilayah tertentu sehingga memudahkan peneliti dalam mengumpulkan semua data yang diperlukan dengan waktu yang relatif lebih singkat (Al Adawiyah and Dewi, 2020). Penelitian ini dilakukan secara Online melalui Google form.

Populasi adalah sejumlah besar subyek yang mempunyai sifat dan ciri-ciri populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti (Suprayitno *et al.*, 2020). Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah semua Masyarakat di Kota Palembang, dengan kriteria inklusi :

1. Berdomisili di Kota Palembang
2. Mempunyai Aplikasi Internet
3. Bias membaca dan menulis

Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampel yang berarti jumlahnya adalah 108 responden.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data ini dengan menggunakan dua bagian kuesioner : bagian A, berupa kuesioner untuk mengetahui pengetahuan responden tentang hidup bersih dan sehat pada masa

adaptasi kebiasaan baru di tengah pandemi covid 19 dan bagian B , berupa questioner untuk mengetahui sikap responden .Analisis Univariat (Deskriptif) dilakukan untuk mendefinisikan variabel-variabel penelitian. Untuk mengolah questioner penghitungan yang dilakukan meliputi penghitungan skor, nilai minimum, nilai maksimum, persentase tiap indikator dan sub-variabel, mean, median, modus, dan standar deviasi (simpangan baku). Penghitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program Microsoft Excel 2010 dan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 16. Hasil penghitungan questioner menjadi suatu data untuk selanjutnya diinterpretasikan.

Data yang diperoleh selanjutnya diinterpretasikan secara deskriptif.. Interpretasi ini dilakukan dua kali, yaitu interpretasi data berdasarkan acuan patokan dengan menggunakan skor setiap indikator pada masing-masing variabel dan interpretasi data berdasarkan acuan norma dengan menggunakan mean dan standar deviasi masing-masing variabel. Kedua interpretasi data dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Tindakan pertama dalam Pengkategorian dilakukan berdasarkan persentase skor yang diperoleh tiap indikator dibandingkan skor ideal, yaitu skor maksimum yang mungkin diperoleh setiap indikator.

Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Pendidikan	Jenjang pendidikan formal responden.	Kuesioner	Kuesioner	1. SD 2. SMP 3. SMA 4. Perguruan Tinggi (DI/D3/S1/S2)	Ordinal
2	Pekerjaan	Kegiatan rutin yang dilakukan sehari-hari diluar rumah.	Kuesioner	Kuesioner	1. PNS 2. Wirausaha 3. Petani 4. Buruh 5. IRT 6. TNI/POLRI 7. Karyawan Swasta 8. 8. Lain -lain	Ordinal
3	Penghasilan	Penghasilan rata-rata perbulan berdasarkan UMP (Upah Minimum Propinsi)	Kuesioner	Kuesioner	1. <Rp.2.804.435,-/bln 2. ≥Rp.2.804.435,-/bln	Ordinal

4	Domisili tempat tinggal	alamat domisili	Kuesioner Kuesioner	1. Kec. IB I 2. Kec. IT I 3. Kec. Bukit Kecil 4. Kec. Sako 5. Kec. Kalidoni 6. kec Kertapati 7. Kec. Sukarame 8. Kec. Kemuning 9. Kec. IT III 10. Kec. Jakabaring 11. Kec. Gandus 12. Kec. Alang2 lebar 13. Kec SU I	ordiinal
5	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden tentang PHBS dimasa adaptasi kebiasaan baru ditengah pandemi covid 19 .	Kuesioner Kuesioner	1. Rendah , jika nilainya < 70% 2. Sedang, jika nilainya 70% -85% 3. Tinggi, Jika nilainya > 85%	Ordinal
6	Sikap	Tanggapan responden terhadap PHBS dimasa adaptasi kebiasaan baru ditengah pandemi covid 19	Kuesioner Kuesioner	1. Rendah , jika nilainya < 70% 2. Sedang, jika nilainya 70% -85% 4. Tinggi, Jika nilainya > 85%	Ordinal

Hasil dan Pembahasan

Analisa Univariat

Berdasarkan Karakteristik responden

Tabel I. Distribusi Frekuensi berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan dan Domisili tahun 2020

No	Karakteristik	N	%
1	Pendidikan (N=108, 100%)		
	1. SD	12	11
	2. SMP	5	5
	3. SMA	61	56
	4. PT (D1, D2, D3, S1)	30	28
2	Pekerjaan (N=108, 100%)		
	1. PNS	23	21
	2. Wirausaha	8	7
	3. Petani	16	15
	4. Buruh	24	22
	5. IRT	8	7
	6. POLISI/TNI	5	5
	7. Karyawan Swasta	4	4

	8 .Lain-lain	20	19
3	Pekghasilan (N=108, 100%)		
	1. <Rp. 2.804.453	48	44
	2. ≥Rp. 2.804.453	60	56
4	Domosisi Tempat Tinggal (N=108, 100%)		
	1. Kecamatan Ilir Barat I	3	3
	2. Kecamatan Ilir Timur I	3	3
	3. Kecamatan Bukit Kecil	3	3
	4. Kevamatan SAKO	3	3
	5. Kecamatan Kalidoni	3	3
	6. Kecamatan Kertapati	8	7
	7. Kecamatan Sukarami	20	19
	8. Kecamatan kemuning	6	6
	9. Kecamatan Ilir Timur Tiga	3	3
	10. Kecamatan Jakabarong	3	3
	11. Kecamatan Gandus	4	4
	12. Kecamatan Alang-alang Lebar	13	12
	13. Kecamatan Seberang Ulu II	3	3
	14. Kecamatan Sematang Borang	4	4
	15. Ilir Timur II	5	5
	16. KecamatanSeberang Ulu II	3	3
	17. KecamatanIlir Barat II	6	6
	18. Kecamatan Plaju	15	14

Berdasarkan table 1 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA dengan jumlah 61 responden (56%), sedangkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai buruh dengan jumlah 24 responden (22%), untuk penghasilan

menunjukkan bahwa mayoritas penghasilan responden \geq Rp. 2.804.453 dengan jumlah 60 responden (56%) dan untuk domisili/tempat tuinggal mayoritas responden bertempat tinggal di daerah Sukarame dengan jumlah 20 responden (19%).

2. Indikator Pengetahuan PHBS

Tabel 2. Indikator Pengetahuan PHBS dengan Program SPSS

Variable	Indikator	Jumlah Skor	Skor Maksimal	Persentase (%)	Katagori
PHBS selama Pandemi	Pengertian PHBS	107	108	99,07%	Tinggi
	Praktik PHBS	104	108	96,3%	Tinggi
	Manfaat PHBS	106	108	98,15%	Tinggi
	Keterlibatan anggota keluarga dalam PHBS	105	108	97,22%	Tinggi
	Peran PHBS selama pandemic	143	108	66,2%	Rendah
	Menjaga kebersihan diri	96	108	88,89%	Tinggi

Mencuci tangan	86	108	79,63%	Sedang
Menjaga kebersihan pakaian	106	108	98,1%	Tinggi
Sosial Distancing	16	108	14,81%	Rendah
	869	1080	80%	Sedang

Berdasarkan table 2 di atas menunjukkan indikator yang memiliki nilai terendah adalah pengetahuan responden terkait social distencing (14,8) dan peran PHBS selama pandemic (66,2%), sedangkan indikator yang memiliki nilai sedang adalah mencuci tangan (79,63%),

dan untuk nilai tertinggi adalah Pengertian PHBS (99,07%), praktik PHBS (96,3%), Manfaat PHBS (98,15%), Keterlibatan anggota keluarga dalam PHBS (97,22%), menjaga kebersihan diri (88,89%), Menjaga kebersihan pakaian (98,15%).

Table 3 Indikator Pengetahuan PHBS dengan Program Microsoft SPSS 16

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	8	7,4%
Sedang	66	61,1%
Rendah	34	31,5%

Berdasarkan table 3 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan responden terhadap PHBS selama masa pandemic covid-19 dalam katagori sedang dengan jumlah responden sebanyak 66 responden (61,1%) . katagori tinggi dengan jumlah rsponden sebanyak 8 orang (7,4%) dan katagori rendah dengan jumlah responden sebanyak 34 orang (31,5%).

3. Indikator Sikap/ Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Masa New Normal

Data diperoleh dari instrumen skala pola hidup sehat yang diberikan kepada responden yang berjumlah 108 responden. Hasil persentase kemudian dibandingkan ke dalam kategori yang telah ditetapkan

sebelumnya. Nilai 82 % masuk dalam kategori sedang Hasil dari perhitungan tersebut menunjukkan bahwa pola prilaku hidup bersih dan sehat responden selama masa pandemi termasuk dalam kategori sedang. Setelah melakukan penskoran pada setiap butir pernyataan seluruh indikator, maka dapat dilihat persentase yang diperoleh setiap indikator dari pola prilaku hidup bersih dan sehat. Penghitungan persentase dilakukan dengan membandingkan skor yang diperoleh seluruh responden tiap indikator dengan skor maksimum tiap indikator dikalikan 100%. Penghitungan dilakukan dengan bantuan program Microsoft Excel 2010

Table 4. Indikator Pola Perilaku PHBS dengan Program Microsoft Exel 2010

No	Indikator perilaku PHBS	Jumlah skor	Skor maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Menggunakan masker keluar rumah	518	540	95.93	tinggi
2	Mengganti masker minimal 4 jam sekali	407	540	75.37	sedang
3	Cuci tangan 20 detik	428	540	79.26	sedang
4	Cuci tangan menggunakan sabun	509	540	94.26	tinggi
5	Membawa handsanitizer setiap keluar rumah	450	540	83.33	sedang

6	Menjaga jarak minimal 1,5 m	465	540	86.11	tinggi
7	Berjabat tangan saat bertemu orang lain	385	540	71.30	sedang
8	Menghadiri acara hajatan	367	540	67.96	rendah
9	Melakukan kontak fisik dengan orang lain	367	540	67.96	rendah
10	Mencium tangan saat bertemu yang lebih tua	323	540	59.81	rendah
	Melepaskan pakaian dan direndam dengan	496			
11	diterjen setelah beraktivitas di luar rumah		540	91.85	tinggi
12	Mandi setelah beraktivitas di luar rumah	495	540	91.67	tinggi
13	Mengonsumsi makanan yang bergizi	506	540	93.70	tinggi
14	Minum air putih minimal 8 gelas sehari	476	540	88.15	tinggi
15	Aktivitas fisik yang teratur	442	540	81.85	sedang
16	Istirahat yang cukup (min 8jam/hari)	454	540	84.07	sedang
17	Berjemur dimata hari pagi	420	540	77.78	sedang
18	Segera ke Fasilitas kesehatan bila sakit	445	540	82.41	sedang
19	Tidak bekerja bila demam, batuk, pilek & sesak	424	540	78.52	sedang
	Menggunakan tissue atau siku bagian dalam	467			
20	bila batuk/bersin		540	86.48	tinggi
		8844	10800	81.89	sedang

Berdasarkan table 4 diatas, maka indicator yg memiliki nilai terendah adalah perilaku mencium tangan orang yang dianggap lebih tua pada saat bertemu atau bersilaturahmi yaitu sebesar 59,81% tetap melakukan kontak fisik dengan orang lain (baik berjabat tangan, memegang bahu, merangkul, memeluk, mencium) yaitu sebesar 67.96, serta masih sering

menghadiri undangan berupa resepsi pernikahan, yasinan, hajatan dll sebesar 67,96% .

Berdasarkan tabel 4 di atas, rumus di atas, maka data mengenai perilaku pola hidup bersih dan sehat dapat diklasifikasikan dengan kategori sebagai berikut.

Table 5 Indikator Pengetahuan PHBS dengan Program Microsoft SPSS 16

Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x \geq 91,7$	Tinggi	16	15%
$91,7 > X > 72,3$	Sedang	73	68%
$X \leq 72,3$	Rendah	19	18%

Berdasarkan tabel 5 diatas, maka masih terdapat 18% responden yang memiliki pola perilaku hidup bersih dan sehat yang rendah.

Pembahasan

Hasil penelitian menyatakan bahwa untuk indicator pengetahuan responden yang memiliki skor terendah adalah social distancing dimana sebagian besar responden menganggap sulit melakukan social distancing dengan saudara, tetangga

atau kerabat dekat yang dikenal baik terutama di saat salah satu dari mereka ada yang sedang dirawat di rumah sakit sehingga responden merasa perlu menjenguk anggota keluarga/ tetangga yang sakit meskipun dalam kondisi pandemic covid-19.

Kebijakan social distancing dapat berakibat berkurangnya produktivitas, dan hilangnya manfaat lain yang berkaitan dengan interaksi antar manusia untuk menjaga eksistensi dan keberlangsungan hidup social distance ini bertujuan untuk

menghambat wabah untuk mengurangi kemungkinan infeksi di antara populasi berisiko tinggi (Mata *et al.*, 2021).

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang, sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai pengetahuan tinggi maka perilakunya akan yang lebih baik dari pada orang yang mempunyai pengetahuan rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa masyarakat dengan tingkat pengetahuan tinggi mayoritas memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan perilaku yang baik (Antari *et al.*, 2020).

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa ingin tahu melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan yang baik dapat didukung oleh penerimaan terhadap informasi yang beredar di masyarakat tentang Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan masyarakat masih perlu di tingkatkan yang mana mayoritas tingkat pengetahuan responden terhadap PHBS selama masa pandemic dalam katagori sedang, hal ini dapat disebabkan karena sebagian besar responden pendidikannya tamat SMA. Sehingga pemahaman mereka tentang PHBS masih kurang untuk itu edukasi sangat diperlukan untuk memperbaiki persepsi masyarakat yang masih kurang tepat (Putra and Manalu, 2020)

Perilaku masyarakat yang tidak baik akan meningkatkan jumlah kasus dan angka kematian. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan seluruh perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu atau pada orang lain. Sayangnya masih banyak orang tidak memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa

memperdulikan tingkat kesehatannya (Simbolon *et al.*, 2020). Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat biasa dan sepele namun berdampak besar ketika menjadi sebuah kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat

Penelitian ini menunjukkan masih terdapat 18 % responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang rendah, indicator yang memiliki nilai terendah adalah perilaku mencium tangan orang yang dianggap lebih tua pada saat bertemu atau bersilaturahmi yaitu sebesar 59,81%. tetap melakukan kontak fisik dengan orang lain (baik berjabat tangan, memegang bahu, merangkul, memeluk, mencium) yaitu sebesar 67,96, serta masih sering menghadiri undangan berupa resepsi pernikahan, yasinan, hajatan dll sebesar 67,96%.

Perlunya *social distancing* pada saat pandemic. Saat menerapkan social distancing kita tidak dianjurkan untuk berjabat tangan terutama dengan orang yang sedang sakit. Hindari berjabat tangan Karena apabila kita kontak dengan orang yang terpapar virus corona maka otomatis virus tersebut dapat berpindah pada tubuh kita.

Pada situasi pandemic saat ini berjabat tangan tidak dianjurkan walaupun keduabelah pihak tidak dalam keadaan sakit. Tangan adalah bagian tubuh yang paling sering menyentuh berbagai permukaan, tidak ada yang bisa memastikan bila benda-benda yang kita pegang itu bebas dari kuman atau virus. dengan tidak berjabat tangan kita bisa menghindari penularan virus corona. Penyebaran virus covid dalam kerumunan tersebut tidak diketahui siapa yang menularkan. dengan menghindari kerumunan sama dengan melindungi orang

yang rentan terhadap penyakit seperti lansia dan orang-orang yang mempunyai penyakit komorbid (lainnya), jika orang rentan tertular penyakit tersebut (virus covid 19) akan menyebabkan kondisi yang fatal, selain itu juga menghindari kerumunan harus juga diiringi dengan menjaga jarak yang ideal, memakai masker jika keluar rumah dan rajin mencuci tangan pakai sabun. Kondisi ini sangat di sayngkan karena masih banyak orang yang tidak memahi tentang apa arti hidup sehat hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari tanpa memperdulikan kondisi pandemic sekarang ini. Perilaku masyarakat tersebut memang dianggap biasa dan sepele namun mempunyai akibat yang berdampak besar ketika menjadi sebuah kebiasaan. Kepatuhan merupakan perilaku yang positif dari masyarakat, sebaliknya perilaku masyarakat yang tidak baik akan meningkatkan jumlah kasus dan angka penularan akibat penularan covid-19. (Zukmadani, Karyadi and Kasrina, 2020).

REFERENSI

- Al Adawiyah, R. and Dewi, S. (2020) 'Pengaruh Sikap Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Online Di Mi Bustanul Ulum Jember', *Jurnal Pendidikan Guru Mi*, 1(2), pp. 146–155.
- Antari, N. P. U. *et al.* (2020) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 6(2), pp. 94–99. doi: 10.36733/medicamento.v6i2.1056.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang di dapat dari penelitian ini adalah responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tentang tentang PHBS pada masa adaptasi kebiasaan baru di Tengah Pandemi Covid 19 pada katagori sedang Hal ini sejalan juga dengan sikap responden yang berada pada katagori sedang, Pemahaman tentang protocol Kesehatan covid-19 dapat mengakibatkan pemahaman yang salah dan perilaku yang kurang tepat dalam pelaksanaannya. Diharapkan responden dapat menerapkan protocol Kesehatan 3 M (memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan) sehingga dapat memutuskan mata rantai covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih saya ucapkan kepada :

1. Tuhan YME atas karunia kesehatan sehingga penelitian ini selesai pada waktunya.
2. Direktur Poltekkes Palembang yang telah memfasilitasi penelitian ini
3. Ketua Jurusan Poltekkes Palembang atas fasilitasi tempat penelitian
4. Reviewer Poltekkes Palembang atas saran dan masukkannya

Mata, P. *et al.* (2021) 'Journal Homepage : <http://jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/dinamika>', 3(1), pp. 1–7.

Purnamasari, I. and Raharyani, A. E. (2020) 'TINGKAT PENGETAHUAN Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

Pranata, L. (2020). Perawatan Lansia Di Era Pademi Covid 19.

Pranata, L., Indaryati, S., Rini, M. T., & Hardika, B. D. (2021). Peran Keluarga Sebagai Pendidik Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pencegahan Covid 19.

- Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian 2021, 1(1), 1389-1396.
- Putra, Y. I. W. and Manalu, N. V. (2020) 'Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Warga Dalam Menjalankan Protokol Kesehatan di Masa New Normal Pandemi Corona', *Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Warga Dalam Menjalankan Protokol Kesehatan di Masa New Normal Pandemi Corona*, 8, pp. 366–373.
- Simbolon, D. *et al.* (2020) 'Kepatuhan Civitas Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Mengikuti Peraturan Pemerintah dalam Pencegahan Penularan Virus Covid-19', *Kepatuhan Civitas Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Mengikuti Peraturan Pemerintah dalam Pencegahan Penularan Virus Covid-19*, p. 403.
- Suprayitno, E. *et al.* (2020) 'Pengetahuan dan Sikap Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19', *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), pp. 68–73.
- Available at: <http://www.informaticsjournals.com/index.php/jhsr/article/view/8530/13618>.
- Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri (2013) 'Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Wati, P. D. C. A. and Ridlo, I. A. (2020) 'Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya', *Jurnal PROMKES*, 8(1), p. 47. doi: 10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58.
- Zukmadani, A. Y., Karyadi, B. and Kasrina (2020) 'Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), pp. 68–76. doi: 10.29303/jpmppi.v3i1.440.