
Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Di Pondok Pesantren Putri Nasyrul Ulum Mondangan Blitar

¹Levi Tina Sari, ²Nevy Norma Renityas, ³Ika Agustina, ⁴Ita Noviasari

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Bidan STIKes Patria Husada Blitar

Jl. S. Supriadi No.168, Gedog, Kec. Sananwetan, Kota Blitar, Jawa Timur Indonesia 66137

e-mail correspondence*: tinasari.levi@gmail.com

Naskah di terima : 30/03/22

Naskah di revisi : 10/04/22

Naskah di setujui : 33/05/22

Abstrak

Pemerintah memiliki program untuk membuka kembali sekolah dengan system pembelajaran tatap muka yang menggunakan protokol kesehatan. Penyuluhan dengan cara diskusi yang interaktif tentang pencegahan dan penanggulangan covid-19 penting untuk dilakukan terutama di pondok pesantren. Disamping itu, penerapan PHBS melalui PHBS memiliki tujuan agar santriwati dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan cara diskusi yang interaktif, video. Pengabdian masyarakat dilakukan selama 3 minggu. Hasil distribusi frekuensi menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan tentang bahaya penyakit covid-19, pencegahan dan penanggulangan covid 19. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan hanya sebanyak 2,5 % santriwati memiliki pengetahuan tentang penerapan PHBS, akan tetapi setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yang tajam yaitu 51,25%. Disamping itu, hasil penyuluhan terhadap bahaya, pencegahan dan penanggulangan covid-19 juga menunjukkan hasil yang signifikan yaitu peningkatan pengetahuan menjadi 82,5%. Penerapan PHBS dapat dilakukan menggunakan empat metode yang efektif yaitu menjaga kebersihan tangan, menggunakan hand sanitizer, mencuci tangan menggunakan sabun, memakai masker saat beraktivitas baik di dalam pondok dan luar pondok, memakai handuk yang dipakai sesuai dengan pemiliknya, kebersihan pada lingkungan asrama.

Kata kunci Santriwati, PHBS, Pencegahan, Covid-19

Abstract

The government has a program to reopen schools with a face-to-face learning system that uses health protocols. Counseling by means of interactive discussions about the prevention and control of COVID-19 is important, especially in Islamic boarding schools. In addition, the implementation of PHBS through PHBS has the aim that

female students can recognize and overcome their own problems and can apply healthy ways of living by maintaining, maintaining and improving their health. The method used is counseling by means of interactive discussions, videos. Community service is carried out for 3 weeks. The results of the frequency distribution showed an increase in knowledge about the dangers of covid-19 disease, prevention and control of covid 19. The results showed that before counseling only 2.5% of female students had knowledge about the application of PHBS, but after being given counseling there was an increase in the level of knowledge that was higher. sharp, namely 51.25%. In addition, the results of counseling on the dangers, prevention and control of COVID-19 also showed significant results, namely an increase in knowledge to 82.5%. The implementation of PHBS can be done using four effective methods, namely maintaining hand hygiene, using hand sanitizers, washing hands with soap, wearing masks when doing activities both inside and outside the cottage, using towels that are used according to the owner, cleanliness in the dormitory environment.

Keywords *Students, PHBS, Preventing, Covid-19*

1. PENDAHULUAN

Sejak Pandemi COVID-19 merebak di Indonesia mulai Bulan Maret 2020 yang lalu, angka kesakitan dan kematian yang disebabkan Penyakit COVID-19 ini terus menunjukkan peningkatan yang drastis. Beberapa upaya, strategi dan kebijakan telah diambil oleh pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah. Upaya-upaya yang dilakukan pemerintah meliputi pembentukan Satgas COVID-19 di tingkat pusat sampai ke desa, pembentukan relawan COVID-19, penerapan protokol kesehatan 3M sampai ke 5M, penerapan New Normal, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pembatasan Pelaksanaan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Mikro (Rachmadi *et al.*, 2021).

Dalam upaya mencegah penularan Covid-19 yang semakin meluas. Pemerintah menghimbau seluruh lapisan masyarakat untuk melakukan berbagai langkah pencegahan seperti melakukan physical distancing, menggunakan masker, rutin mencuci tangan, meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan (Fajar *et al.*, 2020).

Berdasarkan pada keputusan bersama beberapa kementerian terkait seperti Kemendikbud, Kemenag, Kemenkes, dan Kemendagri yang ditetapkan tanggal 15 Juni 2020 yang berisi tentang panduan sistem pembelajaran dalam jaringan (Daring) pada tahun ajaran baru. Sementara bagi lembaga pendidikan yang telah memiliki kesiapan dalam membelajarkan siswa secara tatap muka paling

cepat dilaksanakan pada bulan November 2020 dan harus berada pada zona hijau/aman, serta tetap mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah (Warmansyah, 2020). Pelaksanaan tersebut dilakukan dengan bertahap, yang dimulai dua bulan selama masa transisi, dan terus dilihat perkembangannya apabila menunjukkan kondisi dan situasi yang kondusif untuk belajar paling cepat bulan Januari 2021 akan dimulai kebiasaan baru pada seluruh lembaga pendidikan demi mencegah penyebaran cluster Covid-19 di sekolah dan pondok pesantren. Oleh karena itu yang belum diketahui bagaimana program intervensi kembali bersekolah dan upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi dampak penutupan sekolah dalam masa pandemi Covid 19.

Menurut SKB 4 menteri tersebut yakni Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama (Menag), Menteri Kesehatan (Menkes), dan Menteri Dalam Negeri (Mendagri) tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Semester Genap Tahun Ajaran dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Covid-19. Rencana pemerintah ingin membuka kembali sekolah dengan system pembelajaran tatap muka yang menggunakan protokol kesehatan.

Berdasarkan telaah literatur, berbagai kegiatan penyuluhan Covid-19 telah dilakukan kepada masyarakat selama masa pandemi. Berbagai metode telah banyak dilakukan dan dicobakan, misalnya pendidikan kesehatan secara langsung kepada sasaran disertai media leaflet dan banner (Arifin, 2021), serta disertai

pemberian poster dan pembagian masker (Hafizhdillah *et al.*, 2021). Di masa pandemi kunjungan ke sasaran keluarga maupun pelaksanaan penyuluhan kelompok dibatasi untuk mengurangi kemungkinan penularan. Dengan demikian beberapa kegiatan dilakukan secara daring (online) misalnya menggunakan aplikasi WhatsApp (Maisonah, 2020), zoom (Febriyanti, Suryani and Utami, 2020), dan video melalui youtube yang ternyata dapat diterima positif oleh masyarakat (Nugroho *et al.*, 2020).

Langkah awal dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah melakukan survey ke lokasi dan melakukan wawancara dengan pengasuh ponpes Putri Nasyrul Ulum Modangan, dan para ustazah. Hasil wawancara yang didapatkan adalah sebagai berikut : ponpes putri belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan yang secara berkala, dan belum pernah mendapatkan informasi yang benar terkait covid 19. Santri putri tahu tentang covid 19 dari berita di tv dan diwajibkan menggunakan masker, dan hand sanitizer. kemudian, dari hasil observasi yang dilakukan pengabdian bahwa santri putri tidak ada yang menggunakan masker jika tidak bertemu dengan tamu dari luar. karena masih pandemi covid 19 maka untuk kebersihan individu dan lingkungan harus ditingkatkan agar terhindar dari penyakit. Hal ini karena tempat tidur mereka yang berdekatan sehingga mereka saling berkontak secara langsung yang dengan mudah terjadi penularan covid 19 atau penyakit lainnya. Oleh karena itu, para santri putri dibimbing diberikan pendidikan kesehatan secara berkala agar tercipta perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan PHBS ini dengan memberikan edukasi untuk individu dan kelompok agar meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehingga sadar dan mampu mempraktikkan PHBS. melalui PHBS diharapkan santriwati dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Penerapan PHBS dalam pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara

melakukan physical distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri.

.2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan penyuluhan kesehatan melalui metode diskusi, video dan penerapan hidup bersih dan sehat. Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh 1 ketua, 3 anggota dan di bantu 5 mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 minggu, 1 minggu untuk persiapan dan acara penyuluhan dan 2 minggu untuk mengobservasi penerapan PHBS santriwati dengan bantuan Ustadzah. Kegiatan pengabdian antara lain :

1. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pretest
2. Penyuluhan bahaya covid-19, pencegahan dan penanggulangan covid 19.
3. Evaluasi pengetahuan santriwati tentang bahaya, pencegahan dan penanggulangan covid 19 dengan menggunakan kuesioner yang akan dianalisis melalui distribusi frekuensi.
4. Penyuluhan pola hidup bersih dan sehat (mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan physical distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri)
5. Evaluasi pola hidup bersih dan sehat dengan menggunakan angket yang diisi setiap melakukan kegiatan dengan bantuan enumerator.

Peserta pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 80 santriwati di Pondok Pesantren Nasyrul Ulum Modangan Blitar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pendataan yang telah dilakukan pada 80 santriwati di PonPes Nasyrul Ulum Modangan Blitar, didapatkan sebagai berikut :

Tabell. Data demografi peserta pengabdian

Karakteristik Responden	Jumlah	Prosentase (%)
Usia		

- 15-16 tahun	26	32,5
- 17-18 tahun	30	37,5
- 19-20 tahun	19	23,75
- 21-22 tahun	5	6,25
Pendidikan		
- SD / Sederajat	0	0
- SMP / sederajat	29	36,25
- SMA / sederajat	51	63,75
Informasi tentang pencegahan dan covid 19		
- Ya		
- Tidak	80	100
	0	0
Jika Ya, dari mana sumber informasi		
- Internet	13	16,25
- Tenaga kesehatan	0	0
- Ustad/Ustadzah		
	77	96,25
Riwayat vaksin		
- Belum	0	0
- 1x	80	100
- 2x	0	0

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa usia santriwati terbanyak pada usia 17-18 tahun sekitar 37,5 %, pendidikan 63,75% SMA/ sederajat, 100% santriwati sudah mendapatkan informasi tentang pencegahan covid 19, informasi yang didapat dari ustad/ustadzah sebesar 77%, dan santriwati sudah mendapatkan vaksin 1x sebesar 100%..

Tabel 2. Distribusi frekuensi Distribusi Frekuensi pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan tentang bahaya, pencegahan dan penanggulangan covid 19

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Σ	%	Σ	%
Baik	25	31,25	66	82,5
Cukup	40	50	10	12,5
Kurang	15	18,75	4	5
Total	80	100	80	100

Berdasarkan data pengamatan dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 40% santriwati di ponpes Nasyrul Ulum dalam kategori kurang, namun setelah dilakukan penyuluhan terdapat 82,5% dalam kategori baik.

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang bahaya penyakit covid, pencegahan dan penanggulangan covid 19. Hal ini dikarenakan dipengaruhi pendidikan menurut Asra (2010) dalam Tineke *et al.*, (2020), bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan individu, semakin tinggi pendidikan individu maka semakin mudah dalam penerimaan informasi dan sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah maka akan menghambat dalam menerima informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Pendidikan kesehatan adalah suatu media untuk mendapatkan suatu perubahan pada diri seorang individu, sebab dengan mendapatkan informasi pengetahuan menjadi meningkat, hal ini tentu akan berpengaruh pada pengetahuan seseorang dalam peningkatan kesehatan, terutama dalam pencegahan dan penanggulangan penularan Covid-19.

Pengetahuan yang baik dapat didukung oleh penerimaan terhadap informasi yang beredar di masyarakat tentang Covid-19 (Sulistyaningtyas, et al., 2020). Seseorang yang telah mengetahui tentang suatu informasi tertentu, maka dia akan mampu menentukan dan mengambil keputusan bagaimana dia harus menghadapinya. Dengan kata lain, saat seseorang mempunyai informasi tentang Covid-19, maka ia akan mampu untuk menentukan bagaimana dirinya harus berperilaku terhadap Covid19 tersebut (Ahmadi, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar 17-18 tahun sehingga dengan usia muda penerimaan pendidikan kesehatan akan semakin mudah. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Putra and Podo (2017), bahwa umur memiliki hubungan terhadap tingkat pendidikan dengan nilai $r=0.605$ yang berarti memiliki kekuatan korelasi kuat. usia produktif merupakan usia yang paling berperan dan memiliki aktivitas yang padat serta memiliki kemampuan kognitif yang baik. Sehingga, pada usia ini memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi perilaku santriwati dalam penerapan PHBS

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Σ	%	Σ	%
Baik	2	2,5	41	51,25
Cukup	20	25	29	36,25
Kurang	58	72,5	10	12,5
Total	80	100	80	100

Hasil diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang PHBS penerapan PHBS santriwati dalam kategori kurang sebesar 58%, namun setelah diberikan penyuluhan perilaku penerapan PHBS sebesar 51,25%. Penerapan PHBS sebagai pencegahan dan penanggulangan penularan Covid-19 ialah dengan menjaga kebersihan tangan menggunakan hand sanitizer, mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan masker. (Sukmadani Rusdi *et al.*, 2021) Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari masyarakat dimulai dari adanya pengetahuan yang didapat mengenai PHBS melalui edukasi kesehatan (Zukmadini, Karyadi and Kasrina, 2020). Pengetahuan tentang PHBS didapat oleh santriwati melalui kegiatan edukasi kesehatan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi mengenai penerapan PHBS seperti menjaga kebersihan tangan dengan hand sanitizer, mencuci tangan yang benar menggunakan sabun, penggunaan masker, handuk dipakai sesuai dengan pemilik masing-masing, dan kebersihan pada lingkungan asrama. Menurut hasil observasi pada proses pengabdian saat dilakukan penyuluhan santriwati sangat antusias dengan informasi yang diberikan dan proses penerapan PHBS dibantu dengan ustadzah dan mahasiswa untuk melakukan observasi PHBS yang dilakukan oleh santriwati.

4. KESIMPULAN

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan pondok pesantren secara efektif mampu untuk mengendalikan penularan Covid-19. Hasil penyuluhan tentang penganggulangan covid-19 maupun penerapan PHBS menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu 51,25% dan 82,5%.

5. SARAN

Kegiatan pengabdian ini hanya dilakukan selama 3 minggu, dan diharapkan dapat di teruskan setiap bulannya agar terus terjaga PHBS pada santriwati. Kemudian untuk menunjang ekonomi santriwati yang disebabkan mahalnnya masker, maka untuk pengabdian selanjutnya santriwati diajarkan membuat masker yang mempunyai harga jual.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmadi. 2013. *Kesehatan Masyarakat, teori dan aplikasi*. Raja Grafindo.
2. Arifin, Z.. 2021. Education About Hypertension In The Elderly During The Covid-19 Pandemic In Ubung Village, Central Lombok', *Jurnal Abdimas Madani*, 3(1).
3. Fajar, M. F. A. *et al.*2020. Sosialisasi Tata Kelola Penanganan Covid Dan Tindakan Preventif Di Era New Normal. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4). pp. 441–448. doi: 10.31949/jb.v1i4.472.
4. Febriyanti, E., Suryani, D. and Utami, R.. 2020. Edukasi masalah nutrisi selama pandemi coronavirus disease 2019 kepada ikatan remaja masjid al Rasyid Bandar Khalipah Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), pp. 107–116. Available at: http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/5024/pdf_9.
5. Hafizhdillah, A. R. *et al.* 2021. Penyuluhan Pencegahan Penularan Corona Virus dengan Mematuhi Protokol Kesehatan di Puskesmas Rawat Inap Kota Karang Bandar Lampung, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. 4(1), pp. 200–206. doi: 10.33024/jkpm.v4i1.3674.
6. Maisonah. 2020. Auto Whatsapp Sebagai Alternatif Layanan Perpustakaan pada Masa Pandemi Covid-19 di IAIN Curup. *Tik Ilmeu: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 4(2), pp. 195–210. doi: <http://dx.doi.org/10.29240/tik.v4i2.1988>.
7. Nugroho, R. A. *et al.* 2020. Edukasi Covid-

- 19 dan pemberdayaan masyarakat melalui program KKN KLB, desa Kelinjau Ulu, Muara Ancalong, Kutai Timur Kalimantan Timur. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, (November). pp. 379–388. Available at: <http://seminar.uad.ac.id/index.php/senimas/article/view/4691/1081>.
8. Putra, A. W. S. and Podo, Y. 2017. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *Urecol 6th*, pp. 305–314.
 9. Rachmadi, T. R. *et al.* 2021) ‘Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Penularan COVID-19 Melalui Sosialisasi Protokol Kesehatan di Pasar Rantewringin, Kecamatan Buluspesantren, Kabupaten Kebumen’, *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*. 2(1). pp. 126–136. doi: 10.37339/jurpikat.v2i1.503.
 10. Sukmadani Rusdi, M. *et al.* 2021. Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Pengabdian kepada Masyarakat*. 1(1), pp. 47–51. Available at: <https://doi.org/10.25008/altifani>.
 11. Sulistyanyingtyas, T., Jaelani, J. and Suryani, Y. 2020. Power of Knowledge and Community Social Class above Covid-19 Pandemic Information on Social Media, *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*. 5(1), pp. 52–62. doi: 10.25008/jkiskisi.v5i1.372.
 12. Tineke.,*et al.* 2020. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Pencegahan Covid-19. 7(3), pp. 1–7. Available at: <http://jurnal.unsrittomohon.ac.id/index.php?journal=ejournal&page=article&op=view&path%5B%5D=500&path%5B%5D=459>.
 13. Warmansyah, J. 2020. Program Intervensi Kembali Bersekolah Anak Usia Dini Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), p. 743. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.573.
 14. Zukmadini, A. Y., Karyadi, B. and Kasrina, K. 2020. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). doi: 10.29303/jpmpi.v3i1.440.