

## GAMBARAN PROMOSI PHBS DALAM MENDUKUNG GAYA HIDUP SEHAT MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMIC COVID-19 TAHUN 2020

Dini Tria Anggraini<sup>1</sup>, Rapotan Hasibuan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan  
Jl. IAIN No.1, Gaharu, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara 20235

e-mail : anggraini05021999@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pandemic COVID-19 telah sangat berpotensi merubah kebiasaan masyarakat menjadi perilaku lebih bersih dan sehat. Salah satu kebiasaan yang terlihat dan paling gencar dipromosikan adalah kebiasaan PHBS baik saat di dalam rumah maupun di luar rumah. Data RISKEDAS tahun 2018 menunjukkan peningkatan persentase penerapan PHBS di Indonesia dari 60,89 % di tahun 2017 menjadi 70,62% pada tahun 2018. Di Provinsi Sumatera Utara, persentase pada tahun 2018 baru mencapai 45,45%. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan PHBS dalam mendukung gaya hidup sehat masyarakat kota Binjai pada masa pandemic COVID-19 tahun 2020. **Metode:** Penelitian kualitatif ini menggunakan desain fenomenologi dengan melakukan wawancara mendalam kepada 5 informan. Informan terdiri dari 3 orang anggota tim relawan COVID-19 dan 2 orang warga Kota Binjai yang bertempat di lokasi promosi kesehatan dilakukan oleh tim relawan. **Hasil:** Hasil penelitian yang dilakukan pada 5 informan didapatkan data sebagian besar informan berusia 20-53 tahun. Penelitian yang sudah diterapkan terdapat 3 faktor yang telah diteliti, yaitu berdasarkan faktor pengetahuan bahwa seluruh informan telah mengetahui betapa pentingnya menerapkan PHBS bagi individu ataupun keluarga dalam gaya hidup sehat. Berdasarkan faktor tindakan bahwa kelima informan menerapkan PHBS untuk pencegahan penularan COVID-19. Berdasarkan faktor sikap bahwa kelima informan sangat peduli terhadap PHBS selama masa pandemic COVID-19. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa Promosi PHBS telah mendukung gaya hidup sehat pada masyarakat kota Binjai di masa pandemic COVID-19 tahun 2020.

**Kata Kunci :** promosi phbs, gaya hidup, pandemic covid-19

### ABSTRACT

**Background:** The COVID-19 pandemic has the potential to change people's habits into cleaner and healthier behaviors. One of the habits that are seen and most intensively promoted is the habit of PHBS both at home and outside the home. RISKEDAS data for 2018 shows an increase in the percentage of PHBS implementation in Indonesia from 60.89% in 2017 to 70.62% in 2018. In North Sumatra Province, the percentage in 2018 only reached 45.45%. **Objective:** This study aims to determine the development of PHBS in supporting the healthy lifestyle of the people of Binjai city during the COVID-19 pandemic in 2020. **Methods:** This qualitative research uses a phenomenological design by conducting in-depth interviews with 5 informants. The informants consisted of 3 members of the COVID-19 volunteer team and 2 residents of Binjai City who were located at the health promotion location carried out by the volunteer team. **Results:** The results of the research conducted on 5 informants showed that most informants were 20-53 years old. The research that has been applied there are 3 factors that have been studied, namely based on the knowledge factor that all informants already know how important it is to implement PHBS for individuals or families in a healthy lifestyle. Based on the action factor, the five informants applied PHBS to prevent the transmission of COVID-19. Based on the attitude factor, the five informants really care about PHBS during the COVID-19 pandemic. **Conclusion:** This research shows that the promotion of PHBS has supported a healthy lifestyle in the people of Binjai city during the COVID-19 pandemic in 2020.

**Keywords :** phbs promotion, lifestyle, covid-19 pandemic

## PENDAHULUAN

Sehat adalah hal yang paling terpenting dalam kehidupan manusia. Dengan kondisi yang sehat dapat memungkinkan manusia untuk melakukan berbagai macam aktivitas sesuai dengan peran dan tanggung jawabnya masing-masing. Upaya tersebut dapat dilaksanakan dengan baik, yaitu salah satunya adalah dengan melakukan upaya promosi kesehatan (Health Promotion).<sup>6, 16, 25, 30</sup>

Promosi kesehatan merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pola hidup masyarakat melalui pembelajaran yang dapat memperbaiki kehidupan diri sendiri dan dapat mengembangkan kegiatan yang berasal dari kemampuan masyarakat. Promosi kesehatan sangat berkaitan dengan sosial budaya ditempat dan semua kegiatan telah didukung oleh kebijakan publik kesehatan.<sup>8, 7, 22</sup>

Promosi kesehatan sangat penting diterapkan Covid-19 merupakan suatu penyakit yang diakibatkan oleh Coronavirus jenis baru. Nama virus tersebut yaitu severe acute respiratory syndrome corona virus. Gejala yang akan ditimbulkan, seperti batuk, demam, flu, sakit tenggorokan, gangguan pernapasan, letih dan lesuh. Penularan virus ini dapat tertular melalui tetesan cairan (Droplet) yang berasal dari batuk, bersin, berjabat tangan, menyentuh benda yang sudah terkontaminasi, serta menyentuh bagian wajah sebelum mencuci tangan seperti menyentuh mulut, hidung, ataupun mata. Cara mencegah penularan COVID-19 yaitu salah satunya adalah dengan memperhatikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam sehari-hari dilingkungan rumah ataupun diluar rumah. Misalnya selalu mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun serta di air mengalir, selalu memakai masker saat diluar ruangan, selalu menutup mulut dan hidung saat bersin dengan menggunakan tisu ataupun lengan atas bagian dalam, jika dari luar segera mandi dan ganti pakaian,

dan selalu menjaga kebersihan lingkungan didalam sekitar rumah.<sup>2, 4, 13, 27, 28</sup>

Pandemic COVID-19 telah merubah perilaku ataupun kebiasaan masyarakat menjadi lebih bersih dan sehat. Setiap individu dan keluarga telah menerapkan berbagai kegiatan yang dapat memutus rantai penyebaran pandemic COVID-19 di Indonesia. Suatu kebiasaan yang paling terlihat di masa pandemic COVID-19 tahun 2020 ini adalah kebiasaan PHBS saat didalam rumah maupun diluar rumah. Sebelum adanya pandemic COVID-19 PHBS tidak terlalu dikenal oleh masyarakat dan bahkan masyarakat kurang maksimal menerapkannya untuk kebiasaan sehari-hari. Tetapi dengan adanya masa pandemic ini, masyarakat Indonesia menjadi lebih memperhatikan kesehatan dan lebih maksimal menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada lingkungan keluarga maupun masyarakat.<sup>3, 5, 14</sup>

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu bentuk perwujudan hidup sehat dalam individu, keluarga, serta masyarakat yang dapat meningkatkan dan melindungi kesehatan secara fisik, mental, spiritual, ataupun secara sosial. PHBS yaitu perilaku sehat yang harus selalu dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menjadi pola kebiasaan dikehidupan. Melibatkan seluruh anggota keluarga ataupun orang terdekat dapat menciptakan suasana yang mendukung terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat dalam sehari-hari.<sup>15, 21, 10, 19, 20</sup>

Menurut teori HL BLUM dapat diketahui bahwa status kesehatan seseorang sangat berkaitan dengan perilakunya, semakin baik perilaku kesehatannya maka akan semakin baik pula status kesehatan yang akan diterapkannya.<sup>26</sup>

Terdapat 10 indikator dalam PHBS, yaitu menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari, selalu mencuci tangan yang baik dan benar dengan memakai sabun serta di air

mengalir, menggunakan jamban yang sehat, membasmi jentik nyamuk yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, sering mengkonsumsi buah dan sayur, sering berolah raga, tidak merokok, melaksanakan persalinan oleh tenaga kesehatan, melaksanakan ASI eksklusif untuk bayi, dan setiap bulan harus menimbang balita ke posyandu.<sup>9, 17, 18</sup>

Persentase PHBS di Indonesia sebelum masa pandemic Covid-19 masih tergolong rendah.<sup>29</sup> Berdasarkan dari data Riskesdas Tahun 2017 Persentase penerapan PHBS di Indonesia sebesar 60,89 %. Dari perhitungan perprovinsi, pada tahun 2017 provinsi Sumatera Utara menduduki persentase sebesar 39,39%.<sup>11</sup>

Sedangkan pada tahun 2018 persentase penerapan PHBS di Indonesia meningkat sebesar 70,62%, dan persentase ini sudah melewati target yang telah diterapkan oleh Renstra 2018, yaitu sebesar 70%. Dari perhitungan perprovinsi, provinsi Sumatera Utara telah mendapatkan persentase penerapan PHBS sebesar 45,45%.<sup>12</sup>

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian wawancara secara mendalam terhadap responden. Hasil penelitian yang relevan, dapat diketahui bahwa penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Persamaanya yaitu sama-sama menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemic COVID-19, yang bertujuan untuk mencegah dan memutuskan mata rantai penularan COVID-19.

Penelitian ini menggunakan teknik random sampling, dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 5 informan, yaitu 3 anggota relawan yang bertugas sebagai tim gugus percepatan penanganan COVID-19 kota Binjai dan 2 masyarakat kota Binjai yang sudah terpilih menjadi informan dalam penelitian tentang gambaran promosi phbs dalam mendukung gaya hidup sehat masyarakat kota binjai pada masa pandemic covid-19 tahun 2020.

Waktu yang telah digunakan untuk melakukan wawancara penelitian ini adalah pada tanggal 09 Agustus 2020 - 11 Agustus 2020. Sebagai objek penelitian, peneliti mengambil lokasi di posko utama penanganan pencegahan COVID-19 kota Binjai, Jalan ikan hiu No.59 Kota Binjai dan juga di berbagai rumah warga sekitaran kecamatan Binjai Timur dan kecamatan Binjai Selatan

## HASIL

### Karakteristik Informan Penelitian

Informan penelitian ini terdiri dari 5 informan, terdapat 3 informan yang berjenis kelamin laki-laki dan 2 informan yang berjenis kelamin perempuan. Terdapat 3 informan yang berprofesi sebagai tim relawan gugus tugas percepatan penanganan COVID-19 di masa pandemic COVID-19, yaitu informan pertama yang berusia 20 tahun, informan kedua yang berusia 21 tahun dan informan ketiga yang berusia 24 tahun. Pada informan keempat berprofesi sebagai guru dengan usia 24 tahun, dan informan yang kelima berprofesi sebagai ibu rumah tangga dengan usia 53 tahun. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Karakteristik Informan**

No	Informan	Usia	Profesi	Alamat
1	IU1	20	Tim Relawan COVID-19	Kelurahan Limaumungkur, kecamatan binjai barat
2	IU2	21	Tim Relawan	Kwala Mencirim

			COVID-19 Dan Mahasiswa	Kecamatan Sei Bingai
3	IU3	24	Tim Relawan COVID-19	Soekarno Hatta, Kecamatan Binjai Timur
4	IU4	24	Guru	Rambung, Kecamatan Binjai Timur
5	IU5	53	Ibu Rumah Tangga	Tanah Seribu, Kecamatan Binjai Selatan

**Faktor Penyakit Bawaan**

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada responden adalah apa responden menderita penyakit bawaan dan

mengalami salah satu gejala COVID-19, seperti batuk, flu, demam atau sesak napas. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Penyakit yang dialami informan**

Informan	Jawaban
IU1	“Dulu pernah sempat kenak lambung sekarang udah gak lagi....tetapi tidak pernah mengalami gejala COVID-19”
IU4	“Saya tidak punya penyakit bawaan....tetapi saat ini saya sedang mengalami sakit seperti flu saja”

Pada tabel 2 menjelaskan bahwa seluruh responden tidak menderita penyakit bawaan, dan terdapat satu reponden yang pernah mengalami sakit seperti flu tetapi bukan gejala dari penyakit COVID-19.

**Faktor Pengetahuan (Pertanyaan 1)**

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada responden adalah apa pendapat responden mengenai promosi PHBS di masa pandemic COVID-19. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. Pendapat mengenai PHBS di masa pandemic COVID-19**

Informan	Jawaban
IU3	“Pendapat saya untuk PHBS sendiri sangat baik untuk kalangan masyarakat, karna pada saat masa pandemic membuat kita lebih mengerti dan masyarakat itu masih belum mengerti pola hidup baik dan benar itu gimana, karna virus COVID-19 ini bisa tertular kalau kita kotor.... di PHBS ini tentang mencuci tangan, dengan pola hidup bersih, dengan makan makanan sehat itu menambahkan pola imun kita untuk melawan virus tersebut jadi pendapat saya tentang PHBS ini ya seharusnya yaa dilakukan gitu, disosialisasikan dan eee diterapkan di kehidupan sehari-hari. Yaa tapi tetap dengan melakukan protokol yang sudah diterapkan pada saat sosialisasi PHBS itu tersendiri”

Pada tabel 3 menjelaskan bahwa seluruh informan sangat setuju dengan adanya promosi kesehatan mengenai PHBS di masa pandemic COVID-19, karena dimasa pandemic seperti ini masyarakat sangat penting untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam mendukung pola hidup sehat serta bertujuan untuk mencegah dan

memutuskan mata rantai penularan COVID-19 di Indonesia.

**(Pertanyaan 2)**

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada informan adalah apa pendapat informan mengenai pentingnya melakukan PHBS bagi individu ataupun keluarga. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. Pentingnya PHBS bagi individu dan keluarga**

Informan	Jawaban
IU2	“ Kalau untuk individu sendiri itu lebih baiklah, salah satunya itu untuk menghindari kita dari bakteri, virus, apalagi di masa pandemic seperti ini kan bisa menghindari kita dari penyebaran virus corona. Kalau untuk keluarga sendiri kan bisa saling menjaga, kalau misalnya satu orang tidak menerapkan PHBS kan bisa terkena pihak keluarga yang lain”
IU5	“Pentingnya PHBS didalam keluarga itu eee kita bisa menjaga kebersihan dilingkungan keluarga kita, karna jika keluarga kita bersih dan sehat pasti kita senang dan pastinya kita dapat bersama-sama memutus mata rantai penularan COVID-19 di Indonesia”

Pada tabel 4 menjelaskan bahwa seluruh informan menjawab perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting di masa pandemic COVID-19. Dengan menerapkannya PHBS dalam kehidupan secara individu dan keluarga, maka akan menciptakan pola hidup sehat dan dapat terhindar dari penyebaran COVID-19.

**(Pertanyaan 3)**

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada informan adalah menurut informan lebih efektif mencuci tangan menggunakan sabun atau memakai hand sanitizer. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 5. Mencuci tangan lebih efektif dibandingkan menggunakan hand sanitizer**

Informan	Jawaban
IU4	“Menurut saya lebih efektif mencuci tangan, karena dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan pastinya bilasnya menggunakan air mengalir... jika menggunakan air mengalir maka virus-virus tersebut langsung hilang dan dibawa bersama air mengalir tersebut, sedangkan jika kita menggunakan hand sanitizer menurut saya kurang ampuh untuk membunuh 100% virus yang ada ditangan, karena jumlah virus itu kan banyak jika nempel di tangan kita, teruspun hand sanitizer ini kan serasi-serasian ditangan, kalau tidak serasi maka kulit ditangan bisa iritasi ataupun kering dan terkelupas”

Pada tabel 5 menjelaskan bahwa kelima informan menjawab mencuci tangan menggunakan sabun lebih efektif dibandingkan memakai hand sanitizer.

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada informan adalah apa informan pernah mendengar atau mengikuti kegiatan promosi kesehatan mengenai PHBS. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Faktor Tindakan  
(Pertanyaan 1)**

**Tabel 6. Pengetahuan informan terhadap PHBS**

Informan	Jawaban
IU2	“Kalau untuk mendengar PHBS itu sering apalagi pada masa pandemic seperti ini kan....hampir itu disetiap TV dan radio menginformasikan tentang PHBS, mulai dari cuci tangan sampai dengan makan-makanan bergizi. hmmm mengikutinya juga pernah pas masih kuliah tatap muka, karna saya kan juga mahasiswa kesehatan masyarakat kan, yaaa jadi seperti itu lah”
IU3	“Eeee kalok PHBS sendiri udah pernah dengar, pengertiannya perilaku hidup bersih dan sehat. Kalau mengikuti kegiatannya sebelumnya saya sudah pernah,

bahkan sering, karna posisi saya eeee saya sebagai relawan COVID-19 eeee di kota Binjai”

Pada tabel 6 menjelaskan bahwa seluruh informan pernah mendengarkan dan mengikuti kegiatan promosi kesehatan mengenai PHBS.

atau kegiatan PHBS seperti apa yang sudah informan lakukan untuk mencegah penularan covid-19. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

### (Pertanyaan 2)

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada informan adalah anjuran

**Tabel 7. Tindakan informan mengenai kegiatan PHBS**

Informan	Jawaban
IU1	“Kalau untuk pribadi sendirikan kalau kita diluar ruangan kita cukup yaa cuci tangan dengan baik dan benar dengan di air mengalir erta menggunakan sabun, batuk atau bersin tuu dengan masker ataupun siku tangan, kalau misalnya kita dalam ruangan yaa kita harus bersihkan lingkungan rumah juga, seperti lantai, pintu, jendela-jendela, dan dimanapun itu harus kita bersihkan juga...yaa ini bentuk salah satu bentuk eee yang paling penting untuk memutuskan proses penularan COVID-19”

Pada tabel 7 menjelaskan bahwa seluruh Informan sudah menerapkan kegiatan PHBS dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penularan COVID-19.

### (Pertanyaan 3)

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada Informan adalah bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 8. Cara mencuci tangan yang baik dan benar**

Informan	Jawaban
IU4	“Cara mencuci tangan yang baik dan benar itu yang pertama membasahi tangan menggunakan air mengalir, tuang sabun ketelapak tangan, setelah itu telapak tangan digosok, selanjutnya punggung dan sela-sela jari di gosok, mengusap buku jari, genggang dan basuh ibu jari secara mutar-mutar, gosok bagian ujung kuku jari ditelapak sebelahnya dan begitu juga sebaliknya, selanjutnya gosok pergelangan tangan dan yang terakhir basuh tangan menggunakan air bersih dan air mengalir sampai bersih serta busa sabun hilang, langkah terakhir keringkan tangan menggunakan handuk atau lap yang bersih atau lebih sterill menggunakan tisu kering”

Pada tabel 8 menjelaskan bahwa kelima Informan telah menerapkan cara mencuci tangan yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari.

### Faktor Sikap

#### (Pertanyaan 1)

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada Informan adalah kapan saja harus mencuci tangan agar terhindar dari penularan COVID-19. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 9. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan agar terhindar dari penularan COVID-19**

Informan	Jawaban
IU1	“ooohhh kalau untuk itu ya kemungkinan kalau misalnya kita sebelum pergi ataupun pulang dari luar kita harus cuci tangan, apalagi kalau kita dari luar ruangan lah, atau kita kepasar, atau kita sekolah, ataupun kita ngampus, karna kita tidak sengaja itu setiap saat ada itu memegang suatu bendakan, jadi itu walaupun disekitar ruangan itu tidak ada wastafel untuk mencuci tangan kita menggunakan hand sanitizer itu mungkin lebih baik juga gitu, jadi setiap saat lah, setiap kita memegang benda yang asing kita selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun ataupun menggunakan hand sanitizer”
IU5	“Setelah beraktivitas diluar haaa kan biasanya setelah dari luar itu kita gak tahu apa saja yang telah kita pegang, kita gak sadar, ntah disitu kita megang gagang pintu, uda gitu stang kereta....Eeee jadi kita harus melakukan cuci tangan dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat sebelum makan

Pada tabel 9 telah menjelaskan bahwa seluruh informan mencuci tangan pada saat setelah beraktivitas dari luar, sebelum makan, setelah bersentuhan dengan orang lain, dan setelah memegang benda asing ataupun benda yang berada diluar ruangan.

**(Pertanyaan 2)**

Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan kepada informan adalah sikap informan ketika melihat adanya masyarakat yang masih tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemic COVID-19. Jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 10. Sikap informan melihat masyarakat tidak peduli dengan PHBS**

Informan	Jawaban
IU2	“Rasanya itu ingin memberitahunya tapi eee saya takutnya menyinggung perasaannya, mungkin dia lebih tahu cuman belum ada kesadaran untuk melakukannya. Iya sih seharusnya saya sebagai mahasiswa kesehatan dan salah satu tim relawan gugus COVID-19 kota Binjai ada baiknya saya sampaikan yang baik itu”
IU3	“Namanya kita makhluk sosial kita harus selalu mengingatkan eee bagaimana pentingnya penerapan PHBS dalam masa pandemi ini, karna bukan hanya COVID-19 banyak virus-virus lain yang dapat menular dari sentuhan sehingga kita harus melakukan PHBS didiri kita yaa, perilaku hidup bersih dan bagi yang udah tahu yaa wajib juga untuk mensosialisasikan kepada masyarakat eeetaupun keluarga terdekat kita”

Pada tabel 10 menjelaskan bahwa sikap kelima informan setelah melihat adanya masyarakat yang masih tidak menerapkan PHBS dimasa pandemic COVID-19, yaitu memberi nasihat atau mempromosikan bahwa dengan menerapkan PHBS itu sangat penting bagi kehidupan sehari-hari agar dapat menciptakan gaya hidup sehat dan juga

dapat mencegah serta memutuskan mata rantai penularan COVID-19.

**PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian yang sudah diterapkan kepada informan terdapat 3 faktor yang telah diteliti, yaitu berdasarkan faktor pengetahuan, faktor tindakan dan faktor sikap informan dalam menerapkan

PHBS gaya hidup sehat pada masa pandemic COVID-19 tahun 2020.

### **Faktor Pengetahuan**

Berdasarkan faktor pengetahuan dari kelima informan, bahwa seluruh informan telah mengetahui betapa pentingnya menerapkan PHBS bagi individu ataupun keluarga dalam gaya hidup sehat dan pencegahan ataupun memutuskan mata rantai penyebaran COVID-19.

Seluruh informan mengetahui bahwa mencuci tangan menggunakan sabun adalah cara yang paling efektif untuk membunuh seluruh virus yang hinggap di tangan dibanding dengan menggunakan hand sanitizer, karena menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh suryani (2019) yang menyatakan bahwa alkohol yang terkandung dalam hand sanitizer hanya memiliki kadar larutan dari 60% sampai dengan 95%, maka dapat dikatakan bahwa virus tidak dapat terbunuh 100% tetapi jika dalam keadaan darurat sehingga tidak dapat mencuci tangan maka dengan menggunakan hand sanitizer sudah mampu untuk membunuh beberapa virus dibanding tidak sama sekali.

### **Faktor Tindakan**

Seluruh informan pernah mengikuti dan mendengarkan promosi kesehatan mengenai PHBS, jadi promosi PHBS yang telah diikuti dan didengarkan oleh kelima informan telah mendukung gaya hidup sehat pada masa pandemic covid-19.

Berdasarkan jawaban dari informan, bahwasannya kelima responden telah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menciptakan gaya hidup sehat pada masa pandemic COVID-19. Kegiatan yang sudah diterapkan oleh seluruh informan seperti mencuci tangan dengan baik dan benar, menjaga kebersihan didalam lingkungan rumah dan diluar ruangan, dan rajin mengganti baju usai dari luar ruangan.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah diteliti oleh Abdul (2019) yang menyatakan bahwa penerapan

PHBS dapat membunuh virus yang terdapat dalam kehidupan dan dapat menciptakan pola hidup sehat.

### **Faktor Sikap**

Berdasarkan hasil yang sudah didapatkan bahwa seluruh informan memiliki sikap yang peduli terhadap perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pandemic COVID-19.

Sikap peduli terhadap PHBS dapat mendukung gaya hidup sehat masyarakat kota binjai pada masa pandemic covid-19 tahun 2020.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah diterapkan terdapat 3 faktor yang telah diteliti, yaitu berdasarkan faktor pengetahuan, faktor tindakan dan faktor sikap responden dalam menerapkan PHBS gaya hidup sehat pada masa pandemic COVID-19.

Promosi PHBS yang sudah didengarkan dan diikuti oleh kelima informan telah mendukung dalam gaya hidup sehat pada masyarakat kota Binjai di masa pandemic COVID-19 tahun 2020.

### **Saran**

Saran yang akan diberikan kepada kelima informan dan seluruh masyarakat yaitu untuk selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya pada saat adanya pandemic COVID-19 saja.

## **KEPUSTAKAAN**

- Abdul, H.L. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*. 4(2) : 122
- Adityo, S. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7 (1) : 45
- Anhusadar, L. O. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi

- Covid 19. *Jurnal Obsesi*, 5 (1) : 466
- Chan JF-W . (2020). Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerg Microbes Infect.* 2020;9(1):221-36
- Dana, R, B. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7 (3) : 221-222
- Depkes RI. 2010. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Jakarta: Departemen kesehatan
- Depkes RI. 2010. Menkes Himbau Terapkan PHBS di Sekolah. Majalah Promkes
- Dinas Kesehatan Sleman. (2020). Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat dan Promosi Kesehatan.
- Gani, A.H., Erdi, I., Prita, E. P. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using. *Jurnal IKESMA*. 2015; 11(1). Kemenkes. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2018. hal. 306
- Henico P, L. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Di Sdn 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes*, 4 (1) : 92-93
- Kementerian Kesehatan. (2017). Profil Kesehatan Tahun 2017. hal. 264
- Kementerian Kesehatan. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2018. hal. 306
- Kementerian Kesehatan. (2020). Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19? hal. 4-9
- Kementerian Kesehatan. (2020). Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat
- Kementerian Sosial RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). hal. 2-3
- Keumalasari. (2017). Promosi Kesehatan Cuci Tangan Dan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5 (1) : 2
- Layya., Imran., Nasaruddin. (2016) Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Tatanan Rumah Tangga Berbasis Kerusakan Akibat Tsunami Di Wilayah Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kebencanaan (Jika)*, 3 (1) : 21
- Natsir, M. F. (2019). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Rumah. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1 (3) : 55
- Nunun, N. 2014. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.*, 3 (1) : 43-51.
- Proverawati, Atikah. 2012. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika. Hal. 13
- Raksanagara, A. S., Ahyani, R. PHBS sebagai Determinan Kesehatan yang Penting pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Bandung. *JSK*. 2015; 1(1)
- Ratih, G., Mutia, D. (2017). Analisis Strategi Promosi Kesehatan dalam Rangka Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat oleh Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal komunikasi*, 12 (1) : 85
- Ratna, J., Nasirun, M.Pd., Wembrayarli, S.Pd. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3 (1) : 13

- Suryani, M.F. (2019) Efektivitas Hand Sanitizer Dalam Membunuh Kuman Di Tangan. *Jurnal AnLabMed*, 1 (1) : 10
- Swarjana, I. K. (2017). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: ANDI
- Umaroh, A. K., Heri, Y. H., Choiri. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan*. 2016; 1(1): hal 25- 31.
- World Health Organization. (2019). Coronavirus disease 2019 (COVID-19)
- World Health Organization. (2020). Situation Report
- Yuningsih. (2020). Promosi Kesehatan Pada Kehidupan New Normal Pandemi Covid-19. *INFO SINGKAT, XII (11) : 15*
- Zaraz, O, N, A. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Majority*, 4 (7) : 110