

## Edukasi Berbasis Android Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19

Dina Zakiiyatul Fuadah<sup>a\*</sup>, Muhammad Tauhid<sup>b</sup>, Laviana Nita Ludyanti<sup>c</sup>

<sup>a,b,c</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Karya Husada Kediri

\*corresponding author: dzakiyyaf09@gmail.com

---

### Abstract

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang termasuk di lingkungan sekolah. Pola hidup sehat seharusnya sudah menjadi kebiasaan baru untuk masyarakat Indonesia di masa pandemi covid-19 ini, melalui edukasi PHBS berbasis *start-up* yaitu berbasis android yang mudah diakses diharapkan mampu menjadi upaya preventif pencegahan di masa pandemic covid-19. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama para remaja mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Sasaran Kegiatan pengabdian adalah siswa dan guru, yang dilaksanakan di SMA Boyolangu Tulungagung pada bulan Juni 2021, dimulai dengan tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Penyampaian materi dilakukan dengan cara daring melalui zoom meeting, dan dilengkapi dengan penyampaian bahan ajar edukasi dikemas dalam bentuk aplikasi berbasis android. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa hasil *pretest* sebagian besar (76.6%) remaja kurang mengetahui informasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat selama pandemi, tingkat kesadaran untuk melakukannya juga dalam kategori rendah. Hasil *posttest* hampir seluruhnya (90%) pengetahuan dan kesadaran remaja meningkat tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Remaja menyadari pentingnya berolahraga secara teratur, memakan buah-buahan dan sayur sayuran, tidak merokok didalam rumah, menggunakan air bersih serta pentingnya menggunakan jamban sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk kegiatan pengabdian atau penelitian selanjutnya, untuk kegiatan selanjutnya lebih komprehensif dan disampaikan melalui media yang lebih inovatif yang mendukung informasi terkait PHBS pada remaja dapat menjaga kesehatan pada masa pandemic Covid-19 ini.

**Keywords:** Edukasi, Perilaku hidup bersih dan sehat, Remaja

---

### 1. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berkaitan erat dengan pencegahan penyebaran COVID – 19. Beberapa cara mencegah resiko terinfeksi COVID – 19, yaitu dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau gunakan cairan pembersih tangan (minimal 70% alcohol), mencuci tangan merupakan salah satu indikator PHBS. Menurut Kementerian Kesehatan (2015), PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. Penerapan PHBS dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi.

Pemberdayaan masyarakat dalam upaya penerapan PHBS sangat penting untuk dilakukan, karena langkah awal untuk memulai kebiasaan ini dimulai dari rumah tangga atau keluarga, lingkungan kerja, sekolah dan komunitas. Upaya dalam menghadapi wabah Covid - 19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara di anjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid 19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).

Penerapan PHBS sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia meskipun ada tidaknya wabah Covid - 19. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Akan tetapi, masih sangat banyak masyarakat Indonesia yang belum paham akan pentingnya pola hidup yang sehat. Terutama pada masyarakat kalangan anak - anak muda atau remaja yang masih harus dalam pendampingan. Menurut Roy (2020) tenaga kesehatan memiliki tingkat kesadaran tinggi mengenai mode penyebaran, gejala, dan kesadaran yang memadai tentang pencegahan Covid 19. Hal ini disebabkan karena pemerintah dan media lebih menekankan pada langkah - langkah pencegahan. Selain itu tenaga kesehatan diberikan pendidikan sehingga lebih peka terhadap pengetahuan Covid 19. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan pada remaja tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) guna untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah penularan Covid-19. Karena masih banyak remaja yang belum mengerti dengan pedoman dan pembinaan PHBS yang sudah tertuang dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 2269/MENKES/PER/XI/2011.

Perubahan perilaku PHBS, terutama pada remaja dapat melalui pemberian edukasi tentang pentingnya penerapan PHBS. Salah satu media edukasi yang mulai berkembang adalah edukasi berbasis *start up*, salah satunya yaitu edukasi melalui aplikasi android. Kemudahan yang ditawarkan dari metode ini adalah, remaja bisa membuka booklet yang berisi tentang informasi PHBS yang harus dilakuakn selama pandemi melalui ponsel mereka (berbasis android) tanpa harus mengunduh aplikasi di *play store*. Sehingga remaja bisa mengakses informasi yang ada didalam booklet kapanpun mereka inginkan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat kepada kalangan remaja, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh edukasi berbasis android untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang PHBS dimasa pandemic covid-19.

## **2. Metode**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan salah satu mitra kampus yaitu SMA Boyolangu Tulungagung yang dilaksanakan secara virtual pada bulan Juni 2021. Populasi siswa sejumlah 175 dengan pengambilan sampel sebanyak 43 siswa kelas 4C. Tahap kegiatan pengabdian, meliputi; Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi.

### **Tahap Persiapan**

#### 1) Sosialisasi dan Perijinan

Tahap awal yang harus dilakukan adalah melakukan survey tempat ayang akan dilakukan pengabdian, selanjutnya sosialisasi dan perijinan kepada pihak lahan untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat, selanjutnya melakukan sosialisasi kepada pihak sekolah untuk mengerakkan para siswa hadir via online dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan.

#### 2) Persiapan alat dan sarana serta media

Alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah media penyuluhan antara lain power point dan laptop serta link zoom untuk pertemuan daring/online. Media edukasi berupa booklet berbasis android, yang selanjutnya dapat diunduh oleh para siswa dan guru melalui link yang diberikan setelah penyampaian materi.

### **Tahap Pelaksanaan**

#### 1) Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Proses kerja penyuluhan kesehatan kepada para siswa yang didampingi oleh para guru secara daring/online melalui link zoom meeting yang dibagikan di form undangan. Peserta mengisi link registrasi terlebih dahulu sebelum kegiatan dimulai melalui link google form.

#### 2) Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan tema Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan aplikasinya diberikan oleh fasilitator dari Stikes Karya Husada Kediri.

Materi disampaikan menggunakan media Power Point dan booklet berbasis android. Pada saat proses penyampaian materi disisipkan dengan diskusi antara siswa, fasilitator dan guru terkait tema yang disampaikan.

### **Tahap evaluasi**

Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan pre dan post penyuluhan Proses evaluasi dilakukan kepada para peserta penyuluhan dengan mengukur terlebih dahulu pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai data pretest sebelum penyuluhan melalui link google form kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

### **3. Hasil dan Diskusi**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa hasil *pretest* sebagian besar (76.6%) remaja kurang mengetahui informasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat selama pandemi, tingkat kesadaran untuk melakukannya juga dalam kategori rendah. Hasil *posttest* hampir seluruhnya (90%) pengetahuan dan kesadaran remaja meningkat tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Program Pemberdayaan pada remaja meliputi program yaitu : 1). Program Pembentukan Kader Remaja 2). Program edukasi secara virtual mengenai PHBS.

#### **1) Program pembentukan kader remaja**

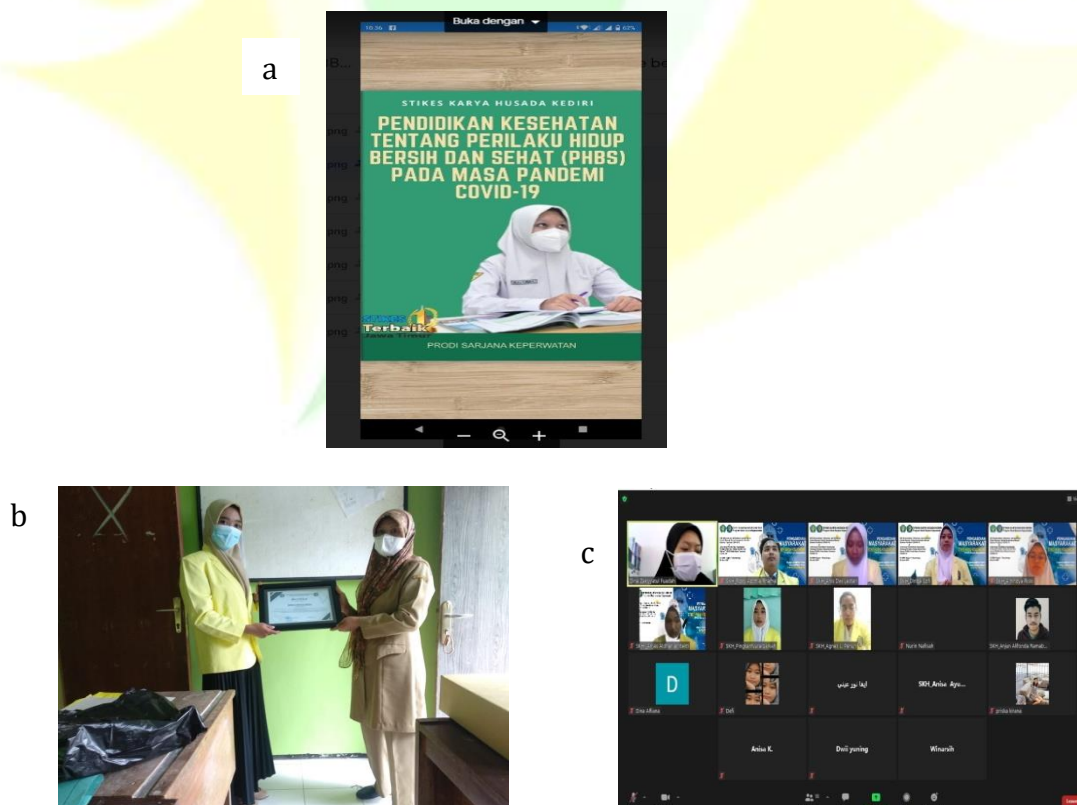
Program merupakan program inti dari kegiatan pengabdian masyarakat Stikes Karya Husada Kediri, Program tersebut dilakukan di SMA Boyolangu Tulungagung dengan fokus utama meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para remaja mengenai PHBS dan menjadi volunteer remaja dan berperan sebagai pemandu teman yang lain agar dapat mencegah penyebaran virus Covid-19. Kegiatan tersebut dilakukan pada Senin, 21 Juni 2021. Adapun Sasaran dari program ini adalah para remaja dengan usia 18-22 tahun, kegiatan ini dibantu oleh dua fasilitator. Adapun tujuan dari program ini adalah : 1. Menambah pengetahuan para remaja tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat juga pentingnya menjaga asupan gizi seimbang. 2. Merubah kebiasaan yang belum baik terhadap PHBS dan terhadap pola makannya agar terciptanya kebiasaan baru yang lebih baik. Pada tahap ini kami melakukan kegiatan dengan mengadakan kelas online dan pelatihan kader remaja. Penyelenggaraan kelas online melalui via zoom (Daring) dimana



para kader dan peserta harus mengikuti dan melakukan pengisian kuesioner pretest dan posttest untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum dan sesudah program dijalankan. Peran kader selanjutnya adalah memberikan materi kepada temannya yang didampingi oleh fasilitator dari Tim Pengabmas Stikes Karya Husada.

**2) Program Edukasi Via zoom meeting mengenai PHBS dan Aplikasi android**

Program edukasi via zoom meeting diberikan kepada siswa oleh kader remaja di SMA Boyolangu Tulungagung. Program ini di laksanakan pada tanggal 26 Juni 2021 dengan tahap awal pembuatan power point, booklet berbasis android. Pada kegiatan ini kami membuat booklet berbasis android untuk di sebarakan via grup whatsapp kepada sasaran kita (remaja) pada booklet tersebut menjelaskan mengenai, cara mencuci tangan yang baik dan benar, menjaga jarak (*Physical distancing*), dan cara memakai masker dan benar. Pada kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan para remaja mengenai PHBS kami melakukan metode pretest dan posttest. Tujuan dari program tersebut agar para remaja mampu menerapkan protokol kesehatan selama pandemic covid-19.



Gambar. 1 (a) Sampul aplikasi booklet android; (b) Penyerahan Sertifikat kepada mitra; (c) Proses kegiatan via zoom meeting

Aplikasi edukasi yang dikemas dalam bentuk booklet berbasis android, berisi tentang materi lengkap tentang PHBS di lingkungan sekolah selama pandemic yang disajikan dengan kalimat yang mudah diupahami dan ilustrasi gambar yang menarik untuk dibaca oleh remaja. Selain materi secara naratif, booklet tersebut juga diengkapi dengan video cara encuci tangan dan cara menggunakan masker yang benar.

#### **4. Kesimpulan**

Kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk kegiatan pengabdian atau penelitian selanjutnya, diharapkan untuk kegiatan selanjutnya lebih komprehensif dan disampaikan melalui media yang lebih inovatif yang mendukung informasi terkait PHBS pada remaja dapat menjaga kesehatan pada masa pandemic Covid-19 ini.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih yang sebesar-sebesarnya kepada mitra kampus yaitu SMA Negeri 1 Boyolangu Tulungagung dan para siswanya yang sangat koopaeratif pada saat dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kepada LPPM Stikes Karya Husada yang senantiasa selalu memfasilitasi kegiatan pengabmas untuk dosen.

#### **Referensi**

- Depkes RI. (2020). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta.
- Feronika, M. (2018). Hubungan antara Pengetahuan Remaja tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah dengan Kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di SMP Negeri 7 Samarinda. Kalimantan Timur: Universitas Muhammadiyah.
- Iskriyanti, Hari. (2012). Hubungan Karakteristik, Pengetahuan dan Sikap Tentang PHBS dengan praktek esehatan Keluarga dan Kesehatan Lingkungan di Kelurahan Rejowinangun Kecamatan Kota Gede Kota Yogyakarta Agustus 2012. Semarang: UNDIP.
- Kemenkes. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masyarakat. Jakarta: promkes.kemkes.
- Sari (2016). Faktor – Faktor yag Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Upaya untuk Pencegahan Penyakit Diare Pada Siswa di SN Karangtowo Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 4, No 3. Juli 2016 (2356 – 3346).

Yuliana. (2020). *Corona Virus Diseases (COVID 19). Wellness and Healthy Magazine.* Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Vol 2, No 1, p. 187 – 192.

WHO. (2011). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan seseorang tentang PHBS. Dalam :<http://www.ph-who.org>. Diakses tanggal 18 maret 2021

