



---

## SOSIALISASI DAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA MASA ADAPTASI BARU (NEW NORMAL) DI LINGKUNGAN SISWA/I SMP NEGERI 8 PEKANBARU

Novia Nazirun<sup>1</sup>, Merlina Sari<sup>2</sup>, Cyintia Kumalasaricyi<sup>3</sup>

Universitas Islam Riau

E-mail: <sup>1</sup>[novianz@edu.uir.ac.id](mailto:novianz@edu.uir.ac.id)

---

### Article History:

Received: 09-10-2023

Revised: 18-10-2023

Accepted: 20-11-2023

### Keywords:

PHBS, New normal, Hidup sehat

**Abstract;** PHBS pada dasarnya adalah semua perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Hal-hal yang diterapkan pada PHBS tergantung dari lingkungannya, misalnya di lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran, dan lain-lain. Meski demikian, tujuan PHBS secara umum adalah sama, yakni meningkatkan kesadaran personal untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, seseorang bisa mencegah dan mengatasi masalah kesehatan tertentu, termasuk pandemi penyakit Covid-19. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sarana pendidikan sudah sejak lama digaungkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Pentingnya penerapan kesehatan lingkungan, gizi masyarakat, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), edukasi penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM).

---

## PENDAHULUAN

Memasuki era new normal di masa pandemi Covid-19 memicu perubahan pola hidup dan imunitas yang ada di masyarakat. Masyarakat bisa kembali beraktivitas seperti sebelum adanya pandemi, namun tetap harus memperhatikan protokol kesehatan dan imunitas yang dimiliki masing-masing masyarakat. Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, dan dimanapun. Kita dibuatnya seakan tak berdaya, karena gerak langkah kita dibatasi dengan adanya Covid-19, sehingga membuat kita tidak produktif yang berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah dan negara.

PHBS pada dasarnya adalah semua perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Hal-hal yang diterapkan pada PHBS tergantung dari lingkungannya, misalnya di lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran, dan lain-lain. Meski demikian, tujuan PHBS secara umum adalah sama, yakni meningkatkan kesadaran personal untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, seseorang bisa mencegah dan mengatasi masalah kesehatan tertentu, termasuk pandemi penyakit Covid-19. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sarana pendidikan sudah sejak lama digaungkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Pentingnya penerapan kesehatan lingkungan, gizi masyarakat, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), edukasi penyakit menular dan



penyakit tidak menular (PTM). Kebiasaan baru untuk hidup lebih sehat harus terus menerus dilakukan di masyarakat dan setiap individu, sehingga menjadi norma sosial dan norma individu baru dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting untuk diterapkan oleh masyarakat, dibutuhkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap PHBS ini dimanapun dan kapanpun agar terhindar dari penyakit yang disebabkan *Covid-19* ini. Kita dituntut untuk mampu mengadaptasi atau menyesuaikan kebiasaan baru dimanapun kita berada, seperti di rumah, di kantor, di sekolah, di tempat ibadah, dikampus dan juga ditempat-tempat umum, seperti terminal, pasar, dan mal. Diharapkan dengan seringnya menerapkan kebiasaan baru dimanapun, semakin mudah dan cepat menjadi norma individu dan norma masyarakat. Dengan demikian, kita bisa bekerja, belajar, beribadah dan beraktivitas lainnya dengan aman, sehat dan produktif. Layanan kesehatan yang meliputi deteksi dini, konseling, dan bimbingan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran dan budaya perguruan tinggi yang meningkatkan derajat kesehatan, kesejahteraan dan kualitas peserta didik, staf, dan masyarakat, sehingga bisa mencapai potensi yang maksimal.

Kegiatan ini diinisiasi oleh Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat yang bekerjasama dengan berbagai Universitas yang diharapkan mampu berkomitmen menyelenggarakan sekolah dan kampus sehat guna mendukung dan mendorong setiap sivitas akademika dan masyarakat di lingkungan sekolah dan kampus untuk mewujudkan lingkungan dan perilaku hidup sehat. Adapun berbagai upaya yang dilakukan, diantaranya pendekatan kesehatan secara komprehensif pada tatanan sekolah dan kampus kampus untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal dan berkelanjutan, meningkatkan literasi kesehatan, serta menerapkan program sekolah sehat. Inilah pesan kunci yang perlu dilakukan secara disiplin, baik secara individu maupun kolektif agar tujuan yang dimaksud dapat tercapai. Saatnya menjadi mahasiswa dan masyarakat menjadi pelopor adaptasi kebiasaan baru.

## METODE

### A. Tahapan Kegiatan

Pengabdian Masyarakat ini akan dilaksanakan sebagai berikut :

1. Ketua dan anggota terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada seluruh siswa/i yang hadir di SMP Negeri 8
2. Ketua pengabdian memberikan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masa adaptasi baru (New Normal) di Lingkungan SMP Negeri 8.
3. Ketua dan team pengabdian masyarakat memberikan informasi serta langkahlangkah

Mengenai PHBS di masa new normal. Pendampingan dan Pendekatan Kegiatan pendampingan dan pendekatan akan dilaksanakan oleh Merlina Sari dan anggota team lainnya menggunakan pendekatan persuasive-edukatif tanpa mengikuti satu metode pembelajaran tertentu, meski lebih mendekati metode ceramah karena bersifat sosial. Selain bersosialisasi dan ceramah siswa-siswi diajak juga untuk berdiskusi mengenai PHBS ini pada masa new normal saat ini.

### B. Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada siswasiswi selingkungan SMP Negeri 8. Pada tahap ini ketua dan team pelaksanaan kegiatan masyarakat akan melakukan evaluasi dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Hal ini



penting dilakukan terutama bagi para team pengabdian masyarakat dan para siswa-siswi selingkungan SMP Negeri 8 Pekanbaru. Adapun evaluasi yang dilakukan yang berkenaan dengan sosialisasi dan ceramah yang telah diberikan kepada siswa-siswi. Mahasiswa mendengarkan ceramah dan bersosialisasi dengan baik terhadap team pengabdian dan terdapat 5 orang siswa/i yang aktif bertanya tentang PHBS dalam lingkungan masyarakat dan sekitarnya pada masa masa new normal saat ini

## HASIL

Dari Pengabdian mendapatkan bahwasanya perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada masa adaptasi baru (new normal) dilingkungan siswa/i smp negeri 8 pekanbaru sudah tergolong baik Beberapa kebiasaan kecil seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan ruang kelas, berolahraga secara rutin, mengonsumsi makanan yang bergizi,. Perilaku hidup bersih dan sehat atau biasa dikenal dengan PHBS adalah gaya hidup yang mengutamakan kebersihan tubuh maupun lingkungan sekitar. PHBS adalah perilaku yang perlu dibiasakan dalam aktivitas sehari-hari agar kualitas hidup dan kesehatan lebih terjaga.

## DISKUSI

Hasil dari kegiatan Pelaksanaan pengabdian ini,kegiatan PHBS bagi anak sekolah ini merujuk pada 4 langkah aksi yang dilakukan yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1. Perencanaan
  - a. Pengurusan Surat izin Pengabdian Masyarakat di DPPM Universitas Islam Riau dan Sekolah SMP Negeri 08 Pekanbaru.
  - b. Sosialisasi program penyuluhan PHBS di SMP Negeri 08 Pekanbaru yang melibatkan siswa, guru dan tim pelaksana
  - c. Penyusunan materi penyuluhan PHBS di sekolah
2. Pelaksanaan  
Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi Program Kegiatan yang dilaksanakan adalah:
  - a. Edukasi Program PHBS untuk siswa
  - b. Mendemonstrasikan langkah cuci tangan yang baik dan benar
  - c. Mendemonstrasikan cara sikat gigi yang baik dan benar
3. Observasi, monitoring dan evaluasi Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indikator program PHBS. Dari hasil kegiatan ini didapatkan rata - rata para siswa memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan sebelum kegiatan pendidikan kesehatan ini dimulai. Hal ini dilihat dari respon pertanyaan yang diberikan oleh para siswa. Kegiatan penyuluhan PHBS berjalan lancar, semua siswa antusias mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan masyarakat ini.
4. Refleksi  
Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan - kekurangan atau kelebihan - kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan.



**Dokumentasi PKM di SMP Negeri 08 Pekanbaru Riau**

## KESIMPULAN

Perilaku hidup bersih dan sehat ini mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa agar dapat mempraktekkan perilaku sehat pada masa New Normal di sekolah. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Masa Adaptasi Baru (New Normal) di lingkungan siswa/I SMP NEGERI 8 PEKANBARU sudah terlaksana dengan baik

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Burhan E, Isbaniah F, Susanto AD, Aditama TY, Soedarsono, Sartono TR. Diagnosis dan penatalaksanaan pneumonia COVID-19. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia; 2020.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. Situasi terkini perkembangan COVID-19 [Internet]. [Cited 4 November 2020]. Available form : <https://covid19.kemkes.go.id/>.
- [3] WHO. Transmisi SARS-COV-2: implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi. WHO; 2020.
- [4] Kementerian Dalam Negeri. Pedoman umum menghadapi pandemi COVID-19 bagi pemerintah daerah : pencegahan, pengendalian, diagnosis dan manajemen. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri; 2020.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease 2019 (COVID-19) revisi ke-5. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
- [6] Kementerian Kesehatan RI. Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus



- disease 2019 (COVID-19). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- [7] Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2011.
- [8] Peraturan Pemerintah RI. Peraturan pemerintah (PP) tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan corona virus disease 2019 (COVID-19). Jakarta; Presiden RI; 2020.
- [9] Badan Pusat Statistik. Perilaku masyarakat di masa pandemi COVID-19 (7-14 September 2020) [Internet]. [Cited 2 November 2020]. Available form : <https://covid19.go.id/edukasi/hasil-kajian/hasil-survei-perilaku-masyarakat-dimasa-pandemi-covid-19>.
- [10] Wibawa S. Tridharma perguruan tinggi (pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat). Rapat Perencanaan Pengawasan Proses Bisnis Perguruan Tinggi Negeri; 2017 Mar 29; Yogyakarta.

2284

JPM

Jurnal Pengabdian Mandiri

Vol.2, No.11, November 2023



**HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN**