

## Upaya Pencegahan COVID-19 melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu mengenai PHBS di Lingkungan Keluarga pada Masa Pandemi

*Prevention of COVID-19 by Increasing Mother's Knowledge on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) within Family*

Vidya Nursolihati <sup>1\*</sup>

Annisaa Putri Ariyani <sup>2</sup>

Lies Zubardiah <sup>1</sup>

Alfred Pakpahan <sup>2</sup>

Iqbal Zein Assyidiqie <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Periodontics, Universitas Trisakti, West Jakarta, Jakarta Capital Special Region, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Oral Biology, Universitas Trisakti, West Jakarta, Jakarta Capital Special Region, Indonesia

<sup>3</sup>Pagelaran Regional General Hospital, Cianjur, West Java, Indonesia

email: [vidya@trisakti.ac.id](mailto:vidya@trisakti.ac.id)

### Kata Kunci

COVID-19  
Keluarga  
Pendidikan  
PHBS

### Keywords:

COVID-19  
Family  
Education  
PHBS

*Received:* July 2021

*Accepted:* September 2021

*Published:* February 2022

### Abstrak

Hingga saat ini, belum ada pengobatan khusus yang efektif terhadap COVID-19, sehingga pencegahan penyakit adalah cara terbaik untuk memutus rantai penularannya. Upaya pencegahan ini membutuhkan peran serta dari seluruh masyarakat, namun pada kenyataannya sulit diterapkan secara disiplin oleh masyarakat karena kurangnya pemahaman tentang penyakit dan kesadaran tentang perilaku hidup bersih untuk mencegah penyakit. Yayasan Rumah Ibu Indonesia (Rumaisa) merupakan yayasan yang berfokus pada peningkatan ketahanan keluarga. Salah satu sasaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah tatanan rumah tangga/keluarga, maka kegiatan pendidikan dan pelatihan PHBS di rumah tangga pada masa pandemi terutama kepada ibu-ibu merupakan suatu langkah penting untuk menggerakkan dan memberdayakan keluarga atau anggota rumah tangga untuk berperilaku bersih dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan pendidikan dan pelatihan PHBS di lingkungan keluarga pada masa pandemi terhadap pengetahuan ibu-ibu di Yayasan Rumaisa. Tingkat pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan dalam bentuk pre-test dan post-test. Dari hasil terlihat peningkatan nilai post-test peserta dibandingkan nilai pre-test. Adanya peningkatan pengetahuan tentang PHBS di lingkungan keluarga pada masa pandemi ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mencegah penularan penyakit khususnya COVID-19.

### Abstract

Until now, there is still no specific treatment that has proven effective for COVID-19, so prevention of the disease is the best way to break the chain of its transmission. This prevention effort requires participation from the entire community. However, it is not easy for people to participate due to a lack of understanding about the disease and awareness of clean-living behavior to prevent infection. Yayasan Rumah Ibu Indonesia (Rumaisa) is a foundation that focuses on increasing family resilience. One of the targets for clean and healthy living behavior (PHBS) is household/family; therefore, PHBS education and training in homes during the pandemic, especially for mothers, is a strategic way to mobilize and empower family members to practice clean and healthy behavior. This study aims to determine the effect of education and training of PHBS within families during the pandemic on mothers' knowledge in Yayasan Rumaisa. Participants' level of knowledge is measured using a questionnaire given before and after the education and training, in the form of pre-test and post-test. From the results, it can be seen that the post-test scores were increased compared to the pre-test scores. An increase in participants' knowledge of PHBS within families during the pandemic is expected to increase community participation in preventing disease transmission, especially COVID-19.



## PENDAHULUAN

COVID-19 (*Coronavirus Disease*) telah ditetapkan oleh WHO sebagai pandemi. Penyakit yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) ini ditularkan dari manusia ke manusia, dengan transmisi utamanya melalui droplet dan aerosol, serta reservoir virus terbesarnya di saluran pernapasan termasuk rongga mulut (Susilo *et al.*, 2020). Sampai dengan bulan Agustus 2021, kasus terkonfirmasi dari seluruh dunia telah mencapai 200 juta kasus (World Health Organization, 2021), sedangkan di Indonesia mencapai 4 juta kasus termasuk 131.000 kasus kematian. Daerah dengan persebaran penyakit yang tinggi di antaranya adalah DKI Jakarta dan Jawa Barat (Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, 2021).

Masih tingginya angka kejadian penyakit ini memerlukan perhatian serius dari semua pihak. Hingga sekarang, belum ada pengobatan khusus yang efektif terhadap virus ini, sehingga pencegahan penyakit adalah cara terbaik untuk memutus rantai penularan penyakit. Pemerintah telah menerapkan pembatasan kegiatan masyarakat serta protokol kesehatan untuk mencegah penularan penyakit ini, antara lain berupa aturan untuk memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak/menghindari kerumunan. Upaya pencegahan ini membutuhkan peran serta dari seluruh elemen masyarakat agar pandemi ini dapat segera dikendalikan. Namun hal yang tampak mudah ini pada kenyataannya sulit diterapkan secara disiplin oleh masyarakat karena kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang penyakit serta perilaku hidup bersih untuk mencegah penyakit. Oleh sebab itu diperlukan edukasi secara terus menerus agar suatu perilaku baru dapat menjadi kebiasaan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran sehingga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). PHBS telah dipromosikan pemerintah sejak beberapa tahun lalu, di antaranya mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, makan buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik setiap hari, termasuk juga menjaga kebersihan gigi dan mulut. Namun hal ini belum sepenuhnya dipahami dan diterapkan oleh masyarakat, hingga saat ini kembali dipromosikan dengan gencar akibat adanya pandemi. Peran aktif masyarakat dan komunitas-komunitas di setiap wilayah diharapkan dapat memberikan contoh dan mempengaruhi masyarakat dalam melaksanakan PHBS.

Yayasan Rumah Ibu Indonesia (Rumaisa) merupakan yayasan yang bergerak dalam bidang sosial, pendidikan, dan keagamaan. Yayasan ini memiliki fokus kegiatan pada peningkatan kualitas ketahanan keluarga Indonesia. Yayasan ini terletak di Kelurahan Tugu, Kecamatan Cimanggis, Depok, yang termasuk salah satu wilayah dengan persebaran COVID-19 tertinggi di Depok. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Depok, Kelurahan Tugu merupakan wilayah dengan kepadatan penduduk yang tinggi (Badan Pusat Statistik Kota Depok, 2020). Kondisi ini dapat meningkatkan resiko penularan COVID-19. Selain itu banyak warga yang belum memiliki pemahaman, kesadaran, dan kedisiplinan tentang pentingnya menjalankan PHBS dan menjaga kesehatan gigi dan mulut untuk mencegah penularan penyakit.

Yayasan Rumaisa sebagai komunitas yang beranggotakan ibu-ibu warga di Kelurahan Tugu, aktif mengadakan kegiatan untuk masyarakat, baik kegiatan sosial, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat. Yayasan ini memiliki visi menjadi lembaga terdepan dalam peningkatan kualitas ketahanan keluarga Indonesia, salah satunya dengan cara meningkatkan edukasi. Kegiatan edukasi yang telah dilakukan berupa kajian, pelatihan, seminar, kelompok belajar anak, taman baca, pemberdayaan ekonomi kelompok perempuan, studi banding, penyusunan buku, dan lain-lain (Gambar 1). Salah satu sasaran PHBS adalah tatanan rumah tangga/keluarga, maka kegiatan promosi PHBS di rumah tangga merupakan salah satu langkah penting untuk menggerakkan dan memberdayakan keluarga atau anggota rumah tangga untuk berperilaku bersih dan sehat. Tujuannya agar setiap keluarga atau anggota keluarga memiliki pengetahuan dan kemampuan menolong diri sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakatnya (Shalahuddin *et al.*, 2018).



Gambar 1. Kegiatan Yayasan Rumah Ibu Indonesia

Universitas Trisakti secara rutin melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) sebagai salah satu bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi. Selaras dengan tujuan PHBS yaitu meningkatkan pengetahuan, meningkatkan peran masyarakat dalam pencegahan penyakit, serta meningkatkan kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan dengan cara penerapan PHBS yang benar dalam kehidupan sehari-hari, maka PkM berupa pendidikan dan pelatihan PHBS kepada anggota Yayasan Rumaisa ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dari masalah yang ada dihadapi warga. Para peserta diharapkan akan menjadi kader yang dapat mengedukasi dan memberi contoh kepada keluarganya sendiri maupun masyarakat tentang pentingnya menerapkan PHBS untuk mencegah penularan penyakit, terutama di masa pandemi ini. Dengan demikian dapat terbentuk kesadaran dan kedisiplinan untuk melakukan kebiasaan sehat yang baru, dan menurunkan angka kejadian penyakit COVID-19 di Kelurahan Tugu. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan dan pelatihan PHBS di lingkungan keluarga pada masa pandemi terhadap pengetahuan ibu-ibu di Yayasan Rumah Ibu Indonesia, Depok.

## METODE

Kegiatan PkM dilaksanakan secara daring menggunakan zoom meeting pada hari Sabtu, 16 Januari 2021. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu anggota Yayasan Rumaisa Depok. Kegiatan yang dilakukan berupa pendidikan mengenai PHBS dan kesehatan gigi di lingkungan keluarga pada masa pandemi serta pelatihan mencuci tangan pakai sabun dan menggosok gigi dengan benar. Selain itu dihadirkan juga nara sumber dokter spesialis anak yang memberikan pendidikan mengenai cara menjaga kesehatan anak di masa pandemi (Gambar 2).



Gambar 2. Poster kegiatan PkM

Pendidikan diberikan menggunakan media berupa Power Point dan video edukasi, sementara pelatihan berupa peragaan menggunakan alat peraga dan video. Pada akhir pendidikan dan pelatihan diadakan sesi tanya jawab dan ditutup dengan pemberian kenang-kenangan kepada peserta. Tingkat pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan dan pelatihan dalam bentuk pre-test dan post-test menggunakan *Google Form*. Kuesioner berisi data diri peserta, 20 butir pertanyaan pilihan ganda (Tabel I), serta pernyataan kesediaan untuk berpartisipasi mengisi kuesioner.

**Tabel I.** Pertanyaan kuesioner

No	Pertanyaan
1	Penyebab COVID-19 adalah:
2	COVID-19 dapat menular melalui:
3	Penularan COVID-19 dapat terjadi melalui anggota tubuh kita, yaitu:
4	Yang tidak termasuk gejala umum COVID-19 adalah:
5	Siapakah yang memiliki risiko tertular COVID-19?
6	Terapi atau pengobatan untuk COVID-19 adalah:
7	Tindakan yang dapat mencegah penularan COVID-19 adalah:
8	Perilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan adalah:
9	Manfaat dari PHBS di keluarga/rumah tangga adalah:
10	Jenis-jenis PHBS yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari antara lain:
11	Kapan waktu penting untuk mencuci tangan pakai sabun?
12	Cara mencuci tangan yang baik dan benar adalah dengan membersihkan:
13	Kesehatan dan daya tahan tubuh dalam melawan COVID-19 dapat ditingkatkan dengan cara:
14	Tujuan memakai masker adalah:
15	Yang bukan merupakan cara menjaga jarak untuk mencegah penularan penyakit adalah:
16	Karies gigi adalah:
17	Plak gigi yang tidak dihilangkan dapat menyebabkan:
18	Yang bukan tujuan menjaga kebersihan mulut adalah:
19	Cara menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan:
20	Cara menyikat gigi yang benar adalah:

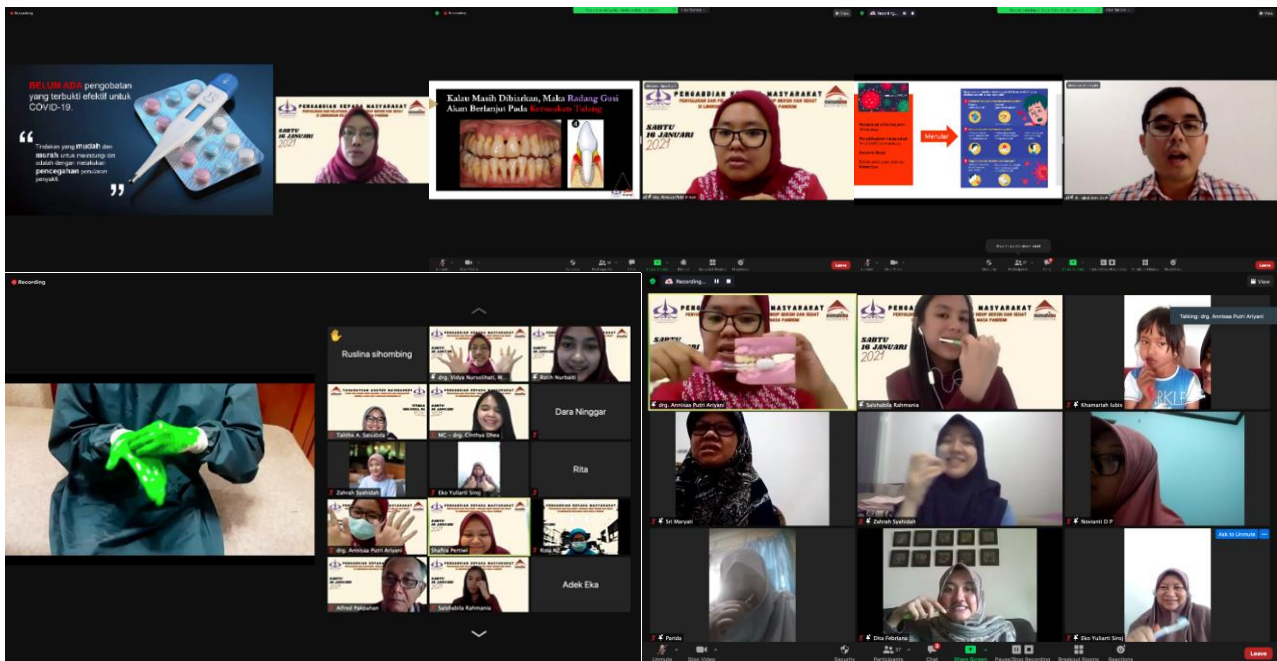
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta dengan data pada demografi seperti terlihat pada Tabel II. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar peserta (47%) berumur antara 20-29 tahun, dengan pendidikan perguruan tinggi (73%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan yang cukup untuk memahami pendidikan dan pelatihan yang diberikan. Sebanyak 50% peserta merupakan ibu rumah tangga, dan sebagian lainnya bekerja sebagai pegawai tetap dan tidak tetap, mahasiswa, maupun pegiat sosial. Dari data ini, peserta memungkinkan untuk menerapkan pengetahuan yang didapat di dalam keluarganya.

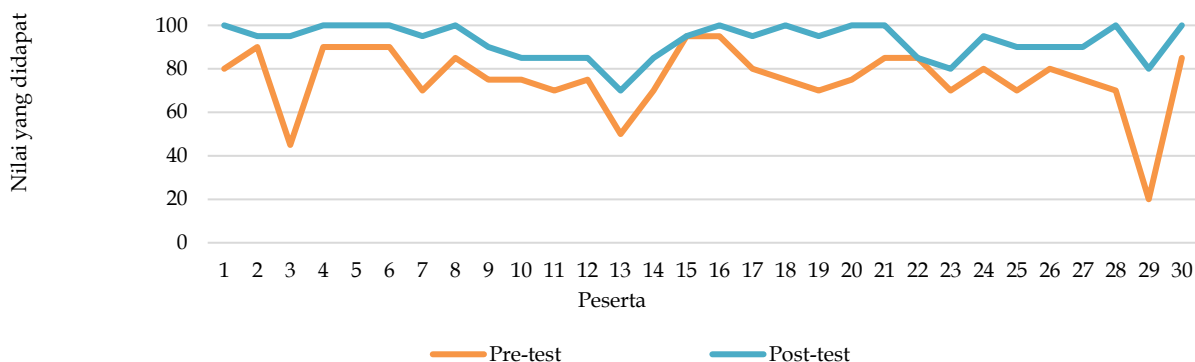
**Tabel II.** Data demografi peserta PkM

Data	Jumlah	%
<b>Umur (tahun)</b>		
20 - 29	14	47
30 - 39	3	10
40 - 49	6	20
≥ 50	7	23
<b>Pendidikan</b>		
SMU/ sederajat	8	27
Perguruan Tinggi	22	73
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	15	50
Pegawai tetap (PNS/pegawai swasta)	6	20
Pegawai tidak tetap (wiraswasta/jasa)	6	20
Lain-lain	3	10

Materi pendidikan PHBS di lingkungan keluarga pada masa pandemi mengenai penyakit COVID-19, cara penularan dan langkah-langkah pencegahannya dengan PHBS, diantaranya dengan protokol 3M yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan dengan sabun, dan menjaga jarak. Ditekankan pula peran ibu sebagai garda depan dalam menjaga kesehatan keluarga. Materi lainnya mengenai cara menjaga kesehatan gigi dan mulut yang juga penting untuk mencegah penyakit, di antaranya dengan menyikat gigi dengan baik dan berkumur dengan cairan antiseptik. Materi tambahan disampaikan oleh dokter spesialis anak mengenai cara menjaga kesehatan anak di masa pandemi. Pelatihan yang diberikan berupa cara mencuci tangan yang benar menurut WHO dan cara menggosok gigi dengan benar. Gambar 3 menunjukkan kegiatan pendidikan dan pelatihan yang dilakukan. Gambar 4 menunjukkan nilai pre-test dan post-test yang didapat oleh peserta kegiatan. Didapatkan rata-rata nilai post-test lebih tinggi (92,7%) dibandingkan pre-test (75%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan pendidikan dan pelatihan.



Gambar 3. Kegiatan pendidikan dan pelatihan



Gambar 3. Nilai pre-test dan post-test peserta pendidikan dan pelatihan PHBS di lingkungan keluarga pada masa pandemi

Adanya peningkatan pengetahuan peserta, yang merupakan ibu-ibu, mengenai PHBS di masa pancemi untuk mencegah penularan penyakit merupakan hasil yang baik. Seorang ibu memiliki peran penting diantaranya dalam membangun kesehatan keluarga (Proverawati & Rahmawati, 2012). Kesadaran untuk menjadikan PHBS sebagai kebiasaan harus

dimulai dari diri sendiri atau keluarga, terutama dari ibu. Tingkat pendidikan juga berpengaruh dalam menentukan peran peserta dalam status kesehatan dirinya dan keluarga. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup, akan lebih mudah menerima gagasan baru, bertindak lebih rasional dalam mengambil keputusan untuk kesehatan keluarganya (Sulistiyawati & Listiana, 2015) Ibu yang memiliki pengetahuan tinggi tentang PHBS juga memiliki peluang bagi keluarganya untuk berperilaku bersih dan sehat lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan PHBS rendah (Widiyanto & Gamelia, 2017).

Berkaitan dengan masa pandemi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang COVID-19 memiliki pengaruh terhadap perilaku masyarakat dalam menjalankan PHBS atau menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi untuk mencegah penyakit (Yanti *et al.*, 2020; Zhong *et al.*, 2020). Dengan demikian tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai COVID-19 serta PHBS diharapkan tercapai dengan diterapkannya PHBS di lingkungan keluarga setiap peserta sehingga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mencegah penularan penyakit.

## KESIMPULAN

Kegiatan PkM berupa pendidikan dan pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di Yayasan Rumah Ibu Indonesia mengenai PHBS dan cara mencegah penularan COVID-19 di lingkungan keluarga. Dengan meningkatnya pengetahuan, para peserta diharapkan dapat menjadi contoh dan kader yang mengajak seluruh anggota keluarga maupun masyarakat sekitar untuk berperan aktif dalam mencegah penularan penyakit, khususnya COVID-19.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Yayasan Rumah Ibu Indonesia Depok selaku mitra yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini dan kepada Universitas Trisakti yang telah mendanai kegiatan ini, serta seluruh sivitas akademika Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti yang terlibat.

## REFERENSI

- Badan Pusat Statistik Kota Depok. 2020. *Demografi Kelurahan Tugu*. <https://depokkota.bps.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *PHBS*. <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Proverawati, A., Rahmawati, E. 2012. *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Republik Indonesia. 2021. *Peta Sebaran Kasus per Provinsi*. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Nurhakim, F. 2018. Pendidikan/ Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga. *Media Karya Kesehatan*. 1(2):127-134. <https://doi.org/10.24198/mkk.v1i2.16859>
- Sulistiyawati, A., Listiana, N. 2015. Penyuluhan sebagai upaya penguatan peran ibu dalam implementasi perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2(1):50-57
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, *et al.* 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 7(1):45-67. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Widiyanto, A.F., Gamelia, E. 2017. Efektivitas pelatihan penerapan phbs anak usia dini terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan peran orang tua. *PALASTReN: Jurnal Studi Gender*. 10(1):127-148. <https://doi.org/10.21043/palastren.v10i1.2253>

World Health Organization. 2021. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report*. <https://covid19.who.int/>

Yanti, N.P.E.D., Nugraha, I.M.A.D.P., Wisnawa, G.A., Agustina, N.P.D., Diantari, N.P.A. 2020. Public Knowledge about Covid-19 and Public Behavior During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. **8**(4):491-504. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.491-504>

Zhong, B.-L., Luo, W., Li, H.-M., Zhang, Q.-Q., Liu, X.-G., Li, W.-T., *et al.* 2020. Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey. *International Journal of Biological Sciences*. **16**(10):1745-1752. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45221>