

GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MASA PANDEMI POSYANDU KUNCUP HARAPAN KEL. MADYOPURO MALANG

Nur Iffah
STKIP PGRI Jombang
nur91.iffah@gmail.com

Abstract

WHO has determined that the number of positive cases in Indonesia has increased. The Ministry of Health reported 818,386 deaths, 23,947, healing 673,511 people. The Posyandu is affected, the outbreak implements adaptation, there is no vaccine yet, one of which is PHBS. Posyandu is one of the social institutions where community empowerment is carried out in synergy. MCH activities, family planning, immunization, nutrition, education for healthy living, reducing mortality, stunting and preventing disease by paying attention to health. Riskesdas 2018 the proportion of household members who practice proper handwashing is 49.8%, the prevalence of smoking in the population aged > 10 years is 29.3%. This was achieved thanks to the collaboration of the related unit, Kuncup Harapan, one of the Posyandu UPT Puskesmas Kel Madyopuro, through cadres of response activities, continuing to carry out health programs, implementing Tridarma initiatives, innovation in doing service, awareness, intelligence, healthy living. Research and Development Agency of the Ministry of Health in 2013 the proportion of household members who behave properly in washing their hands 47% is still less than half of the people. Wash hands with soap before preparing to eat, eat, every dirty hands, after defecating, washing children, using pesticides, before breastfeeding. Strive for individual/community healthy behavior, communication improves PHBS. The approach of community leaders, health development around, early to improve life. The goal is to improve overall health, Personal Hygiene. Besides being able to create a healthy environment / prevent the spread of disease. PHBS success indicators: 1) Delivery assisted by health workers, 2) Exclusive breastfeeding. 3) Weigh the baby/toddler. 4) Wash hands with soap. 5) Use clean water. 6) Healthy latrines. 7) Eradicating larvae 8) Consumption of healthy food. 9) Physical activity. 10) Do not smoke at home. The result is that the delivery is assisted by health workers, breastfeeding mothers immediately, do not give food/drink before breastfeeding, breastfeed until the age of 6 months and then MPSI. Monitoring the growth and development of toddlers/KMS, bringing them to the posyandu. Always wash your hands with soap, use clean water. Mother / family members pay attention to the cleanliness of the house / yard, latrines. Eradicating larvae, consuming nutritious food, sports activities and not smoking.

Keywords: *Posyandu, Behavior, Clean Living, Healthy, Era of the Covid Pandemic*

Abstrak

WHO tetapkan Covid-19 jumlah kasus positif Indonesia naik. Kemenkes laporkan 818.386 kematian 23.947, kesembuhan 673.511 orang. Posyandu terdampak, wabah

menerapkan adaptasi, belum ada vaksin, salah satunya PHBS. Posyandu salah satu lembaga kemasyarakatan wadah pemberdayaan masyarakat pelaksanaan bersinergi. Kegiatan KIA, KB, imunisasi, gizi, pendidikan hidup sehat, menurunkan angka kematian, stunting dan pencegahan penyakit dengan memperhatikan kesehatan. Riskesdas 2018 proporsi anggota rumah tangga berperilaku cuci tangan benar 49,8%, prevalensi merokok penduduk umur > 10 tahun 29,3%. Ini tercapai berkat kerjasama unit terkait, Kunci Harapan salah satu posyandu UPT Puskesmas Kel Madyopuro melalui kader kegiatan masa tanggap tetap melaksanakan proses, pelaksana Tridarma inisiatif, inovasi melakukan pengabdian, penyadaran, pencerdasan, hidup sehat. Badan Litbang Kemenkes 2013 proporsi anggota rumah tangga berperilaku benar cuci tangan 47% masih kurang setengah masyarakat belum. Cuci tangan pakai sabun sebelum menyiapkan makan, makan, setiap tangan kotor, setelah buang air, menceboki anak, menggunakan pestisida, sebelum menyusui. Lakukan sadari hingga keluarga, seluruhnya mampu berperan aktif. Upayakan perilaku sehat individu/masyarakat, komunikasi meningkatkan PHBS. Pendekatan pemuka masyarakat, pembinaan kesehatan disekitar, awal memperbaiki hidup. Tujuannya peningkatkan kesehatan secara keseluruhan, Personal Hygiene. Selain mampu menciptakan lingkungan sehat/cegah penyebaran penyakit. Indikator keberhasilan PHBS: 1) Persalinan yang ditolong tenaga kesehatan, 2) Pemberian ASI eksklusif. 3) Menimbang bayi/balita. 4) Cuci tangan dengan sabun. 5) Menggunakan air bersih. 6) Jamban sehat. 7) Memberantas jentik 8) Konsumsi makanan sehat. 9) Aktivitas fisik. 10) Tidak merokok dirumah. Hasilnya persalinan pertolongan tenaga kesehatan, ibu menyusui segera, jangan beri makan/minum sebelum asi, beri asi hingga usia 6 bulan lalu MPSI. Memantau tumbuh kembang balita/KMS, membawa ke posyandu. Selalu mencuci tangan dengan sabun, gunakan air bersih. Ibu/anggota keluarga memperhatikan kebersihan rumah/halaman, jamban. Memberantas jentik, mengkonsumsi makanan bergizi, aktivitas olahraga dan tidak merokok.

Kata kunci: Posyandu, Prilaku, Hidup Bersih, Sehat, Era Pandemi Covid.

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi Mitra

Puskesmas sarana Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama mengutamakan pelayanan dasar, bertanggung jawab menyelenggarakan upaya kesehatan perorangan/masyarakat diwilayah. Sebagai pusat pengembangan, pengenalan kesehatan, pusat pembinaan masyarakat Indonesia kurang sadar memanfaatkan pelayanan, meningkatkan taraf kesehatan, perlu penyuluhan/pemahaman pentingnya mendorong masyarakat lebih mengenal masalah kesehatannya. Pengabdian ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran tentang pentingnya posyandu sehingga lebih sadar gunakan fasilitas pelayanan yang telah tersedia di Puskesmas/Posyandu: 1). Mengetahui profil Puskesmas Gribig, Posyandu RW 2) Mengetahui program di Kunci Harapan 3). Organisasi, jenis pelayanan; 4). Kegiatan, sarana prasarana, alur Posyandu. 5.) Untuk mengetahui Top 10 Kegiatan pengabdian masa pandemi.

Depkes RI (2000) pelayanan: promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, ditujukan kepada semua penduduk, tidak membedakan jenis kelamin/golongan. 3 jenis program: kesehatan pokok (kesehatan lingkungan, Gizi, Layanan pencegahan penyakit menular dan promosi, KIA, KBP). Program inovasi (kesehatan mata, gigi/mulut, kesehatan jiwa dan lansia; dan kesehatan unggulan (Program Puskesmas Sayang Ibu dan Anak dan program

Pemantauan Gizi). Manajemen kegiatan secara sinergik, efektif, instrumen 1) Perencanaan: a. Identifikasi masalah kesehatan masyarakat, lingkungan serta fasilitas pelayanan. b. Identifikasi potensi sumber daya masyarakat, provider. c. Menetapkan kegiatan penyelesaian. 2). Gerak pelaksanaan penyelenggaraan lokakarya mini puskesmas (bulanan, tribulan). 3). Pengendalian, pengawasan, penilaian, untuk terselenggaranya proses pengendalian. Kurun waktu lima tahun (2018-2023), pembangunan kesehatan dilaksanakan diwilayahnya arahkan mencapai visi (masyarakat sehat, mandiri, dan peduli kesehatan). Misi upaya pemberdayaan masyarakat/ keluarga, menyelenggarakan pelayanan berkualitas/ professional, Motto: Kepuasan anda kebahagiaan kami.

Mewujudkan program pelayanan secara umum, khusus program peningkatan keselamatan ibu dan anak, peningkatan pelayanan kesehatan anak balita, perbaikan gizi masyarakat. Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, mencapai visi dan misi puskesmas, salah satu strategi utama meningkatkan kemampuan dan ketrampilan SDM kesehatan sesuai tugas pokok fungsi melalui kesempatan pendidikan/pelatihan, menerapkan SPM pelayanan, mengoptimalkan SDM yang ada secara efektif/ efisien, memanfaatkan dukungan/peran masyarakat, memanfaatkan sistem informasi kesehatan. Pelayanan dasar langkah awal yang sangat penting. Berbagai pelayanan yang diberikan harus dilaksanakan, promosi kesehatan, kesehatan lingkungan, gizi, kesehatan ibu/anak dan KB, pencegahan, pemberantasan penyakit dan pengobatan. Terletak di Jln. Ki Ageng Gribik No. 97 Kel. Madyopuro, Kec. Kedungkandang. Kode Pos 65138, Telp 0341-718165, dari Ibu Kota Malang 6 km, RSUD Saiful Anwar 3 km. Wilayah berbatasan dengan sebelah timur Kedungrejo Kec. Pakis, Kab. Malang. YouTube. 081233630165puskgribig.malangkota.go.id.https://.Instagram.com/puskesmas

1. Pelayanan Dasar:

- a) Poli pengobatan umum; Poli Gigi; Poli KIA; KB; Imunisasi; Apotik;
- b) Pelayanan tambahan: Laboratorium (Gula Darah, Planotes, Urine Lengkap, Darah Lengkap, Golongan Darah, Kolesterol, Trigliserida, Asam Urat;
- c) Pelayanan Inovatif: Klinik Sanitasi, Gizi, Pemeriksaan Kesehatan Haji, Pemeriksaan Kesehatan, Posyandu Balita dan Posyandu Lansia. Sarana dan Prasarana Puskesmas Gribig dalam perkembangannya diupayakan terus meningkat dari sisi kualitas dan kuantitas.
- d) Jumlah puskesmas pembantu 3 buah dan memiliki 1 puskesmas keliling Sarana Kesehatan, RSUD. Perkembangan diupayakan terus ditingkatkan.

Undang-undang No.32/ 2004 tentang Pemerintahan Daerah menetapkan bidang kesehatan salah satu kewenangan wajib harus dilaksanakan Kabupaten /Kota. Penyelenggaraan Kewenangan Wajib boleh Daerah merupakan perwujudan otonomi bertanggung jawab pada intinya pengakuan/pemberiaan hak/ kewenangan menyamakan persepsi, pemahaman dalam pengaktualisasian kewenangan wajib bidang kesehatan di Kab./Kota seiring Lampiran Surat Edaran Menteri Dalam Negeri No.100/756/OTDA/tanggal 8 Juli 2002 tentang Konsep Dasar Penentuan Kewajiban Wajib dan Standar Pelayanan Minimal, dalam rangka memberikan panduan untuk melaksanakan pelayanan dasar dibidang kesehatan masyarakat, telah ditetapkan Keputusan Menteri

Kesehatan No.1457/Menkes/SK/X/2003 Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan di Kab./Kota. Dimaksud SPM standar dengan batas tertentu mengukur kinerja penyelenggaraan kewenangan wajib daerah berkaitan pelayanan dasar mencakup jenis pelayanan, indikator, dan nilai.

Fungsi Pemerintah memberikan pelayanan, mengurus kebutuhan dasar masyarakat meningkatkan taraf kesejahteraan rakyat. Sesuai kondisi dan perkembangan kapasitas standar teknis, mempunyai batasan tertentu. Contoh cakupan pelayanan imunisasi harus 80% karena < 80% tidak mempunyai dampak epidemiologis. Posyandu, puskesmas UPTD Kesehatan Kab./Kota berperan menyelenggarakan sebagian dari tugas teknis operasional Dinkes unit pelaksana tingkat pertama, ujung tombak pembangunan kesehatan di Indonesia tugas, tanggung jawab melaksanakan SPM.

Puskesmas mempunyai wewenang, tanggung jawab atas pemeliharaan kesehatan masyarakat dalam wilayahnya. Puskesmas Gribig memiliki 4 wilayah kerja Kelurahan jumlah penduduk 74.483 Jiwa terdiri dari penduduk yang kelamin laki-laki 36.620 jiwa, perempuan: 37.863 Jiwa. Empat wilayah: Kelurahan Sawojajar, Madyopuro, Lesanpuro, dan Gemorokandang. Juga memiliki: program pokok meliputi KIA & KB, Gizi, Kesehatan Lingkungan, dan Pengobatan. Program unggulan Kesehatan Lansia, Kesehatan Mata & Telinga, serta kesehatan UKS & UKGS. Saran Puskesmas masih memerlukan perbaikan sarana, prasarana yang ada khususnya dipoli. Tenaga kesehatan terutama dokter yang ada perlu ditambah. Dan Tenaga Posyandu yang masih relative kurang. Dengan pengabdian ini, berharap Puskesmas, posyandu dapat lebih baik dan melengkapi materi, mengobservasi di lain waktu.

B. Permasalahan Mitra

Landasan hukum penyusunan Restra puskesmas Gribik:

1. Undang-undang Nomor 23 tahun 2014 tentang Pemerintah daerah.
2. Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan
3. Peraturan pemerintah No.58/ 2005 tentang pengelolaan keuangan daerah
4. Peraturan pemerintah No. 2 tahun 2019 tentang standar Pelayanan Minimal
5. Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 13 tahun 2006 Tentang Pedoman Pengelolaan Keuangan Daerah.
6. Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 86/ 2017 Tata cara Perencanaan, Pengendalian dan Evaluasi Pembangunan Daerah, Tata Cara Evaluasi.
7. Permendagri No. 100/ 2019 tentang Penerapan standar Pelayanan Minimal.
8. Peraturan Menteri Kesehatan No.43 tahun 2019 tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan. Peraturan Walikota Malang No. 50 tahun 2010 tentang Pedoman Pelayanan Publik

Maksud dan Tujuan

1. Sebagai landasan, pedoman bagi Puskesmas dalam melaksanakan pembangunan kesehatan di wilayah kerjanya.
2. Mengetahui tujuan yang ingin dicapai dimasa mendatang dalam melaksanakan pembangunan kesehatan khususnya di wilayah kerja Puskesmas Gribik;
3. Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam pembangunan kesehatan dengan mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya yang ada;

4. Bahan penyesuaian terhadap setiap perkembangan yang terjadi dengan memanfaatkan peluang/potensi yang ada, hingga bersifat adaptif dan fleksibel;
5. Memberikan kepuasan kepada masyarakat dalam bentuk pelayanan prima (excellence servise) karena masyarakat merupakan faktor penentu keberhasilan organisasi;
6. Untuk meningkatkan komunikasi diantara semua unsur yang ada dilingkungan Puskesmas/posyandu dalam mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan.

METODE PELAKSANAAN

Agar Covid-19 tidak terus meningkat, perlu langkah pencegahan. Salah satu menerapkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat. Menerapkan PHBS di rumah tangga akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan agar tiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan, tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggotanya terbiasa berpola hidup sehat, tumbuh sehat.

Kegiatan Sosialisasi PHBS dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 12 Maret 2022 di Aula RW. 13, Kel. Madyopuro, diikuti oleh 40 peserta terdiri dari utusan Puskesmas Gribig, pengurus Promosi kesehatan, TP. PKK RW. 13, Ketua Posyandu Kuncup Harapan, Kader/ Tim Posyandu dilingkungan RW.13 Kel. Madyopuro serta peserta. Selanjutnya dilakukan saat kegiatan Posyandu setiap Sabtu ke 2 setiap bulannya, evaluasi dan monitoring hari Sabtu 16 Juli 2022 di Balai RW.XIII dihadiri oleh Ibu Lurah Madyopuro beserta Tim Posyandu Kel. Madyopuro, Bpk. RW. XIII dan Ketua Posyandu Kuncup Harapan dan seluruh Kader Posyandu RW. XIII Kel, Tim Kesehatan, Tim Promosi kesehatan Puskesmas dan seluruh Peserta Posyandu Balita, Posyandu Lansia mulai Rt. 01 sampai Rt. 06 se RW. XIII Madyopuro dan sekitarnya, dari Maksud dan Tujuan diselenggarakan kegiatan untuk mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat serta memberi arahan peserta nanti dapat mensosialisasikan kepada masyarakat, kegiatan posyandu maupun rapat di RW maupun RT tentang pola Hidup Bersih, Sehat. Disambutannya Bapak RW.13 Endi Iswanto SPd didampingi Ketua Posyandu, wakil pesan "Peserta Sosialisasi agar menyimak/ memahami dengan baik materi yang disampaikan Narasumber, laksanakan himbauan Tim kesehatan, Tim Promosi dan pengabdian serta para kader posyandu melakukan kegiatan sosialisasi ini sangat penting menyangkut kesehatan dilingkungan, hasil sosialisasi ini kami, saya harap para kader dapat menyampaikan kembali saat kegiatan Posyandu bulan berikutnya kepada seluruh peserta dan masyarakat tentang PHBS di Rumah, di Sekolah, Tempat Ibadah/Kerja, Tempat Bermain dan lingkungan, banyak sekali manfaatnya, anggota keluarga sehat, tumbuh sehat dan cerdas dll. Selama kegiatan sosialisasi, pelaksanaan pengabdian berjalan tertib, aman & lancar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian mengenai gambaran PHBS dilakukan pada berbagai lapisan masyarakat, salah satu dilapisan masyarakat umum. Indikator acuan keberhasilan praktik PHBS diantaranya:

1. Persalinan yang ditolong tenaga kesehatan.

Pihak tenaga kesehatan baik dokter, bidan/paramedis memiliki standar penggunaan peralatan bersih, steril dan aman. Tenaga kesehatan merupakan

orang yang ahli membantu sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin. Bila ada kelainan cepat diketahui, ditolong/dirujuk kepuskesmas/ rumah sakit. Langkah mencegah infeksi, bahaya lain yang beresiko. Tanda persalinan mulas, rahim trasa kencang keluar lendir campur darah, pecah ketuban, keluar cairan ketuban berwarna jernih kekuningan, seperti mau buang air besar. Tanda bahaya persalinan bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulas. Keluar darah dari jalan lahir sebelum melahirkan, tali pusar atau tangan/kaki keluar lebih dulu, ibu tidak kuat mengejan, mengalami kejang-kejang, air ketuban keruh dan berbau, air ketuban keluar sebelum mulas. Setelah bayi lahir ari-ari tidak keluar, ibu gelisah/ kesakitan yang hebat dan keluar darah banyak setelah bayi lahir. Peran keluarga mendukung persalinan, ingatkan bumil periksakan kehamilan, minta persalinan ditolong tenaga kesehatan. Bila ada salah satu tanda persalinan segera kebidan/dokter. Usahakan kencing sesering mungkin dan banyak berjalan bila masih memungkinkan. Bila ada tanda bahaya ibu harus segera dibawa ke RS. Setelah bersalin diingatkan memeriksa kesehatannya dan bayi sedikitnya 3 kali selama nifas (40 hari) agar ibu, bayi yang baru lahir tetap sehat, menyiapkan biayaya.

2. Pemberian ASI eksklusif

Asi adalah makanan terbaik bayi, sebelum ibu harus yakin mampu menyusui. Pemberian ASI eksklusif. Mampu menyusui, segera, berikan segera setelah lahir. Dengan meletakkan bayi didada ibu, biarkan bayi mencari puting (inisiasi menyusu dini) merangsang asi cepat keluar, menghentikan pendarahan. Jangan memberikan makanan/minuman sebelum diberi asi karena sangat membahayakan kesehatan bayi, mengganggu keberhasilan menyusui. Waktu, lamanya tidak perlu dibatasi dan tidak perlu dijadwal. Berikan asi saja hingga berusia 6 bulan. Setelah 6 bulan, selain asi berikan makanan pendamping (MPSI) bentuk makanan lumat, jumlah sesuai dengan pertambahan umurnya lanjutkan hingga usia 2 tahun. Mutu/jumlah produksi asi perlu diperhatikan, caranya ibu mengkonsumsi makanan bergizi/seimbang, banyak makan sayuran dan buah. Lebih banyak dari biasanya banyak minum air paling sedikit 8 gelas. Cukup istirahat tidur siang/berbaring 1–2 jam, menjaga ketenangan pikiran. Memijat payudara secara teratur dan sering menyusui. Jika jarang produksi asi dikhawatirkan menurun. Manfaat memberi asi bagi ibu: menjalin hubungan kasih sayang ibu dengan bayi, mengurangi pendarahan setelah persalinan, mempercepat pemulihan kesehatan menunda kehamilan berikutnya, mengurangi risiko terkena kanker payudara, dan lebih praktis karena asi lebih mudah diberikan pada setiap saat bayi membutuhkan. Manfaat bagi bayi: bayi lebih sehat, lincah, tidak cengeng serta bayi tidak sering sakit. Manfaat keluarga: tidak mengeluarkan biaya membeli susu formula, perlengkapannya. Tidak perlu waktu, tenaga menyediakan susu formula misalnya merebus air dan pencucian peralatan. Tak perlu biaya, waktu merawat dan mengobati bayi yang sering sakit karena susu formula. Mengurangi biaya, waktu pemeliharaan kesehatan ibu. Menyimpan asi saat ibu bekerja nenek membantu, asi dihangatkan dalam mangkok berisi air hangat. Simpan dilemari es akan tahan 3 x 24 jam. Dukungan keluarga untuk keberhasilan, suami perlu mendukung istri menyusui, seperti orang tua

mertua, kakak wanita, suami perlu upaya pemberian asi eksklusif selama 6 bulan. Asi paling baik.

3. Menimbang bayi dan balita secara berkala.

Memantau tumbuh kembang, umur 1-5 tahun. Tumbuh sehat, cegah gangguan, rujuk bila sakit, BB 2 bulan berturut turut tidak naik, BB BGM (bawah garis merah) curigai gizi buruk. Ibu dapat penyuluhan gizi. Sehat bila BB selalu naik mengikuti pita warna garis pada KMS. Kurang gizi BB tidak naik selama 3 bulan berturut turut, kurus, mudah sakit, mudah menangis. Keluarga dukung keberhasilan, ingat posyandu.

4. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih.

Air tidak bersih mengandung kuman, bakteri. Bila digunakan, kuman pindah ketangan. Saat makan, kuman masuk ketubuh. Sabun membersihkan, membunuh kuman. Cuci tangan setelah buang air, sebelum makan, menyuapi, sebelum menyusui, tiap tangan kotor, setelah menceboi anak.

5. Menggunakan air bersih.

Mencuci tangan setelah buang air besar, sebelum makan/menyuapi anak, sebelum menyusui, setiap tangan kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebon), setelah menceboi anak, sebelum memegang makanan. Manfaatnya membunuh kuman, cegah penularan penyakit diare, disentri, kolera, typhus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi, saluran pernapasan akut, flu burung dan SARS. Langkah kebersihan sekaligus pencegahan penularan penyakit, bebas kuman dan penampilan menarik Cara dengan air mengalir, memakai sabun. Peran keluarga membina perilaku, menyediakan air bersih yang mengalir, air pancuran. Manfaatkan kesempatan dirumah menanamkan kebiasaan bersama, ingatkan. Syarat fisik dibedakan melalui indra dapat dilihat, dirasa, dicitum/diraba. Air tidak berwarna harus bening/jernih, tidak keruh bebas pasir, debu/lumpur, sampah, kotoran. Tidak berasa, asin, asam/tidak payau, tidak pahit, bebas bahan kimia beracun. Diperoleh dari mataair, sumur, ledeng dan air kemasan.

6. Jamban sehat.

Jamban merupakan infrastruktur sanitasi penting yang berkaitan dengan unit pembuangan kotoran terdiri atas tempat jongkok/tempat duduk dengan leher angsa, cemplung dilengkapi penampungan, air untuk keperluan pembersihan. Jamban leher angsa berupa tangki septik kedapair fungsi sebagai wadah/proses penguraian kotoran dilengkapi resapan. Jamban cemplung menyimpan, meresapkan kotoran kedalam tanah, menggendap. Sebaiknya tertutup agar takberbau. Menggunakan jamban menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak mencemari sumber air.

7. Memberantas jentik nyamuk.

Pemeriksaan berkala, agar rumah bebas jentik. Setelah pemeriksaan tidak ada jentik. PJB pemeriksaan ditempat perkembangbiakan nyamuk (penampungan air). Seluruh anggota rumah mampu melakukannya, bebas, terkendali hingga populasi penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah dan terhindar dari Demam berdarah dengue, malaria, chikungunya/kaki gajah dan rumah sehat. Nyamuk merupakan vektor berbagai jenis penyakit. PSN dengan 3 M cara menguras, menyikat tempat

penampungan, menutup, mengubur, menyingkirkan barang bekas, menghindari mengantung pakaian, mengupayakan pencahayaan, ventilasi.

8. Konsumsi makanan sehat, makan buah dan sayur.

Anggota keluarga diharapkan makan sayur, buah setiap hari, karena mengandung vitamin, mineral yang mengatur metabolisme, pertumbuhan, pemeliharaan tubuh dan mengandung serat yang tinggi. Makanlah berbagai macam sayur. Pilih buah dan sayur yang bebas pestisida dan zat yang berbahaya. Memanfaatkan pekarangan menanam, sediakan setiap hari dengan harga terjangkau, ingatkan pentingnya sayur dan buah

9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari.

Lakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari anggota keluarga dengan mengerahkan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga penting bagi kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup, bugar sepanjang hari. Bisa berupa berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci mobil, mengepel, naik turun tangga/ bawa belanjaan. Aktivitas olahraga/aktivitas bekerja melibatkan gerakan, keluarnya tenaga, dapat dilakukan ditempat olahraga, dirumah, tempat kerja/tempat umum sesuai aktivitas yang dilakukan secara teratur menyehatkan jantung, paru dan alat tubuh lainnya, dalam 3 bulan kedepan dapatkan hasilnya. Lakukan 30 menit, bila belum terbiasa mulai beberapa menit, tingkatkan secara bertahap. Awali dengan pemanasan, peregangan, yang ringan sampai sedang dan bila terbiasa lakukan 30 menit tiap hari, terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis. Berat badan terkendali, otot lentur, tubuh bagus, lebih percaya diri, lebih bugar dan bertenaga secara keseluruhan jadi baik. Tip mengenakan sepatu cukup enak agar nyaman. Renang agar napas dalam, senam/ peregangan dan sendi sangat baik, tidak kaku dan melancarkan peredaran darah. Peran keluarga ingatkan, bersama lakukan aktifitas bisa membersihkan rumah bersama dan pembagian tugas, rumah.

10. Tidak merokok di dalam rumah.

Setiap anggota tidak merokok didalam rumah. Rokok pabrik bahan kimia bila diisap mengeluarkan sekitar 4.000 bahan berbahaya, nikotin, tar dan carbon monoksida menyebabkan ketagihan, merusak jantung/aliran darah. Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru, kanker dan CO berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen hingga sel mati. Perokok aktif menjadi sumber berbagai penyakit, kerontokan rambut, gangguan mata, kehilangan pendengaran lebih awal, merusak gigi, serangan jantung, tulang mudah patah, kanker kulit, kemandulan, impotensi, keguguran serta masalah kesehatan. Berhenti merokok, menunda, mengurangi, berangsur-angsur. Niat tekad yang bulat. Penyuluhan bahaya rokok dan penanggulangannya. Disimpulkan bahwa sikap warga dalam menghadapi Covid-19 setuju dan sangat setuju terhadap upaya pencegahan, namun, sikap dan perilaku terhadap PHBS masih perlu ditingkatkan. Intervensi dilakukan berupa pendidikan kesehatan tentang PHBS dan Covid-19 dengan harapan kesadaran masyarakat mandiri dalam melaksanakan perlu ditingkatkan. Serta perlu pemeliharaan, pembinaan kesehatan dengan pola hidup bersih dan sehat serta tetap mentaati peraturan

pemerintah yang berhubungan dengan pencegahan penularan Covid-19 tidak meluas



SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian berusaha menghimbau peserta melakukan persalinan mendapat pertolongan pihak tenaga kesehatan memiliki standar, steril dan aman. Ibu harus mampu menyusui segera setelah bayi lahir, jangan beri makan/minum sebelum asi karena membahayakan, beri asi hingga usia enam bulan lalu MPASI makanan lumat. Selalu memantau tumbuh kembang balitanya mulai usia 1-5 tahun. Pantau KMS dan membawa ke posyandu. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih serta gunakan air bersih. Memperhatikan kebersihan rumah, jamban dan halaman. Memberantas jentik dan mengonsumsi makanan sehat, makan buah, sayur dan aktivitas fisik/olahraga secara teratur serta tidak merokok dirumah.

SARAN

Perlu edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, praktik PHBS dalam rangka pencegahan Covid-19 di masyarakat. Berkontribusi, dapat dilakukan secara daring atau melalui media massa. Kampanye dilakukan melalui media atau penyuluhan sejak dini dapat melalui cara yang menyenangkan melalui video animasi/ komik. Sehingga anak mengerti cara menerapkan PHBS dan kepada seluruh masyarakat selalu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya pada saat adanya pandemic Covid-19 saja. Masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan kesehatan dan mencegahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Almtsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [2]. Amrin.1996.Manajemen Operasional.Jakarta:Rikena Cipta.
- [3]. Azwar.1996.Pengantar Administrasi Kesehatan.Jakarta:Bina Rupa.
- [4]. Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [5]. Covid19.co.id.(2020).*Kasus Positif COVID19 Naik 1.031, Pasien Sembuh Meningkat Jadi 16.234*.<https://covid19.go.id/p/berita/kasus-positif-covid-19-naik-1031-pasien-sembuh-meningkat-jadi-16234>

- [6]. Depkes RI. 1995. Pedoman Upaya Pelayanan Kesehatan Gigi di Puskesmas. Jakarta: Depkes RI. Kepmenkes RI No. 128/Menkes/SK/II/2004. Informasi dari bagian Tata Usaha Puskesmas
- [7]. FAO. (2020). *Maintaining a healthy diet during the Covid-19 pandemic*. <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca8380en/>
- [8]. Fatimawati, I. (2017). *Study of Clean and Healthy Life Behavior of Elementary School Student at Schools Applying Adiwiyata Program at State Elementary School in Prigen Pasuruan*.
- [9]. Febby Anugrah Utami, 2021. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi *Corona Virus Disease* di Indonesia.
- [10]. Gayton, C.A., & Hall, E.J. 2008. *Fisiologi Kedokteran, 11th Ed*. Textbook of Medical Physiology. Jakarta: EGC Medical Publisher.
- [11]. Giriwijoyo dan Dikdik, Z.S. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fungsi Tubuh pada Olahraga untuk Kesehatan, Prestasi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- [12]. Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- [13]. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan Vol 6, No.2, Nov 2021 ISSN : 2654-945X (Online) 2541-4615 (Print) <http://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika>
- [14]. KemenKes. RI. Keputusan Menteri Kes. No. HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kes Bagi Masyarakat, Fasilitas Umum Rangka Pencegahan, Pengendalian Corona
- [15]. KemenKes. RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Laporan Nas. Riskesdas 2018. Jakarta.
- [16]. <https://yoursay.suara.com/health/2020/10/20/110337/penting-pola-hidup-sehat-selama-pandemi>
- [17]. YouTube: puskesmas gribig 081233630165
puskgrbig.malangkota.go.id. <https://www>.