



JURNAL BASICEDU

Volume 6 Nomor 1 Tahun 2022 Halaman 1185 - 1194

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD di Era Pandemi Covid-19

Fitriyeni✉

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Islam Riau, Indonesia

E-mail: fitriyeni@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi covid-19, dengan demikian diharapkan penularan wabah virus covid-19 ini akan semakin menurun bahkan bisa hilang jika setiap individu sadar, peduli, dengan menerapkan PHBS ini didalam kehidupannya. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Riau dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa PGSD semester 2 yang berjumlah sekitar 240 mahasiswa. Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa lembar kuisioner berskala Likert. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dekriptif kuantitatif. Setelah diadakan penelitian tentang Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi covid-19. Hasil penelitian dari analisis menunjukkan hasil 74,47%, dimana hasil ini pada kategori sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP di Era Pandemi Covid-19 sudah sangat baik.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Covid-19.

Abstract

This study aims to describe the Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) of PGSD FKIP UIR students in the era of the covid-19 pandemic, thus it is hoped that the transmission of this covid-19 virus outbreak will decrease even if every individual is aware, cares, by implementing PHBS in his life. This research was conducted at the Islamic University of Riau and the sample in this study were PGSD second semester students, totaling about 240 students. This research is a quantitative descriptive. Data was collected using a measuring instrument in the form of a Likert scale questionnaire. The data analysis technique used in this research is quantitative descriptive. After conducting research on the application of clean and healthy living behavior (PHBS) PGSD FKIP UIR students in the era of the covid-19 pandemic. The results of the analysis showed the results of 74.47%, where these results were in the very good category. So it can be concluded that the implementation of clean and healthy living behavior (PHBS) for PGSD FKIP students in the Covid-19 Pandemic Era has been very good.

Keywords: Clean and Healthy Lifestyle, Covid-19.

Copyright (c) 2022 Fitriyeni

✉Corresponding author :

Email : fitriyeni@edu.uir.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2153>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

PENDAHULUAN

Saat ini seluruh dunia sedang mengalami wabah yang disebabkan oleh virus covid-19, virus ini pertama kali berasal dari negara cina pada awal Desember 2019. Covid-19 adalah suatu wabah yang dapat menyebabkan penyakit menular berupa infeksi pada saluran pernapasan manusia yang disebabkan oleh virus. Tetapi saat ini virus covid-19 telah menyebar keseluruh dunia termasuk di Indonesia. Di Indonesia sendiri per tanggal 14 Oktober 2021 kasus covid-19 menunjukkan 4.233.014 kasus terkonfirmasi (Kemenkes RI, 2021) ini menunjukkan bahwa penyebaran virus ini sangat cepat terjadi. Penyakit yang disebabkan oleh virus sangat cepat penularannya, siapa saja bisa terkena virus ini, mulai bayi sampai manula. Adapun orang yang rentan terkena virus ini adalah orang yang daya imunitasnya rendah serta yang memiliki riwayat penyakit seperti: gangguan saluran pernapasan, diabetes, kanker, liver ataupun penyakit berat lainnya.

Pola penyebaran virus covid-19 inidapat terjadi karena adanya perpindahan dari manusia ke manusia melalui droplet yang dikeluarkan dari batuk dan bersin (Huang et al., 2020). Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh (Direktur Jenderal P2P, 2020) bahwa covid-19 ditularkan melalui kontak antara droplet bukan melalui tranmisi udara, individu yang beresiko terkena covid-19 adalah orang yang berhubungan dekat dengan orang yang terkonfirmasi ataupun orang yang sedang merawat pasien covi-19. Adapun cara pencegahan yang paling efektif dilingkungan masyarakat adalah sebagai berikut ini:

1. Menjaga kebersihan tangan dengan handsanitizer jika tidak terlihat kotor, dan dengan mencuci tangan jika terlihat kotor.
2. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut.
3. Terapkan etika batuk dan bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, dan buanglah tisu ketempat sampah.
4. Pakailah masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan setelah membuang masker.
5. Menjaga jarak minimal 1 meter dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan.

Salah satu cara yang paling efektif untuk pencegahan virus ini adalah dengan menerapkan protokol kesehatan seperti yang dianjurkan oleh pemerintah yaitu menerapkan 3 M : 1. memakai masker, 2. mencuci tangan di air mengalir dengan menggunakan sabun, 3. Menghindari kerumunan. Tentunya hal ini bisa terwujud dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) didalam kehidupan sehari-hari. PHBS merupakan sejumlah perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran pribadi, yang menjadikan individu, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011).

Secara umum perilaku hidup bersih dan sehat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat (RI, n.d.), dengan perilaku hidup bersih dan sehat dapat menghindari setiap individu terhadap berbagai serangan penyakit terutama yang disebabkan oleh virus dan bakteri. Adapun indikator perilaku hidup bersih dan sehat terdiri dari berbagai tatanan menurut (RI, n.d.)yakni: tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum, fasilitas pelayanan kesehatan, adapun indikator perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan pendidikan adalah sebagai berikut ini:

1. Mencuci tangan menggunakan sabun.
2. Mengonsumsi makanan dan minuman sehat.
3. Menggunakan jamban sehat.
4. Membuang sampah ditempat sampah.
5. Tidak merokok.
6. Tidak mengonsumsi narkoba dan alcohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya.
7. Tidak meludah sembarang tempat.

8. Memberantas jentik nyamuk dll.

Salah satu dampak terbesar yang disebabkan oleh virus covid-19 adalah dalam dunia pendidikan. di Indonesia sendiri seluruh kegiatan proses pendidikan dilaksanakan secara daring maupun luring ini untuk mencegah penyebaran virus covid-19 mulai dari tingkat TK sampai perguruan tinggi. Pembelajaran daring ini terpaksa harus diterapkan untuk memutus rantai penyebaran virus covid-19. Ada berbagai dampak yang dirasakan dalam pembelajaran daring ini seperti hasil penelitian dari yang dilakukan oleh (Argaheni, 2020) adapun dampak dari perkuliahan daring yaitu: mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa yang kurang bermanfaat, mahasiswa mengalami stress, peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Sari et al., 2021) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa proses pembelajaran selama pandemi berubah dengan menggunakan pembelajaran jarak jauh, dan ini memberikan dampak kepada guru yang kurang maksimal dalam memberikan materi pembelajaran kepada siswa dan terganggunya proses pembelajaran yang menyebabkan tidak tercapainya tujuan pembelajaran, sehingga materi menjadi tidak tuntas, penggunaan media dalam pembelajaran tidak maksimal, penilaian siswa pun hanya sebatas kognitif saja.

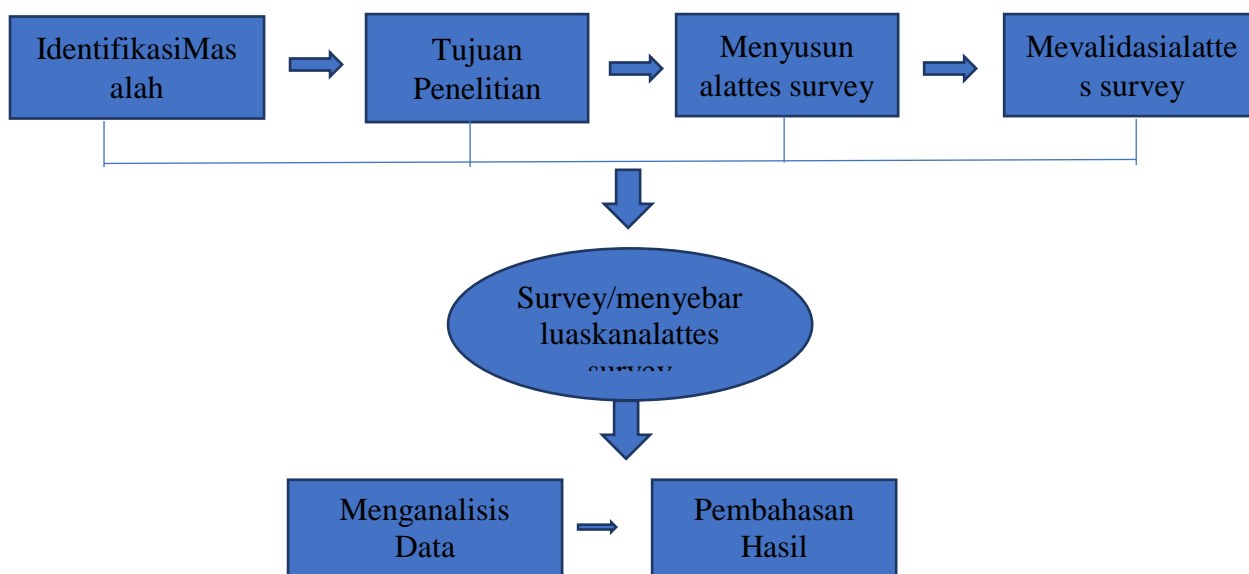
Jika kondisi ini dibiarkan dalam jangka waktu yang lama tentunya akan terjadi kemerosotan didalam dunia pendidikan khususnya di Indonesia. Untuk itu pencegahan dari virus covid-19 ini harus segera ditangani dengan tepat. Adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti penelitian yang dilakukan (Nengsi et al., 2021) yaitu hubungan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kejadian covid-19 dimana hasil penelitiannya bahwa perilaku hidup bersih dan sehat dalam mencegah covid-19 sudah lumayan baik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Daniyanti, 2020) yaitu analisis perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penularan covid-19 dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dosen stikes Ngudia Husada Madura sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kategori sangat tinggi, perilaku pencegahan terhadap penularan covid-19 kategori sangat tinggi.

Di Universitas Islam Riau penyebaran covid-19 ini pernah berada dalam situasi yang cukup memprihatinkan, dimana Universitas Islam Riau pernah melakukan lockdown untuk pencegahan virus covid-19 ini, karena terdapat karyawan dan dosen yang terpapar virus ini. Untuk pencegahan penyebaran covid-19 di lingkungan Universitas Islam Riau khususnya pada mahasiswa FKIP PGSD Universitas Islam Riau perlu untuk dilakukan gambaran penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa untuk mencegah penyebaran covid-19. Diharapkan berdasarkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Universitas Islam Riau, sehingga dapat ditentukan langkah-langkah kebijakan yang akan ditentukan dalam hal pencegahan penyebaran virus covid-19 di lingkungan mahasiswa PGSD FKIP UIR khususnya. Dan dengan demikian jika penyebaran virus covid-19 ini dapat diminimalkan tentunya pembelajaran tatap muka akan segera bisa kita lakukan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian survey deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa lembar kuisioner berskala Likert. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dekriptif kuantitatif. Sumber data dan informasi diperoleh dengan menggunakan angket yang disajikan dalam bentuk google form, kemudian disebarluaskan kepada sampel yaitu mahasiswa PGSD FKIP UIR yang berjumlah 216 mahasiswa. Sebelum disebarluaskan angket divalidasi dan direvisi oleh ahli, kemudian angket disebarluaskan. Setelah angket disebarluaskan maka hasilnya dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi covid-19. Statistik deskriptif merupakan gambaran hasil penelitian yang diteliti

melalui sampel atau populasi aslinya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum, (Sugiyono, 2017). Untuk lebih jelasnya penelitian ini dapat digambarkan melalui bagan berikut ini.



Gambar Desain Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari lapangan kemudian diolah dengan analisis deskriptif, berpedoman pada tujuan dan pertanyaan penelitian yang disebarikan melalui angket, maka dapat diketahui analisis ini mencakupi beberapa variabel yang diteliti. Untuk mendapatkan data tentang Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi covid-19. Beberapa faktor dari PHBS yang terdiri dari indikator makanan sehat, olahraga teratur, sering cuci tangan, hindari menyentuh wajah, penggunaan masker, istirahat cukup, etika batuk dan bersin, menjaga kebersihan lingkungan, dan jaga jarak aman (RI, n.d.). Dimana untuk indikator ini terdapat 28 pertanyaan dengan 4 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (KD) dan Tidak Pernah (TP) serta dengan 216 orang sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Penerapan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PGSD FKIP UIR

Variabel	Indikator	No Soal	Kategori Jawaban								SCR	SI	SNI	Kategori		
			SL		Sr		Kd		Tp						Jumlah	
			F	%	F	%	F	%	F	%						
Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi	Makanan Sehat	1	88	40,7	56	25,9	70	32,4	0	0	216	100	660	864	76,39	Sangat Baik
		2	131	60,6	54	25	29	13,4	0	0	216	100	744	864	86,11	Sangat Baik
		3	167	77,3	46	21,3	0	0	0	0	216	100	806	864	93,29	Sangat Baik
		4	91	42,1	82	38	42	19,4	0	0	216	100	694	864	80,32	Sangat Baik
	Olahraga	5	0	0	0	0	44	20,4	160	74,1	216	100	248	864	28,70	Cukup
		6	24	11,1	46	21,3	134	62	0	0	216	100	502	864	58,10	Baik
		7	31	14,4	53	24,5	124	57,4	0	0	216	100	531	864	61,46	Baik

covid-19	Teratur	8	17	7,9	25	11,6	147	68,1	27	12,5	216	100	464	864	53,70	Baik	
	Sering Cuci Tangan	9	145	67,1	60	27,8	0	0	0	0	0	216	100	760	864	87,96	Sangat Baik
		10	176	81,5	36	16,7	0	0	0	0	0	216	100	812	864	93,98	Sangat Baik
		11	194	89,9	21	9,7	0	0	0	0	0	216	100	839	864	97,11	Sangat Baik
		12	148	68,5	57	26,4	0	0	0	0	0	216	100	763	864	88,31	Sangat Baik
		13	117	54,2	75	34,7	23	10,6	0	0	0	216	100	739	864	85,53	Sangat Baik
	Hindari menyentuh wajah	14	158	73,1	44	20,4	0	0	0	0	0	216	100	764	864	88,43	Sangat Baik
		15	84	38,9	83	38,4	50	22,2	0	0	0	216	100	685	864	79,28	Sangat Baik
		16	54	25	99	45,8	61	28,2	0	0	0	216	100	635	864	73,50	Sangat Baik
	Penggunaan Masker	17	76	35,2	100	46,3	60	27,8	0	0	0	216	100	724	864	83,80	Sangat Baik
		18	29	13,4	74	34,3	100	46,3	13	6	216	100	551	864	63,77	Baik	
		19	34	15,7	79	36,6	95	44	0	0	216	100	563	864	65,16	Baik	
	Istirahat Cukup	20	147	68,1	58	26,9	0	0	0	0	0	216	100	762	864	88,19	Sangat Baik
		21	78	36,1	73	33,8	60	27,8	0	0	0	216	100	651	864	75,35	Sangat Baik
		22	72	33,3	59	27,3	64	29,6	21	9,7	216	100	614	864	71,06	Baik	
	Etika batuk dan bersin	23	156	72,2	35	62,50	9	16,07	3	5,36	216	100	750	864	86,81	Sangat Baik	
		24	134	62	43	76,79	8	14,29	1	1,79	216	100	682	864	78,94	Sangat Baik	
		25	0	0	0	0	36	16,7	169	78,2	216	100	241	864	27,89	Cukup	
	Menjaga Kebersihan Lingkungan	26	131	60,6	42	19,4	0	0	29	13,4	216	100	679	864	78,59	Sangat Baik	
		27	98	45,4	81	37,5	37	17,1	0	0	216	100	709	864	82,06	Sangat Baik	
		28	0	0	51	23,6	146	67,6	0	0	216	100	445	864	51,50	Baik	
	Jaga jarak aman	27	98	45,4	81	37,5	37	17,1	0	0	216	100	709	864	82,06	Sangat Baik	
		28	0	0	51	23,6	146	67,6	0	0	216	100	445	864	51,50	Baik	
	Jumlah		86	41	65	30	47	22	17	7	216	100	644	864	74,47	Sangat Baik	

Keterangan gambar:

SCR : Skor capai responden

SI : Skor ideal

SNI : Skor nilai ideal

Dari Tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa untuk variabel PHBS diperoleh tingkat capai sebesar 74,47%, artinya Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi covid-19 berdasarkan variabel yang diteliti berada dalam kategori sangat baik. Bila dilihat dari pernyataan yang dijawab oleh responden untuk kriteria sangat selalu (SL) sebesar 40% atau 86 orang, kriteria sering (SR) sebesar 30% atau 65 orang, kriteria pernahkadang-kadang (KD) sebesar 22% atau 48 orang, kriteria tidak sebesar 8% atau 17 orang. Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya diterapkan didalam kehidupan sehari-

hari, apalagi pada kondisi pandemi saat ini. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat mengurangi resiko terpaparnya virus covid-19. Adapun tujuan dari penerapan perilaku hidup bersih dan sehat adalah sebagai upaya menciptakan dan melestarikan perilaku hidup yang berorientasi kepada kebersihan dan kesehatan dimasyarakat, agar masyarakat dapat mandiri dalam mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya (Kemenkes, 2011).

Penelitian-penelitian mengenai perilaku hidup bersih dan sehat telah banyak dilakukan terutama pada masa pandemi ini. diharapkan dengan demikian dapat menyadarkan masyarakat untuk dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ini didalam kehidupannya sehari-hari terutama pada masa pandemi. penelitian yang dilakukan oleh (Maiti & Bidinger, 1981) menunjukkan pentingnya penerapan hidup bersih dan sehat di era pandemi dimana hasil tulisannya pencegahan penularan virus ini dapat dicegah dengan melakukannya dari hal-hal yang sederhana seperti cuci tangan dengan baik dan benar, menerapkan etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. PHBS merupakan salah satu starategi dalam pencegahan penyebaran covid-19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Wahyu & Nisah, 2021) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hasil rata-rata penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) saat pandemi covid-19 anak kelompok bermain pada sebesar 57,70 - 60,54% sudah menerapkan hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dikembangkan agar dapat memberi acuan kepada orang tua untuk mengajarkan para anak agar hidup bersih dan sehat disaat pandemi ini.

Gambaran lebih jelasnya deskripsi Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi covid-19 dapat dilihat pada diagram batang berikut ini.

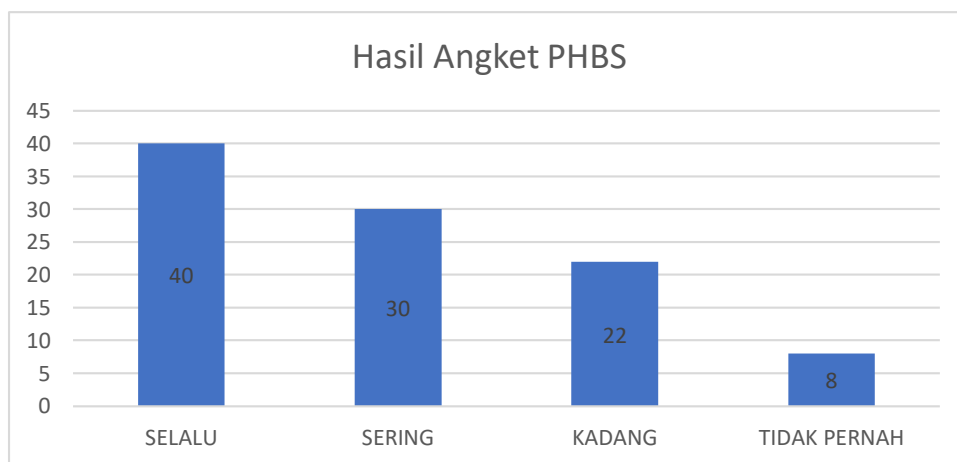


Diagram Batang Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi covid-19

Data hasil penelitian yang dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP di Era Pandemi Covid-19. Analisis faktor dibagi menjadi makanan sehat, olahraga teratur, sering cuci tangan, hindari menyentuh wajah, penggunaan masker, istirahat cukup, etika batuk dan bersin, menjaga kebersihan lingkungan, dan jaga jarak aman. Berdasarkan hasil yang ditemukan dari dari 7 indikator menjadi 28 item pernyataan yang disampaikan didalam proposal bahwa masing-masing pernyataan mendapatkan hasil yang berbeda-beda. Pernyataan pertama dari 216 responden di dapat hasil 76,39% berada pada kategori sangat baik.

Berdasarkan hasil yang ditemukan dari dari 7 indikator menjadi 28 item pernyataan yang disampaikan didalam proposal bahwa masing-masing pernyataan mendapatkan hasil yang berbeda-beda. Untuk lebih jelas dapat di lihat pada tabel berikut ini:

No. Soal	Indikator perilaku hidup bersih dan sehat	Hasil (persentase)	Kategori
1	Makanan sehat	76,39%	Sangat Baik
2		86,11%	Sangat Baik
3		93,29%	Sangat Baik
4		80,32%	Sangat Baik
5		28,70%	Cukup
6	Olahraga teratur	58,10%	Baik
7		61,46%	Baik
8		53,70%	Baik
9	Sering cuci tangan	87,96%	Sangat Baik
10		93,98%	Sangat Baik
11		97,11%	Sangat Baik
12		88,31%	Sangat Baik
13		Hindari menyentuh wajah	85,53%
14	Pakai masker	88,43%	Sangat Baik
15		79,28%	Sangat Baik
16		73,50%	Sangat Baik
17		Istirahat cukup	74,50
18	Etika batuk dan bersin	83,80%	Sangat Baik
19		63,77%	Baik
20		65,16%	Baik
21		88,19%	Sangat Baik
22		75,35%	Sangat Baik
23	Menjaga kebersihan lingkungan	71,06%	Sangat Baik
24		86,81%	Sangat Baik
25		78,94%	Sangat Baik
26		27,89%	Cukup
27	Hindari berkerumun dan jaga jarak aman	82,05%	Sangat Baik
28		51,50%	Baik

Berdasarkan hasil dari keseluruhan 28 pernyataan diperoleh bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP di Era Pandemi Covid-19 sudah dikategorikan sangat baik. Hal ini terlihat dari item-item pernyataan yang sudah di analisis oleh peneliti. Dari analisis menunjukkan hasil 74,47, di mana hasil ini pada kategori sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP di Era Pandemi Covid-19 sudah sangat baik. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Anhusadar & Islamiyah, 2020) dalam penelitian yang berjudul penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini di tengah pandemi covid-19, hasil penelitiannya menunjukkan 100% orang tua melihat sangat penting penerapan perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pandemi covid-19, sebanyak 98% atau 50 responden sudah mengetahui program perilaku hidup bersih dan sehat sedangkan 2% atau 1 responden yang belum mengetahuinya, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di lingkungan keluarga di tengah pandemi ini sangat baik. Selanjutnya artikel yang ditulis oleh (Ardiyanto et al., 2020) dimana hasil penelitiannya dosen PGSD Universitas PGRI Semarang telah melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat baik sebelum maupun selama pandemi covid 19 yakni dengan tetap berolahraga dan menjaga pola hidup sehat dan bersih. Jenis olahraga yang banyak dilakukan selama

masa pandemi covid 19 dengan presentase tertinggi adalah senam, jogging dan bersepeda. Sedangkan untuk aktivitas fisik di rumah dengan presentase tertinggi yang banyak dilakukan adalah membersihkan rumah dan memasak. Dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta rutin berolahraga rata-rata minimal 30 menit perhari dosen PGSD Universitas PGRI Semarang percaya diri bahwa dengan tubuh yang bugar sehat karena berolahraga akan terhindar dari pandemi covid 19.

Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dapat membantu individu dalam menjaga kesehatannya dan dapat meminimalkan individu terhadap paparan virus covid-19, ini sejalan dengan (Maryunani, 2017) manfaat penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai berikut ini:

1. Mencegah timbulnya penyakit dan masalah kesehatan lainnya.
2. Menanggulangi penyakit dan masalah kesehatan lainnya, untuk meningkatkan derajat kesehatan.
3. Memanfaatkan layanan kesehatan.
4. Mengembangkan dan menyelenggarakan upaya kesehatan bersumber masyarakat.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sudah selayaknya kita terapkan dalam kegiatan sehari-hari, karena ini akan memberikan dampak baik terhadap diri sendiri maupun orang lain dan juga lingkungan. Apalagi pada era pandemi seperti saat ini, perilaku hidup bersih dan sehat seperti makanan sehat, olahraga teratur, sering cuci tangan, hindari menyentuh wajah, memakai masker, istirahat yang cukup, etika batuk dan bersin, menjaga kebersihan lingkungan, hindari kerumunan dan jaga jarak aman yang ini merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat dari tatanan pendidikan. Masih banyak terdapat indikator-indikator penerapan hidup bersih dan sehat lainnya baik yang berasal dari tatanan rumah tangga seperti penelitian oleh (Asrianti, Afiah, Muliya, 2019) terdapat beberapa indikator tatanan rumah tangga yaitu jamban, olahraga, konsumsi sayur dan buah, merokok, tempat sampah, pemberantasan sarang nyamuk.

Perilaku hidup bersih dan sehat yang berasal dari tatanan tempat kerja ada beberapa indikator seperti penelitian oleh (Cahyawati & Saniathi, 2021) yaitu: perilaku menggunakan masker keluar rumah atau tempat kerja, melepaskan masker saat bekerja, menggunakan alat pelindung diri yang memadai saat bekerja, menggunakan pakaian khusus saat bekerja, mencuci tangan dengan sabun pada air mengalir selesai bekerja, menjaga jarak aman 2 meter dengan orang sekitar, menggunakan cairan desinfektan selama bekerja, menerapkan etika batuk dan bersin yang benar, langsung mandi dan keramas selepas pulang kerja, berjabat tangan dengan orang lain, aktif melakukan kegiatan diluar rumah.

Untuk pencegahan penyebaran virus covid-19, perlu dilihat penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dari berbagai tatanan kehidupan seperti yang dikemukakan oleh (Handayani et al., 2020) bahwa didalam protokol kesehatan harus memuat perlindungan kesehatan individu yang didalamnya terdapat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup (minimal 7 jam), serta menghindari faktor risiko penyakit, berikutnya juga dinyatakan oleh (Kemenkes RI, 2021) untuk meningkatkan imunitas tubuh atau kekebalan tubuh maka dapat melakukan hal berikut: konsumsi gizi seimbang, tidak merokok, suplemen vitamin, aktivitas fisik atau senam ringan, istirahat cukup, mengendalikan penyakit penyerta dan ini merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat. Ini juga didukung oleh (Karo, 2012) yang dalam artikelnya PHBS merupakan strategi yang dapat mencegah penyebaran Covid-19, masyarakat terus dihimbau untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19, karena perilaku masyarakat sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran Covid-19. PHBS merupakan salah satu strategi dalam pencegahan penyebaran Covid-19 yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Rekomendasi pemerintah terus menghimbau gerakan PHBS menjadi kunci pencegahan penyebaran Covid-19 pada masa pandemik ini. Melakukan PHBS diharapkan penyebaran Covid-19 dapat dihambat sehingga kejadian tidak bertambah. Oleh karena pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, perlu dilakukan pemberian informasi secara terus menerus

sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Sehingga dengan demikian dapat menggambarkan pola perilaku individu dalam memelihara kesehatannya dan lingkungannya, sehingga diharapkan nantinya bisa membuat suatu kebijakan yang tepat dalam menanggulangi penyebaran virus covid-19 di era pandemik ini dan sekaligus dapat memberikan edukasi pola perilaku hidup bersih dan sehat dalam semua tatanan kehidupan seperti pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Zukmadini et al., 2020) dan hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan oleh fasilitator dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak panti asuhan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan COVID-19. Hal ini dapat dilihat dari persentase pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi yaitu sebesar 74,48% yang kemudian meningkat menjadi 86,49% setelah diberikan edukasi.

KESIMPULAN

Setelah diadakan penelitian tentang Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP UIR di era pandemi covid-19, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari analisis menunjukkan hasil 74,47%, di mana hasil ini pada kategori sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD FKIP di Era Pandemi Covid-19 sudah sangat baik. dengan sangat baik nya pola penerapan hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD FKIP UIR dapat mencegah penyebaran virus covid-19 di era pandemi ini, dan sekaligus dapat memelihara kesehatan individu dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>.
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Status Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>.
- Asrianti, Afiah, Mulyana, R. (2019). Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(2), 1–16.
- Cahyawati, P. N., & Saniathi, N. K. E. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Petugas Kebersihan Di Era Pandemi Covid-19. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 5(2), 87–91. <https://doi.org/10.22225/wicaksana.5.2.2021.87-91>.
- Daniyanti, Dkk. (2020). *Article Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Keperawatan , Stikes Ngudia Husada Madura , Indonesia Administrasi Kesehatan , Stikes Ngudia Husada Madura , Indonesia I . INTRODUCTION*. 65–72.
- Direktur Jenderal P2P, K. K. R. I. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*, 0–115.
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Corona Virus Disease 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 119–129. <https://doi.org/10.36497/jri.v40i2.101>.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., ... Cao, B. (2020). Clinical Features Of

- 1194 *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD di Era Pandemi Covid-19 – Fitriyeni*
DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2153>
- Patients Infected With 2019 Novel Coronavirus In Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).
- Karo, M. B. (2012). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. 1–4.
- Kemenkes. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2021). Ikhtisar Mingguan Covid-19. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–15.
- Maiti, & Bidinger. (1981). Pentingnya Penerapan Phbs Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Masyarakat. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Maryunani. (2017). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PBHS)*. 36.
- Nengsi, S., Masyarakat, F. K., Al, U., Mandar, A., & Tradisional, P. (2021). *Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Kejadian Covid-19 Di Pasar Wonomulyo Latar Belakang Pasar Termasuk Tempat-Tempat Umum Di Mana Banyak Orang Berkumpul Menjaga Suatu Bentuk Interaksi Atau Hubungan Satu Sama Lain . Interaksi Antara Penjual D*. 127–137.
- RI, K. (N.D.). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga*.
- Sari, R. P., Tussyantari, N. B., & Suswandari, M. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Siswa Sekolah Dasar Selama Covid-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 9–15.
<https://doi.org/10.37478/Jpm.V2i1.732>.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian* (P. 17). Alfabeta.
- Wahyu, D., & Nisah, K. (2021). *Pandemi Covid-19 Pada Anak Kelompok Bermain Tahun*.
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak Di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). <https://doi.org/10.29303/Jpmipi.V3i1.440>.