

## **PENYULUHAN PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN MENINGKATKAN ASUPAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI**

Rika Indriani Rukmana Putri, Kholifatul Sa'diyah, Aniswatul Mukmila,

Diyah Ayu Widyaningrum\*

IKIP Budi Utomo

[diyahayuwidyaningrum8905@gmail.com](mailto:diyahayuwidyaningrum8905@gmail.com)

### **ABSTRACT**

The community in the village of Ringinasri Sumbermanjing wetan has not fully implemented the Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) during the COVID-19 pandemic. This can be seen in students at MA-Al Hisi who have not implemented health protocols and have not paid attention to balanced nutrition as a daily nutritional intake. The solution to overcome this problem is through counseling with the theme of the importance of clean and healthy living behavior during the pandemic. The research procedure includes preliminary, core and final activities. The research instrument used a questionnaire. The results of the questionnaire show that most of the students have understood about clean and healthy living behavior after being given counseling.

**Keywords:** *counseling, PHBS, balance nutrition*

### **ANALISIS SITUASI**

Penyebaran virus Corona di berbagai belahan dunia saat ini semakin meningkat, bukan hanya negara, namun merambah ke provinsi atau kabupaten, hingga ke pelosok desa. Virus ini telah menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan dalam beberapa tahun terakhir. Meluasnya penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) di Indonesia, berbagai upaya pencegahan ramai digalakkan. Fokus upaya pencegahan adalah untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19. Beberapa cara efektif yang dapat dilakukan yakni *social distancing*, isolasi mandiri, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu program khusus dari pemerintah Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan. Selain menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, faktor lain yang mendukung untuk meningkatkan imunitas selama masa pandemi COVID-19 ini adalah asupan gizi yang seimbang (Sulistawati & Lestari, 2021).

Asupan gizi yang seimbang terutama vitamin dan mineral tersebut sangat

diperlukan dalam mempertahankan sistem imun yang optimal. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang pedoman gizi seimbang, dijelaskan bahwa gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Ramadini & Yuliarti, 2021).

Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi tindakan seseorang dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi makanannya. Jenis makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta perilaku hidup sehat. Sehingga, dengan adanya pengetahuan gizi dapat memengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi seimbang yang konsumsinya agar dapat mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, diharapkan semakin

memperhatikan konsumsi makanannya dari segi kualitas dan jenis pilihan makanannya (Wijaya, 2022).

Masyarakat desa Ringinsari Sumbermanjing wetan merupakan masyarakat dengan keahlian bercocok tanam. Masyarakat di desa ini sebagian besar masih kurang memperhatikan mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Sampel yang diamati dan diteliti oleh peneliti berada di MA Al-Hisi. MA al-Hisi merupakan salah satu sekolah yang ada di desa Ringinsari Sumbermanjing wetan. Siswa-siswi di MA Al-Hisi belum sepenuhnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Hal ini diamati dari siswa-siswi yang tidak mematuhi protokol Kesehatan, misalnya tidak selalu memakai masker, tidak menjaga jarak antar teman dan tidak membawa *hand sanitizer* di dalam tas. Siswa-siswi juga terlihat suka jajan di depan sekolah dengan penyajian makanan di udara terbuka. Hanya sedikit siswa yang membawa bekal ke sekolah. Bekal yang dibawa berisi makanan yang kurang mengandung gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh. Bekal yang dibawa kurang mengandung serat dan vitamin dari buah-buahan sehingga kandungan gizi yang terdapat didalamnya sangat kurang.

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan ini adalah mengadakan penyuluhan mengenai Pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan meningkatkan asupan gizi seimbang pada masa pandemi. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta kemauan siswa akan pentingnya menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup/akhir. Instrumen yang digunakan adalah angket. Prosedur pelaksanaan kegiatan secara rinci adalah kegiatan pendahuluan dilakukan dengan cara pengamatan pada perilaku siswa-

siswi di MA Al-Hisi berkaitan dengan penerapan protokol kesehatan di masa pandemi dan bekal serta kebiasaan jajan di sekolah. Setelah didapatkan data dari kegiatan pendahuluan, maka dilakukan kegiatan inti untuk menyelesaikan permasalahan yaitu melalui penyuluhan. Kegiatan Penyuluhan merupakan kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi - informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Notoatmodjo, 2012).

Waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan adalah pada hari Rabu tanggal 23 Maret 2022. Adapun kegiatan ini dimulai dengan memberikan pertanyaan kepada siswa-siswi yang menjadi *audience* tentang pengetahuan pola hidup sehat dan asupan gizi seimbang. Kegiatan selanjutnya yakni presentasi oleh pemateri mengenai tema yang disajikan pada penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Sebelum kegiatan penyuluhan berakhir, kegiatan evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar materi yang disampaikan ketika mengikuti kegiatan penyuluhan untuk mengecek pemahaman siswa-siswi terhadap materi yang disampaikan. Kegiatan akhir/penutup dilakukan dengan pemberian angket pada mahasiswa.

Data yang didapatkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif berasal dari skor angket dengan menggunakan skala *likert*. Data kualitatif berasal dari pendapat siswa mengenai PHBS setelah kegiatan penyuluhan yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk memberikan

informasi tentang suatu hal kepada seseorang dari yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu. Kegiatan yang dilaksanakan oleh peneliti di MA Al-Hisi adalah termasuk dalam kegiatan penyuluhan dengan tema “Pola Hidup Bersih dan Sehat”. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada seluruh siswa dan warga sekitar untuk memahami dan mencegah penyebaran Covid-19, dengan cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Pembinaan PHBS adalah upaya untuk menciptakan dan melestarikan perilaku hidup yang berorientasi kepada kebersihan dan kesehatan di masyarakat, agar masyarakat dapat mandiri dalam mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya. Oleh karena itu, pembinaan PHBS dilaksanakan melalui penyelenggaraan Promosi Kesehatan, yaitu upaya untuk membantu individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan PHBS, melalui proses pembelajaran dalam mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapi, sesuai sosial budaya setempat serta didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Berkaitan dengan hal itu, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dicapai melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan.

Ausrianti, dkk.(2020) mengemukakan bahwa salah satu penyebab penularan Covid-19 adalah kurangnya pengetahuan dari masyarakat terhadap Covid-19 tersebut. Oleh karena itu, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dibutuhkan edukasi yang baik dan benar, tidak hanya di tingkat daerah atau kota, melainkan harus sampai ke pelosok desa. Karena faktanya, hingga saat ini banyak sekali dijumpai masyarakat yang masih meremehkan pentingnya mematuhi protokol

kesehatan seperti yang dianjurkan oleh pemerintah di masa pandemi, sehingga hal tersebut berakibat pada penyebaran Covid-19 yang terus meningkat dalam rentan waktu yang cukup singkat. Agar lebih spesifik, kami memilih sasaran yang dapat berpengaruh dan memiliki kekuatan besar dalam membawa perubahan terhadap warga sekitar, yaitu siswa-siswi MA Al-Hisi.

Adapun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1) Penyuluhan kepada siswa-siswi MA Al-Hisi, tentang pengertian Covid-19, gejala, cara pencegahan, dan memberikan informasi terkait asupan gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh selama masa pandemi, seperti makanan atau buah yang baik untuk meningkatkan sistem imun dan menjaga daya tahan tubuh; 2) Melakukan diskusi seputar Covid-19 dan dampaknya pada masyarakat; 3) Melakukan sesi tanya jawab disertai hadiah atau *doorprice* untuk menarik minat siswa agar lebih aktif untuk bertanya lebih dalam mengenai Covid-19 dan pencegahannya.

Kegiatan diakhiri dengan pemberian angket pada seluruh siswa-siswi yang mengikuti penyuluhan. Angket terdiri dari 10 pernyataan positif dan pernyataan terbuka yang harus ditulis oleh siswa terkait dengan pendapat siswa mengenai PHBS. Hasil penilaian terhadap sikap mahasiswa setelah mengikuti penyuluhan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil perhitungan skor siswa setelah diberikan penyuluhan

No	Indikator	Skor (%)			
		SS	S	T	ST
				S	S
1.	Siswa menjaga jarak selama berdiskusi dengan teman di dalam dan diluar kelas	75	25	0	0
2.	Siswa perlu mencuci tangan sebelum dan sesudah	93,7 5	6,25	0	0

	selesai kegiatan				
3.	Siswa perlu membawa <i>hand sanitizer</i> di dalam tas sekolah	90	10	0	0
4.	Pemakaian masker dilakukan secara disiplin di tempat umum	81,2 5	18,7 5	0	0
5.	Perlu bagi siswa membawa masker cadangan sebagai antisipasi jika masker yang dipakai rusak	95	5	0	0
6.	Perlu makan teratur dengan kandungan makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, serat dan vitamin.	96,2 5	3,75	0	0
7.	Membawa bekal dengan menu gizi seimbang harus sering dilakukan	85	15	0	0
8.	Menu gizi seimbang tidak perlu yang mahal asal memperhatikan kandungan gizi, sehingga perlu selektif dalam memilih bahan makanan	96,2 5	3,75	0	0
9.	Vitamin C perlu untuk	86,2 5	13,7 5	0	0

	dikonsumsi rutin.				
10.	Buah dan sayur perlu untuk dikonsumsi karena mengandung vitamin dan serat yang berguna bagi tubuh.	95	5	0	0

Perhitungan angket dengan item pernyataan positif didapatkan hasil persentase untuk tiap item adalah item 1 sebesar 75% menjawab sangat setuju, dan 25% menjawab setuju. Item 2 sebesar 93,75% menjawab sangat setuju dan 6,25% menjawab setuju. Item 3 sebesar 90% menjawab sangat setuju dan 10% menjawab setuju. Item 4 sebesar 81,25% menjawab sangat setuju dan 18,75% menjawab setuju. Item 5 sebesar 95% menjawab sangat setuju dan 5% menjawab setuju. Item 6 sebesar 96,25% menjawab sangat setuju dan 3,75% menjawab setuju. Item 7 sebesar 85% menjawab sangat setuju dan 15% menjawab setuju. Item 8 sebesar 96,25% menjawab sangat setuju dan 3,75% menjawab setuju. Item 9 sebesar 86,25% menjawab sangat setuju dan 13,75% menjawab setuju. Item 10 sebesar 95% menjawab sangat setuju dan 5% menjawab setuju. Tidak ada yang memberi jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju. Artinya siswa sebagian besar telah memahami mengenai perilaku hidup bersih dan sehat setelah diberikan penyuluhan.

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) memiliki tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap

orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Perilaku ini membutuhkan komitmen bersama-sama untuk saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal optimal (Andriansyah & Rahmantari, 2013). Kegiatan penyuluhan sangat memberi dampak langsung kepada peserta penyuluhan.



**Gambar 1.** Kegiatan penyuluhan di MA Al-Hisi Sumbermanjing wetan

Upaya perilaku hidup sehat berkaitan dengan asupan gizi seimbang. Prinsip slogan “*Nutrition Guide for Balanced Diet*” yaitu konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porasi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan dengan pola ini harus memperhatikan empat prinsip dasar yaitu : keanekaragaman pangan; aktivitas fisik yang teratur dan terukur; kebersihan diri dan lingkungan yang terjaga; serta pantau atau pertahankan berat badan selalu ideal. Amerika menganjurkan makan sayuran dan buah sebagai setengah bagian dari makanan total, dengan penjelasan 10 tip yakni : 1. *Balance calorie* (berdasarkan BB, TB, umur dan tingkat aktivitas fisik), 2. Nikmati makanan

yang dimakan, 3. Hindari makan porsi berlebihan (pilih piring atau mangkuk yang kecil), 4. Makan lebih banyak sayuran, buah, *whole grains*, makanan berlemak rendah, 5. Isi separuh piring dengan sayuran dan buah, 6. Ganti ke makanan bebas lemak atau rendah lemak, hindari lemak hewani, 7. Setengah dari padi-padian yang *whole grains* (oatmeal, beras merah dll), 8. Makanan yang harus dikurangi (makanan tinggi lemak, gula dan garam) serta makanan olahan seperti (cake dan cookies, sosis dll), 9. Bandingkan natrium di label makanan. Pilih yang *low sodium*, *reduced salt* atau *no salt added*), 10. Pilih minum air bukan minuman manis, bersoda, berenergi dll (Laswati, 2017).

## SIMPULAN

Penyuluhan mengenai Pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan meningkatkan asupan gizi seimbang pada masa pandemi berlangsung dengan baik dan lancar. Hasil angket menunjukkan bahwa siswa-siswi telah memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi melalui kepatuhan terhadap protokol kesehatan dan penerapan pola pemenuhan gizi seimbang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih pada MA-Al Hisi atas kesediaannya menjadi tempat untuk para mahasiswa sebagai peneliti melaksanakan program PMBP (Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi) untuk memberikan ilmu dan tindakan nyata yang bermanfaat bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

Andriansyah, Y.& Rahmantari, D.N. 2013. *Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat*. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan. 2 (1): 45-50.

- Ariyani, Herda, dkk. 2021. *Hidup Sehat Berdampingan Dengan Pandemi COVID-19*. Muhammadiyah Banjarmasin University Press, Kalimantan Selatan.
- Ausrianti, dkk. 2020. *Edukasi Pencegahan Penularan Covid-19 Serta Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Pengemudi Ojek Online*. Jurnal Peduli Masyarakat, Volume 2, Nomor 2, Juni 2020, Hal. 59-64.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Laswati, Dyah Titin. 2017. Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech*. 2 (1) : 69-73.
- Ramadini D, Yuliarti NAT. 2021. *Penyuluhan Pola Hidup Bersih Dan Sehat "Edukasi Cuci Tangan Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19"*. (<http://jurnal.umj.ac.id>) (online). Diakses pada tanggal 11-04-2022.
- Sulistawati F, Lestari D. 2021. *Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Serta Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19*. (<http://unu-ntb.e-journal.id>) (online). Diakses pada tanggal 11-04-2022.
- Wijaya, S. 2022. *Penyuluhan Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMA PLUS PGRI Cibinong*. J-ABDI: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 1 (10): 2579-2586.