

## **Pandemi COVID-19: Perubahan Perilaku Hidup Bersih Sehat Di Tatanan Rumah Tangga**

### ***COVID-19 Pandemic: Changes in Clean and Healthy Behavior in the Household Setting***

---

**Rohayati<sup>1\*1</sup>, Tuti Surtimanah<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup>UPTD Puskesmas Cikalapa, Subang, Jawa Barat, <sup>2</sup>STIKes Dharma Husada Bandung  
e-mail: [pkmcikalapaedun@gmail.com](mailto:pkmcikalapaedun@gmail.com); [tutisurtimanah@stikesdhd.ac.id](mailto:tutisurtimanah@stikesdhd.ac.id)

#### **Abstrak**

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bertujuan memberdayakan anggota rumah tangga untuk tahu, mau, dan mampu menjalankan perilaku kehidupan bersih dan sehat serta aktif berperan di masyarakat. PHBS di rumah tangga sangat penting dilakukan di masa pandemi COVID-19, agar memutus penyebaran virus COVID-19. Hal ini bisa mendorong individu melakukan perilaku-perilaku pencegahan karena lebih peduli, mengingat merasa rentan dan terancam penularan penyakit. Tujuan penelitian mengetahui perbedaan capaian PHBS tatanan rumah tangga sebelum pandemi (2019) dengan saat pandemi COVID-19 (2021). Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif, populasi penelitian seluruh Rukun Warga (56 RW) di wilayah kerja Puskesmas Cikalapa dengan sampel total. Pengumpulan data menggunakan data sekunder yang diperoleh dari hasil pendataan PHBS tahun 2019 dan tahun 2021. Analisis data menggunakan uji analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat berupa uji T independen dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan berupa kenaikan capaian PHBS di tatanan rumah tangga sebesar 11,42% (dari 54,28% menjadi 65,7%). Indikator perilaku yang berubah signifikan adalah penggunaan air bersih, cuci tangan pakai sabun menggunakan air mengalir, penggunaan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk di rumah, makan sayur dan buah setiap hari, tidak merokok dalam rumah. Edukasi perilaku sehat kepada masyarakat diharapkan dilakukan berkelanjutan, serta meneliti model edukasi yang efektif merubah perilaku masyarakat.

**Kata kunci:** edukasi, pandemi, perilaku hidup bersih sehat, perubahan

#### **Abstract**

*The Clean and Healthy Behavior Program (PHBS) aims to empower household members to know, want, and be able to carry out clean and healthy living behaviors and play an active role in society. PHBS at the household's very important to do during the COVID-19 pandemic, in order to stop the spread of the COVID-19 virus. This can encourage individuals to take preventive behaviors because they care more, considering they feel vulnerable and threatened with disease transmission. The aim of the study was to find out the differences in PHBS achievements in households before the pandemic (2019) and during the COVID-19 pandemic (2021). This type of research is descriptive comparative, the study population is all community units (56 RWs) in the working area of the Cikalapa Health Center with a total sample. Data collection used secondary data obtained from the 2019 and 2021 PHBS data. Data analysis used univariate analysis tests and bivariate analysis. Bivariate analysis are independent t test and Wilcoxon test. The results of the study showed that there was a significant difference in the form of an increase in PHBS achievement in the household setting of 11.42% (from 54.28% to 65.7%). Behavioral that changed significantly were using clean water, washing hands with soap, using healthy latrines, eradicating mosquito larvae, eating vegetables and fruit, not smoking in the house. Education on healthy behavior for the community is expected to be carried out in a sustainable manner, as well as researching educational models that are effective in changing people's behavior.*

**Keywords:** change, clean and healthy living behavior, education, pandemic.

#### **Pendahuluan**

Perilaku merupakan salah satu faktor derajat kesehatan penduduk,<sup>1</sup> karena itu pembangunan kesehatan berlandaskan paradigma sehat yaitu mengedepankan upaya promotif dan preventif tanpa meninggalkan upaya kuratif dan rehabilitatif. *World Health Organization* (WHO) menetapkan pandemi Covid-19 pada 11 Maret 2020, selanjutnya di Indonesia melalui Kepres RI 11/2020 menetapkan kedaruratan kesehatan masyarakat Covid-19. Pandemi berdampak pada kehidupan sosial ekonomi masyarakat, sejumlah kebijakan ditetapkan termasuk kebijakan mendorong masyarakat berperilaku pencegahan Covid-19. Sampai saat ini kasus masih bertambah, di sisi lain belum seluruh masyarakat berperilaku pencegahan 3-M sebagai pencegahan penularan COVID-19.<sup>2</sup>

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu program pemerintah Indonesia, bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau, dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat.<sup>3</sup> Manfaatnya setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah terkena penyakit, meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga sehingga anggota keluarga terbiasa menerapkan pola hidup sehat, anak dapat tumbuh sehat. Setiap individu menjadi sadar kesehatan dan mampu menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ada lima tatanan PHBS yaitu PHBS di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat umum.<sup>4</sup>

PHBS di rumah tangga sangat penting dilakukan di masa pandemi COVID-19, agar memutus penyebaran virus COVID-19. Implementasi PHBS merupakan salah satu gerakan menuju bebas COVID-19 sekaligus peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Individu akan meningkat kepeduliannya bisa merasa rentan atau terancam terkena sesuatu penyakit, misalnya pandemi COVID-19. Hal ini bisa mendorong individu melakukan perilaku-perilaku pencegahan.<sup>5,6,7</sup>

Capaian PHBS tatanan rumah tangga sebelum pandemi menunjukkan hasil masih rendah. Proporsi rumah tangga ber-PHBS tingkat nasional 39,1%, Jawa Barat 61,8%, Kabupaten Subang 66,08% dan Puskesmas Cikalapa 55% (4,8,9). Pandemi diharapkan meningkatkan capaian PHBS di tatanan rumah tangga, hal ini disebabkan gencarnya edukasi perilaku sehat selama pandemi yang dilakukan oleh berbagai pihak. Penelitian dilakukan di Puskesmas Cikalapa Subang karena capaian PHBS rumah tangga baru mencapai 55%, jauh di bawah capaian PHBS Kabupaten Subang maupun Jawa Barat. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perubahan capaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tatanan rumah tangga sebelum pandemi (tahun 2019) dan saat pandemi Covid-19 (tahun 2021) di wilayah kerja Puskesmas Cikalapa Kabupaten Subang Provinsi Jawa Barat.

## **Metode Penelitian**

Desain penelitian deskriptif komparatif yang membandingkan capaian PHBS rumah tangga pada tahun 2019 (sebelum pandemi) dengan tahun 2021 (saat pandemi). Sumber data sekunder yaitu data capaian PHBS tatanan rumah tangga di Puskesmas Cikalapa yang dikumpulkan petugas promosi kesehatan. Unit analisis penelitian adalah Rukun Warga (RW). Populasi penelitian adalah seluruh RW (56 RW) di wilayah kerja Puskesmas Cikalapa dengan sampel total. Terjadi perubahan jumlah RW, namun analisis berpatokan pada kondisi jumlah RW tahun 2019 (56 RW). Data capaian PHBS puskesmas dikumpulkan oleh petugas promosi kesehatan puskesmas didukung kader kesehatan dengan menggunakan lembar pengumpulan data PHBS yang telah ditetapkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.<sup>3</sup>

Data PHBS puskesmas diekstraksi oleh peneliti dengan menggunakan instrumen lembar ekstraksi data PHBS mencakup data tiap indikator PHBS rumah tangga dan data komposit rumah tangga ber-PHBS. Komparasi menggunakan data proporsi (persentase) capaian tiap indikator PHBS rumah tangga serta data komposit rumah tangga ber-PHBS. Analisis melalui penyajian tabel distribusi frekuensi capaian indikator PHBS tahun 2019 dan 2021, data diuji normalitasnya melalui uji Kolmogorov Smirnov. Kemudian dilakukan uji beda antara capaian indikator PHBS rumah tangga tahun 2019 dan tahun 2021, menggunakan uji *Wilcoxon* bila data tidak berdistribusi normal dan uji *t*-dependen bila data berdistribusi normal.

## Hasil Penelitian

Berikut capaian indikator PHBS tatanan rumah tangga.

Tabel 1. Capaian Indikator PHBS Tatanan Rumah Tangga di Puskesmas Cikalapa Sebelum Pandemi COVID-19 Tahun 2019 dan Saat Pandemi COVID-19 Tahun 2021

No	Indikator PHBS	Rerata Hitung Capaian Tahun 2019 (%)	Rerata Hitung Capaian Tahun 2021 (%)
1	Persalinan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan*	88,3	100
2	ASI Eksklusif*	77,5	87,0
3	Balita ditimbang tiap bulan*	97,8	98,3
4	Menggunakan air bersih*	99,6	100
5	Cuci tangan pakai sabun*	99,8	100
6	Menggunakan jamban sehat*	97,7	100
7	Melakukan pemberantasan sarang nyamuk seminggu sekali*	98,6	100
8	Makan buah dan sayur tiap hari*	98,7	100
9	Aktifitas fisik tiap hari*	99,6	99,8
10	Tidak merokok dalam rumah*	57,9	66,1
11	Rumah Tangga ber-PHBS**	55,3	65,5

Sumber: Data sekunder Puskesmas; \*\* data berdistribusi normal (uji KS  $p > 0,05$ )

\*data berdistribusi tidak normal (uji KS  $p < 0,05$ )

Berikut uji beda capaian tiap indikator PHBS tahun 2019 – 2021.

Tabel 2. Uji Beda Capaian Indikator PHBS Tatanan Rumah Tangga di Puskesmas Cikalapa Sebelum Pandemi COVID-19 Tahun 2019 dan Saat Pandemi COVID-19 Tahun 2021

No	Variabel	Rerata (range)	Nilai p	Keterangan
1	Linakes 2019	Median 100; Min-Maks 0-100	0,398**	Tidak berbeda signifikan
	Linakes 2021	Median 100; Min-maks 100-100		
2	ASI Eksklusif 2019	Median 100; Min-Maks 33-150	0,171**	Tidak berbeda signifikan
	ASI Eksklusif 2021	Median 100; Min-maks 0-100		
3	Balita ditimbang 2019	Median 100; Min-Maks 75-100	0,829**	Tidak berbeda signifikan
	Balita ditimbang 2021	Median 100; Min-maks 88-121		
4	Menggunakan air bersih 2019	Mean 98.3684 SD 10.51452	.018 *	Berbeda signifikan
	Menggunakan air bersih 2021	Mean 65.7027 SD 21.83922		

No	Variabel	Rerata (range)	Nilai p	Keterangan
5	CTPS 2019	Mean 99.8929 SD .41160	.028 *	Berbeda signifikan
	CTPS 2021	Mean 65.7027 SD 21.83922		
6	Jamban Sehat 2019	Mean 97.6391 SD 6.99024	.002*	Berbeda signifikan
	Jamban Sehat 2021	Mean 65.7027 SD 21.83922		
7	Berantas Jentik 2019	Mean 98.9164 SD 5.88568	.018*	Berbeda signifikan
	Berantas Jentik 2021	Mean 65.7027 SD 21.83922		
8	Makan Sayur dan Buah 2019	Mean 98.8473 SD 2.97357	.003*	Berbeda signifikan
	Makan Sayur dan Buah 2021	Mean 65.7027 SD 21.83922		
9	Melakukan Aktivitas Fisik 2019	Median 100; Min-Maks 91-100	0,116**	Tidak berbeda signifikan
	Melakukan Aktivitas Fisik 2021	Median 100; Min-maks 98-100		
10	Tidak merokok di dalam rumah 2019	Mean 56.8552 SD 30.25130	.040*	Berbeda signifikan
	Tidak merokok di dalam rumah 2021	Mean 66.4198 SD 21.80400		
11	RT ber-PHBS 2019	Mean 54.2884 SD 28.96120	.011 *	Berbeda signifikan
	RT ber-PHBS 2021	Mean 65.7027 SD 21.83922		

Sumber: Data sekunder Puskesmas; \* Uji t dependen \*\* Uji wilcoxon

## Pembahasan

### Capaian Indikator PHBS Tatanan Rumah Tangga

#### Persalinan Ditolong Oleh Tenaga Kesehatan

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan mengalami kenaikan dari (88,3%) sebelum pandemi tahun 2019 dengan saat pandemi tahun 2021 (100%), walaupun demikian secara statistik tidak berbeda signifikan ( $p=0,398$ ). Hal ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang angka cakupannya masih rendah di masa pandemi dikarenakan karena faktor pengetahuan yang kurang dan faktor budaya yang turun temurun dari nenek moyangnya yang lebih meyakini pengobatan tradisional dan dukun daripada medis karena kalau berobat dan melahirkan lebih merasa nyaman ke dukun daripada ke dokter dan bidan. Selain itu, karena mereka takut tertular dan di diagnosis covid-19 jika datang ke fasilitas pelayanan kesehatan.<sup>10</sup>

#### ASI Eksklusif

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa target pemberian ASI Eksklusif mengalami kenaikan dari (77,5%) sebelum pandemi tahun 2019 dengan saat pandemi tahun 2021 (87,0%), namun secara statistik tidak berbeda signifikan. Cakupan ASI Eksklusif kemungkinan meningkat dikarenakan pada saat pandemi para ibu yang sebelumnya bekerja di kantor atau pabrik mengalami sistem *WFH (Work Form Home)* sehingga memiliki waktu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Namun demikian, perlu telaah lebih lanjut karena banyak faktor yang mempengaruhi capaian ASI eksklusif.<sup>11,12</sup>

#### Bayi dan Balita Ditimbang Setiap Bulan

Hasil penelitian mengungkapkan ada peningkatan penimbangan bayi dan balita yang ditimbang setiap bulannya dari sebelum pandemi tahun 2019 (97,8%) dan saat pandemi tahun 2021

(98,3%), namun secara statistik tidak berbeda secara signifikan ( $p=0,829$ ). Hal ini dikarenakan petugas kesehatan dan kader tetap aktif walaupun di masa pandemi. Jika ada ibu atau bayi atau balita yang tidak datang ke posyandu maka akan dilakukan kunjungan ke setiap rumah untuk melihat perkembangan bayi atau balita tersebut. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan terdahulu. Kunjungan rutin yang untuk penimbangan bayi dan balita sangat penting karena dapat meningkatkan berat badan sehingga sesuai dengan kriteria berat badan normal.<sup>13</sup> Hal ini bisa terjadi karena dengan diketahuinya berat badan secara rutin akan mendorong ibu untuk menjaga asupan makanan terhadap bayi dan balitanya.

### **Menggunakan Air Bersih**

Hasil penelitian menunjukkan penggunaan air bersih sudah baik dari sebelum pandemi dan saat pandemi yaitu sebelum pandemi tahun 2019 (99,6%) dan saat pandemi tahun 2021 (100%), secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ( $p=0,018$ ). Hal ini karena masyarakat sudah mengerti dan paham akan pentingnya air bersih begitu juga dengan kualitas air bersih yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari, baik edukasi yang diberikan dari petugas maupun lintas sektor terkait. Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor : 416/Menkes/Per/IX/1990 tentang syarat-syarat pengawasan kualitas air, air bersih adalah air yang digunakan untuk keperluan sehari-hari yang kualitasnya memenuhi syarat-syarat kesehatan dan minimum apabila telah dimasak.<sup>14</sup> Penggunaan air bersih sangat penting untuk kesehatan di dalam rumah tangga karena dapat mencegah terjadinya penyakit berbasis lingkungan, salah satunya penyakit diare.<sup>15</sup>

### **Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir**

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa ada peningkatan cuci tangan pakai sabun dengan dengan air bersih yang mengalir dari sebelum pandemi tahun 2019 (99,8%) dan saat pandemi tahun 2021 (100%). Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ( $p=0,028$ ). Hal ini dikarenakan dengan adanya pandemi covid-19 masyarakat menjadi lebih peduli dengan kesehatannya agar tidak cepat tertular covid-19 dan dengan adanya edukasi yang gencar dari petugas kesehatan dan lintas sektor terkait. Begitu juga dengan penelitian terdahulu masyarakat yang menerapkan perilaku mencuci tangan pada masa pandemi sudah lebih banyak yaitu 89%.<sup>16</sup> Berbeda dengan penelitian terdahulu yang membuktikan cakupannya masih rendah dikarenakan masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat cuci tangan dengan air bersih dan sabun. Selain itu mereka juga tidak peduli dengan penyakit COVID-19 dan menganggap penyakit COVID-19 merupakan bagian dari politik pemerintah saja.<sup>10</sup> Perilaku cuci tangan juga sangat penting untuk kesehatan di dalam rumah tangga karena dapat mencegah terjadinya penyakit berbasis lingkungan.<sup>17</sup>

### **Menggunakan Jamban Sehat**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa cakupan jamban sehat mengalami kenaikan dari (97,7%) sebelum pandemi tahun 2019 dengan saat pandemi tahun 2021 (100%). Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ( $p=0,002$ ). Hal ini dikarenakan adanya anggaran dari pemerintah yang turun kepada masyarakat untuk kelurahan Soklat dan Parung wilayah kerja Puskesmas Cikalapa dalam rangka *ODF (Open Defecation Free)* dari program kesehatan lingkungan sehingga adanya bantuan pembuatan jamban sehat. Indikator *ODF* membutuhkan ketersediaan sarana di masing-masing rumah tangga oleh karenanya ketersediaan sarana jamban keluarga merupakan salah satu faktor yang termasuk ke dalam perilaku hidup sehat.<sup>18</sup> Kepemilikan jamban merupakan salah satu indikator penting dalam pencegahan penyakit berbasis lingkungan, salah satunya penyakit diare.<sup>15</sup>

### **Melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk Seminggu Sekali**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa cakupan pemberantasan sarang nyamuk seminggu sekali mengalami kenaikan dari (98,6%) sebelum pandemi tahun 2019 dengan saat pandemi tahun 2021 (100%). Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ( $p=0,018$ ). Hal ini dikarenakan gencarnya edukasi saat covid-19 diselingi dengan edukasi PSN (Pemberantasan Sarang Nyamuk) oleh petugas kesehatan. Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu, yang mengungkapkan bahwa edukasi PSN dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap bahaya penyakit demam berdarah.<sup>19</sup>

### **Makan Buah Dan Sayur Tiap Hari**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa cakupan makan sayur dan buah setiap hari mengalami kenaikan dari (98,7%) sebelum pandemi tahun 2019 dengan saat pandemi tahun 2021 (100%). Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ( $p=0,003$ ). Hal ini dikarenakan adanya kepedulian dari masyarakat sendiri terkait pencegahan COVID-19 agar menjaga imunitas tubuh dan edukasi yang selalu disampaikan oleh petugas kesehatan dan lintas sektor terkait. Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan 71,8% responden sudah mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Pemenuhan gizi dalam makanan yang dikonsumsi, dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan tubuh sehingga tidak mudah diserang penyakit.<sup>20</sup> Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yaitu masyarakat yang mengonsumsi makanan bergizi selama pandemi sebanyak 86,3%.<sup>16</sup>

### **Aktifitas Fisik Tiap Hari**

Hasil penelitian menunjukkan cakupan aktifitas fisik setiap hari mengalami kenaikan dari (99,6%) sebelum pandemi tahun 2019 dengan saat pandemi tahun 2021 (99,8%), namun secara statistik tidak berbeda signifikan (0,116). Hal ini dikarenakan adanya kegiatan GERMAS yang gencar diedukasikan selain terkait penanganan covid-19 agar selalu tetap menjaga kesehatan dengan berolahraga, walau tidak bisa bersama-sama namun tetap bisa dilakukan di rumah masing-masing. Berbeda dengan penelitian terdahulu bahwa rumah tangga yang melakukan aktivitas fisik ada sebanyak 21 responden (23,3%). Angka tersebut sangat jauh dari target yang ditetapkan kementerian. Beberapa alasan yang mendasari masih sangat rendahnya Rumah tangga yang melakukan aktifitas fisik adalah mereka tidak punya waktu untuk olahraga karena sibuk dengan pekerjaannya mencari nafkah atau bekerja. Selain itu sebagian besar penduduk yang mata pencahariannya adalah petani dan pedagang menganggap dirinya sudah melakukan olahraga dengan sejumlah aktivitas fisik yang mereka lakukan. Paradigma yang sedemikian rupa menjadi faktor utama rendahnya jumlah penduduk yang berolahraga. Selain itu, kurangnya perhatian dari tenaga kesehatan dan tokoh masyarakat terhadap permasalahan rendahnya tingkat olahraga membuat masyarakat semakin beranggapan bahwa olahraga bukan sesuatu yang penting. Masyarakat dengan kondisi seperti ini, sudah sepantasnya butuh perhatian lebih. Salah satunya dengan mengadakan program senam sehat ataupun penyuluhan untuk mengubah pola pikir masyarakat. Olahraga sebenarnya memiliki peran yang penting bagi kesehatan tubuh dan tidak boleh diabaikan begitu saja. Olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh seperti jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang; persendian, perbaikan metabolisme dalam tubuh, mengurangi lemak tubuh dan menyeirnbangkan kolesterol. Olahraga menyebabkan seseorang menjadi lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu berkonsentrasi.<sup>10</sup>

### **Tidak Merokok Dalam Rumah**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa cakupan tidak merokok dalam rumah mengalami kenaikan dari (57,9%) sebelum pandemi tahun 2019 dengan saat pandemi tahun 2021 (66,1%). Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan ( $p=0,040$ ). Hal ini dikarenakan adanya pandemi COVID-19 sehingga masyarakat yang merokok di dalam rumah menjadi berkurang.

Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu, yang menyebutkan dari 86 responden yang mendukung kebiasaan tidak merokok dalam rumah terdapat 45,9% dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik. Kebiasaan yang dilakukan pada keluarga yang mendukung tersebut diperoleh melalui wawancara kepada salah satu responden diantaranya adalah terdapat penerapan kepada semua anggota keluarga yang merokok untuk tidak merokok di dalam keluarga. Hal ini dilakukan untuk menjaga anggota lainnya yang tidak merokok terpapar penyakit melalui perokok pasif.<sup>21</sup> Perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang di sekelilingnya. Dilihat dari sisi individu yang bersangkutan, ada beberapa riset yang mendukung pernyataan tersebut. Dilihat dari sisi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, CO (Karbonmonoksida) dan tar akan memacu kerja dari susunan syaraf pusat dan susunan syaraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat. menstimulasi penyakit kanker dan berbagai penyakit yang lain seperti penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, paru-paru, dan bronchitis kronis.

Kemudian pada penelitian terdahulu, hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa 42% responden sudah tidak pernah merokok. Merokok dapat meningkatkan risiko keparahan penyakit akibat virus corona (20). Pada penelitian terdahulu juga menunjukkan persentase masyarakat yang tidak merokok saat pandemi yaitu sebanyak 83%.<sup>16</sup>

### **Rumah Tangga ber-PHBS**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa cakupan rumah tangga ber-PHBS mengalami kenaikan dari (55,3%) sebelum pandemi tahun 2019 dengan saat pandemi tahun 2021 (65,5%). Secara statistik terdapat perbedaan signifikan ( $p=0,011$ ).

Selama pandemi pelaksanaan PHBS masih sama dengan sebelumnya namun mengalami penyesuaian berdasarkan situasi dan kondisi kasus COVID-19 di setiap wilayah. Penyesuaian itu diperoleh dari arahan dinas kesehatan yang kemudian diaplikasikan ke wilayah kerja Puskesmas Cikalapa. Namun, aplikasi ke masyarakat mengalami keterbatasan dikarenakan berbagai kendala seperti situasi dan kondisi, serta waktu dan tenaga yang terbatas. Pelaksanaan program PHBS selama pandemi memiliki jadwal pelaksanaan PHBS yang terganggu. Pelatihan kader kesehatan untuk melaksanakan program PHBS pada masa pandemi COVID-19 dilaksanakan setelah kasus COVID-19 terlihat mulai menurun.

Meningkatnya cakupan PHBS rumah tangga (indikator komposit) menunjukkan bahwa teori *Health Belief Model* yang menyatakan perilaku pencegahan di rumah tangga antara lain dipengaruhi oleh persepsi kerentanan terhadap penyakit dan persepsi ancaman.<sup>5</sup> Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya perubahan komponen perilaku terkait dengan pencegahan semasa COVID-19 dengan melakukan edukasi didukung berbagai media.<sup>22,23</sup>

### **Kesimpulan**

Terdapat perbedaan komposit (persentase cakupan PHBS rumah tangga) sebelum dan saat pandemi COVID-19. Perilaku yang memiliki perbedaan signifikan sebelum dan saat pandemi COVID-19 adalah menggunakan air bersih, cuci tangan pakai sabun, jamban sehat, berantas jentik nyamuk, makan sayur dan buah.

## Saran

1. Puskesmas bekerja sama dengan lintas sektor terkait secara berkesinambungan melakukan edukasi pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut tentang model edukasi yang mendorong perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga dan tatanan PHBS lainnya.

## Daftar Pustaka

1. Irwan. 2017. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). MenKes/413/2020. 2020;2019:207.
3. Dinas Kesehatan Jawa Barat. 2016. *Petunjuk Teknis Perilaku Bersih Hidup Sehat (PHBS) di Tatanan Rumah Tangga*.
4. Kementerian kesehatan. 2011. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan No 2406 TAHUN 2011 tentang Pedoman Umum Pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat. Jakarta.
5. Glanz K, Rimer B k., Viswanath K. *Health Behavior and Health Education*. Theory, Research and Practice. 4th ed. Orleans F by CT, editor. San Francisco: Jossey-Bass; 2008.
6. Aldillasari E, Nafis I, Meigasari, Anandita Y, Rizky F, Aninda RR, et al. Pemberdayaan Edukasi sebagai Penguatan Perilaku Pencegahan COVID-19 pada UMKM Cilok Goreng Setiabudi Bandung. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(8):56–61.
7. Surtimanah T, Sjamsuddin IN, Hanifah H, Alfianita D, Audia SS, Mulyawan P. Perilaku Pencegahan dan Sumber Informasi Covid-19 di Pedesaan dan Perkotaan Prevention Behavior. *Afiasi - J Kesehat Masy*. 2021;6(2):82–93.
8. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. *LKIP 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2018;(25):71.
9. Utami FA, Sani F. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) di Indonesia. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehat [Internet]*. 2021;1(3):197–209. Available from: <https://journal.fkm.ui.ac.id/bikfokes/article/view/4662>
10. Alamsyah A, Ikhtiaruddin I, Muhamadiyah M, Priwahyuni Y, Gloria Purba CV. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Saat Pandemi Covid-19 Di Desa Sungai Raya. *Al-Tamimi Kesmas Jurnal Ilmu Kesehat Masyarakat (Journal Public Health Science)*. 2021;9(1):57–70.
11. Rapingah S, Muhani N, Besral, Yuniar P. Determinants of exclusive breastfeeding practices of female healthcare workers in Jakarta, Indonesia. *Kesmas*. 2021;16(1):59–65.
12. Mundagowa PT, Chadambuka EM, Chimberengwa PT, Mukora-Mutseyekwa F. Determinants of exclusive breastfeeding among mothers of infants aged 6 to 12 months in Gwanda District, Zimbabwe. *Int Breastfeed J*. 2019;14(1):1–8.
13. Wigati DN, Ekasari WU. Rutinitas Kunjungan Posyandu terhadap Peningkatan Berat Badan Balita. *J TSJ Kebidanan*. 2020;21(1):1–9.
14. Kemenkes RI. PERATURAN MENTERI KESEHATAN Nomor : 416/MEN.KES/PER/IX/1990 Tentang Syarat-syarat Dan Pengawasan Kualitas Air. 1990 p. 227–56.
15. Selomo M, Birawida AB, Zaenab, Natsir MF. Potensi risiko kejadian diare akibat kondisi sanitasi di pulau kecil kota makassar. *J Nas Ilmu Kesehat ( JNIK ) [Internet]*. 2018;1(69):1–



10. Available from: file:///C:/Users/asus/Downloads/4286-Article Text-10709-1-10-20180807.pdf
16. Budiningsih M, Siregar N, Ali M. People's Clean and Healthy Behaviors during the COVID-19 Outbreak: A Case Study in DKI Jakarta Province. 2020;
17. Prasetyo R, Tiodora Hadumaon Siagian D, Kabupaten Banggai B, Tengah S, Tinggi Ilmu Statistik S, Korespondensi penulis J. Determinan Penyakit Berbasis Lingkungan Pada Anak Balita di Indonesia. *J Kependud Indones* /. 2017;12(Desember):93–104.
18. Gani HA, Istiaji E, Pratiwi PE. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). *J IKESMA*. 2015;11(1):26–35.
19. Dhefiana T, Daramusseng A, S J, Lingkungan K, Muhammadiyah U, Timur K. Edukasi Pemberantasan (PSN) sebagai Upaya Pencegahan DBD. *KAIBON ABHINAYA J Pengabdian Masy*. 2023;Vol. 5(No 1):34–9.
20. Karuniawati B, Putrianti B. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *J Kesehat Karya Husada*. 2020;8(2):34–53.
21. Marlina. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas Deleng Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara. 2018;5(1):16–24. Available from: [ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/3845](http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/view/3845)
22. Surtimanah T, Hanifah, Hasna, Nataria N, Lfianita D, Audia SS, Mulyawan, Pratama, S IN. Penyuluhan Pencegahan Covid-19 Melalui Video Bagi Masyarakat Perdesaan dan Perkotaan. *AS-SYIFA J Pengabdian dan Pemberdaya Kesehat Masy*. 2021;Volume. 2(1):43–53.
23. Evi A, Surtimanah T, Mardotilah M. Sikap Orang Tua dan Siswa Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan 5M pada Pembukaan Sekolah Tatap Muka di Masa Pandemi COVID-19. Perilaku dan Promosi Kesehat Indones *J Heal Promot Behav*. 2021;3(2):135.