

PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM RANGKA MENYAMBUT ERA NEW NORMAL

Kori Puspita Ningsih¹, Angga Eko Pramono², Laili Rahmatul Ilmi³, Ratna Prahesti⁴, Tri Sunarsih⁵, Ida Nursanti⁶, Syairaji⁷

^{1,3-6} Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^{2,7} Sekolah Vokasi, Universitas Gadjah Mada

¹email: puspitakori@gmail.com*, ²anggaekopramono@gmail.com, ³lailiilmi@gmail.com,
⁴ratna.curve@gmail.com, ⁵are_she79@yahoo.com, ⁶nursantida@gmail.com, ⁷msyairaji@ugm.ac.id

Abstract

To reduce the death rate and control the transmission of Covid-19 disease, promoting a healthy lifestyle program is needed. The community services program aimed to improve local community knowledge and attitudes in responding to Covid-19 at New Normal Era. Our participants were the village officer representative and cadres of Kanoman Hamlet, Banyuraden, Gamping, Sleman. We provided counseling and education program regarding a clean and healthy lifestyle. In addition, we conducted a training program for village officers on how to use medical examination tools, provide medical equipment assistance, and evaluate the program's success. The results show that the local community finally realized the importance of a clean and healthy lifestyle. Also, an education program on a clean and healthy lifestyle, cough etiquette, correct hand washing steps, and other health protocols are going to be continuously provided by village officers and cadres to the community through routine meeting forums. The training and provision of medical equipment also dramatically supports the implementation of health protocols in the hamlets of Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman. Finally, it is necessary to provide further support and encourage the local community for the continuous prevention of covid-19.

Keywords: *counseling, clean and healthy living habits, Covid-19, new normal*

Abstrak

Untuk menekan angka kematian dan pengendalian penularan penyakit Covid-19, diperlukan program gaya hidup sehat. Program PKM ini dimaksudkan guna meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat setempat dalam menyikapi Covid-19 di Era New Normal. Mitra PKM adalah perangkat desa dan kader Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman. PKM ini menyediakan program penyuluhan dan edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat. Selanjutnya, PKM ini juga mengadakan program pelatihan bagi aparat desa tentang cara penggunaan alat pemeriksaan kesehatan, pemberian bantuan alat kesehatan, dan evaluasi keberhasilan program. Hasil dan Dampak dari kegiatan penyuluhan ini adalah perangkat dusun dan kader PKK akhirnya menyadari pentingnya perilaku ber-PHBS. Edukasi perilaku ber-PHBS, etika batuk, langkah cuci tangan yang benar dan protokol kesehatan lain secara paralel akan diberikan oleh perangkat dusun dan kader PKK kepada masyarakat melalui forum pertemuan di dusun. Pelatihan dan pemberian hibah alat kesehatan berupa termometer digital, tensimeter digital dan timbangan digital juga sangat mendukung implemementasi protokol kesehatan di dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman.

Kata kunci : *penyuluhan, perilaku hidup bersih dan sehat, Covid-19, new normal*

1. PENDAHULUAN

WHO mulai menyoroti wabah penyakit Covid-19 sebagai darurat kesehatan internasional sejak Desember 2019 [1]. Dalam upaya menanggulangi wabah Covid-19 tersebut, sebagian besar masyarakat di wilayah China sudah mengadopsi cukup banyak langkah responsif. Akan tetapi, dari langkah-langkah pencegahan tersebut ternyata telah terbukti tidak efektif dan masih belum memiliki dasar ilmiah [2].

Penanggulangan penyebaran virus Covid-19 pada langkah pertama yang cenderung banyak diterapkan adalah desinfeksi udara. Seperti yang kita ketahui bahwa Covid-19 dapat menyebar melalui udara, sehingga langkah melakukan desinfeksi udara di lingkungan sekitar justru tidak efektif untuk mengendalikan virus Covid-19 dan langkah tersebut disarankan untuk dihentikan. Hal yang menjadi pertimbangan juga adalah penggunaan klorin dan alkohol di permukaan tubuh manusia berpotensi menimbulkan bahaya pada membran mukosa seperti mulut dan mata serta dapat merusak pakaian [3]. Langkah penanggulangan lain juga dipertegas oleh *National Health Commission of the People's Republic of China* (2020), bahwa faktor risiko dalam menggunakan penggunaan peralatan pribadi perlu diperharikan baik terkait faktor penyakit, penghematan dan keterbatasan jumlah. Selanjutnya, sejak mulai merebaknya Covid-19, praktik pemblokiran lalu lintas dan mengunci desa (*lock down*) yang dilakukan oleh masing-masing desa dan masyarakat untuk menutup jalan sebetulnya tidak ada nilainya. Tindakan semacam itu justru dapat mengakibatkan kerusakan sipil dan mengurangi kepatuhan masyarakat yang berkaitan dengan saran pencegahan dan pengendalian infeksi [2].

Seperti yang diberitakan beberapa media masa bahwa meningkatnya kasus Covid-19 di Indonesia pasca kebijakan new-normal yang ditetapkan Pemerintah pada Perhimpunan Pusat Dokter Paru Indonesia mengakui bila penularan virus

corona dalam kluster keluarga mulai marak terjadi, lantaran pengabaian protokol kesehatan di lingkungan keluarga [4]. Upaya Pemerintah untuk mengubah perilaku masyarakat dilakukan melalui program pembinaan PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan gaya hidup berperilaku seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat yang diimplementasikan berdasarkan kesadaran dari hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu menolong dirinya sendiri untuk hidup sehat dan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS adalah salah satu diantara sasaran strategis Kementerian Kesehatan dalam memberdayakan masyarakat guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia [5].

Pemberdayaan masyarakat dalam program PHBS dimulai dari tatanan keluarga atau rumah, karena keluarga yang sehat adalah modal dan asset pembangunan yang harus dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya untuk masa depan. Hal yang menjadi pertimbangan lain adalah adanya masa rawan terpapar penyakit menular maupun tidak menular pada beberapa anggota pada tatanan rumah tangga, sehingga dalam upaya pencegahan penyakit tersebut, program PHBS perlu dioptimalkan dengan memberdayakan anggota rumah tangga [6]. Dari 10 indikator PHBS, kegiatan cuci tangan merupakan hal penting dalam protokol kesehatan menyambut masa new normal pasca pandemi Covid-19. Dengan menjaga personal hygiene melalui cuci tangan yang benar mampu mencegah penyebaran virus Covid-19. Dengan demikian, keluarga melalui kader Pemberdayaan Kesejahteraan keluarga (PKK) perlu dibekali pengetahuan PHBS dalam menghadapi masa new normal. Kegiatan promosi gaya hidup sehat merupakan langkah efektif untuk menurunkan angka kematian [7].

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Saat ini masyarakat Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait PHBS untuk menyambut era new normal. Oleh karena masyarakat Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman perlu dibekali pendidikan kesehatan masyarakat tentang PHBS dan protokol kesehatan yang perlu diterapkan pada era new normal. Penyuluhan di masyarakat akan efektif diberikan melalui perangkat dusun dan kader PKK, yang merupakan penggerak di masyarakat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang perilaku ber-PHBS di era new normal diharapkan dapat mencegah penyebaran virus Covid-19 dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Tujuan utama dari program kemitraan masyarakat di Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman untuk memberikan penyuluhan melalui perangkat desa dan kader PKK tentang pengetahuan PHBS dan menyediakan alat pemeriksaan kesehatan untuk menyambut era new normal.

Berikut tujuan khusus dari penjabaran tujuan umum diatas:

- a. Memberikan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) guna menghadapi new normal melalui perangkat desa dan kader
- b. Melatih kader PKK dalam menggunakan alat pemeriksaan kesehatan digital
- c. Pemberian hibah alat kesehatan untuk mendukung program PKK dalam menghadapi new normal.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Metode PKM ini adalah pendidikan masyarakat, melalui program penyuluhan dan edukasi tentang gaya hidup PHBS. Selain itu, pada PKM ini juga mengadakan program pelatihan bagi aparat desa tentang cara penggunaan alat pemeriksaan kesehatan, pemberian bantuan alat kesehatan, dan evaluasi keberhasilan program.

Kegiatan PKM dilaksanakan di Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman. Kegiatan PKM ini melibatkan perangkat desa dan kader di RT 04 RW 05. Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh Prodi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (D-3) Universitas Jenderal Achmad Yani yang bekerja sama dengan Prodi Manajemen Informasi Kesehatan (D-4) Sekolah Vokasi Universitas Gadjah Mada. Pelaksanaan PKM dimulai pada bulan September hingga Oktober 2020. Secara rinci berikut kegiatan PKM ini:

- a. Tahap persiapan PKM diawali dengan melaksanakan studi pendahuluan dengan metode wawancara kepada ketua RT 04 RW 05 dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman untuk mengetahui permasalahan kesehatan masyarakat. Selanjutnya, tim PKM merumuskan masalah dan menyusun proposal PKM. Sebagai kelanjutan implementasi kegiatan PKM, maka tim memohon ijin kepada Kepala Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman untuk menyelenggarakan kegiatan penyuluhan dan menyepakati jadwal kegiatan penyuluhan. Dengan adanya kesepakatan dan ijin tersebut, maka tim PKM menindaklanjuti dalam melakukan pengurusan ijin PKM secara administratif.
- b. Pada tahap proses dilaksanakan kegiatan:
 - 1) H-1 sebelum kegiatan penyuluhan, Tim PKM mempersiapkan lokasi PKM di rumah Kepala Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman.
 - 2) Kegiatan penyuluhan terlaksana dengan diawali perkenalan dan sambutan Kepala Dusun Kanoman.
 - 3) Selanjutnya dilakukan penyuluhan terkait materi penyuluhan PHBS dalam menyambut era new normal pasca pandemi Covid-19 yang disampaikan oleh Ketua Tim PKM Prodi RMIK (D-3) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
 - 4) Kegiatan dilanjutkan dengan agenda penyampaian dan pembagian Buku Saku Perilaku

Hidup Bersih dan Sehat oleh Ketua Tim PKM dari Sekolah Vokasi UGM.

- 5) Selanjutnya dilakukan pelatihan penggunaan alat kesehatan berupa termometer digital, tensimeter digital dan timbangan berat badan digital. Tim PKM memberikan kesempatan kepada kader untuk mensimulasikan kembali penggunaan alat kesehatan tersebut.
 - 6) Untuk meningkatkan antusias peserta, maka Tim memberikan souvenir kepada peserta yang aktif bertanya pada saat diskusi berlangsung.
 - 7) Kegiatan penyuluhan pada hari ke-2 diakhiri dengan pemberian hibah alat kesehatan berupa termometer digital, tensimeter digital dan timbangan berat badan digital.
 - 8) Untuk melakukan evaluasi kegiatan dilakukan post test untuk menilai peningkatan pemahaman PHBS dalam rangka menyambut era new normal.
- c. Tahap akhir
- Pada sesi akhir tim PKM menyerahkan pemberian hibah alat kesehatan, juga dilakukan kegiatan pendampingan edukasi PHBS kepada warga pada saat posyandu dan penggunaan alat kesehatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan PKM ini menggunakan *handout* dan buku saku PHBS sebagai bahan materi diskusi penyuluhan yang diberikan kepada seluruh warga yang hadir pada saat penyuluhan. Selain itu, untuk mendukung kelancaran kegiatan maka pada kegiatan PKM ini digunakan laptop, LCD, jaringan internet, *sound system*, *handycam*, *tensimeter digital*, *termometer digital* dan timbangan badan digital. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah perangkat desa dan kader PKK RT 04 RW 05 dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman (gambar 1). Hal ini dilatarbeakangi karena perangkat desa dan kader diharapkan dapat memberikan edukasi secara paralel kepadaarganya. KRPM atau Komunikasi Risiko dan Pemberdayaan

Masyarakat merupakan suatu komponen penting yang tidak terpisahkan dalam menanggulangi masalah darurat kesehatan masyarakat di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Untuk meminimalkan resiko adanya stigma dan diskriminasi akibat ketidakpahaman masyarakat maka perlu dilakukan komunikasi secara pararel [8].



Gambar 1. Peserta PKM

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM berjalan lancar. Sambutan dari kepala dusun, perangkat desa lain dan kader PKK juga sangat ramah, dan baik. Selama kegiatan PKM dilaksanakan nampak antusiasme peserta. Hal tersebut ditunjukkan dengan keaktifan kehadiran dan perhatian peserta dalam menyimak materi penyuluhan hingga selesai. Kegiatan PKM dibuka oleh MC dari mahasiswa Prodi RMIK (D-3) Universitas Jenderal Achmad Yani. Selanjutnya untuk dokumentasi kegiatan juga diserahkan kepada anggota PKM dari unsur mahasiswa. Sambutan kegiatan PKM diberikan oleh Kepala Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman yang menyampaikan ucapan terimakasih banyak atas penyelenggaraan kegiatan PKM melalui pemberian materi penyuluhan dan pelatihan (gambar 2). Hal tersebut disebabkan materi kegiatan PKM sangat penting di era new normal dan peserta mendapatkan manfaat praktis dari pelatihan yang diberikan.



Gambar 2. Sambutan Kepala Dusun Kanoman

Selanjutnya ketua tim menyampaikan maksud dan tujuan PKM serta memperkenalkan seluruh anggota PKM dari Universitas Gadjah Mada dan Universitas Jenderal Achmad Yani. Pada kegiatan penyuluhan ketua Tim dari Prodi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (D-3) Universitas Jenderal Achmad Yani (gambar 3) memberikan materi penyuluhan penyuluhan Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) dalam menyambut era new normal pasca pandemi Covid-19 (gambar 3). Satu diantara upaya yang dapat dilakukan dalam meminimalkan pencegahan virus Covid-19 yaitu melalui penerapan gaya hidup ber-PHBS dan menjaga daya tahan tubuh, seperti beraktivitas fisik selama minimum 30 menit sehari, mengonsumsi gizi seimbang, serta istirahat yang cukup termasuk memanfaatkan kesehatan tradisional [8]. Hasil PKM lain menunjukkan bahwa ramuan tradisional dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas [9].



Gambar 3. Penyampaian materi dari Ketua PKM

Pada saat penyampaian materi, ketua Tim PKM juga memberikan edukasi etika batuk,

cara cuci tangan dan protokol kesehatan di era new normal. Pada saat materi disampaikan peserta antusias menyimak simulasi tata cara etika batuk dan langkah uci tangan yang benar. Awalnya perangkat desa dan kader belum memahami dengan baik tata cara etika batuk yang benar dan langkah cuci tangan yang benar. Etika batuk merupakan satu diantara upaya yang efektif dan efisien dalam penyebaran virus Covid-19 [8]. Satu diantara saran menghadapi wabah virus Covid-19 dari WHO adalah melaksanakan proteksi dasar, yaitu dimulai dari rutin mencuci tangan menggunakan alkohol maupun air mengalir dengan sabun, jaga jarak, khususnya dari orang lain yang sedang bersin atau memiliki gejala batuk, menjalankan etika batuk, dan melakukan pengobatan apabila terdapat gejala yang menunjukkan kategori suspek [3].

Penerapan etika batuk yang benar sangat penting dipahami oleh masyarakat, dikarenakan penularan virus Covid-19 dapat terjadi melalui droplet yang ditularkan oleh seseorang ketika bersin atau batuk [10]. Disamping itu, mengajarkan cara cuci tangan yang benar juga perlu dipahami oleh masyarakat, termasuk didalamnya waktu yang diperlukan dalam membersihkan tangan, seperti mencuci tangan selama 40-60 detik menggunakan air mengalir maupun sabun, mencuci tangan menggunakan *handsanitizer* atau cairan antiseptik yang berbahan dasar alkohol selama 20-30 detik. Adanya pemahaman tersebut merupakan upaya efektif dalam upaya pencegahan penularan individu [8]. Mencuci tangan menggunakan sabun telah terbukti secara ilmiah mampu secara efektif mencegah kejadian penyakit seperti ISPA dan diare yang merupakan penyebab kematian anak di Indonesia dan dunia [11].

Selain itu, Ketua Tim PKM juga menyampaikan edukasi pentingnya Alat Pelindung Diri (APD) dalam menyambut era new normal. Penggunaan APD secara rasional menjadi langkah efektif dalam mencegah penularan virus Covid-19 [12]. Namun menurut WHO, APD hanyalah salah satu ukuran efektif dalam satu paket kontrol administratif dan lingkungan dan teknik, seperti yang dijelaskan dalam pencegahan dan pengendalian ISPA atau Infeksi Saluran Pernapasan Akut yang rentan terhadap

kondisi di masa pandemic dan epidemi kesehatan [13]. Dimana masker merupakan APD penting dan wajib yang digunakan oleh masyarakat di masa new normal. Selain itu, perlindungan penularan virus Covid-19 bagi diri dan orang lain yang cukup efektif adalah dengan menggunakan masker. Masker juga mampu mencegah penularan dari tetesan droplet baik dari diri kita sendiri maupun orang yang ada disekitar kita [14]. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan APD masker di Indonesia pada tenaga kesehatan profesi PMIK sebesar 90,8% menggunakan masker bedah dan 9,2% menggunakan masker kain [15].

Kegiatan PKM dilanjutkan dengan penyampaian buku saku PHBS. Pada sesi materi yang kedua ini, peserta masih cukup antusias menyimak materi penyuluhan PKM (gambar 4).



Gambar 4. Peserta menyimak saat penyampaian materi

Selanjutnya, tim PKM juga memberikan pelatihan alat kesehatan berupa termometer digital (gambar 5), tensimeter digital (gambar 6) dan timbangan badan digital. Setelah memberikan pelatihan, tim PKM memberikan kesempatan kepada kader untuk mensimulasikan kembali penggunaan alat kesehatan tersebut.



Gambar 5. Pelatihan termometer digital



Gambar 6. Pelatihan tensimeter digital

Meskipun sudah pada sesi akhir, namun antusiasme peserta masih nampak ketika kegiatan PKM masuk pada sesi diskusi dan tanya jawab terkait perilaku PHBS dalam menyambut era new normal (gambar 7). Untuk meningkatkan antusias pesetta, maka tim PKM meberikan souvenir kepada peserta yag aktif pada kegiatan diskusi.



Gambar 7. Diskusi dengan peserta

Pada akhir kegiatan, tim PKM ketua Tim menyerahkan hibah alat kesehatan berupa termometer digital dan tensimeter digital (gambar 8) serta timbangan badan digital (gambar 9).



Gambar 8. Penyerahan Termometer Digital



Gambar 9. Penyerahan timbangan digital

Pada akhir kegiatan, Tim PKM memberikan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan perangkat desa dan kader PKK. Dengan harapan melalui perangkat desa dan kader PKK dapat memberikan contoh rumah tangga ber-PHBS dalam menyambut era new normal. Dengan adanya gaya hidup sehat pada rumah tangga ber-PHBS maka diharapkan setiap anggota keluarga akan hidup sehat dan tidak mudah sakit, giat bekerja serta meminimalisir biaya rumah tangga untuk pengobatan tetapi justru dapat digunakan guna memenuhi kebutuhan gizi keluarga, pendidikan, dan modal usaha yang dapat meningkatkan pendapatan keluarga, serta anggota keluarga tumbuh sehat dan cerdas. Dengan demikian diharapkan akan terbentuk masyarakat yang terbudaya

bergaya hidup sehat dan mengupayakan kesehatan [16].

Selanjutnya acara ditutup dengan foto bersama seluruh Tim PKM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan Universitas Gadjah Mada bersama perangkat desa dan kader PKK RT 04 RW 05 Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman (gambar 10).



Gambar 10. Foto bersama kegiatan PKM

5. KESIMPULAN

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2020 yang dilaksanakan Prodi RMIK (D-3) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berkerjasama dengan Prodi MIK (D-4) Sekolah Vokasi UGM adalah perangkat desa dan kader RT 04 RT 04 Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan berjalan lancar. Pada awalnya, perangkat desa dan kader belum memahami dengan baik pentingnya perilaku ber-PHBS di era new normal, tata cara etika batuk yang benar dan langkah cuci tangan yang benar. Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan, perangkat desa dan kader PKK akhirnya menyadari pentingnya perilaku ber-PHBS. Edukasi perilaku ber-PHBS, etika batuk, langkah cuci tangan yang benar dan protokol kesehatan lain secara paralel akan diberikan oleh perangkat desa dan kader PKK kepada masyarakat melalui forum pertemuan di dusun. Pelatihan dan pemberian hibah alat kesehatan berupa termometer digital, tensimeter digital dan timbangan digital juga sangat mendukung implementasi protokol kesehatan di dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman.

Kegiatan PKM dalam bentuk serupa masih dapat dikembangkan. Penyuluhan dan pendampingan kepada perangkat desa dan kader PKK sebaiknya dilakukan secara kontinyu sehingga masyarakatnya khususnya di tatanan rumah tangga terbudaya untuk bergaya hidup PHBS dalam menyambut era new normal pasca pandemi Covid-19.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan mengucapkan terima kasih banyak kepada Prodi RMIK (D-3) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan Prodi MIK (D-4) Sekolah Vokasi UGM yang telah bekerja sama dalam memberikan dukungan *financial* kegiatan PKM ini.

7. REFERENSI

- [1] WHO. Novel coronavirus (2019-nCoV) situation report 11. 2020; Available from: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200131-sitrep-11-ncov.pdf?sfvrsn=de7c0f7_4
- [2] Xiao, Y. & Torok ME. Taking the right measures to control COVID-19. *The Lancet Infectious Diseases*. 2020; Available from: [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30152-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30152-3/fulltext)
- [3] WHO. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. [Internet]. 2020; Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.%0A123>.
- [4] Alam B. Waspada, Penyebaran Covid-19 Kluster Keluarga Mulai Terjadi. 7 September 2020 di <https://www.merdeka.com/peristiwa/waspada-penyebaran-covid-19-kluster-keluarga-mulai-terjadi.html>. 2020;
- [5] Kemenkes RI. Peraturan Menteri

Kesehatan Nomor: 2269/Menkes/Per/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta; 2011 p. 4.

- [6] Andriansyah Y, Rahmantari DN. Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. *Inov dan Kewirausahaan*. 2013;2(1):45–50.
- [7] Loef M, Walach H. The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. 2012;55(3):163–70. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.06.017>
- [8] Kemenkes RI. KMK No. HK.01.07-MENKES-413-2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 [Internet]. 2020. p. 106–9. Available from: <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-p%09edoman-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19/#.X0yUsZ0xew>
- [9] Kadek N, Lestari Y, Made N, Wati N, Made D, Dwi A, et al. Pemberdayaan Pkk Dalam Pengenalan Toga Sebagai Upaya Peningkatan Imunitas Di Era Pandemi Covid-19 Kelurahan ubud terdiri dari 13 banjar dan berdasarkan data program kerja PKK tahun 2019-2021 , terdapat 10 banjar yang belum memanfaatkan keberadaan TOGA sebagai alternative terapi komplementer . Berdasarkan survey yang dilakukan oleh TP PKK Kelurahan Ubud , banjar padangtegal mekarsari merupakan salah. 2022;5:117–22.
- [10] Han Y, Yang H. The transmission and diagnosis of 2019 novel coronavirus infection disease (COVID-19): A Chinese perspective. *J Med Virol*. 2020;
- [11] Kemenkes RI. Cuci Tangan Pakai

- Sabun , Perilaku Sederhana Berdampak Luar Biasa. 2010;5-7.
- [12] Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Sinto R, et al. Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini. J penyakit Dalam Indones. 2020;7(1):45-67.
- [13] WHO. Pencegahan dan pengendalian infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) yang cenderung menjadi epidemi dan pandemi di fasilitas pelayanan kesehatan Pedoman Interim WHO Juni 2007 WHO/CDS/EPR/2007.6. Appl Sci. 2018;8(11).
- [14] Pratiwi AD. Gambaran Penggunaan Masker di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat di Kabupaten Muna. Lit Inst. 2020;52-7.
- [15] Ningsih KP, Hardjo K, Purwanti E. The Use of Personal Protective Equipment for Medical Recorders and Health Information During Covid-19 Pandemic in Indonesia. 2021;514(Icoship 2020):64-8.
- [16] Raksanagara A, Raksanagara A. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. J Sist Kesehat. 2016;1(1):30-4.