

## **Menjaga kesehatan dengan PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) dari segi kebersihan tangan**

Ermi Abriyani<sup>1</sup>, Maya Arfania, Lia Fikayuniar, Elsa Fardila<sup>2</sup>, Dona silviani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Farmasi, Universitas Buana Perjuangan, Karawang

<sup>2</sup>Manajemen, Universitas Buana Perjuangan, Karawang

[ermi.abriyani@ubpkarawang.ac.id](mailto:ermi.abriyani@ubpkarawang.ac.id)

### **ABSTRAK**

Telah dilakukannya penelitian secara kualitatif dan berupa observasi mengenai menjaga kesehatan dengan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Pandemi yang berkepanjangan dapat membuat terhambatnya aktifitas dan kegiatan positif lainnya sehingga perlu adanya cara sederhana agar tetap sehat. Salah satu dalam menjaga kesehatan adalah tetap menjaga tangan agar selalu tetap bersih dan melakukan pencegahan dengan baik. Perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara memakan makanan yang bergizi dan seimbang sebagai peningkatan imunitas tubuh dan pembiasaan hidup bersih. Pembiasaan hidup bersih dilakukan dengan mencuci tangan dengan sabun atau membersihkan tangan dengan hand sanitizer agar meminimalisir dari segala penyakit. Ini dilakukan agar dapat terhindar dari segala jenis penyakit baik yang disebabkan oleh virus maupun bakteri.

**Kata Kunci;** PHBS (perilaku Hidup bersih dan Sehat), Pandemi, memakan makanan bergizi dan seimbang

### **ABSTRACT**

**Keywords;**

### **PENDAHULUAN**

Menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat.

Desa Sarijaya merupakan salah satu desa yang memiliki sumber daya alam yang menitikberatkan dalam hal pertanian. Sehingga dalam pengolahannya juga membutuhkan sumber daya manusia yang baik yang didukung dengan kesehatan bagus. Sementara di desa Sarijaya aktifitas dari sumber daya manusianya yang dilakukan menunjang perekonomian adalah pertanian dan usaha-usaha kecil seperti menjual tanaman hias dan budidaya lele.

Segala aktifitas yang dilakukan dalam hal meningkatkan perekonomian masyarakat didukung oleh tubuh yang sehat. Ini dapat dicapai dengan salah satunya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan

dengan membersihkan tangan dengan memakai sabun atau dengan menggunakan hand sanitizer

Dimasa pandemi ini banyak sekali penyakit yang dapat membuat aktifitas masyarakat jadi terganggu. Penyakit dapat disebabkan oleh adanya bakteri dan virus yang dapat berkembang didalam tubuh manusia. Virus dan bakteri ini dapat masuk ke tubuh melalui tangan yang tidak bersih ataupun droplet yang berasal dari lingkungan. Namun pencegahan dapat dilakukan dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat serta dengan mendapatkan vaksin agar terhindar dari keparahan dari suatu penyakit yang berasal dari virus.. Pencegahan dapat dimulai dari kebiasaan mencuci tangan dengan sabun atau dengan membersihkan tangan memakai hand sanitizer.

Berdasarkan pentingnya menjaga kesehatan agar masyarakat sarijaya dapat beraktifitas dengan baik untuk menunjang perekonomian desa maka perlu dilakukan penelitian dalam menjaga kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat dari segi kebersihan tangan.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun metode penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian kualitatif pengumpulan data berdasarkan observasi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Bulan Juli 2021 di Kantor Desa dan wilayah Desa Sarijaya Kecamatan Majalaya

### **Target/Subjek Penelitian**

Target atau subjek penelitian adalah aparat dan masyarakat Desa Sarijaya yang menjaga Kesehatan dengan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dari segi kebersihan tangan.

### **Prosedur Penelitian**

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini kualitatif, pengumpulan data secara observasi dalam menjaga Kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat dari segi kebersihan tangan dengan menggunakan instrument tersebut kemudian dibandingkan dengan jurnal dan artikel yang terkait dengan penelitian

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Data kualitatif, Instrumen alat kebersihan, masker dan hand sanitizer, teknik pengumpulan data adalah dengan cara observasi dalam setiap ada kegiatan yang menuntut harus berkumpul dalam

suatu forum, dan apakah dalam satu bulan ini aparat dalam berkegiatan menggunakan masker mencuci tangan dan hand sanitizer atau mencuci tangan untuk menjaga kesehatan.

### Teknik Analisis Data

Permasalahan yang utama pada penelitian ini tidak lain adalah menjaga Kesehatan dengan perilaku hidup sehat dan bersih dari segi kebersihan tangan, teknik analisis data adalah observatif membandingkan dengan literatur artikel atau jurnal terkait.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

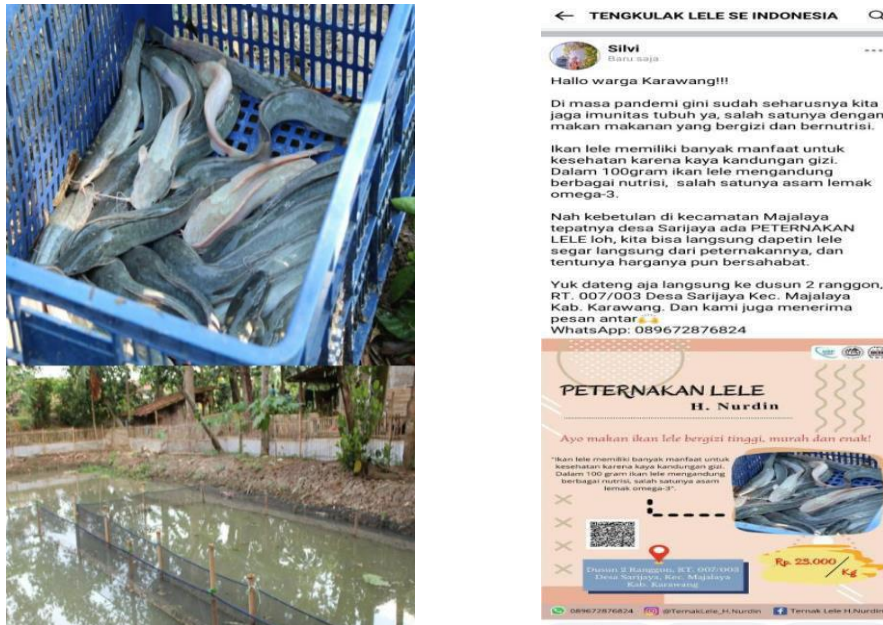
Sumber daya manusia dalam suatu desa bukan merupakan hal sangat utama untuk terwujudnya perekonomian yang baik. Namun dari sumberdaya manusia ini dengan melakukan berbagai aktifitas tentunya harus di tunjang oleh kesehatan. Setiap individu mesti menjaga kesehatan salah satunya dengan cara melakukan perilaku hidup bersih. Perilaku hidup bersih salah satunya dapat dilakukan dengan mnjaga kebersihan tangan agar meminimalisir penularan penyakit, baik yang disebabkan oleh bakteri ataupun oleh virus.

Unsur yang dapat meningkatkan perekonomian masyarakat di desa sarijaya ini adalah sebagian besar hasil pertanian dan beberapa usaha kecil dan menengah seperti menjual tanamn hias dan budidaya lele seperti pada gambar 1 dan 2. Perekonomian harus tetap berjalan meskipun dimasa pandemi yang dapat menghambat katifitas warga masyarakat.



Gambar 1. Pengembangan Potensi UMKM Tanaman Hias di Facebook

Sumber: Pemanfaatan Media Promosi Grup Jual Beli di Facebook



Gambar 2. Pengembangan Potensi UMKM Ternak Ikan Lele di Facebook

Sumber: Pemanfaatan Media Promosi Grup Jual Beli di Facebook

Dalam hal kesehatan dan pendidikan Desa Sarijaya Kecamatan Majalaya dalam Segi Kesehatan Fasilitasnya sudah cukup lengkap dengan memiliki Sarana/Prasarana seperti Posyandu berjumlah 5 unit, Balai Kesehatan Ibu dan Anak berjumlah 1 unit, dan Puskesmas Pembantu berjumlah 1 unit.

Sementara itu masa pandemi khususnya pandemi covid-19 sekarang ini dapat mengurangi dan menghambat aktifitas warga. Sehingga dalam menunjang kesehatan warga masyarakat perlu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat minimal dari segi kebersihan tangan. Ini dikarenakan dari tangan yang tidak bersih seorang individu dapat mengidap penyakit. Penyakit yang bisa saja berasal dari virus ataupun bakteri.

Selain itu, perilaku hidup bersih dapat diterapkan dengan pola hidup yang sehat (Suharja, 2012) yakni;

1. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.
2. Mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran, dan buah segar setiap hari.
3. Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, gula atau garam.
4. Mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari.
5. Tenang dan selalu berpikir positif.
6. Berat badan dalam batas normal.
7. Olahraga teratur.
8. Cukup istirahat.
9. Minum air putih 1,5-2 liter per hari.

## 10. Tidak merokok.

(Disarikan dari Kemendiknas, 2010)

Merebaknya pandemic covid-19 dan sadarnya arti penting Kesehatan bagi masyarakat desa Pasirmukti membuat warga dapat dengan mudah memahami pentingnya menjaga Kesehatan. Meskipun pemerintah sudah mengambil sikap dengan mengeluarkan aturan pembatasan kegiatan masyarakat dalam beberapa kali untuk meminimalisir peningkatan dari penyakit tersebut terhadap masyarakat. Menjaga kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat dapat diawali dengan menjaga kebersihan tangan. Kebersihan tangan dapat dilakukan dengan mencuci tangan dengan sabun atau dengan memakai hand sanitizer. Ini dapat meminimalisir penularan penyakit baik dari virus ataupun berasal dari bakteri. Selain itu, menjaga kesehatan dengan mengurangi penularan pemerintah mengambil langkah pemberian vaksin untuk meningkatkan imun tubuh dari warganya. Sehingga dapat disosialisasi hidup bersih agar meminimalisir penularan dengan menjaga kesehatan dan vaksinasi seperti pada gambar 3 dan 4 bawah ini.



Gambar 3. Sosialisasi pencegahan pandemic covid-19



Gambar4. Pemberian Hand sanitizer di kantor desa SArigaya

Pentingnya pencegahan selama pandemi disebabkan salah satunya belum adanya obat yang pasti dan pas untuk suatu penyakit seperti virus corona. Virus merupakan mikroorganisme akan inaktif jika terkena sinar ultraviolet dan suhu tinggi serta disinfektan yang bersifat lipofil (larut lemak) yaitu : eter, etanol, klorin, asam peroksi asetat dan kloroform (Chen Y, Liu Q, Guo D, 2020). Namun virus ini akan berkembang pada tubuh manusia dengan masa inkubasi 3 sampai dengan 14 hari. Jika imunitas manusianya cukup kuat maka virus ini dapat mati dengan sendirinya (Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y, dkk, 2020). Pencegahan dapat berupa perilaku hidup sehat dengan pola makan seimbang untuk meningkatkan imun tubuh, berperilaku hidup bersih serta menjaga kebersihan salah satunya dengan mencuci tangan dengan sabun atau dengan memakai hand sanitizer.

Pencegahan diperlukan dalam dengan cara memutus rantai penularan penyakit adalah dengan menjaga kebersihan sebelum menginfeksi manusia. Berbagai cara diantaranya adalah menggunakan antiseptik untuk membasuh tangan dan bagian tubuh, dan disinfektan yang disemprotkan atau diusapkan pada berbagai benda mati yang mungkin terpapar virus maupun bakteri.

### **Mekanisme dan efek dari sabun cuci tangan yang biasa digunakan**

Di bawah ini akan dikaji mekanisme dan efek dari beberapa disinfektan yang sering digunakan, yaitu etanol, sodium hipoklorit, hidrogen peroksida, ammonium kuarternar, dan sebagainya sesuai dengan tujuan pemakaian desinfeksi dan daftar disinfektan yang digunakan. Pemahaman ini diperlukan sebagai acuan dalam pemakaian dalam kehidupan sehari-hari.

**Etanol** dengan konsentrasi minimal 60% sudah diketahui dapat melarutkan bagian lipid atau lemak dari dinding virus sehingga virus akan rusak. Karena etanol juga mampu larut

dengan air, maka sangat menguntungkan karena dapat melarutkan virus yang amplopnya bersifat larut air (*non-lipophilic virus*). Bahan golongan klorin (contohnya **klorin dioksida**, **sodium hipoklorit**, **asam hipoklorit**) dapat membunuh virus dengan jalan masuk menembus dinding virus dan akan merusak bagian dalam virus. Klorin adalah cairan/bahan yang mudah menguap, sehingga memiliki risiko mengganggu pernafasan bila terhirup dan menimbulkan sesak nafas sampai iritasi paru-paru, sesuai banyaknya klorin yang terhirup. **Benzalkonium klorida**, salah satu golongan surfaktan kationik yang saat ini banyak digunakan pada cairan disinfektan, juga mampu merusak dinding virus. Apabila terhirup juga dapat menimbulkan bahaya dalam pernafasan dan beberapa orang dapat mengalami reaksi alergi atau kambuhnya asma. **Hidrogen peroksida ( $H_2O_2$ )** merupakan senyawa oksidator kuat yang dapat merusak dinding virus dan mampu merusak material di dalamnya. Penggunaan hidrogen peroksida secara berlebihan akan menyebabkan iritasi hingga rusaknya kulit. Penggunaan bersama-sama antara hidrogen peroksida (1%) dengan *peracetic acid* (0,08%) juga efektif untuk merusak dinding virus.

#### **Pencegahan dalam peningkatan imunitas tubuh**

Selain itu pencegahan juga dapat dilakukan dalam hal peningkatan imunitas tubuh. Salah satu zat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh adalah vitamin C. Zat ini mudah ditemukan di dalam buah yang sering kita konsumsi. Beberapa contoh buah yang dapat kita konsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh antara lain buah jambu biji, pepaya, tomat, stroberi, jeruk, kiwi, paprika dan brokoli (*FDA Daily Values Guidelines*). Selain vitamin C, beberapa buah juga menjadi sumber vitamin E. Manfaat vitamin E antara lain sebagai antioksidan dan menjaga organ-organ pencernaan. Alpukat, mangga, jambu biji, pepaya, dan tomat adalah contoh sumber penghasil vitamin E yang mudah kita peroleh. Selain buah, beberapa sayuran juga menjadi penghasil vitamin E, seperti bayam, brokoli, paprika, labu, dan wortel. Zat lain yang tidak kalah penting manfaatnya adalah pro vitamin D. Dalam masa tanggap darurat ini pro vitamin D penting untuk mengurangi risiko stres. Jamur tiram, jamur kancing, susu sapi, susu kedelai adalah beberapa contoh sumber penghasil pro vitamin D yang penting bagi tubuh. Pro vitamin D akan memberikan efek sebagai senyawa yang mampu meningkatkan system imun tubuh jika sudah berbentuk vitamin D, proses ini memerlukan paparan sinar UV dari sinar matahari utamanya UVB. Oleh karena itu perlu berjemur di pagi hari atau sore hari selama setidaknya 15 menit setiap hari. Perlu diperhatikan konsumsi bahan-bahan makanan ini harus Makan dengan gizi seimbang adalah makanan empat sehat lima sempurna dengan porsi sayur

dan buah 2-5 porsi dalam sehari merupakan upaya untuk mempertahankan daya tahan tubuh (Kementrian kesehatan, 2020).

## KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang juga di bandingkan dengan literatur atau artikel yang terkait dapat disimpulkan bahwa menjaga kesehatan dengan perilaku hidup bersih dari segi kebersihan tangan selain dari pola hidup sehat dapat dilakukan agar meminimalisir tertular penyakit yang dapat disebabkan oleh bakteri dan virus

## Saran

Perlu dilakukan penarikan data secara kuantitatif agar hasil penelitian lebih akurat.

## Daftar Pustaka

Blum, Hendrik L. 1974. Planning for Health, Development and Aplication of Social Changes Theory. New York: Human Sciences Press.

Chen Y, Liu Q, Guo D. Emerging coronaviruses: Genome structure, replication, and pathogenesis. Med. Virol. 2020 Apr;92(4):418-423.

Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y, dkk. Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. Engl. J. Med. 2020 Jan 29

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2020, *Panduan Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Online Universitas Buana Perjuangan Karawang*”.

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html>

Kementrian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (COVID-19). 27 Maret 2020.

Kemendiknas. 2010. Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa. Bahan Pelatihan Penguatan Metodologi Pembelajaran Berdasarkan Nilai-nilai Budaya untuk Membentuk Daya Saing dan Karakter Bangsa. Jakarta.: Kemendiknas

Prodeskel Bina Pemdes on: <http://prodeskel.binapemdes.kemendagri.go.id/mpublik/>

Suharja, 2012, Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Jurnal Pendidikan Karakter, Tahun II, Nomor 2, Juni 2012

World Health Organization. Available online: <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations>.

