



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SELAMA  
PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMAN 1 MENUKUNG  
KALIMANTAN BARAT TAHUN 2022**

**AJIS SUCIPTO  
1702005**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2022**



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SELAMA  
PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMAN 1 MENUKUNG  
KALIMANTAN BARAT TAHUN 2022**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**AJIS SUCIPTO  
1702005**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2022**

NASKAH PUBLIKASI

GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SELAMA  
PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMAN 1 MENUKUNG  
KALIMANTAN BARAT TAHUN 2022

Disusun Oleh:  
AJIS SUCIPTO  
1702005

Telah melalui siding skripsi pada: 01 Maret 2022

Ketua Penguji



(Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep)

Penguji I



(Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep)

Penguji II



(Isnanto, S.Kep., Ns., MAN)

Mengetahui,

Ketua, Prodi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS)

# GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMAN 1 MENUKUNG KALIMANTAN BARAT TAHUN 2022

Ajis Sucipto<sup>1</sup>, Isnanto<sup>2</sup>  
Email: [ajissucipto09@gmail.com](mailto:ajissucipto09@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Upaya pencegahan penyebaran COVID-19 saat ini merupakan hal yang penting untuk dilakukan oleh masyarakat salah satunya yaitu dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mengurangi mobilitas) serta mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat secara teratur, berolahraga dan berpikir positif. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di tempat penelitian didapatkan bahwa masih banyak siswa berkerumun, jarang melakukan cuci tangan, jarang berolahraga, sering begadang sampai larut malam serta sering berpergian tanpa menggunakan masker

**Tujuan:** Mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat selama pandemic Covid-19 pada siswa SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat tahun 2021.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 300 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Analisis data menggunakan analisis *Deskriptif* dengan komputerisasi.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 15% responden memiliki PHBS kurang, 36.7% memiliki PHBS cukup dan 48.3% responden memiliki PHBS baik.

**Kesimpulan:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Pandemic Covid-19 pada Siswa SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat Tahun 2022 sebagian besar dalam kategori baik.

**Saran:** Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti tentang PHBS menggunakan metode kualitatif.

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

## DESCRIPTION OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN SMAN 1 SUPPORTING STUDENTS IN WEST KALIMANTAN IN 2022

Ajis Sucipto<sup>1</sup>, Isnanto<sup>2</sup>  
Email: [ajissucipto09@gmail.com](mailto:ajissucipto09@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Efforts to prevent the spread of COVID-19 are currently important for the community, one of which is by implementing Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) with 5M (washing hands, wearing masks, keeping a distance, avoiding crowds, reducing mobility) as well as consuming a balanced nutritious diet, taking regular breaks, exercising and thinking positively. Based on the phenomena found in the research area, it was found that there were still many students in crowds, rarely washing their hands, rarely exercising, often staying up late at night and often traveling without wearing a mask

**Objective:** To describe the description of clean and healthy living behavior during the Covid-19 pandemic in students of SMAN 1 Menkung West Kalimantan in 2021.

**Methods:** This type of research is descriptive. The population in this study amounted to 300 people. The sampling technique used simple random sampling with a total sample of 60 people. Data analysis using descriptive with computerization.

**Results:** The results showed that 15% of respondents had poor PHBS, 36.7% had sufficient PHBS and 48.3% of respondents had good PHBS.

**Conclusion:** Clean and Healthy Life Behavior During the Covid-19 Pandemic in SMAN 1 Menkung West Kalimantan Students in 2022 mostly in the good category.

**Suggestion:** For further researchers, it is recommended to conduct research on the same topic using qualitative methods.

<sup>1</sup>Student of Nursing Undergraduate Study Program STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

## PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease 19* (COVID-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh *Novel Coronavirus* (2019-nCoV) atau yang kini dinamakan SARS-CoV-2 yang merupakan infeksi virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia<sup>1</sup>. Gejala yang menandakan seseorang terinfeksi covid-19 antara lain demam  $>38^{\circ}\text{C}$ , batuk dan pilek, sesak nafas, sakit tenggorokan, letih dan lesu<sup>2</sup>. Data secara global terdapat 149.216.984 kasus covid-19 yang terkonfirmasi dengan angka kematian mencapai 3.144.028<sup>3</sup>. Kasus covid-19 di Indonesia berdasarkan data dari Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN) tahun 2021 tercatat jumlah kasus terkonfirmasi sebesar 1.662.868 orang dengan angka kematian sebesar 45.334 orang<sup>4</sup>.

Upaya pencegahan penyebaran COVID-19 saat ini merupakan hal yang penting untuk dilakukan oleh masyarakat. Upaya penanganan dan pencegahan kasus pandemik sudah dilakukan dengan berbagai cara, baik secara global maupun nasional atau wilayah<sup>5</sup>. Strategi yang selama ini sudah dijalankan selama pandemi covid 19 yaitu dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)<sup>6</sup>. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatankegiatan kesehatan di masyarakat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup dengan menjaga kebersihan yang memenuhi standar kesehatan<sup>7</sup>.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam mencegah penularan Covid-19 yaitu dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau menggunakan *handsanitizer*, memakai masker, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, menutup mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk, menghindari menyentuh area wajah seperti mulut, hidung dan mata, membersihkan alat-alat atau benda-benda menggunakan desinfektan, mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat secara teratur, berolahraga dan berpikir positif<sup>8</sup>.

Kenyataan dilapangan untuk penerapan PHBS selama pandemi Covid-19 masih sangat kurang seperti masih banyak rumah yang tidak memiliki tempat sampah, tidak menyediakan tempat cuci tangan, membuang sampah tidak pada tempatnya<sup>9</sup>. Selain itu, masih banyak masyarakat yang tidak menerapkan PHBS seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak dan lain-lain sehingga membuat penularan covid-19 semakin cepat dan meningkatkan jumlah kasus positif<sup>10</sup>.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 10 April 2021 di SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat tercatat jumlah siswa laki-laki sebanyak 120 orang dan siswa perempuan sebanyak 180 orang. Jumlah siswa pada masing-masing tingkatan kelas yaitu kelas 10 berjumlah 120 siswa, kelas 11 berjumlah 100 siswa, kelas 12 berjumlah 80 siswa. Hasil wawancara dengan menggunakan metode online (*Zoominar*) pada 10 orang siswa didapatkan data bahwa 7 dari 10 siswa mengatakan selalu mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan *handsanitizer*, selalu menjaga pola makan sehari 3 kali (nasi, sayur dan buah-buahan) dan rajin berolahraga seperti jogging dan bersepeda, selalu menggunakan masker apabila diluar rumah, namun kadang-kadang masih berkerumun. Sedangkan 3 dari 10 siswa mengatakan bahwa jarang melakukan cuci tangan, sehari kadang makan 2 kali, jarang berolahraga, sering begadang sampai larut malam karena bermain game online serta sering berpergian tanpa menggunakan masker. Sesuai dengan uraian permasalahan, peneliti melakukan penelitian tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat selama pandemic Covid-19 pada siswa SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat tahun 2022.

## METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat 2021 sebanyak 300 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, sehingga diperoleh 60 responden. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden di SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat tahun 2022

Usia	Frekuensi	%
<14 tahun	28	46.7
≥15 tahun	32	53.3
Total	60	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	40.0
Perempuan	36	60.0
Total	60	100.0

Analisis:

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden (46.7%) berusia <14 tahun dan sebanyak 32 responden (53.3%) berusia ≥15 tahun. Karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan 24 responden (40.0%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 36 responden (60.0%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat selama pandemi Covid-19 pada siswa SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat tahun 2022

Motivasi Belajar	Frekuensi	%
Kurang	9	15.0
Cukup	22	36.7
Baik	29	48.3
Total	60	100.0

Analisis:

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat selama pandemi Covid-19 pada siswa SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 9 responden (15.0%) memiliki PHBS kurang,



sebanyak 22 responden (36.7%) memiliki PHBS cukup dan sebanyak 29 responden (48.3%) memiliki PHBS baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki PHBS dalam kategori baik sebanyak 48.3%, hal tersebut karena berdasarkan jawaban kuesioner, responden selalu makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, mengendalikan stress, menerapkan gaya hidup positif dan menerapkan protocol kesehatan. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 36.7% responden memiliki PHBS cukup, hal tersebut karena berdasarkan jawaban kuesioner, responden kadang-kadang tidak menerapkan etika batuk dan bersin, tidak memakai masker di tempat umum dan menyentuh bagian wajah tanpa cuci tangan. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 15% responden memiliki PHBS kurang, hal tersebut karena berdasarkan jawaban kuesioner, responden tidak pernah memakai masker di tempat umum, selalu menghisap rokok setiap hari dan selalu memakai masker hanya untuk menghindari razia dari petugas.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup yang senantiasa memperhatikan dan menjaga Kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat<sup>11</sup>. Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Pola hidup bersih dan sehat di masa pandemic Covid-19 dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang, olahraga/melakukan aktivitas fisik secara teratur, tidak merokok, tidak meminum-minuman keras, mengendalikan stress, perilaku atau gaya hidup positif dan menerapkan protokol kesehatan<sup>8</sup>

Perilaku terhadap makanan dan minuman berperan dalam pencegahan penularan Covid-19, karena dengan melakukan pola makan yang sehat dan benar akan meningkatkan imunitas tubuh. Seseorang dengan imunitas yang sangat baik tidak mudah rentan terhadap serangan penyakit. Kebersihan dan kesehatan merupakan satu kesatuan yang perlu diperhatikan oleh semua masyarakat. Kesehatan akan terwujud dengan menjaga kebersihan sedangkan sehat menjadi salah satu faktor dari didapatnya kebahagiaan<sup>12</sup>. Peningkatan kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh bisa dilakukan dengan kita melakukan olahraga setiap hari. Olahraga dapat dilakukan di dalam rumah maupun di luar rumah. Olahraga di luar rumah salah satu alternatif yang bisa dilakukan agar tidak bosan, kegiatan olahraga tersebut dilakukan tetap harus menerapkan protocol kesehatan<sup>13</sup>

Merokok merupakan salah satu aktivitas yang sangat mengganggu kesehatan. Berbagai zat beracun pada rokok dapat terserap ke dalam tubuh. Tidak hanya bagi perokok saja, asap rokok ternyata juga sangat berbahaya bagi orang yang menghirupnya. Merokok merupakan sebuah tindakan yang dapat berdampak pada Kesehatan<sup>11</sup>. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) meliputi mencuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk dan selalu menjaga kesehatan dan imunitas tubuh dapat mencegah penularan virus Covid-19<sup>14</sup>.

Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan juga perlu dilakukan. Salah satu langkah untuk mencegah penyebaran virus corona adalah dengan cuci tangan sebelum makan maupun melakukan aktivitas apapun menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik. Masa pandemi penggunaan masker sangat penting diperhatikan. Saat ini, menggunakan masker disarankan bagi orang yang bepergian untuk mengantisipasi penularan virus Corona. Virus ini terdapat pada percikan air liur orang yang sakit ketika bersin, batuk, atau bahkan saat berbicara. Penularan terjadi Ketika percikan air liur terhirup orang lain yang ada di sekitar. Menjaga jarak atau menjaga kontak langsung dengan orang lain merupakan cara yang cukup efektif untuk mencegah penularan virus Covid 19<sup>8</sup>

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia  $\geq 15$  tahun. Jenis kelamin perempuan merupakan yang paling banyak dalam penelitian ini. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat selama pandemi Covid-19 pada siswa SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat menunjukkan hasil sebanyak 49.3% responden dalam kategori baik, sebanyak 36.7% dalam kategori cukup dan 15.0% responden dalam kategori kurang

## **SARAN**

### 1. Bagi Kepala Sekolah di SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat

Disarankan untuk dijadikan sumber informasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat selama pandemi Covid-19 dan membuat kebijakan/peraturan kepada siswa untuk menerapkan PHBS di rumah karena Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat berperan penting dalam penurunan angka penyebaran Covid-19

### 2. Bagi Siswa di SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat

Disarankan untuk selalu menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, karena PHBS berperan penting dalam pencegahan dan penyebaran virus covid-19.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti tentang topik yang sama dengan menambahkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi PHBS di masa pandemi covid-19 menggunakan metode kualitatif sehingga dapat menggambarkan secara lebih mendalam.

## UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak Emanuel Resi, S.Ag selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Menukung Kalimantan Barat
2. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.MB selaku Wakil I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan Ketua Penguji skripsi.
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Kepala Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kelancaran penyusunan skripsi ini
5. Bapak Isnanto, S. Kep., Ns., MAN, selaku Pembimbing dalam Skripsi ini
6. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan selama peneliti menyelesaikan studi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nurhidayati, I., et al. (2021). Upaya pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian covid-19 dengan ‘gotongroyong jogotonggo’ di RW VIII dan RW X Desa Jomboran Klaten Tengah - Klaten. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, vol. 4, no. 1, 2021, pp. 1–9, <https://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/view/101>
2. Azami, Mochamad Imron, et al. (2020). Peningkatan kualitas kesehatan masyarakat untuk pencegahan covid-19. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 1, no. 4, 2020, pp. 318–22, <http://www.riset.unisma.ac.id/index.php/JP2M/article/view/8843/7633>
3. WHO. (2021). *WHO COVID-19 Explorer*. <https://worldhealthorg.shinyapps.io/covid/>.
4. KPCPEN (2021). *Peta Sebaran COVID-19*. Covid19.Go.Id. 2021, <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>

5. Pinasti, Faura Dea Ayu. (2020). Analisis Dampak Pandemi Corona Virus Terhadap Tingkat Kesadaran Masyarakat Dalam Penerapan Protokol Kesehatan. *Wellness And Healthy Magazine*, vol. 2, no. 2, 2020, pp. 237–49, doi:10.30604/well.022.82000107
6. Wibowo, Agus. (2020). *Empat strategi pemerintah atasi covid-19 - berita terkini*. Covid19.go.id. 2020, <https://covid19.go.id/p/berita/empat-strategi-pemerintah-atasi-covid-19>
7. Kemenkes, (2017). *Buku panduan gerakan masyarakat hidup sehat warta*. Jakarta: Kemenkes RI
8. Kemenkes RI. (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disesase (covid-19). In *Kementerian Kesehatan RI* (5th ed). Kemenkes RI. <https://doi.org/10.33654/math.v4i0.299>
9. Saleh, M., Hasim, E., & Pulukadang, W. T. (2020). Pemberdayaan warga masyarakat dalam menerapkan phbs dimasa pandemi covid-19 di desa Dunggala kecamatan Tapa kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 9(1), 22–34. <https://doi.org/10.37905/sibermas.v9i1.7647>
10. Sari, R. K. (2021). Identifikasi penyebab ketidakpatuhan warga terhadap penerapan protokol kesehatan 3M di masa pandemi covid-19. *Jurnal AKRAB JUARA*, 6(1), 84–94.
11. Proverawati, A. (2012). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika
12. Sunardi, J & Kriswanto, E.S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 156-167
13. Karuniawati, B & Putrianti, B. (2020). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam pencegahan penularan covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 2(8), 112–131
14. Karo, M.B. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) strategi pencegahan penyebaran covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas (hal. 1-4)*. Gorontalo: Ideas Publishing