

Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat Pada Penyintas Covid-19 Di Masa Pandemi Covid-19

Counseling About Healthy Clean Living Behaviors In Covid-19 Pandemic

Dian Nintyasari Mustika¹, Belinda Rahma²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

Corresponding author : dian.nintya@unimus.ac.id

Abstrak

Corona Disease 19 (Covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh Novel Coronavirus (2019-nCoV) atau yang kini dinamakan SARS-CoV-2 yang merupakan virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus covid-19 ini menyebar melalui droplet atau percikan dari produk saluran pernafasan seperti percikan ingus, bersin dan batuk. Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagai informasi. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sudah lama disosialisasikan oleh pemerintah bahkan jauh sebelum ada pandemic covid-19. Salah satu PHBS yang digaungkan sejak lama untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pribadi adalah mencuci tangan. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan dan praktik cara cuci tangan dan memakai masker yang benar. Hasil dari penyuluhan tentang PHBS terutama cuci tangan dan cara memakai masker yang benar pada penyintas covid-19 didapatkan bahwa mereka baru mengetahui tentang cara cuci tangan dan memakai masker yang benar serta bagaimana cara mengelola masker yang sudah dipakai agar tidak menularkan virus. Penyintas covid-19 di satker wilayah 1 BBPJN Jateng mampu menjelaskan tentang bagaimana cara cuci tangan dan memakai masker yang benar. Upaya untuk meningkatkan PHBS salah satunya dapat dicegah dengan melakukan cuci tangan yang benar. Melalui penyuluhan cuci tangan dan pemakaian masker yang benar diharapkan para penyintas covid-19 di satker wilayah 1 BBPJN Jateng dapat menerapkan sehingga dapat mengurangi penularan virus covid-19 di wilayah kerja atau masyarakat luar.

Kata Kunci : PHBS, cuci tangan, penyintas, covid-19.

Abstract

Corona Disease 19 (Covid-19) is a disease caused by the Novel Coronavirus (2019-nCoV) or what is now called SARS-CoV-2 which is a new type of virus that has never been previously identified in humans. The Covid-19 virus spreads through droplets or splashes from respiratory products such as nasal splash, sneezing and coughing. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is in fact an effort to transmit experiences about healthy lifestyles through individuals, groups or the wider community with communication channels as a medium for various information. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) has long been socialized by the government even long before the Covid-19 pandemic. One of the PHBS that has been echoed for a long time to maintain health and personal hygiene is washing hands. The method used is counseling and practices on how to wash hands and wear the correct mask. The results of counseling about PHBS, especially washing hands and how to wear the correct mask for Covid-19 survivors, found that they just found out about how to wash their hands and wear the correct mask and how to use the mask so as not to transmit the virus. Covid-19 survivors in the Central Java BBPJN 1 area work unit were able to explain how to wash their hands and wear the correct mask. One of the efforts to increase PHBS can be prevented by washing hands properly. Through hand-washing counseling and wearing masks, it is hoped that the COVID-19 survivors in the Central Java BBPJN 1 area work unit can apply so as to reduce the transmission of the Covid-19 virus in the work area or outside communities.

Keywords : PHBS, Cuci tangan, penyintas, covid-19.

PENDAHULUAN

Corona Disease 19 (Covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh Novel Coronavirus (2019-nCoV) atau yang kini dinamakan SARS-CoV-2 yang merupakan virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia.

Menurut data terkini, total kasus covid-19 global per tanggal 23 Desember 2020 adalah 76,858,506 kasus dengan 1,711,498 kematian (CFR 2,2%) di 219 negara terjangkit dan 180 negara transmisi lokal. Di Indonesia dilaporkan ada 678.125 terkonfirmasi (+6,347 kasus), 105,146 kasus aktif (15,5% dari terkonfirmasi), 552,722 sembuh (81,5% dari terkonfirmasi), 20,257 meninggal (3,0% dari terkonfirmasi).

Virus covid-19 ini menyebar melalui droplet atau percikan dari produk saluran pernafasan seperti percikan ingus, bersin dan batuk, maka orang yang wajib menggunakan masker bedah biasa adalah mereka yang mengalami demam, orang yang sedang flu/batuk/bersin dan orang yang sedang dalam pemulihan dari sakit. Hal ini dikarenakan orang yang demam dan dalam pemulihan berada dalam kondisi imunitas tubuh yang kurang baik, sehingga harus melindungi dirinya dari kemungkinan tubuhnya dari kemungkinan risiko paparan.

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagai informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

Tujuan utama dari PHBS adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses menyadarkan dan memberitahu individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

PHBS sudah lama disosialisasikan oleh pemerintah bahkan jauh sebelum ada pandemic covid-19. Salah satu PHBS yang digaungkan sejak lama untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pribadi adalah mencuci tangan.

Cuci tangan seharusnya menjadi kebiasaan yang sangat baik, karena selain untuk menjaga kesehatan dan kebersihan, agama juga mengajarkannya. Mencuci tangan sangat diutamakan pada waktu-waktu penting, antara lain sebelum makan, setelah buang air besar, sebelum menjamah makanan, sebelum menyusui/menyiapkan susu bayi dan setelah beraktifitas. Sebagai kebiasaan yang baik, mencuci tangan perlu memenuhi cara yang benar, agar kita yakin bahwa seluruh permukaan tangan sudah terbasuh dan benar-benar bersih. Jika tidak air, kita dapat menggantinya dengan larutan berbahan dasar alcohol yang biasa disebut hand-sanitizer. Urutannya sama dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun, hanya dimulai dengan menuangkan larutan hand sanitizer secukupnya ke telapak tangan.

Tangan merupakan media yang sangat ampuh untuk berpindahnya penyakit, karena tangan digunakan untuk memegang benda-benda yang seringkali tidak kita ketahui dengan pasti kebersihannya. salah satu contoh adalah ketika kita memegang handle pintu atau pegangan dalam kendaraan, kita tidak pernah tahu apakah ada agen penyakit (virus/bakteri) yang menempel disana, bisa jadi sebelumnya dipegang oleh orang yang batuk/bersin ditutup

oleh tangannya. Kemudian tangan kita yang menguap atau langsung memegang makanan. Jelas sudah terjadi proses perpindahan agen penyakit disana. Jika saat itu daya tahan tubuh kita lemah, dalam masa inkubasi kita pun akan mengalami gejala yang sama.

Mencuci tangan dengan bersih menggunakan air dan sabun merupakan PHBS yang bertujuan menjaga kebersihan pribadi dan mencegah penularan berbagai penyakit melalui tangan yang terkontaminasi kuman ataupun virus. Pada masa pandemic covid-19 penularan penyakit ini terjadi melalui droplet.

Pencegahan dan pengendalian infeksi covid-19 perlu dilakukan penekanan pada kebersihan tangan dilakukan dengan cara 6 benar langkah cuci tangan dan 5 momen kapan harus dilakukan cuci tangan serta penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) terutama masker, yang memerlukan 4 unsur yang harus dipatuhi yaitu menetapkan indikasi penggunaan APD, cara memakai dengan benar, cara melepas dengan benar, cara mengumpulkan (disposal) setelah dipakai.

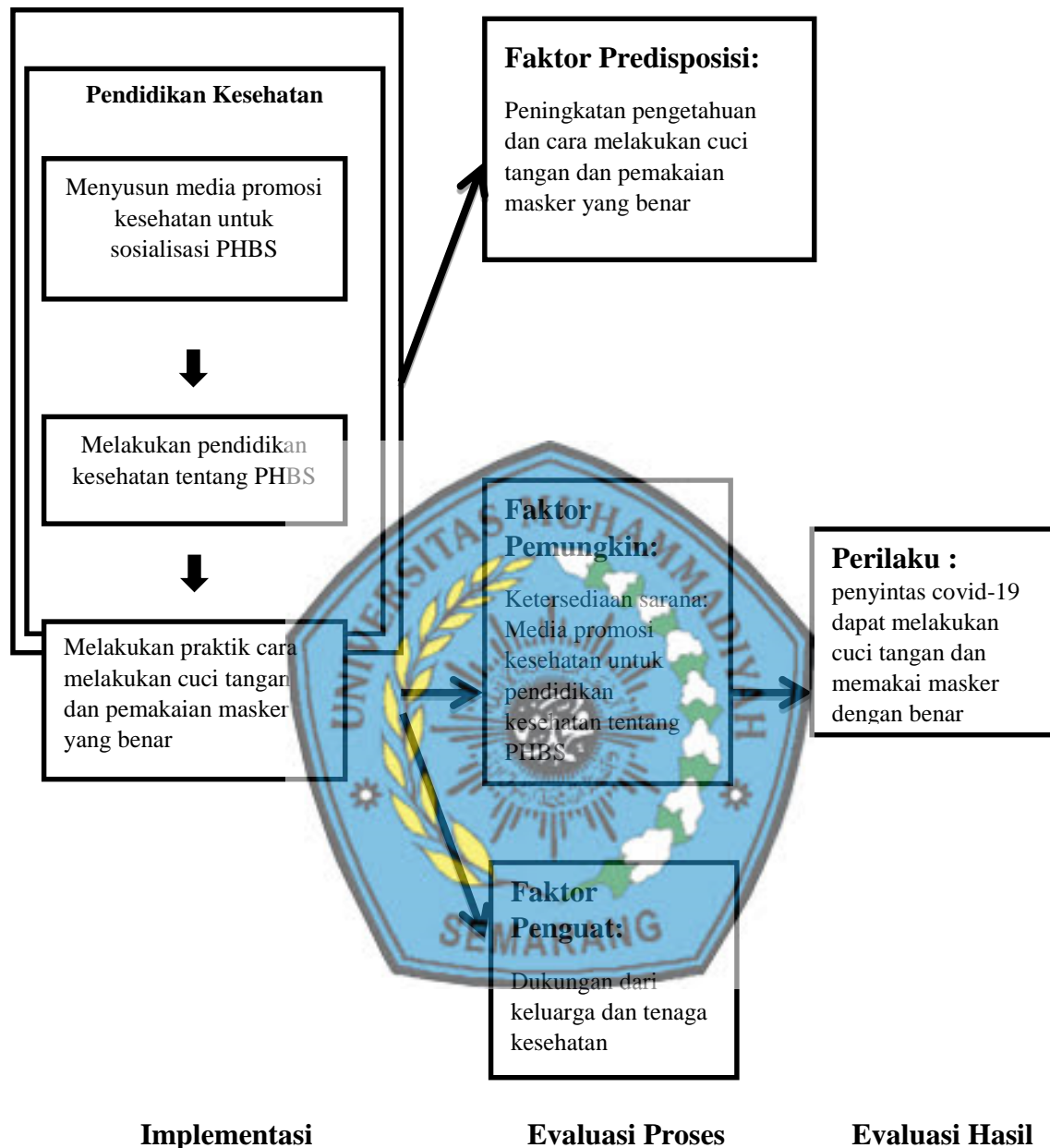
Bagi petugas kesehatan yang memberikan intervensi atau tindakan kesehatan kepada pasien, dimana tindakannya harus dilakukan dalam jarak dekat kurang dari 1 meter, maka masker yang digunakan adalah masker N95. Jika diperlukan akan menggunakan alat pelindung diri yang lebih lengkap sesuai pedoman pencegahan dan pengendalian infeksi. Masyarakat umum tidak diperlukan untuk menggunakan N95, cukup masker bedah biasa.

METODE

Metode pendekatan yang akan digunakan untuk menerapkan solusi atas permasalahan mitra dijelaskan tabel 1 berikut :

No	Prioritas Masalah	Penyebab	Solusi yang Ditawarkan	Target Luaran
1.	Kurangnya Pengetahuan tentang PHBS	Kurangnya sosialisasi tentang PHBS	1.Menyusun media promosi kesehatan untuk sosialisasi tentang PHBS 2.melakukan sosialisasi tentang PHBS dengan cara pendidikan kesehatan	1.Tersusunnya media promosi kesehatan untuk sosialisasi tentang PHBS 2.Tingkat pengetahuan penyintas covid-19 menjadi meningkat
2.	Kurangnya mempraktekkan tentang cuci tangan dengan benar	Kurangnya sosialisasi tentang cuci tangan dengan benar	Melakukan sosialisasi cara cuci tangan dengan benar	Tingkat keterampilan penyintas covid-19 menjadi meningkat
3	Kurangnya mempraktekkan tentang cara menggunakan masker dengan benar	Kurangnya sosialisasi tentang cara menggunakan masker dengan benar	Melakukan sosialisasi cara menggunakan masker dengan benar	Tingkat keterampilan penyintas covid-19 menjadi meningkat

Prosedur kerja pengabdian masyarakat ini merupakan aplikasi teori PROCEED oleh L. Green (1991) yang berisi implementasi kepada masyarakat, evaluasi proses dan hasilnya.



Bagan 1. Prosedur kerja pengabdian masyarakat penyuluhan tentang PHBS di satker wilayah 1 BBPJN Jateng

Metode yang dilakukan adalah penyuluhan dan praktik cara cuci tangan dan memakai masker yang benar. Bahan dan peralatan yang dipakai dalam cuci tangan dan pemakaian masker meliputi: sabun, air mengalir, tissue bersih sekali pakai, masker medis. Semua bahan dan alat disediakan oleh Prodi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang PHBS pada penyintas Covid-19 melalui metode pendidikan kesehatan :

1. Waktu Pelaksanaan : 7 Desember 2020 – selesai
2. Pelaksanaan : secara online via WhatsApp dan Zoom Meeting
3. Pengorganisasian : Dian Nintyasari Mustika, SST, M.Kes dan Bellinda Rahma
4. Peserta : pegawai Satker wilayah 1 BBPJJN Jateng berjumlah 25 orang.
5. Metode Pelaksanaan
 - a. Ceramah
 - b. Diskusi
6. Tujuan Kegiatan
Dapat menambah pengetahuan bagi penyintas covid-19 tentang PHBS.
7. Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 2 tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat :

No	Tahapan	Kegiatan	Respon Peserta
1	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1) Mengucapkan salam2) Memperkenalkan diri3) Menjelaskan tujuan kegiatan	<ol style="list-style-type: none">1) Menjawab salam2) Memperkenalkan diri3) Peserta mengerti tentang tujuan kegiatan ini
2	Inti	<ol style="list-style-type: none">1) Menjelaskan tentang pengertian PHBS2) Menjelaskan cara cuci tangan yang benar3) Menjelaskan tentang cara memakai masker yang benar4) Menjelaskan tentang cara mengelola masker bekas pakai	<ol style="list-style-type: none">1) Peserta memahami tentang pengertian PHBS2) Peserta mengerti tentang cara cuci tangan yang benar3) Peserta mengerti tentang cara memakai masker yang benar4) Peserta mengerti tentang cara mengelola masker bekas pakai
3	Penutup	<ol style="list-style-type: none">1) Memberikan kesempatan untuk refleksi atas materi yang diberikan2) Melakukan evaluasi3) Menutup kegiatan	<ol style="list-style-type: none">1) Beberapa peserta menanyakan refleksi atas kegiatan yang telah berlangsung2) Peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian3) Peserta mengikuti kegiatan hingga akhir acara

B. Hasil Evaluasi

Hasil dari penyuluhan tentang PHBS terutama cuci tangan dan cara memakai masker yang benar pada penyintas covid-19 didapatkan bahwa mereka baru mengetahui tentang cara cuci tangan dan memakai masker yang benar serta bagaimana cara mengelola masker yang sudah dipakai agar tidak menularkan virus. Penyintas covid-19 di satker wilayah 1 BBPJJN Jateng mampu menjelaskan tentang bagaimana cara cuci tangan dan memakai masker yang benar.

Ada lima tatanan PHBS yang ditetapkan oleh pemerintah, yaitu PHBS rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat umum. Kelimanya menjadi titik dimulainya program penyadartahuan mengenai PHBS.

PHBS di Tempat Kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja, pemilik dan pengelola usaha/kantor, agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat. PHBS di tempat kerja antara lain: (1) tidak merokok di tempat kerja, (2) membeli dan mengonsumsi makanan dari tempat kerja, (3) melakukan olahraga secara teratur/aktifitas fisik, (4) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan buang air kecil, (5) memberantas jentik nyamuk di tempat kerja, (6) menggunakan air bersih, (7) menggunakan jamban saat buang air besar dan kecil, (8) membuang sampah pada tempatnya, (9) mempergunakan alat pelindung diri (APD) sesuai jenis pekerjaan, (10) setiap pekerja meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, (11) produktivitas pekerja meningkat yang berdampak pada peningkatan penghasilan pekerja dan ekonomi keluarga, (12) pengeluaran biaya rumah tangga hanya ditujukan untuk peningkatan taraf hidup bukan untuk biaya pengobatan.

Dampak PHBS di tempat kerja bagi masyarakat sekitar adalah mempunyai lingkungan yang sehat walaupun berada di sekitar tempat kerja, dapat mencontoh PHBS yang diterapkan oleh tempat kerja setempat. Sedangkan dampak bagi tempat kerja adalah meningkatnya produktivitas pekerja yang berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan, menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan, meningkatnya citra kerja yang positif.

Yang dimaksud kebersihan diri adalah kebersihan diri adalah kebersihan anggota tubuh dan pakaian. Adapun kegiatan untuk menjaga kebersihan diri adalah sebagai berikut. Kuman dan virus dapat bertahan hidup hingga 2 jam di atas permukaan kulit, meja, gagang pintu, mainan dan lain – lain. Kebersihan tangan yang tidak terpelihara dengan baik dapat menyebabkan penyakit seperti diare, batuk, pilek dan demam. Agar kebersihan tangan tetap terjaga, anak sebaiknya diajarkan mencuci tangan setiap kali setelah ke WC, bermain dan bepergian, juga sebelum makan. Ajari anak bagaimana cara mencuci tangan yang benar. Cara mencuci tangan yang benar adalah dengan menggunakan sabun dan dicuci pada air bersih yang mengalir. Sabun digosokkan pada kedua telapak tangan, lalu gosok telapak tangan, punggung tangan, sela – sela jari dan kuku hingga pergelangan tangan minimal 15 – 20 detik. Setelah itu dibilas dengan air bersih yang mengalir, lalu keringkan tangan dengan menggunakan handuk bersih atau tisu. Agar lebih menarik perhatian anak, lakukan kegiatan cuci tangan sambil bernyanyi.

Biasakan mencuci tangan dengan benar, untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pribadi. Hindarkan penyakit dengan cara yang sederhana, jauhkan peluang agen penyakit hinggap di tubuh kita. Jadikan cuci tangan sebagai kebiasaan pribadi dan keluarga.

Langkah-langkah menggunakan masker yang benar yaitu :

- a. Biasakan mencuci tangan terlebih dahulu sebelum menggunakan masker, boleh menggunakan air mengalir dengan sabun, boleh juga menggunakan cairan antiseptic berbahan dasar alcohol.
- b. Pastikan hidung, mulut dan dagu tertutup seluruhnya, bagian berwarna berada di depan dan bagian berwarna putih yang menempel di wajah

- c. Tekan bagian atas masker yang ada kawatnya agar sesuai bentuk hidung

Cara membuka dan membuang masker yang benar yaitu :

- a. Gantilah masker jika rusak, kotor atau basah
- b. Lepas kaitan masker dari telinga atau ikatan masker, pastikan tidak memegang bagian depan masker
- c. Buanglah masker dengan benar ke dalam tempat sampah
- d. Cucilah tangan pakai sabun atau bahan berbasis alcohol dengan baik dan benar

Cara mengelola masker yang telah dipakai agar tidak menjadi media penularan virus, terutama virus penyebab covid-19, antara lain yaitu :

- a. Kumpulkan masker bekas pakai
- b. Lakukan desinfeksi dengan cara rendam masker yang telah digunakan pada larutan desinfektan/klorin/pemutih
- c. Kumpulkan masker dengan wadah/plastik yang aman. Rusak talinya dan robek tengah sehingga tidak dapat digunakan ulang
- d. Buang ke tempat sampah domestik
- e. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir/gunakan hand sanitizer bila tidak ada sarana cuci tangan

Dengan mengikuti tahapan-tahapan pengelolaan masker bekas pakai seperti diatas, potensi risiko penularan akibat penyalahgunaan penggunaan masker dapat dihindari. Selain itu, kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai masker akan meminimalisir potensi penularan virus seperti virus SARS-COV2 penyebab covid-19.

Perilaku sehat adalah tindakan seseorang atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang, baik langsung maupun tidak langsung, untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya serta mencegah risiko penyakit. Untuk itu, seseorang harus melakukan perawatan gigi dan mulut, menjaga kebersihan diri.

Penyuluhan tentang PHBS pada penyintas covid-19 di satker wilayah 1 BBPJN Jateng bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para penyintas covid-19 khususnya tentang cuci tangan dan pemakaian masker yang benar. Pengetahuan seseorang berhubungan dengan perilakunya disebabkan dengan pengetahuan yang benar akan PHBS maka akan merubah sikap seseorang dan mempengaruhi perilaku. Pengetahuan yang baik mendorong perilaku yang baik dan benar pula sedangkan pengetahuan yang kurang atau salah akan mengakibatkan perilaku yang tidak benar juga.

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa



peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (*World Health Organization*) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri (Wawan, 2010).

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan seperti yang dikemukakan dalam teori Lawrence Green (Notoatmodjo, 2003) bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan sebagai faktor predisposisi. Di samping itu juga perilaku yang didasari oleh pengetahuan atau kognitif akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan, dan orang yang banyak mempunyai pengetahuan akan cenderung mudah mengeksplorasi keinginannya dalam bentuk tindakan.

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Sedangkan perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktifitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, membaca dan sebagainya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang di amati langsung, maupun yang tidak di amati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003) melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

Pengabdian masyarakat telah dilakukan oleh dosen kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang dengan 1 mahasiswa kebidanan yang terlibat dalam kegiatan ini. Kegiatan ini mengaplikasikan metode pembelajaran cooperative learning sebagai upaya pencegahan penularan covid-19 dengan PHBS pada penyintas covid-19 di Satker wilayah 1 BBPJN Jateng.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memiliki potensi yang sangat bagus sebagai suatu aset dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Dari hasil evaluasi, penyintas covid-19 yang telah terpapar oleh materi penguatan PHBS khususnya cuci tangan dan pemakaian masker melalui metode pendidikan kesehatan dalam upaya pencegahan penyebaran virus covid-19 mampu untuk memberikan contoh dan memberikan penjelasan kepada lingkungannya dan penyintas lainnya. Mereka juga terlihat lebih memahami bagaimana menyikapi virus covid-19 ini.

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi untuk kelanjutan kegiatan ini yaitu kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara continue untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap para staf terutama tentang PHBS melalui metode pendidikan kesehatan dalam upaya penekanan penyebaran virus covid-19 selama masa pandemic covid-19. Kegiatan dapat berupa secara berkelanjutan kepada seluruh staf di Satker wilayah 1 BBPJN Jateng.

KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Upaya untuk meningkatkan PHBS salah satunya dapat dicegah dengan melakukan cuci tangan yang benar. Melalui penyuluhan cuci tangan dan pemakaian masker yang benar diharapkan para penyintas covid-19 di satker wilayah 1 BBPJN Jateng dapat menerapkan PHBS yang benar serta dapat dilanjutkan di wilayah atau masyarakat lainnya.

Universitas Muhammadiyah Semarang khususnya program studi D III Kebidanan diharapkan melaksanakan program penyuluhan PHBS terutama cuci tangan yang benar dan berkelanjutan sehingga bisa dijadikan pengalaman dalam memberikan asuhan kebidanan secara cepat dan tepat khususnya pada ketrampilan dasar praktik kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

Ditjen Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI. 2020. Juknis Pelayanan Puskesmas pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta : Kemenkes RI

Hidayat T. 2017. Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, <http://kotaku.pu.go.id/view/3902/pentingnya-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat> , diakses 24 Desember 2020

Kemenkes RI. 2020. Situasi Terkini Perkembangan Covid-19. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/> , diakses 23 Desember 2020

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012 . *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Rahardini A. 2019. 10 PHBS Dirumah, Sudahkah Anda Lakukan? <https://www.sehatq.com/artikel/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-dalam-rumah-tangga> , diakses 24 Desember 2020

Tim PKRS RSST. Pola Hidup Bersih Sehat. <https://rsupsoeradji.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs/> , diakses tanggal 24 Desember 2020

Wahab. 2020. Pola Hidup Bersih Sehat. <https://dppkbpm.dantulkab.go.id/phbs-pola-hidup-bersih-dan-sehat/> , diakses 23 Desember 2020