

Hubungan Usia Dengan Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masa Pandemi Covid 19 Mahasiswa Kebidanan STIKes AKBIDYO

Wiwin Hindriyawati¹, Winarsih²
^{1,2} STIKes AKBIDYO Yogyakarta, Indonesia
Email: Winwin.f815@gmail.com

Abstrak

Kesehatan merupakan hal penting pada setiap manusia, sehat dapat membuat manusia berkegiatan sehari-hari secara optimal. Menjadi sehat memerlukan suatu perilaku yang terimplimentasi dengan pemeliharaan perilaku berkesinambungan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku untuk meningkatkan kesadaran kesehatan membantu dirinya dan anggota keluarganya dan berinisiatif aktif dalam kesehatan masyarakat. Program PHBS dilaksanakan atas dasar pemikiran kesehatan bahwa pencegahan lebih baik daripada pengobatan. virus corona jenis baru atau SARS-CoV-2 penyebab gangguan pernapasan menyebar hampir seluruh negara. WHO menyatakan Covid-19 sebagai pandemi global. Desain *cross-sectional* dan korelasi deskriptif digunakan dalam penelitian kuantitatif ini. Alat pengumpul data berupa kuesioner/angket. Hasil penelitian univariat yaitu usia mahasiswa remaja 80,5% dan usia dewasa awal 19,5%, dan implementasi perilaku cukup tinggi terhadap PHBS 39,0%. Ada hubungan yang bermakna antara umur dengan hasil uji bivariat Kendall's Tau-b dan p value: 0,003 dengan implementasi PHBS. Kerjasama yang baik diperlukan antara Satgas Covid 19 kampus dengan mahasiswa untuk melakukan penyebaran informasi mengenai PHBS dan penerapannya pada kegiatan setiap hari.

Kata Kunci: Usia, PHBS, Pandemi Covid 19

Abstract

Health is important for every human, a healthy body can perform daily activities to the maximum. Health cannot be obtained directly but requires a behavior that is implemented with continuous maintenance and behavior. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a behavior used to promote awareness so that family members can assist themselves in the healthcare industry and take an active part in community health initiatives. The PHBS program is being implemented on the basis of the health premise that prevention is preferable to treatment. (Ministry of Health RI, 2016). a new type of corona virus or SARS-CoV-2 that causes respiratory problems has spread to almost all countries. WHO declared Covid-19 a global pandemic (Karo, 2020). Cross-sectional design and descriptive correlation are used in this quantitative study. Respondents were 41 students using total sampling. Data collection tool a questionnaire. The results of the univariate study are 80.5% of adolescent students and 19.5% of early adulthood, and the implementation of behavior is quite high for PHBS 39.0%. There was a significant relationship between age and the results of the Kendall's Tau-b bivariate test with p value: 0.003 . It is hoped that there will be good cooperation between the campus covid 19 task force and students to disseminate information about PHBS and its application to daily activities.

Keywords: Age, PHBS, Pandemic Covid 19

PENDAHULUAN

Pertama virus korona baru, atau SARS-CoV-2, dilaporkan pada Desember 2019. Virus penyebab penyakit pernapasan ini telah menyebar ke hampir semua negara di dunia. Virus menyebar begitu cepat sehingga Indonesia terinfeksi tiga bulan setelah kejadian awal di Wuhan, Cina. WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) telah mengklasifikasikan Covid-19 sebagai pandemi global karena perkembangbiakan virus corona. (Karo, 2020).

Data Global pada 224 Negara terkonfirmasi 212.357.898 Meninggal 4.439.843 Update Terakhir: 24-08-2021 (WHO, 2021). Indonesia Positif 4.008.166 Sembuh 3.606.164 Meninggal 128.252 Update Terakhir: 24-08-2021. (WHO, 2021).

STIKes AKBIDYO Pada masa pandemi covid 19 harus tetap melakukan pembelajaran, pembelajaran teori dilakukan dengan daring, praktikum dilakukan dengan daring dan pengayaan skill lab dengan prokes, pembelajaran klinik dilakukan di rumah sakit, PMB, Puskesmas dengan membekali protokol kesehatan dan Alat Pelindung Diri (APD) level 2.

Kesehatan merupakan hal penting pada setiap manusia, Sehat memerlukan suatu perilaku yang terimplimentasi dengan pemeliharaan dan perilaku berkelanjutan. Seseorang paham kesehatan setelah mengalami sakit. Pemeliharaan kesehatan,

pencegahan penyakit perlu dilakukan salah satunya dengan menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan pendidikan kesehatan yang ditanamkan pada anak dilingkungan keluarga ataupun sekolah.

PHBS merupakan semua perilaku yang dilakukan secara sadar agar dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan pada keluarga dan masyarakat. (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Adanya kasus positif Covid 19 Di STIKes AKBIDYO, dimana protokol kesehatan sudah diterapkan dimasa pandemi menjadikan pemikiran untuk tidak hanya melakukan protokol kesehatan namun perlu dikaji untuk kesehatan dan kebersihan yang diterapkan pada tiap individu. Kesehatan dan kebersihan akan memiliki pengaruh terhadap kesehatan tubuh, apa yang dikonsumsi makan dan minumannya, aktifitas/olahraga yang dilakukannya, kebersihan terhadap diri sendiri, kebersihan terhadap lingkungannya, perilaku hidup bersih saat sedang sakit, ataupun perilaku yang merusak kesehatan. Dengan PHBS yang baik akan menjadikan kehidupan sehari-hari menjadi maksimal dengan tubuh yang sehat, menjadikan orang bahagia, dan tidak mudah kelelahan meskipun melakukan aktifitas fisik yang berlebihan. Saya

mengangkat judul Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masa Pandemi Covid 19 Mahasiswa Prodi D III Kebidanan STIKes AKBIDYO.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* untuk penelitian survei analitik. Keterkaitan antara berbagai variasi tersebut dapat diamati melalui penelitian survei analitik, khususnya dengan menggunakan teknik korelasi. (Arikunto, 2010).

Metode sampel *non-random sampling* untuk. tehnik pengambilan sampel *Purposive sampling* digunakan. yaitu, kasus atau responden yang kebetulan tersedia atau ada digunakan untuk pengambilan sampel. Jika ada sampel dan segera digunakan sebagai sampel utama. ada batasan waktu dan biaya (Aziz, 2011).

Bergantung pada keahlian peneliti, 10-15% atau 20-30% populasi atau subjek dapat diambil jika jumlahnya lebih dari 100. Semua anggota populasi dijadikan sampel jika populasinya kurang dari 100. (Arikunto, 2010). Nilai signifikannya adalah 0,05.

Sampel yang dipakai adalah mahasiswa Diploma III Kebidanan sebanyak 41 orang, Penelitian ini dilakukan di STIKes Akbidyo, dan mendapatkan ijin penelitian dari STIKes Akbidyo No: 501/STIKes Akbidyo/XIII/2021. Peneliti memperhatikan etika penelitian dan data.

Pengambilan data dari September 2021 s.d Desember 2021. Menggunakan kuesioner/amgket *Google form*.

Nilai rata-rata dan distribusi frekuensi ditampilkan dengan menggunakan metode analisis data *univariat*. Dan menggunakan analisis bivariat, menganalisa hubungan usia dengan implementasi PHBS masa pandemic Covid 19. Dalam analisa ini uji statistik yang digunakan terhadap dua variabel, khususnya hubungan antara variable independent Usia dan variable dependent Implementasi Perilaku PHBS. Dengan menggunakan *Kendall's Tau*. Penggunaan *Kendall's Tau* diambil pada tingkat signifikansi 0,05 (= 5%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Distribusi Usia

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Usia

Usia	f	%
Remaja (17-20 Th)	33	80.5
Dewasa Awal (> 20 Th)	8	19.5
Total	41	100.0

b. Distribusi Implementasi Perilaku PBHS Masa Covid 19.

Tabel 2. Distribusi statistik Implementasi PHBS Masa Covid 19

Statistik	Skor
Mean	130.66
Median	133.00
Mode	131a
Std. Deviation	18.973
Minimum	71
Maximum	164

Tabel 3. Distribusi Implementasi PHBS Masa Covid 19.

N o	Norma Rentang	Kategori	Hasil	F	%
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi	$\geq 159,1$	2	4.9
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi	$140,1 \leq X < 159,1$	14	34.1
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup Tinggi	$121,1 \leq X < 140,1$	16	39.0
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang Tinggi	$102,2 \leq X < 121,1$	7	17.1
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang Tinggi	$X < 102,2$	2	4.9
Jumlah				41	100.0

c. Analisis Usia Dengan Implementasi Perilaku PHBS Masa Pandemi Covid 19.

Tabel 4. Uji Kendall's tau_b Hubungan Usia Dengan Implementasi Perilaku PHBS

Implementasi Perilaku PHBS Masa Pandemi Covid 19		
Usia	p- Value	0,003

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan bermakna.

Tabel 5. Tabulasi silang usia dengan implementasi perilaku PHBS di Masa Pandemi Covid 19

Pemahaman Implementasi PHBS	Usia		Total
	Remaja (17-20 th)	Dewasa Awal (>20 Th)	
Sangat Tinggi	1	1	2
Tinggi	8	6	14
Cukup Tinggi	15	1	16

Kurang Tinggi	7	0	7
Sangat Kurang Tinggi	2	0	2
Total	33	8	41

Pada Tabel 5 menunjukkan bahwa usia dengan implementasi perilaku PHBS Masa Pandemi Covid-19, pada remaja kategori cukup tinggi, sedangkan usia dewasa awal didominasi tinggi dan sangat tinggi, dan tidak terdapat implementasi PHBS kurang tinggi ataupun sangat kurang tinggi.

2. Pembahasan

Usia merupakan karakteristik yang membedakan tingkat kedewasaan responden, pengetahuan, sikap, perilaku. usia dikatakan sebagai faktor mempengaruhi persepsi dan pengetahuan. orang berumur tua memiliki banyak pengalaman, mereka cenderung tahu lebih banyak (Notoatmodjo, 2007).

Hasil uji Kendall's tau_b ada hubungan antara usia dengan implementasi PHBS dimasa pandemic Covid 19 ($P = 0,003$). Menurut Gita dkk. (2018), ada korelasi ($P = 0,001$) antara usia dengan perilaku PHBS. Menurut (Iskriyanti hari, 2002) Usia dapat digunakan untuk menggambarkan kematangan fisik, kematangan psikologis, atau kematangan sosial yang semuanya berdampak pada proses belajar. Proses pematangan sebagian besar menghasilkan pergeseran perilaku yang bersifat naluri atau adaptif. secara

alami akan mengembangkan perilaku naluriiah untuk menjalankan praktik hidup sehat dan akan menyesuaikan perilaku hidupnya dengan lingkungannya seiring bertambahnya usia. (Budioro, 1998).

Penelitian (Karuniawati; Putrianti, 2020) 68% responden tidak berjabat tangan dengan orang lain, tentang penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk menghindari Covid-19 di masyarakat. Salah satu bagian tubuh yang sering bersentuhan dengan benda asing atau orang lain adalah tangan yang memungkinkan sebagai media penularan virus, pada hasil tabulasi silang antara usia dengan implementasi PHBS masa pandemic covid 19 didapatkan pada usia dewasa awal kategori implementasi PHBS dengan kategori kurang dan sangat kurang dengan hasil nol (0), dan didominasi oleh hasil tinggi, sangat tinggi dan cukup tinggi. Orang dewasa awal menurut Anderson (Mappiare Andi, 1983) memiliki ciri-ciri sebagai berikut: a) Minat orang dewasa terpusat pada tugas yang dikerjakannya, bukan pada dirinya atau egonya. Mereka tidak termotivasi oleh perasaan kepemilikan diri/keuntungan pribadi. b) tujuan jelas kebiasaan efisien: Orang dewasa memiliki tujuan yang jelas yang dapat dia definisikan dengan hati-hati, mengetahui apa yang pantas dan tidak pantas, dan bekerja ke arah itu dengan dipandu. c) mengendalikan emosi diri sendiri: Orang dewasa mampu mengendalikan emosinya sendiri, yang

tidak dipengaruhi oleh perasaannya tentang melakukan sesuatu atau berurusan dengan orang lain. Dia tidak kekanak-kanakan, tapi juga memikirkan perasaan orang lain. (d) objektivitas: orang dewasa mencoba membuat keputusan dengan cara yang konsisten dengan kenyataan dan memiliki pola pikir yang objektif. e) terbuka untuk kritik/saran perbaikan: Orang dewasa memiliki keinginan yang dapat dicapai dan sadar bahwa mereka mungkin tidak selalu benar. f) memikul tanggung jawab pribadi atas tindakan mereka, individu dewasa bersedia membiarkan orang lain membantu mereka dalam mencapai tujuan mereka. g) respons yang dapat disesuaikan dengan keadaan baru. hingga dewasa awal akan lebih mengimplementasikan perilaku PHBS dibandingkan usia remaja (Putri, 2018).

Menurut (Wang et al., 2020), Virus corona menginfeksi orang dewasa dan anak-anak, menyebabkan flu biasa, faringitis, dan beberapa menyebabkan diare. Virus ini disebarkan oleh tetesan dan juga melalui rute tinja atau mulut. terutama di musim dingin dan musim semi. Inkubasi penyakit antara 3-7 hari. 2019-ncov, ukuran seberapa buruk virus, sementara lebih ringan daripada SARS dalam hal kematian dan infektivitas. Virus corona baru mematikan, dan kematian tingkatnya tidak pasti, tetapi risikonya yang tinggi mungkin lebih rendah daripada SARS, dan dalam kondisi yang dapat dicegah dan keadaan terkendali. pencegahan dilakukan dengan

menerapkan PHBS, seperti cuci tangan, konsumsi makan bergizi, olahraga rutin, dan istirahat cukup (Karo, 2020).

Dalam PHBS, ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kekebalan tubuh, antara lain 1) Perbanyak makan buah dan sayur. karena kaya nutrisi dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan produk organik. mampu memperkuat pertahanan tubuh terhadap bakteri dan virus; 2) Tidur yang cukup; memenuhi kebutuhan tidur Anda sangat penting (7-8 jam); 3) Jaga stres dengan baik untuk meningkatkan kekebalan tubuh; 4) Olahraga teratur minimal 30 menit sehari, seperti jogging, untuk melawan infeksi dan meningkatkan kekebalan tubuh; dan 5) tidak merokok dan alkohol karena dapat merusak imunitas. (Gardaota, 2020).

Berbagai strategi menjaga dan meningkatkan imun dilakukan mahasiswa di masa pandemi Covid-19, antara lain; menjaga jarak, selalu mencuci tangan baik dengan sabun dan air mengalir ataupun handsanitiser, tidak berjabat tangan, mengonsumsi suplemen vitamin, mengurangi stres, dan Makan makanan sehat, banyak minum air putih, menjaga kebersihan, istirahat, dan berolahraga adalah semua cara untuk menjalani gaya hidup sehat. Kegiatan positif dan menghabiskan banyak waktu bersama keluarga adalah dua cara untuk menerapkan strategi manajemen stres. Cara lain untuk menjaga daya tahan tubuh tetap kuat adalah

dengan mengonsumsi suplemen vitamin. Berdasarkan temuan sebelumnya, adaptasi dan strategi ikut membantu mencegah penyebaran covid-19. (Kadir & Idrus, 2021). faktor yang mempengaruhi PHBS diantaranya usia, jenis kelamin, lingkungan, dan pengetahuan (Antari et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada mahasiswa program studi D III Kebidanan STIKes akbidyo implementasi PHBS masa pandemic covid 19 didominasi kategori tinggi 34,1%, cukup tinggi 39,0% dan ada hubungan bermakna usia dengan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemic covid 19, dengan nilai $p=0,003$.

2. Saran

Sebagai agen perubahan, mahasiswa harus berPHBS. Mahasiswa dapat menggunakan media sosial atau konseling online dapat digunakan untuk meluncurkan kampanye berPHBS. Setiap orang dianjurkan untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari, tidak hanya di masa pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Antari, N. P. U., Dewi, N. P. K., Putri, K. A. K., Rahayu, L. R. P., Wulandari, N. P. N. K., Ningsih, N. P. A. W., Pertiwi, N. W. A., Cahyanti, N. P. S. D. C., Damayanti, M. E. A., Dewi, M. T. L., Candrayani, K. T., & Jati, G. B. K. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Universitas

- Maharaswati Denpasar Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.36733/medicament.o.v6i2.1056>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Pendidikan Suatu Pendekatan Praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*, 274.
- Aziz, A. H. (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. *Salemba Medika*, 1(2), 36–40.
- Budioro. (1998). *Pengukur Pendidikan (Penyuluhan) Kesehatan Masyarakat*. UNDIP PRESS.
- Gardaota. (2020). *Gaya Hidup Sehat yang Bisa Diterapkan di tengah Pandemic COVID-19*. <https://www.gardaota.com/blog/gaya-hidup-sehat-yang-bisa-diterapkan-di-tengah-pandemic-covid-19> diakses 26 April 2020
- Gita et al. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Poned X. *Jurnal Sainmed*, 14 No. 1. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/6644/pdf>
- Iskriyanti hari. (2002). *Hubungan Karakteristik, Pengetahuan dan Sikap Tentang PHBS dengan Praktek Kesehatan Keluarga dan Kesehatan Lingkungan di Kelurahan Rejowinangun Kecamatan Kota Gede Kota Yogyakarta*.
- Kadir, K., & Idrus, N. I. (2021). Adaptasi Kebijakan, Dampak Perkuliahan Daring, dan Strategi Mahasiswa Menjaga Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *Emik*, 4(2), 109–131. <https://doi.org/10.46918/emik.v4i2.1132>
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas(1)*;, 1–4. <http://proceedings.ideaspublishing.co.id/index.php/hardiknas/article/view/1> diakses 26 Agustus 2021.
- Karuniawati; Putrianti. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pencegahan Penularan Covid 19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8;2.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Mappiare Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Usaha Nasional.
- Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Wang, Z., Qiang, W., & Ke, H. (2020). A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention. *Hubei Science and Technology Press*, 1–108. https://fmpam.org/files/Handbook_2019nCoV.pdf diakses 25 April 2022
- WHO. (2021). *Data Sebaran covid 19 di Indonesia*. <https://covid19.go.id/>