



Analisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Remaja saat Pandemi Covid-19

^{1*}Arief Ibnu Haryanto, ²Muhammad Faisal Lutfi Amri, ³Joni Taufik Hidayat, ⁴Al Ilham, ⁵Juni Isnanto

^{1*}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

^{2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Email: 1arief_haryanto@ung.ac.id, 2muhfaisallutfi@ung.ac.id, 3jonitaufighidayat@ung.ac.id, 4alilham@ung.ac.id, 5juni.isnanto.8@ung.ac.id

Abstrak: Pandemi *Covid-19* merupakan sebuah ancaman yang serius bagi kesehatan seorang individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Remaja saat pandemi *Covid-19* di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini merupakan populasi dari keseluruhan jumlah remaja di Desa Dudewulo yang berjumlah 38 remaja. Instrumen penelitian ini berupa angket tertutup yang terdiri dari 32 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan yang mencakup Perilaku makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri, lingkungan, terhadap sakit dan kebiasaan yang dapat merusak kesehatan. Hasilnya, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Remaja saat Pandemi Covid-19 di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo secara keseluruhan mempunyai kategori cukup tinggi/kurang tinggi. Hal ini tentunya harus menjadi perhatian khusus untuk remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo dalam upaya menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat saat pandemi *Covid-19*.

Kata Kunci: analisi; penerapan; perilaku hidup bersih dan sehat; remaja

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan sebuah penyakit yang disebabkan oleh virus. Penyakit ini mudah sekali menular ke individu lain dan dapat menyebabkan kematian (Cassan & Van Steenvoort, 2021; De Jesus et al., 2021; Zahran et al., 2022). Tercatat di Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo pada tanggal 07 Januari 2022 terdapat 449 orang terkonfirmasi positif *Covid-19* dan juga 5 orang meninggal dunia (Andrafarm, 2023). Kasus kematian tersebut tergolong rendah daripada Kota/Kabupaten lain yang berada di Provinsi Gorontalo yang tercatat di Kota Gorontalo

terkonfirmasi 62 orang meninggal, Kabupaten Gorontalo 51 orang meninggal, Kabupaten Bone Bolango 17 orang meninggal, Kabupaten Boalemo 16 orang meninggal, Kabupaten Gorontalo Utara 5 orang meninggal sampai pada tanggal 07 Januari 2022 (Andrafarm, 2023). Meskipun tergolong rendah tingkat kematiannya bukan berarti potensi penularan tidak perlu diwaspadai, namun harus tetap berhati-hati.

Penularan *Covid-19* ini dapat diatasi dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan gaya hidup yang baik diterapkan karena mencakup kontrol diri

seseorang untuk senantiasa hidup sehat (Huda, 2022; Kenia et al., 2022; Mariyana, 2022). PHBS pada kondisi pandemi *Covid-19* memang harus dilaksanakan secara serius oleh seseorang, karena dampaknya selain terhindar dari *Covid-19*, tingkat kebugaran seseorang juga akan terjaga sehingga kemungkinan menjadi sakit itu kecil.

Remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa. Remaja merupakan subjek yang bagus dalam menyebarkan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada masyarakat luas (Damayanti, 2020; Indriani & Listyandini, 2020; Sari, 2021). Remaja yang paham akan pentingnya PHBS di tengah-tengah masyarakat tentunya akan dapat mengedukasi orang lain agar senantiasa menjaga kesehatannya untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan wawancara salah satu remaja yang berdomisili di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo. Remaja di Desa Dudewulo beraneka ragam perilakunya dalam menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi dan lingkungan. Perilaku tersebut terbagai beberapa jenis, ada yang acuh tak acuh, ada pula yang peduli dengan kebersihan dan juga kesehatan diri maupun lingkungan. Bahkan sebagian besar Remaja masih sering berolahraga saat pandemi *Covid-19* dengan menerapkan protokol kesehatan yang berlaku. Pentingnya penelitian ini dilakukan untuk menganalisis bagaimana Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo untuk menganalisa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) agar dapat menanggulangi tertularnya pandemi *Covid-19* maupun menjaga kesehatan dari penyakit lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo pada tanggal 07 Januari 2022. Penelitian ini

merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei kemudian dianalisis. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo yang mengikuti perkumpulan Karangtaruna remaja sehingga sampel dalam penelitian ini merupakan populasi dari keseluruhan jumlah remaja di Desa Dudewulo yang berjumlah 38 remaja.

Instrumen penelitian ini berupa angket tertutup. Adapun uji Validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan penelitian sebelumnya. Uji validitas sebesar 0,433 dan reliabilitas sebesar 0,6 untuk 32 butir pertanyaan. Kisi-kisi dari angket sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Faktor	No. Butir		Jumlah
	Positif	Negatif	
Makanan dan minuman	1,2,3,4,5	6	6
Kebersihan diri sendiri	7,8,9,10,11,13,14	12	8
Lingkungan	15,16,17,19,20	18	6
Terhadap sakit	21,22,23,25,27	24,26	7
Kebiasaan merusak kesehatan	28,30,32	29,31	5
Jumlah	25	7	32

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan menggunakan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Angket

Keterangan	Penilaian	
	Positif (+)	Negatif (-)
SL = Selalu	4	1
SR = Sering	3	2
KD = Kadang-kadang	2	3
TP = Tidak Pernah	1	4

Adapun norma penilaian sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian

No.	Rentang Norma	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup Tinggi
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang Tinggi
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang Tinggi

HASIL

Hasil penelitian penerapan perilaku hidup bersih dan sehat remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 4. Perilaku Hidup bersih dan Sehat

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	> 111,5	2	5,3	Sangat Tinggi
2	111,5 - 96,5	10	26,3	Tinggi
3	96,5 - 81,5	12	31,6	Cukup Tinggi
4	81,5 - 66,5	12	31,6	Kurang Tinggi
5	< 66,5	2	5,3	Sangat Kurang Tinggi
	Jumlah	38	100	

Secara keseluruhan berdasarkan norma penilaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sehat remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo mempunyai kategori Cukup Tinggi/Kurang Tinggi.

Tabel 5. Perilaku Hidup bersih dan Sehat Berdasarkan Perilaku Makanan dan Minuman

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	> 23,5	1	2,6	Sangat Tinggi
2	23,5 - 12,5	32	84,2	Tinggi
3	12,5 - 1,5	5	13,2	Cukup Tinggi
4	1,5 - -9,5	0	0	Kurang Tinggi
5	< -9,5	0	0	Sangat Kurang Tinggi
	Jumlah	38	100	

Berdasarkan pola makanan dan minuman, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sehat remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo mempunyai kategori Tinggi.

Tabel 6. Perilaku Hidup bersih dan Sehat Berdasarkan Perilaku Kebersihan Diri Sendiri

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	> 31	1	2,6	Sangat Tinggi
2	30-25	12	31,6	Tinggi
3	24-19	14	36,8	Cukup Tinggi
4	18-13	8	21,1	Kurang Tinggi
5	< 13	3	7,9	Sangat Kurang Tinggi
	Jumlah	38	100	

Berdasarkan kebersihan diri sendiri, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sehat remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo mempunyai kategori Cukup Tinggi.

Tabel 7. Perilaku Hidup bersih dan Sehat Berdasarkan Perilaku Lingkungan

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	> 23	0	0	Sangat Tinggi
2	23-19	15	39,5	Tinggi
3	18-15	11	28,9	Cukup Tinggi
4	14-11	11	28,9	Kurang Tinggi
5	< 11	1	2,6	Sangat Kurang Tinggi
	Jumlah	38	100	

Berdasarkan kebersihan lingkungan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sehat remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo mempunyai kategori Cukup Tinggi/Kurang Tinggi.

Tabel 8. Perilaku Hidup bersih dan Sehat Berdasarkan Perilaku Terhadap Sakit

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	> 22,5	4	10,5	Sangat Tinggi
2	22-19,5	6	15,8	Tinggi
3	19-16,5	11	28,9	Cukup Tinggi
4	16-13,5	15	39,5	Kurang Tinggi
5	< 13,5	2	5,3	Sangat Kurang Tinggi
	Jumlah	38	100	

Berdasarkan perilaku terhadap sakit, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo mempunyai kategori Kurang Tinggi.

Tabel 9. Perilaku Hidup bersih dan Sehat Berdasarkan Perilaku Kebiasaan Merusak Kesehatan

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1	> 17	3	7,9	Sangat Tinggi
2	17-15	14	36,8	Tinggi
3	14-13	10	26,3	Cukup Tinggi
4	12-11	9	23,7	Kurang Tinggi
5	< 11	2	5,3	Sangat Kurang Tinggi
	Jumlah	38	100	

Berdasarkan kebiasaan merusak kesehatan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat remaja di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat, Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo mempunyai kategori Tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil secara keseluruhan, PHBS remaja di Desa Dudewulo mempunyai kategori cukup tinggi/kurang tinggi. Hal ini memang bukanlah sesuatu yang baik bagi remaja karena kesehatan merupakan tolak ukur untuk menjaga kualitas hidup yang baik (Melani et al., 2021). PHBS remaja di Desa Dudewulo secara keseluruhan memerlukan perhatian khusus agar dapat meningkat agar menjadi lebih

baik. Perilaku tersebut harus dimulai dari diri sendiri agar dampaknya berkelanjutan.

Berdasarkan perilaku makanan dan minuman, PHBS remaja di Desa Dudewulo mempunyai kategori tinggi. Tingginya perilaku remaja dalam menjaga pola makan dan juga kebersihan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh remaja tidak lepas dari banyaknya sosialisasi tentang kebersihan makanan dan juga pola makan di sekolah maupun di sosial media (Dewi, 2021; Hastiningsih & Sari, 2022). Hal ini tentunya berpengaruh terhadap perilaku sosial yang menasar ke individu seseorang.

Berdasarkan perilaku kebersihan diri sendiri, PHBS remaja di Desa Dudewulo mempunyai kategori cukup tinggi. Perilaku kebersihan diri sendiri pada saat pandemi yang cukup tinggi ini didorong oleh kekhawatiran tertularnya *Covid-19*, maka dari itu seseorang akan berusaha dalam menerapkan protokol kesehatan (Saputro et al., 2020). Remaja di Desa Dudewulo pun akan senantiasa menjaga perilaku kebersihan diri sendiri karena sosialisasinya sudah banyak tersebar dimana-mana.

Berdasarkan perilaku lingkungan, PHBS remaja di Desa Dudewulo mempunyai kategori cukup tinggi/kurang tinggi. Perilaku seseorang yang kurang bisa menjaga lingkungan di wilayah pedesaan memang tergolong rendah (Idawati et al., 2020). Hal ini dikarenakan wilayah pedesaan yang cukup luas dan bersih menyebabkan rendahnya saling mengingatkan untuk menjaga lingkungan.

Berdasarkan perilaku terhadap sakit, PHBS remaja di Desa Dudewulo mempunyai kategori kurang tinggi. Padahal perilaku terhadap sakit ini merupakan suatu respon terhadap ancaman kesehatan yang dirasakan oleh seseorang (Yanitawati et al., 2017). Respon tersebut untuk remaja di Desa Dudewulo tidak begitu diperhatikan karena para remaja masih merasa baik-baik saja selama masih bisa merasa sehat.

Berdasarkan perilaku kebiasaan merusak kesehatan, PHBS remaja di Desa Dudewulo mempunyai kategori tinggi. Hal ini didasari karena remaja-remaja di Desa Dudewulo masih sering menjaga pola olahraga dengan menjaga protokol kesehatan. Pola olahraga yang baik ini dikarenakan kebutuhan remaja akan hiburan melalui hobi mereka akan berolahraga dikarenakan masih diterapkan program belajar dari rumah untuk menanggulangi pandemi *Covid-19* pada tahun 2022.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini secara keseluruhan yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih dalam kategori cukup tinggi/ kurang tinggi. Kedepannya, remaja di Desa Dudewulo harus menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) agar semakin lebih baik lagi. Saran penulis, remaja di Desa Dudewulo senantiasa menjaga lingkungan dengan pengelolaan sampah yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrafarm. (2023). *Update Coronavirus di Provinsi Gorontalo*. https://m.andrafarm.com/_andra.php?_i=daftar-co19-kota&noprovkot
- Cassan, G., & Van Steenvoort, M. (2021). Political regime and COVID 19 death rate: Efficient, biasing or simply different autocracies? An econometric analysis. *SSM - Population Health*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100912>
- Damayanti, A. Y. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan status gizi remaja di pondok pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.4850>
- De Jesus, M., Ramachandra, S. S., Jafflin, Z., Maliti, I., Daughtery, A., Shapiro, B., Howell, W. C., & Jackson, M. C. (2021). The environmental and social determinants of health matter in a pandemic: Predictors of covid-19 case and death rates in New York city. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168416>
- Dewi, V. I. (2021). Hygiene Sanitasi Makanan Jajanan Kantin Sebuah Perguruan Tinggi di Bandung untuk Meningkatkan Kesehatan Lingkungan. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i3.25583>
- Hastiningsih, W. T., & Sari, A. A. (2022). Penyuluhan Higine Sanitasi Makanan dan Sosial Media Bagi UMKM Penjual Makanan di Desa Japanan, Sukoharjo. *Literasi: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 282–287. [file:///C:/Users/Ardyandini/Downloads/245-Article Text-1398-2-10-20220203.pdf](file:///C:/Users/Ardyandini/Downloads/245-Article%20Text-1398-2-10-20220203.pdf)
- Huda, K. (2022). Meningkatkan Pengetahuan dan Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Covid 19 Melalui Metode Demonstrasi Pada Kelompok B di TK Negeri 01 Wanasaba. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4526>
- Idawati, I., Yuliana, Y., Rahmi, P. T., Zuhra, F., & Nurrahmah, N. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tentang Kebersihan Lingkungan di Desa Belee Busu Dusun Meunasah Dayah Kecamatan Mutiara Barat Kabupaten Pidie. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1042>
- Indriani, D., & Listyandini, R. (2020). Edukasi PHBS Via Daring Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *PKM-P*, 4(2). <https://doi.org/10.32832/pkm-p.v4i2.748>
- Kenia, K., Sunarto, S., & Adinugraha, F. (2022). Gambaran Sikap Peduli Lingkungan Serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMA Budi Mulia Kota Bogor pada Masa Pandemi Covid-19. *Spizaetus: Jurnal Biologi Dan Pendidikan Biologi*, 3(1). <https://doi.org/10.55241/spibio.v3i1.51>
- Mariyana, M. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan Pada Siswa di SMK Bina Banua Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(2). <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i2.299>



- Melani, V., Sitoayu, L., Rumana, N. A., & ... (2021). Pengenalan Prinsip Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. ... *Masyarakat*.
- Saputro, A. A., Saputra, Y. D., & Prasetyo, G. B. (2020). Analisis Dampak Covid-19 Terhadap Kesadaran Masyarakat dalam Penerapan Protokol Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 3. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2865>
- Sari, S. P. (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1). <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1038>
- Yanitawati, Mardhiyah, A., & Widianti, E. (2017). Hubungan Perilaku Sakit dalam Aspek Psikososial dengan Kualitas Hidup Remaja Thalasemia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1), 38–47.
- Zahran, S., Altringer, L., & Prasad, A. (2022). The Longevity-Frailty Hypothesis: Evidence from COVID-19 Death Rates in Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042434>