

**Pemberdayaan Remaja Masjid Baitul Muttaqin
dalam Promosi Kesehatan Program Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

Mulyadi¹⁾, Yunita²⁾, Wijaya³⁾

¹⁾Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email : mulyadi@binahusada.ac.id, yunitahani_uin@radenfatah.ac.id

wijaya_uin@radenfatah.ac.id

Abstrak

Pembiasaan hidup bersih dan sehat di Era pandemic covid-19 dapat melindungi diri dari penularan virus covid-19. Selama pandemic covid-19 pelaksanaan aktivitas dilakukan di dalam rumah. Saat ini Indonesia sedang mempersiapkan diri menghadapi kehidupan *new normal* sehingga perlu ditingkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat mengenai Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) persiapan kehidupan *new normal* pasca pandemi covid-19. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk (1) Penyuluhan tentang praktek Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja masjid Baitu Muttaqin, dan (2) Pemberdayaan remaja masjid Baitu Muttaqin dengan kegiatan penyuluhan tentang praktek PHBS di masyarakat. Hasil kegiatan (1) terbentuknya kader Remaja Masjid Baitu Muttaqin untuk menerapkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), (2) Penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dimasa persiapan kehidupan *new normal* masa pandemi telah dilakukan melalui kegiatan gotong royong rutin di lingkungan masing-masing, dan Pemberdayaan Remaja Masjid Baitu Muttaqin dalam menerapkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat efektif untuk mempersiapkan menghadapi kehidupan *new normal* pasca pandemi covid 19 di lingkungan Perumahan Griya Grapari Palembang.

Kata Kunci : *PHBS, Covid-19, New Normal*

Abstract

The habit of living clean and healthy in the era of the covid-19 pandemic can protect yourself from the transmission of the covid-19 virus. During the COVID-19 pandemic, activities are carried out at home. Currently, Indonesia is preparing itself to face the new normal life so that it is necessary to increase public knowledge and insight regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). This Community Service aims to empower the community in increasing knowledge and insight about Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in preparation for the new normal life after the COVID-19 pandemic. Activities carried out in the form of (1) Counseling on the practice of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) to youth at the Baitu Muttaqin mosque, and (2) Empowering youth at the Baitu Muttaqin mosque with outreach activities about PHBS practices in the community. The results of the activity (1) the formation of Baitu Muttaqin Mosque Youth cadres to implement Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS), (2) Implementation of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) in preparation for the new normal life during the pandemic has been carried out through routine mutual cooperation activities in the environment respectively, and the Empowerment of Youth of the Baitu Muttaqin Mosque in the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) which is very effective in preparing for a new normal life after the COVID-19 pandemic in the Griya Grapari housing area of Palembang.

Keywords: *PHBS, Covid-19, New Normal*

PENDAHULUAN

Sudah dua tahun sejak diumumkannya kasus pertama Covid-19 di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020, jumlah kasus per hari masih bertambah dan jumlah sembuh juga bertambah berdasarkan hasil pemantauan ditingkat provinsi dan kabupaten kota (covid19.go.id, diakses 15 Maret 2022).

Akhir pandemi Covid-19 belum dapat dipastikan sehingga vaksin ditemukan dan diproduksi secara massal dan digunakan pada semua orang sehingga menjadi kekebalan tubuh yang optimal (who.int, diakses 02 Mei 2022). Ketika kasus Covid-19 menunjukkan tren menurun dalam beberapa waktu, masyarakat dapat beraktivitas sehingga dikhawatirkan penularan Covid-19 pada saat kedisiplinan masyarakat terhadap protokol kesehatan masih rendah. Upaya meningkatkan kesiapan masyarakat dalam menghadapi kehidupan *new normal* melalui optimalisasi promosi Kesehatan antara lain menggunakan masker, sering mencuci tangan, menggunakan *hand sanitizer*, menjaga jarak aman fisik, mengecek suhu tubuh, dan menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin.

Menjelang pemberlakuan normal baru (*new normal*), pemerintah pusat juga menerbitkan panduan untuk penyelenggaraan ibadah di rumah ibadah. Aturan penyelenggaraan ini diatur dalam Surat Edaran Menteri Agama Nomor 15 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Keagamaan di Rumah Ibadah dalam Mewujudkan Masyarakat Produktif dan Aman dari Covid-19 di Masa Pandemi. Surat edaran tersebut mengatur panduan bagi penyelenggaraan rumah ibadah dan jemaah yang akan beribadah selama Covid-19 masih mewabah

Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masyarakat masih rendah dilihat dari kebiasaan cuci tangan memakai sabun, konsumsi makanan, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, air bersih, sanitasi, merokok dan

lain-lain. Ketika pandemi Covid-19 terjadi, masyarakat Indonesia yang memiliki karakteristik sosial yang beragam, mulai dari kelompok usia, tingkat pendidikan, status ekonomi, terpapar media massa, lingkungan sosial, budaya, suku, dan lain-lain, memiliki pemahaman dan sikap yang beragam terhadap pandemi Covid-19. Pemahaman dan sikap yang terbentuk dapat memengaruhi perilaku masyarakat karena tidak semua anggota masyarakat patuh pada protokol Kesehatan (Aprizah, 2021).

Semua pola hidup sehat ini sudah sangat jelas dan sesuai dengan firman Allah di dalam Al-Qur'an surah al-A'raf :

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْوَا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا
وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

yang artinya: “makan dan minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Krisis kepercayaan publik terhadap pemerintah yang terjadi sejak awal penanganan Covid-19, ditambah informasi yang kurang transparan dan kebijakan yang selalu berubah-ubah, dikhawatirkan akan membuat masyarakat menjadi resisten terhadap setiap kebijakan pemerintah. Hal ini membuat peran semua elemen masyarakat menjadi sangat penting dalam menegakkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta patuh pada protokol kesehatan (Sinegar dkk, 2020).

Berdasarkan Permenkes Nomor 74 Tahun 2015 tentang Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit, dalam penguatan pemberdayaan masyarakat, upaya promosi kesehatan menjadi pilar utama pembangunan kesehatan, bahkan menjadi faktor penentu pembangunan berkelanjutan. Promosi kesehatan adalah proses memberdayakan masyarakat melalui kegiatan menginformasikan, memengaruhi, dan membantu masyarakat agar berperan

aktif untuk mendukung perubahan perilaku dan lingkungan serta menjaga dan meningkatkan kesehatan menuju derajat kesehatan yang optimal (Kemenkes RI, 2020).

METODOLOGI PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk (1) Penyuluhan tentang praktek Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja masjid Baitu Muttaqin, dan (2) Pemberdayaan remaja masjid Baitu Muttaqin dengan kegiatan penyuluhan tentang praktek PHBS.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara membagikan angket dan wawancara setelah kegiatan 1) Penyuluhan tentang praktek PHBS pada remaja masjid Baitu Muttaqin untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja masjid Baitu Muttaqin, dan (2) Pemberdayaan remaja masjid Baitu Muttaqin dengan kegiatan penyuluhan tentang praktek Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat yang telah diberikan penyuluhan oleh remaja masjid Baitu Muttaqin.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan 3 tahapan yaitu (1) Observasi, (2) Pemberian Materi, (3) Pelaksanaan kegiatan, dan (4) Evaluasi Ketercapaian.

Hasil observasi diketahui pemberdayaan remaja masjid Baitu Muttaqin terkait Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilakukan oleh tim dan pengalaman saat melakukan penelitian, pemberdayaan masyarakat khususnya remaja masjid Baitu Muttaqin dan masyarakat sekitar perumahan griya grapari Palembang belum dilakukan oleh tenaga ahli atau pihak-pihak yang berwenang seperti tenaga promosi Kesehatan dan dari pihak puskesmas. Meskipun demikian pember-

dayaan masyarakat terkait Prilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) rutin dilakukan secara mandiri oleh warga berupa gotong royong rutin dilakukan setiap minggu ke 2 dan ke 4 dalam setiap bulan guna memutus mata rantai penularan Covid-19. Pelaksanaan kegiatan masyarakat berbagi tugas gotong royong seperti membersihkan parit, memotong rumput, dan merawat kebersihan dalam dan luar masjid, dimana kegiatan berpusat di Masjid Baitu Muttaqin Perumahan Griya Gripari dengan harapan lingkungan terbebas dari vector penyakit dan lebih bersih, sehat dan terawat.

Pemberian materi bertempat di Masjid Baitu Muttaqin pada tanggal 10 sampai dengan 11 Mei 2022 setelah selesai sholat Djuhur berjamaah, materi yang diberikan oleh tim terkait Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam mempersiapkan diri kehidupan *new normal* seperti menggunakan masker, sering mencuci tangan, menggunakan *hand sanitizer*, menjaga jarak aman fisik, mengecek suhu tubuh, dan menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin. Tim memberikan materi penyuluhan dan praktik Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam mem-persiapkan diri kehidupan *new normal* memberikan : (a) Penjelasan tentang pentingnya mempersiapkan diri dalam menjaga kesehatan diri kehidupan *new normal* pasca pandemic covid-19. (b) Penjelasan tentang jenis-jenis PHBS dalam menghadapi kehidupan *new normal* pasca pandemic Covid-19. (c) Penjelasan tentang manfaat PHBS bagi masyarakat, (d) Penjelasan tentang tujuan dilakukannya pola Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam menghadapi kehidupan *new normal* pasca pandemi Covid-19, (e) Penjelasan tentang Covid-19 kaitannya dengan penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), (f) Penjelasan tentang pentingnya persiapan diri menjaga kesehatan kehidupan *new normal* pasca covid-19.

Pelaksanaan kegiatan telah dimulai tanggal 10 sampai dengan 12 Mei 2022 berupa pemberian materi dan praktik PHBS terkait persiapan kehidupan *new normal* kepada remaja Masjid Baitu Muttaqin Perumahan Griya Grapari Palembang. Kemudian dilakukan evaluasi ketercapaian target materi yang diberikan berupa instrumen angket dan wawancara langsung, dan bagi remaja yang belum jelas dan mampu mempraktekan secara langsung terkait PHBS pada saat itu langsung di berikan penyuluhan atau pemberian materi yang belum paham saja. Selanjutnya tim bekerjasama dengan pengurus masjid dan ketua rukun tetangga untuk melakukan kegiatan mendampingi remaja Masjid Baitu Muttaqin dalam melakukan penyuluhan tentang Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada warga setiap kegiatan gotong royong 2 kali perbulan pada tanggal 22 Mei 2022 dan 05 Juni 2022. Setelah selesai dilakukan penyuluhan tim bersama remaja masjid melakukan evaluasi ketercapaian materi yang diberikan dan akan menggulangi kembali penyuluhan dan praktek PHBS bagi warga yang belum paham.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Sebelum kegiatan ini dilakukan, sebelumnya tim berkoordinasi dengan Ketua Rt.01 dan Ketua Masjid Baitu Muttaqin Perumahan Griya Grapari untuk persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan praktek Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi remaja Masjid Baitu Muttaqin. Pertemuan koordinasi antara tim, Ketua RT dan Ketua Masjid serta remaja Masjid Baitu Muttaqin membahas tentang waktu pelaksanaan kegiatan ini, siapa saja yang akan dijadikan sebagai pemateri, serta kebutuhan administrasi lainnya. Setelah berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait, tim kembali berkoordinasi dengan para remaja Masjid Baitu Muttaqin kesiapan pemateri. Dimana

pada kegiatan penyuluhan dan praktik PHBS diberikan 2 orang pemateri, yakni Mulyadi, SKM., M.Kes (materi tentang Covid-19) dan yang membawakan materi tentang PHBS yakni Yunita, M.Pd dengan observer Dr. H. Wijaya, M.Si. Kemudian dilanjutkan penyuluhan dan Praktik PHBS oleh Remaja Masjid Baitu Muttaqin kepada masyarakat pada saat program gotong royong dengan pemateri pada minggu pertama Nurul (pemateri tentang covid-19) dan Syarifa Wajiha membawakan materi tentang PHBS dengan observer tim dan 6 orang remaja masjid lainnya, kemudian pada minggu kedua Anissa Thusoliha (pemateri tentang covid-19) dan Dzaki Abdullah membawakan materi tentang PHBS dengan observer tim dan 5 orang remaja masjid lainnya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan apresiasi dari pemerintah dan tokoh masyarakat setempat dalam hal ini dari Kepala Puskesmas Talang Kelapa dan pihak kelurahan. dimana dalam kegiatan tersebut dibuka langsung oleh pak RT.01 dalam sambutannya tersebut, Ketua RT.1 berharap agar remaja Masjid Baitu Muttaqin dan masyarakat mengikuti materi yang disampaikan oleh pemateri dan menerapkannya dimulai dari lingkungan keluarga masing-masing.

Setelah kegiatan dibuka oleh Ketua RT, kemudian pemateri pertama (Bapak Mulyadi SKM., M.Kes) mulai membawakan materinya dengan judul meminimalisir pencegahan penularan Virus Covid-19 dalam persiapan kehidupan *new normal* pasca covid-19. Pada saat pemateri pertama menyampaikan materinya, remaja Masjid Baitu Muttaqin sangat antusias mengikuti materi tersebut. Bahkan beberapa pengurus masjid pun masih ikut sama-sama remaja Masjid Baitu Muttaqin menyimak materi tersebut.

Dalam penjelasan materi tersebut, Bapak Mulyadi, menjelaskan bahwa kita harus bisa menerapkan pola hidup sehat dan

mengikuti protokol kesehatan yang telah ditentukan oleh WHO. Dimana kita harus bisa menjaga Kesehatan tubuh, jangan sampai system imunnya kita akan dikalahkan oleh virus. Mengingat saat ini kita masih berada pada keadaan pandemi Covid-19, oleh karena itu Bapak Mulyadi sangat menaruh harapan besar kepada remaja Masjid Baitu Muttaqin sebagai kader-kader PHBS dan warga masyarakat talang kelapa khususnya masyarakat dalam komplek perumahan griya gripari agar tetap menggunakan masker, jaga jarak atau menerapkan sosial *distancing*, selalu membawa *hand sanitizer* ataupun selalu mencuci tangan. Bahkan Bapak Mulyadi meminta kepada warga masyarakat agar menyediakan tempat cuci tangan dimasing-masing rumah.

Disamping itu juga bapak Mulyadi menjelaskan tentang bagaimana bahanya Virus Covid-19 ini bisa menyerang manusia. Saat bersamaan Ibu Yunita menjelaskan pula bagaimana cara menggunakan masker, bagaimana cara mencuci tangan yang benar, bahkan sampai pada cara menjaga pola makan yang sehat. Pola makan yang sehat kata Bapak Mulyadi tidak mesti harus makan daging ataupun minum susu, intinya makanan yang dikonsumsi setiap hari harus makanan yang sehat dimana ada vitamin, mineral, zat besi, semua yang dibutuhkan oleh tubuh. Dimana sebelum kegiatan ditutup dilakukan tanya jawab dan praktik PHBS secara bersama-sama. Kemudian dilakukan evaluasi ketercapaian materi yang di koordinis oleh Bapak H. Wijaya dengan cara membagikan instrument berupa angket dan pedoman wawancara.

Berdasarkan tugas-tugas yang telah dibagikan untuk melakukan penyuluhan dan praktik PHBS di masyarakat perumahan Griya Grapari pada minggu pertama materi disampaikan oleh mbak Nurul dengan materi meminimalisir pencegahan penularan Virus Covid-19 dalam persiapan kehidupan *new normal* pasca covid-19 bersamaan dengan

pemateri kedua mbah syarifa wajiha mempraktekan PHBS dengan menggunakan media masker, ember, air, hand sanitaizer, sabun dan beberapa alat kebersihan lainnya seperti sapu lidi dan cangkul. Hal ini dilakukan sama pada minggu ke dua dengan pemateri pertama Anissa Thusholiha dan Dzaki Abdillah sedangkan tim dan remaja masjid yang tidak bertugas menjadi observer dan pewawancara.

B. PEMBAHASAN

Pandemi covid-19 ini membuat masyarakat mau tidak mau harus menjalankan Prilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan menjadikan hal tersebut sebagai kehidupan *new normal*. Tetapi meskipun pandemi ini sudah berakhir diharapkan masyarakat bisa tetap menjalankan Prilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) tersebut dalam kesehariannya. Pandemi Covid-19 memang membawa berbagai perubahan dalam hidup manusia, mulai dari aktivitas seperti bekerja maupun kegiatan belajar yang dilakukan di rumah, hingga perubahan pola dan gaya hidup dengan lebih memprioritaskan kesehatan. Tentu, gaya hidup seperti ini harus dipertahankan, apalagi sebentar lagi akan memasuki hidup *new normal*. Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua prilaku 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. Prilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) ini termasuk tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua prilaku kesehatan (Waluyati, 2020).

Pola hidup bersih dan sehat sebenarnya sudah diimbuu sejak lama. Salah satu ayat dalam Al-Qur'an telah menerangkan bagaimana pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan. Hal ini tertera

dalam surat Al-Baqarah ayat 222:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: "Haid itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.

Dalam menjaga kondisi agar tetap sehat baik secara fisik maupun psikologis, tidak perlu mengeluarkan banyak biaya dengan ongkos yang mahal. Kesehatan tubuh agar tetap terlihat sehat dan bugar salah satunya bisa dilakukan dengan cara menjaga pola hidup yang bisa dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh, pola makan atau minum serta menjaga lingkungan dimana seseorang itu tinggal.

Kesehatan menjadi sangat penting sebagai salah satu faktor penentu kehidupan. Pentingnya menjaga kesehatan perlu diterapkan sejak dini, agar tercipta pola hidup sehat yang membawa dampak pada hidup dan lingkungan dalam menghadapi kehidupan *new normal*. Pola hidup sehat juga telah dijelaskan dan dibahas dalam Al-Qur'an secara luas dan mendetail. Al-Qur'an sebagai pedoman umat Islam sebagai tinjauan dalam menjalankan kehidupannya, agar sesuai dengan aturan hukum Islam yang ada.

Oleh karena itu, kesehatan dan keselamatan jiwa sangat penting bagi terwujud kesehatan tubuh. Jika jiwa manusia terserang penyakit dan cacat, itu akan memengaruhi kesehatan tubuhnya. Para ahli psikologi menetapkan adanya hubungan yang sangat erat antara kondisi jiwa dan kesehatan

tubuh. Pikiran, perasaan dan kondisi batin memengaruhi kondisi tubuh dan seluruh organnya. Banyak penyakit tubuh yang disebabkan oleh kondisi kejiwaan yang tidak sehat. Dengan demikian, kesehatan jiwa merupakan faktor yang sangat menentukan kesehatan manusia. Perintah lain dalam menjaga pola hidup sehat adalah menjaga kebersihan lingkungan, yakni sebagaimana dalam fiqih Islam adanya menjaga lingkungan tempat tinggal maupun alam sekitarnya agar kelestarian tetap terjaga.

Merujuk pada kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia terkait pencegahan dan pengendalian COVID-19, diberlakukannya protokol kesehatan sebagai langkah pencegahan penularan COVID-19, Tidak hanya protokol 3M yaitu menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan dengan sabun (Ais, 2020), namun menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas juga termasuk dalam protokol kesehatan terbaru sehingga dikenal 29 dengan sebutan 5M yang ada untuk menunjang protokol 3M dalam mencegah penularan dan penyebaran COVID-19 (Kemenkes RI, 2020).

Memakai Masker adalah salah satu cara yang direkomendasikan untuk mengurangi risiko penularan virus corona yang dimana diketahui bahwa penularan COVID-19 melalui droplet dan juga udara sehingga memakai masker menjadi salah satu cara pencegahan COVID-19. Menurut Soleh dkk (2020) dalam Yusuf & Nabila (2021), menyatakan bahwa memakai masker merupakan cara terbaik untuk saat ini dalam mencegah penularan COVID-19 di masyarakat terutama institusi pendidikan yaitu sekolah.

Selama pandemi COVID-19 pemerintah menganjurkan untuk menyediakan bak cuci tangan dan sabun di luar rumah agar orang lain yang masuk rumah dapat mencuci tangannya terlebih dahulu agar tidak membawa virus masuk ke dalam

rumah. Bahkan menurut penelitian Cordita dkk (2019), mengatakan bahwa cuci tangan dengan air dan sabun antiseptik efektif menurunkan jumlah kuman ditangan hingga 73%.

Menjaga jarak merupakan salah cara mencegah penularan COVID19 dimana diketahui bahwa penularan virus tersebut melalui *droplet* (mulut dan hidung) yang sangat cepat sehingga masyarakat diharapkan untuk menjaga jarak.

Perilaku menjaga jarak yang masih dalam kategori cukup ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah pengetahuan, motivasi serta dukungan dari keluarga. Mengingat usia remaja sedang mengalami perkembangan fisik, mental dan kognitif yang pesat. Kesiapan dalam peran dukungan keluarga sangat dibutuhkan di usia ini. Orang tua dan orang terdekat perlu memberikan contoh dalam mematuhi peraturan pemerintah dan mendorong remaja untuk mengikuti ketentuan yang ada (Artama dkk., 2021).

Menurut Sari dan Atiqoh (2020), menjelaskan bahwa walaupun remaja sudah memiliki pengetahuan mengenai COVID-19, tapi jika motivasi, kesadaran serta dukungan keluarga dan teman dekat masih kurang, pada akhirnya membuat remaja tidak mematuhi protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Islam adalah agama yang memberikan perhatian khusus tentang budaya hidup bersih. Sebagaimana firman Allah SWT., "**Innallāha yuḥibbu at-tawwābīna wa yuḥibbu al-mutaṭahhirīna**" serta sabda Nabi Muhammad SAW., "**Aṭ-Ṭahūru syaṭru al-īmāni**" adalah dasar utama dalam menjalankan perintah tentang budaya hidup bersih. Selain dalil di atas, Nabi Muhammad SAW menegaskan kepada umat Islam untuk menjaga kebersihan dalam menunaikan ibadah sholat yang sebagai ibadah mahdhah umat Islam.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي

الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ النَّوَافِلَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya, Dari Jabir bin Abdillāh bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Kunci surga adalah sholat, dan kunci sholat adalah suci". Sehingga para sahabat pun mengimplementasikan perintah beliau dan salah satunya adalah Bilal. Covid-19 menular melalui percikan (*droplet*) seseorang yang terkena Covid19 pada saat mereka batuk, bersin, berbicara. *Droplet* akan menempel pada permukaan tangan, saat pengidap Covid-19 menyentuh bagian mulut, hidung, wajah, sehingga covid-19 dapat menular melalui kontak fisik (Kemenkes RI, 2020).

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dapat disimpulkan bahwa:

- Terbentukannya kader Remaja Masjid Baitu Muttaqin Penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Perumahan Griya Grapari Palembang.
- Penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dimasa persiapan kehidupan new normal masa pandemi telah dilakukan melalui kegiatan gotong royong rutin di lingkungan masing-masing pada Perumahan Griya Grapari Palembang.
- Pemberdayaan Remaja Masjid Baitu Muttaqin Penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat efektif untuk mempersiapkan menghadapi kehidupan new normal pasca pandemi covid 19 di lingkungan Perumahan Griya Grapari Palembang.

2. Saran

- Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan dan wawasan tim, remaja dan masyarakat dalam

- menghadapi kehidupan *new normal* pasca pandemi covid 19.
- b. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diharapkan mampu mengedukasi bagi remaja Masjid Baitu Muttaqin dan masyarakat Perumahan Griya Gripari Palembang tentang pentingnya penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menghadapi kehidupan *new normal* pasca pandemi covid 19.
- c. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diharapkan dapat dijadikan referensi bagi pelayanan Kesehatan dalam meningkatkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menghadapi kehidupan *new normal* pasca pandemi covid 19. Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menghadapi kehidupan *new normal* pasca pandemi covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Ais, R. (2020). *Komunikasi Efektif di Masa Pandemi Covid-19: Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Era 4.0* (KKN-DR). Makmood Publishing
- Arbianingsih, Anwar, M., Huriati, & Hidayah, N. (2021). *Faktors Associated with Fruit and Vegetables Consumption Behavior Among Adolescents Based on The Health Promotion Model*. *Asian Community Health Nursing Research*, 3(1), 1– 8. <https://doi.org/10.29253/achnr.v3i1.57>
- Artama, S., Rif'atunnisa, & L, B. M. (2021). *Kepatuhan Remaja Dalam Penerapan Protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19 Di Lingkungan Sangingloe Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(1), 65–72. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/241>
- Aprizah, A. (2021). *Hubungan Karakteristik Ibu dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga dengan kejadian Stunting*. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 4(1), 115-123
- Cordita, R. N., Soleha, T. U., & Mayasari, D. (2019). *Perbandingan Efektifitas Mencuci Tangan Menggunakan Hand Sanitizer dengan sabun antiseptik pada tenaga kesehatan di ICU RSUD Dr. H Abdul Aoeloeck*. *The Chemical*, 53(9), 1689–1699.
- Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pembahasan Fokus Masalah Kesehatan Dalam Rakernas*
- Katmawanti, S., Wardani, H. E., Fauzi, R. & Dewi, L.(2021). *Effectiveness Of Booklet On Exclusive Breastfeeding In Improving The Knowledge And Attitudes Of Mother Who Do Not Exclusively Breastfeed In The Work Area Of Posyandu Sisir Batu City , East Java , Indonesia*.
- Kemendes RI (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19 Revisi 5*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia;
- Sari, D. P., Sholihah, N., Atiqoh. (2020). *Hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19 di Ngronggah*. *Jurnal ilmiah rekam medis dan informatika kesehatan*, 10(1).
- Sinegar, Putra Apriadi, Harahap, Reni Agistina & Aidha, Z. (2020). *Promosi*

Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi.

Waluyati, I., & Tasrif, T. (2020). *Penerapan New Normal dalam Masa Pandemi Covid 19 di Sekolah. EDU SOCIATA* (Jurnal Pendidikan Sosiologi), 3(2), 50–61.

<http://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/ES/article/view/362>

Yusuf, J., & Nabila, Y. (2021). *Screening Suhu Tubuh untuk Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 pada Posko Kewas -padaan Pandemi*. Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat, 2 No. 1.