

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)  
PADA MASYARAKAT UNTUK MENCEGAH PENULARAN COVID-19  
DI WILAYAH KOTA DEPOK

Oleh

Ardi Pangestu<sup>1)</sup>, Azhar Pherdinand Abdillah<sup>2)</sup>, Erlangga Sulaeman<sup>3)</sup>, Ichsan Al Kautsar<sup>4)</sup>,  
Siti Nur Sehha<sup>5)</sup>, Zahira Hananda Naila Rozni<sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia  
Maju Jakarta

Website: [stikim.ac.id](http://stikim.ac.id), Email: [stikim@stikim.ac.id](mailto:stikim@stikim.ac.id)

Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Jagakarsa Kota Jakarta Selatan, Daerah  
Khusus Ibukota Jakarta 12610, Indonesia Telp: 021-78894043 – 44

Email: <sup>1</sup>[ardiepangestu28@gmail.com](mailto:ardiepangestu28@gmail.com), <sup>2</sup>[azharpherdinand25@gmail.com](mailto:azharpherdinand25@gmail.com),

<sup>3</sup>[erlanggadagul12@gmail.com](mailto:erlanggadagul12@gmail.com), <sup>4</sup>[ichsannalk26@gmail.com](mailto:ichsannalk26@gmail.com), <sup>5</sup>[sitinursehha20@gmail.com](mailto:sitinursehha20@gmail.com),

<sup>6</sup>[zahirahanandaa@gmail.com](mailto:zahirahanandaa@gmail.com)

**Abstract**

In the condition of the COVID-19 disease outbreak, this is something that must be stopped, namely by means of the community having access to clean water to always wash their hands with soap and not forgetting to increase their immunity, it is recommended to consume fruits and vegetables accompanied by physical activity every days, and for this smoking behavior, because smoking causes damage to the function of the lungs and respiratory tract of humans, it makes it increasingly difficult for COVID-19 sufferers to take oxygen or risk shortness of breath which can be fatal. This study was conducted with the aim of knowing the general description of the state of public health status based on aspects of implementing Clean and Healthy Behavior in the community to prevent the transmission of Covid-19 in the Depok City Region. This study uses a descriptive quantitative method, namely a study conducted to describe a phenomenon. The data presented in the form of numbers in the form of secondary data collection (Depok Health Profile) and primary data collected using questionnaires from June to August 2021 in the Depok City Community. The population in this study was the entire Depok City Community and the sample in this study was as many as 1,018 people in Depok City. The results of this study showed that 550 (54.02%) informants had family members who smoked, this is a factor affected by Covid-19 in the Depok City Area. The conclusion of this study is that Covid-19 is something that must be stopped, namely smoking behavior, because smokers are one of the sufferers who are very at risk of complications and death from the corona virus.

**Keywords: Behavior, Clean And Healthy, Covid-19**

**PENDAHULUAN**

Akhir tahun 2019 tepatnya pada bulan desember, dunia dihebohkan dengan sebuah kejadian yang membuat banyak masyarakat resah yaitu dikenal dengan virus corona (covid-19). Kejadian tersebut bermula di Tiongkok, Wuhan. Pada awalnya virus ini diduga akibat paparan pasar grosir makanan laut huanan yang

banyak menjual banyak spesies hewan hidup (1).

Sekitar 115.000 kasus dikonfirmasi penyakit Covid 19 yang disebabkan oleh coronavirus novel 2019 (SARS-CoV-2) telah dilaporkan, termasuk sekitar 5.388 kematian di Indonesia. Pada 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan wabah COVID-19 sebagai pandemi. Datadari China

menunjukkan bahwa orang dewasa yang lebih tua, terutama mereka yang memiliki kondisi kesehatan serius, berisiko lebih tinggi untuk penyakit dan kematian terkait COVID-19 yang parah dibandingkan orang yang lebih muda (2).

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2 dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri tenggorokan dan diare.(3)Penularan COVID-19 diperkirakan sama dengan kejadian MERS dan SARS sebelumnya yaitu penularan manusia ke manusia terjadimelaluidroplet dan kontak dengan benda yang terkontaminasi.Usaha yang direkomendasikan dalam mencegah penyebaran infeksi ini ialah dengan menerapkan etika batuk dan bersin, cuci tangan menggunakan sabun secara teratur, memasak daging dan telur hingga matang, serta menghindari kontak dekat dengan orang yang memiliki gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin (4).

Dampak wabah Covid-19 terlihat hampir di seluruh sektor kehidupan masyarakat. Aktivitas sosial dilarang dan ditunda sementara waktu, melemahnya ekonomi, pelayanan transportasi dikurangi dan diatur dengan ketat, pariwisata ditutup, pusat perbelanjaan sepi pengunjung dan ditutup sektor informal seperti; Ojek Online, Sopir angkot, pedagang kaki lima, Pedagang keliling, UMKM dan kuli kasar penurunan pendapatan. Pusat-pusat perdagangan, seperti mal, pasar tanah abang yang biasanya ramai dikunjungi oleh masyarakat mendadak sepi dan saat ini ditutup sementara. Sektor pariwisata mengalami penurunan, pemerintah menutup tempat wisata, tempat hiburan. Bekerja dan belajar pun dilakukan di rumah secara online (5).

Pengetahuan masyarakat sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam melakukan pencegahan. perilaku merupakan suatu aktivitas seseorang yang bersangkutan dan mempunyai kapasitas yang sangat luas mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, dan

berpakaian.(3)Salah satu cara pencegahan penyebaran Covid-19 adalah dengan cara penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (6).

PHBS adalah semua perilaku yang bertujuan memberikan edukasi bagi individu dan kelompok untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehingga sadar dan mampu mempraktikkan PHBS. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya.penerapan PHBS dalam pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan physical distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri (6).

PHBS bukanlah hal baru lagi bagi negara Indonesia sudah ada sejak dahulu bahkan sebelum Covid-19 tetapi dengan adanya covid-19 membuat masyarakat untuk lebih mengoptimalkannya dalam kehidupan sehari-hari.Menteri Kesehatan Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor:2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS diseluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS (2).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif yakni suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan mengenai suatu fenomena. Data yang disajikan dalam bentuk angka berupa pengumpulan data sekunder (Data Dinas Kesehatan Kota Depok) dan data primer yang dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner pada bulan Juni hingga Agustus 2021.Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Masyarakat Kota Depok dan sampel pada penelitian ini

yaitu sebanyak 1.018 Masyarakat Kota Depok yang di dapatkan melauikuesioner yang dibagikan secara acak kepada masyarakat Kota Depok oleh Mahasiswa/I Kesehatan Masyarakat Stikim Jakarta yang berdomisili di Wilayah Kota Depok. Kegiatan analisis dilakukan melalui observasi google form (kuisisioner) di wilayah kota Depok Jawa Barat. Identifikasi masalah di mulai dengan melihat kondisi derajat Kesehatan di wilayah kota Depok melalui Data Dinas Kesehatan Kota Depok.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Table 1. Jumlah Masyarakat Kota Depok Yang Terpapar Kasus Virus Covid-19 Hingga Tahun 2021**

No	Kasus Covid-19	Jumlah
1	Positif	104.009 Jiwa
2	Sembuh / Pulih	100.048 Jiwa
3	Meninggal / Wafat	2.058 Jiwa

**Sumber: Data Dinas Kesehatan Kota Depok**

Berdasarkan hasil data yang di dapat dari data sekunder Data Dinas Kesehatan Depok, kasus virus covid-19 hingga bulan September, 5 tercatat yang positif berjumlah 104.009 Jiwa, Sembuh/Pulih berjumlah 100.048 Jiwa dan yang Meninggal/Wafat berjumlah 2.058 Jiwa.

**Table 2. Gambaran Analisis Situasi Kesehatan Skala Rumah Tangga Berdasarkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tahun 2021**

No	Komponen Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	Kriteria	Jumlah	%
1	Menggunakan air bersih (memiliki akses terhadap air bersih untuk kebutuhan sehari-hari)	Selalu	944	92,73%
		Sering	63	6,1%
		Kadang-kadang	8	0,78%
		Pernah	1	0,09%
		Tidak Pernah	2	0,19%
2	Mencuci tangan pakai sabun	Selalu	869	85,36%
		Sering	125	12,27%
		Kadang-kadang	20	1,96%
		Pernah	3	0,29%

3	Makan buah dan sayur setiap hari	Tidak Pernah	1	0,09%
		Selalu	441	43,32%
		Sering	348	34,18%
		Kadang-kadang	208	20,43%
		Pernah	18	3,63%
4	Melakukan aktivitas fisik setiap hari	Tidak Pernah	3	0,58%
		Selalu	469	46,07%
		Sering	267	26,22%
		Kadang-kadang	239	23,47%
		Pernah	37	3,63%
5	Tidak ada anggota keluarga yang merokok (terutama di dalam rumah)	Ada	550	54,02%
		Tidak ada	468	45,97%

**Sumber: Data Primer Penelitian, 2021**

Berdasarkan hasil data observasi 1.018 populasi terdapat responden yang Selalu 944 (92,73%), Sering 63 (6,1%), Kadang-kadang 8 (0,78%), Pernah 1 (0,09%), Tidak Pernah 2 (0,19%) Menggunakan Air Bersih. Responden yang Selalu 869 (85,36%), Sering 125 (12,27%), Kadang-Kadang 20 (1,96%), Pernah 3 (0,29%), Tidak Pernah 1 (0,09%) Mencuci Tangan Pakai Sabun. Responden yang Selalu 441 (43,32%), Sering 348 (34,18%), Kadang-Kadang 208 (20,43%), Pernah 18 (3,63%), Tidak Pernah 3 (0,58%) Makan Buah dan Sayur Setiap Hari. Responden yang Selalu 469 (46,07%), Sering 267 (26,22%), Kadang-Kadang 239 (23,47%), Pernah 37 (3,63%), Tidak Pernah 6 (0,58%) Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari. Dan Responden yang Ada 550 (54,02%), Tidak Ada 468 (45,97%) Anggota Keluarga Yang Merokok.

Dalam gambaran analisis situasi kesehatan skala rumah tangga berdasarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) diatas untuk hasil yang sangat berpotensi menimbulkan ialah masih banyak anggota keluarga di skala rumah tangga yang merokok. Sebagaimana yang diketahui merokok ada salah satu faktor yang dapat menimbulkan

masalah serius ketika seseorang itu terpapar virus covid-19.

## **Pembahasan**

### **Gambaran Virus Covid-19 Di Wilayah Kota Depok**

Berdasarkan table 1 angka covid-19 di wilayah kota depok tahun 2021 hingga bulan September, 5 masih tinggi, dengan jumlah kasus yang positif 104.009 Jiwa. Jumlah kasus covid-19 di wilayah kota depok ini termasuk salah satu penyumbang terbesar di provinsi jawa barat.

Covid-19 atau Corona virus merupakan jenis virus yang dapat membuat sistem pernapasan terinfeksi. Terdapat banyak kasus, yang menyatakan bahwa covid-19 bukan cuma mengakibatkan terinfeksi pernapasan dengan kadar yang ringan seperti flu tetapi corona (Covid-19) juga dapat berakibat pada terinfeksi pernapasan dengan kadar berat seperti pneumonia (7).

Proses penularan covid-19 ini terjadi ketika adanya percikan dahak dari saluran pernapasan, seperti saat berada di ruang atau tempat tertutup, berinteraksi dengan banyak orang dan perputaran (sirkulasi) udara kurang baik atau berkontak langsung dengan penderita flu. Covid-19 ini juga masuk pada kluster virus yang sangat ganas seperti SARV-Cov (Severe Acute Respiratory Syndrome) dan MERS-Cov (Middle East Respiratory Syndrome) (7).

Menurut data Profil Kesehatan Depok, Hingga bulan September, 5 tahun 2021 jumlah pasien yang terkonfirmasi virus corona sekitar 104.009 Jiwa, Jumlah pasien yang terkonfirmasi sembuh sekitar 100.048 Jiwa dan jumlah pasien yang terkonfirmasi meninggal sekitar 2.058 Jiwa.

Berdasarkan prevalensi tersebut, kita dapat mengetahui bahwa kejadian corona virus disease atau covid19 ini cukup tinggi. Belum lagi mereka yang tidak mengetahui bahwa mereka terpapar virus ini atau tidak.

## **Faktor Risiko Perilaku PHBS Terhadap Kejadian Covid-19**

### **1. Mencuci Tangan Memakai Sabun**

Berdasarkan hasil observasi dari 1018 populasi di Wilayah Kota Depok untuk kategori Mencuci Tangan Pakai Sabun, terdapat 869 (85,36%) responden yang menjawab Selalu melakukan Cuci tangan pakai sabun. Terdapat 125 (12,27%) responden menjawab sering. Terdapat 20 (1,96%) responden yang menjawab kadang-kadang. Selanjutnya terdapat 3 (0,29%) responden menjawab pernah. Dan terakhir terdapat 1 (0,09%) responden menjawab tidak pernah melakukan cuci tangan menggunakan sabun.

Menurut Setyaningrum., dkk (2016) salah satu indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah CTPS. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun untuk menjadi bersih. Infeksi dapat juga didapat dari menyentuh permukaan yang terkontaminasi oleh virus dan kemudian menyentuh hidung, mulut dan mata. Droplets yang terinfeksi ini dapat menyebar 1-2 m dan tersimpan di permukaan (8).

Menurut kami, Tindakan mencuci tangan menggunakan sabun ini adalah upaya untuk mencegah virus-virus penyakit yang menempel di benda-benda yang kita sentuh tanpa kita sadari maupun tidak yang menempel di tangan kita. Oleh karena itu mencuci tangan menggunakan sabun di lakukan pada saat sebelum dan sesudah melakukan kegiatan langsung membersihkan tangan menggunakan sabun yang tersedia agar terhindar dari virus penyakit.

### **2. Makan Buah dan Sayur Setiap Hari**

Berdasarkan hasil observasi dari 1018 populasi di Wilayah Kota Depok untuk kategori Makan Buah dan Sayur Setiap Hari terdapat 441 (43,32%) responden yang menjawab Selalu melakukan memakan buah dan sayur setiap hari. Terdapat 348 (34,18%) responden menjawab sering. Terdapat 208

(20,43%) responden yang menjawab kadang-kadang. Selanjutnya terdapat 18 (3,63%) responden menjawab pernah. Dan terakhir terdapat 3 (0,58%) responden menjawab tidak pernah memakan buah dan sayur setiap hari.

Kurangnya asupan sayur dan buah menjadi salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan. Hal ini bisa menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti serat, mineral, vitamin dan tidak seimbang asam basa tubuh jika kurang dalam konsumsi sayur dan buah. Selain itu dapat menimbulkan berbagai macam penyakit (9).

Menurut WHO (2003), rekomendasi untuk makan sayur dan buah adalah sebanyak 3–5 porsi sehari atau sebanyak 400gram perhari. Selain itu dalam piramida penunjuk makanan merekomendasikan untuk makan sayur sebanyak 3–5 kali dalam sehari dan buah sebanyak 2–4 kali. Konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah. Hal ini bisa dilihat pada rerata konsumsi sayur dan olahannya sebesar 57,1 gram/orang/hari. Rerata konsumsi buah dan olahannya juga terlihat masih rendah yaitu 33,5 gram/orang/ hari (9).

Menurut kami, Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada masa pandemi ini sangat berpengaruh terkena covid-19, karena kandungan dalam sayur dan buah dapat menjaga kekebalan tubuh serta vitamin dan mineral. Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur dan buah dapat beresiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Kurang konsumsi sayur dan buah artinya kurang asupan mineral dan vitamin. Selain itu juga, menurut kami kurangnya konsumsi sayur dan buah akan mempengaruhi sistem imun tubuh, yang dimana kita ketahui imun tubuh ini sangat berperan penting mencegahnya terpapar oleh virus covid-19.

### **3. Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari**

Berdasarkan hasil observasi dari 1018 populasi di Wilayah Kota Depok untuk kategori Melakukan Aktivitas Fisik Setiap

Hari, terdapat 469 (46,07%) responden yang selalu melakukan aktivitas fisik. Terdapat 267 (26,22%) responden menjawab sering. Terdapat 239 (23,47%) responden yang menjawab kadang-kadang. Selanjutnya terdapat 37 (3,63%) responden menjawab pernah. Dan terakhir terdapat 6 (0,85%) responden menjawab tidak pernah melakukan aktivitas fisik setiap harinya.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bug. Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat (10).

Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energy yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Berdasarkan estimasi WHO, berat badan dan aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keseluruhan menyebabkan kematian secara global (10).

Menurut kami melakukan aktivitas fisik bisa dilakukan dimana saja sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar, aktivitas fisik bisa dilakukan di rumah dengan membersihkan rumah atau jogging di pagi hari. Aktivitas tidak perlu melakukan yang berat, cukup mengeluarkan energi untuk menjaga daya tahan tubuh dan sehat. Karena dengan melakukan aktivitas fisik ini adalah termasuk salah satu cara agar tubuh tetap sehat dan dapat mencegah terpapar virus covid-19.

### **4. Tidak Ada Anggota Keluarga Yang Merokok (Terutama Di Dalam Rumah)**

Berdasarkan hasil observasi dari 1018 populasi di Wilayah Kota Depok untuk kategori anggota keluarga yang merokok terdapat 550 (54,02%) responden menjawab Ada anggota keluarga yang merokok dan

terdapat 468 (45,97%) responden yang menjawab Tidak Ada anggota keluarga yang merokok.

Rokok merupakan lintingan atau gulungan tembakau yang dibungkus dengan pembungkus seperti kertas, daun, atau kulit jagung, dengan panjang sebesar 8-10 cm dan dikonsumsi dengan dihisap setelah dibakar ujungnya. Merokok merupakan kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, dan menurut orang-orang yang melakukan kegiatan merokok ini sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok (11).

Kebiasaan merokok telah menjadi perhatian khusus terutama di Indonesia melihat bahwa setiap tahun sekitar 225.700 orang di Indonesia meninggal dunia akibat merokok. Angka ini dapat menjadi tinggi karena setiap kali perokok melakukan kebiasaan merokoknya, organ vital seperti paru-paru dan jantung akan terserang dan memberikan dampak yang buruk. Penyakit paru-paru seperti emfisema, bronkitis, kanker paru-paru, dan penyakit jantung merupakan beberapa penyakit paru yang disebabkan oleh kebiasaan merokok. Hal ini didukung dengan 19 penelitian pada populasi negara China, pasien yang terinfeksi COVID-19 ditemukan risiko yang lebih tinggi untuk COVID-19 dapat berkembang, lain halnya apabila pasien tersebut tidak pernah merokok (11).

Jadi menurut kami, melakukan penggunaan atau kebiasaan perilaku merokok pada masa COVID-19 ini adalah suatu hal yang fatal dan harus di cegah, di karenakan dapat merusak fungsi paru-paru yang dimana COVID-19 merupakan virus yang menyerang system pernapasan manusia yang akan memperburuk penderita, apabilapenderita yang terkena virus ini mempunyai kebiasaan merokok. Oleh karena itu berhenti untuk melakukan kebiasaan merokok karena kebiasaan meroko ini lah yang akan

memberatkan gejala pada seorang penderita COVID-19 tersebut.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas yang dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada masyarakat di wilayah kota depok melalui google form dapat dilihat bahwa masyarakat di wilayah kota depok rata-rata sudah paham mengenai pola hidup bersih dan sehat. Masyarakat di wilayah kota depok pun rata-rata sudah menerapkan pola hidup bersih dan sehat itu di kehidupan sehari-hari nya dan masyarakat nya pun sudah sangat baik dalam mengaplikasikan penerapan phbs itu sendiri.

Seperti yang kita ketahui, di wilayah kota depok adalah salah satu kota yang persentase terpapar positif virus covid-19 tertinggi di provinsi jawa barat. Berdasarkan data dari dinas kesehatan depok dapat dilihat untuk angka positif virus covid-19 sebanyak (104.009) Jiwa, untuk angka masyarakat yang sudah sembuh sebanyak (100.048) Jiwa dan untuk yang meninggal dunia sebanyak (2.058) Jiwa. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa peran penerapan PHBS dalam kalangan masyarakat di wilayah kota depok ini sangat lah penting untuk mencegahnya penularan virus covid-19.

### **Saran**

#### ***Bagi Masyarakat Di Wilayah Kota Depok***

Diharapkan untuk masyarakat kota depok untuk lebih ditingkatkan dalam penerapan PHBS pada kehidupan sehari-hari dan juga diharapkan agar masyarakat selalu menjalankan protokol kesehatan yang ada dan lebih ditingkatkan juga dalam menjalankan protokol kesehatan yang sudah di anjurkan oleh pemerintah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Ririn Noviyanti Putri. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(Vol 20, No 2, Juli 2020):705–9.
- [2] Karuniawati B. Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Pendahuluan Ancaman terbaru terhadap kesehatan global adalah wabah penyakit dewasa berusia  $\geq 60$  tahun ; hanya satu kematian terjadi pada seseorang berusia  $\leq 19$  tahun (Zou et Efisiensi penularan viru. 2020;2(8):112–31.
- [3] Karo MB. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. 2012;1–4.
- [4] Moudy J, Syakurah RA. Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *Higeia J Public Heal Res Dev*. 2020;4(3):333–46.
- [5] Syafrida S, Hartati R. Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM J Sos dan Budaya Syar-i*. 2020;7(6):495–508.
- [6] Sukmadani Rusdi M, Rifqi Efendi M, Eka Putri L, Kamal S, Surya S. Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Pengabd Kpd Masy*. 2021;1(1):47–51.
- [7] Hajiyanti Makatita S. Upaya Pencegahan Covid-19 Melalui Edukasi PHBS Pada Masyarakat Desa Saliong. *BAKTI (Jurnal Pengabd Kpd Masyarakat)*. 2021;1(1):17–27.
- [8] Caroline Virgine Putri Lesilolo. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional USING MASKS DURING THE COVID-19 PANDEMIC*. 2021;3:557–64.
- [9] Dhaneswara DP. Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *J PROMKES*. 2017;4(1):34.
- [10] Putra YW, Rizqi AS. Index Massa Tubuh (Imt) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*. 2018;16(1):105.
- [11] Felix J. Kajian Literatur: Kebiasaan Merokok Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *ResearchgateNet*. 2021;(June).

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN