

## ANALISIS PELAKSANAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MAHASISWI FKM UIN SUMATERA UTARA PADA MASA NEW NORMAL TAHUN 2023

**Ayu Carolina\***<sup>1</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia  
[ayu.22acl@gmail.com](mailto:ayu.22acl@gmail.com)

**Putra Apriadi Siregar**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia  
[putraapriadisiregar@uinsu.ac.id](mailto:putraapriadisiregar@uinsu.ac.id)

### **Abstract**

*The New Normal Era itself is a change in behavior to continue carrying out normal activities with the addition of implementing health protocols to prevent transmission of Covid-19. Not only paying attention to health protocols when doing activities outside the home, but every individual must continue to apply Clean and Healthy Behavior (PHBS) at the household. Because by implementing PHBS each individual will create a healthy lifestyle so that the risk of contracting the Covid-19 virus is very small. The purpose of this study aims to find out about how the implementation of Clean and Healthy Behavior (PHBS) is implemented by FKM female students during the new normal period. The research method used is a qualitative study method with descriptive analysis. The research was conducted through in-depth interviews and observations of FKM student informants and housewives. The instrument used is the voice recorder. The results obtained from this study were that the implementation of PHBS by female students in the new normal period was carried out well, the form of implementation was by implementing a healthy lifestyle such as exercising regularly, consuming nutritious food, sufficient rest time, and maintaining personal hygiene. The conclusion is that the implementation of PHBS among female students during the new normal period has been carried out well.*

**Keywords:** Implementation, PHBS, new normal, female students.

### **Abstrak**

Era New normal sendiri merupakan perubahan perilaku untuk tetap melakukan aktivitas normal dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Tidak hanya memperhatikan protol kesehatan ketika beraktivitas diluar rumah namun setiap individu harus tetap menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga. Karena dengan menerapkan PHBS setiap individu akan menciptakan pola hidup yang sehat sehingga resiko tertular virus covid-19 sangat kecil. **Tujuan** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diterapkan oleh Mahasiswi FKM pada masa new normal. **Metode** Penelitian yang digunakan metode studi kualitatif dengan

---

<sup>1</sup> Corresponding author.

analisis deskriptif. Penelitian dilakukan melalui metode wawancara mendalam dan observasi terhadap informan mahasiswi FKM serta ibu rumah tangga. Instrumen yang digunakan alat perekam suara. **Hasil** yang diperoleh dari penelitian ini adalah pelaksanaan PHBS yang diterapkan mahasiswi di masa new normal dilakukan dengan baik, bentuk pelaksanaannya dengan menerapkan pola hidup sehat seperti olahraga secara rutin, mengkonsumsi makanan bergizi, mencukupi waktu istirahat, dan menjaga hygiene personal. **Kesimpulan** pelaksanaan PHBS dikalangan mahasiswi pada masa new normal ini sudah terlaksana secara baik.

**Kata Kunci** : Pelaksanaan, PHBS, new normal, mahasiswi

## PENDAHULUAN

Masa pandemi Covid-19 di Indonesia saat ini sudah cukup berkurang. Di awal tahun 2020 yang mana pada tahun tersebut merupakan tahun awal munculnya corona virus di Indonesia. Berdasarkan data sebaran covid 19 terhitung sampai bulan juli 2023 tercatat jumlah kasus positif covid sebanyak 6.812.127 dengan jumlah kesembuhan sebanyak 6.642.003. melalui data yang ada dapat kita lihat bahwa indonesia belum dapat dikatakan terlepas dari wabah mematikan ini. Untuk itu pemerintah menerapkan kebijakan new normal untuk diterapkan di kehidupan masyarakat untuk mempermudah masyarakat melakukan aktivitas di luar rumah. *New normal life* sendiri adalah perubahan perilaku untuk tetap melakukan aktivitas normal dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Masyarakat dituntut untuk dapat beradaptasi dengan kebiasaan yang baru ini atau pola hidup yang baru guna mendukung pemutusan rantai penyebaran virus Covid-19.

Dengan diberlakukannya *new normal*, setiap melakukan aktifitas di luar rumah masyarakat dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah diatur oleh pemerintah, yaitu memakai masker bila keluar dari rumah, sering mencuci tangan dengan sabun, dan tetap menjaga jarak serta menghindari kerumunan orang untuk mencegah penularan virus corona. Sejak mewabahnya Covid-19, guna menghindari terjadinya penularan, sebagian besar aktivitas dilakukan melalui daring (*online*) seperti kegiatan rapat yang selama ini dilaksanakan bersama-sama dalam suatu ruangan, sekarang menggunakan aplikasi Zoom, begitu juga dengan aktifitas belajar mengajar. Dengan diberlakukannya *new normal*, para pelajar dan masyarakat akan kembali melakukan aktivitas seperti biasanya, namun tetap dengan protokol kesehatan dan keamanan yang menjamin mereka dari penularan virus.

Tidak hanya memperhatikan protokol kesehatan ketika beraktivitas diluar rumah namun setiap individu harus tetap menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga. Karena hal ini sangat mempengaruhi daya tahan tubuh dalam menghadapi wabah covid-19 ini. Seseorang yang menjaga dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tentunya akan berbeda dengan seseorang yang acuh terhadap hal ini. Baik dari segi hygiene pribadi maupun daya tubuh yang di miliki.

Penerapan PHBS sebagai bentuk pencegahan Covid-19 di Era New Normal yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan masker ketika pergi keluar rumah. Gunakan masker kain ketika pergi ke tempat publik.

Selain itu setiap individu harus menerapkan physical distancing, dengan menjaga jarak dan tidak melakukan kontak terlalu dekat dengan orang lain, selanjutnya setiap individu harus mencuci tangan secara rutin terlebih lagi setelah melakukan aktivitas di luar rumah dan memegang benda yang berasal dari lingkungan luar. Kemudian hal terpenting adalah menjaga asupan makan dan menjaga pola makan sehat dengan cara memenuhi asupan gizi yang diperlukan tubuh serta rutin melakukan olahraga rutin. Memasuki new normal, sebaiknya tetap biasakan berolahraga sebelum melakukan aktivitas harian. Dan menjaga istirahat dengan cukup.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian studi kualitatif dengan analisis deskriptif. Penggunaan metode studi kualitatif dipilih agar proses pengidentifikasian dan penguraian tentang bagaimana pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diterapkan oleh Mahasiswi FKM pada masa new normal lebih mudah dilakukan. Metode analisis deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk meneliti suatu kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam serta untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diterapkan oleh Mahasiswi FKM pada masa new normal. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai maka yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswi FKM. Sampel penelitian ini dipilih secara purposive, informan penelitian adalah mahasiswi FKM dan ibu rumah tangga. Penelitian dilakukan melalui metode wawancara mendalam dan observasi terhadap informan mahasiswi FKM serta ibu rumah tangga. Dalam pemilihan informan tetap dalam kesesuaian untuk itu di pilih lah mahasiswi FKM dengan tujuan mendapatkan informasi mendalam terkait pelaksanaan PHBS yang diterapkan pada masa new normal ini dan ibu rumah tangga yang berada di sekitar kediaman para mahasiswi untuk menggali informasi mengenai PHBS yang dilaksanakan mahasiswi tersebut. Instrumen penelitian ini menggunakan alat perekam suara untuk memudahkan peneliti merangkum hasil wawancara.

### **Tujuan**

Untuk mengetahui tentang bagaimana pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diterapkan oleh Mahasiswi FKM pada masa new normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berbentuk naratif dimana hasil yang di dapat merupakan uraian percakapan informan saat dilakukan wawancara mendalam dengan para subjek penelitian ini.

### **Pendapat tentang era new normal**

Pertanyaan ini di ajukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan informan terkait masa *new normal* covid-19 ini. Dari hasil wawancara para informan menyatakan pendapat mereka terkait masa *new normal* dengan menyebut bahwa masa *new normal* merupakan masa dimana aktivitas manusia tetap berjalan normal namun di atur dalam ketentuan-ketentuan protokol kesehatan.

*"... ya gitu sekarang kita sudah boleh keluar rumah,kerja, tapi tetep harus makai masker. Terkadang kalau ke mall juga harus tetap makai hand sanitizer.."*

*"...kita seperti hidup di era baru.."*

*"...kalau dulu waktu covid-19 marak,kan gak boleh keluar sama sekali sekarang sudah boleh ke fasilitas publik juga sudah boleh tetapi harus tetap memakai masker.."*

*"...kuliah semester 1 sampai 3 daring,tidak pernah tatap muka..."*

*"... sekarang perkuliahan sudah full tatap muka,tapi kampus tetap menerapkan protol kesehatan.."*

Para informan memberikan pendapat terkait masa *new normal* dengan membanding pada masa PSBB dimana pada masa itu kegiatan sangat di batasi bahkan tidak diperbolehkan untuk ke fasilitas umum, kegiatan kantor dan proses belajar mengajar dilakukan melalui online. Namun berbeda halnya pada masa *new normal* ini setiap kegiatan sudah dapat dilakukan dengan bertatap muka namun tetap dalam protokol kesehatan yang ada.

### **Pengetahuan terkait PHBS**

Pertanyaan ini diajukan untuk mengetahui pengetahuan para informan terkait PHBS guna mengukur kelayakan menjadi informan. Dan dari hasil wawancara yang dilakukan kedua informan layak menjadi subjek karena memahami PHBS. Para informan memberikan pernyataan terkait PHBS dengan cukup baik.

*"...PHBS itu adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat saya pernah mengikuti penyuluhan di kantor desa,makanya sedikit banyaknya saya tahu.." (ibu rumah tangga)*

*"...Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang harus diterapkan di kehidupan setiap orang.." (mahasiswi)*

*"... contohnya olahraga,makan sayur,istirahat cukup,jaga kebersihan rumah dari sampah.."*

*"... yang saya tahu itu makanan bergizi,rajin bersihin rumah,olahraga,sama sering-sering nguras bak mandi biar gak kotor.."*

Para informan menyampaikan dengan baik hal-hal yang mereka ketahui terkait PHBS. Terlebih lagi ibu rumah tangga dengan latar pendidikan yang tidak tinggi namun dapat memberi penjelasan terkait PHBS dengan cukup baik.

### **Pelaksanaan PHBS mahasiswi di masa *new normal***

Pertanyaan ini ditujukan untuk mendapatkan hasil dari tujuan penelitian ini dimana peneliti ingin melihat bagaimana pelaksanaan PHBS yang di terapkan mahasiswi pada masa *new normal*. Pertanyaan ini juga di ajukan kepada informan ibu rumah tangga dengan tujuan untuk melihat bagaimana PHBS para mahasiswi yang sudah diterapkan menurut pandangan warga di sekitar kos mahasiswi.

- Pernyataan mahasiswi  
“...PHBS yang saya terapkan di masa *new normal* ini tentunya selalu memakai masker setiap kali keluar rumah dan kampus,saya juga biasanya di hari weekend melakukan *jooging santai*..”  
“....saya juga selalu mengusahakan makan masakan rumahan daripada membeli makanan *junk food*..”  
“... biasanya setiap kali saya mendapatkan paket dari luar saya menyemprotkan *hand sanitizer* ke tangan saya dan paket yang saya terima..”  
“...saya juga sangat rajin mencuci tangan,lebih sering daripada masa sebelum *covid-19*..”  
“... untuk kebersihan kos,juga saya perhatikan,saya rajin membuang sampah dan mencabut rumput liat di pekarangan kos saya..”  
“... baju juga saya selalu sekali pakai,setiap habis melakukan aktivitas dari luar saya langsung mengganti pakaian..”  
“.. saya juga selalu berusaha untuk mencukupi waktu tidur saya,agar kebutuhan istirahat saya tercukupi..”
- Pernyataan ibu rumah tangga  
“....saya perhatikan mahasiswi di lingkungan saya sedikit sekali yang olahraga keluar,seperti lari-lari atau jalan-jalan sore..”  
“...mereka keseringan di dalam rumah,habis kuliah ya langsung masuk ke kos..”  
“... kalau untuk makanan saya perhatikan mereka banyak yang beli nasi di rumah makan atau *catering*...”  
“...pakai masker sih hanya sedikit,kebanyakan sudah tidak memakai masker tapi saya tidak tahu di kampus dipakai atau tidak...”  
“...kalau masakan rumah makan sama *catering* kan itu masakan rumahan,jadi biasanya selalu ada sayur mayur ...”  
“..kos mereka juga bersih-bersih hanya satu dua orang saja yang malas jaga kebersihan kosnya..”

Dari hasil pernyataan di atas dapat diliha bahwa mahasiswi yang menerapkan PHBS di masa *new normal* memang menerapkan dengan baik. Mereka tetap menjaga asupan gizi dengan mengkonsumsi masakan rumahan daripada *junk food*. Mereka juga selalu menjaga kebersihan lingkungan di sekitar dengan rajin membuang sampah pada

tempatnyayang mana sampahnya di kumpulkan di depan rumah dan akan di ambil oleh petugas kebersihan yang ada. Selain itu ketika melakukan aktivitas informan juga mengaku selalu menggunakan masker meskipun hal ini sedikit di tentang dengan pernyataan ibu rumah tangga yang mengatakan mahasiswi yang memakai masker hanya sedikit,kebanyaka dari para mahasiswi memilih untuk tidak memakai masker.

Penerapan PHBS lainnya yang diterapkan oleh mahasiswi adalah dengan masih menggunakan hand sanitizer ketika menyentuh/berada di luar rumah atau saat sedang berada di kampus, dan jika bertemu dengan layanan cuci tangan pasti menggunakannya. Dan yang terakhir mahasiswi juga mencukupi kebutuhan istirahat tubuhnya dengan tidur selama 7-8 jam perharinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa pelaksanaan PHBS dikalangan mahasiswi pada masa *new normal* ini sudah terlaksana secara baik. Hal ini terbukti karena penerapan PHBS oleh mahasiswi benar diterapkan di kehidupan sehari-hari mereka. Contoh dari pnerapan PHBS dikalangan mahasiswi ini adalah olahraga rutin yang dilakukan setiap hari weekend,memakai masker setiap kali berada di luar kos, menjaga asupan gizi seimbang,menjaga kebersihan lingkungan kos,membuang sampah pada tempatnya dan selalu menjaga hygiene personal dengan selalu mengganti pakaian setiap kali digunakan dari aktivitas luar rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyeni, F. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1185–1194. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2153>
- Hayati, F., & Fatmalia, R. (2021). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lembaga PAUD Daerah Tertinggal, Terdepan, Terluar Aceh Besar (3T) Pada Masa New Normal. *Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh*, 1–11.
- Hermiyanty, Bertin, W. A., & Sinta, D. (2017). Study Kualitatif Tentang Pelaksanaan Program Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 62–72.
- Larasati. (2021). Analisis Peran Ibu Dalam Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. *Skripsi*.
- Murfat, Z. (2022). Fakumi medical journal. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.
- Nuraeni, A. (2021). Penerapan Kesiapan Adaptasi Kebiasaan Baru Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Politeknik Negeri .... *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Teknologi Rekayasa*, 4, 61–67. <https://doi.org/10.31962/jiitr.v4i1.133>
- Utami, F. A., & Sani, F. (2021). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 197. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.4662>

Ibrahim, S. A. (2017). *Laporan Pengabdian pada Masyarakat BMIS*. 17.  
<https://lp2m.unhas.ac.id/>