



**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
BINA USADA BALI**

SK MENDIKNAS RI NOMOR 122/D/O/2007
TERAKREDITASI BAN-PT NOMOR 1.44/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020
Komplek Kampus MAPINDO II, Padang Laweh, Tegay Jaya, Badung - Badung
Telp. (0351) 9672636, Email: binasudabali@yahoo.com Web: binasudabali.ac.id

No. : 37/BUB-KEP-UP2M/SP/VI/2021
Lamp. : -
Perihal : Permohonan Suci Pendahuluan

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas
Ubud 1 d. -

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa, bersama ini mahasiswa kami mengajukan permohonan ijin untuk melaksanakan Suci Pendahuluan sebagai berikut:

Nama Mahasiswa : I Gusti Ayu Diah Wulan Sari
NIM : C1118093
Program Studi : SI Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Pencegahan Penyebaran Virus Covid19 di Banjar Taman Kelod Ubud
Tempat : Banjar Taman Kelod Ubud
Data yang diperlukan : Masyarakat di banjar taman kelod ubud
Alokasi Waktu : 24 Juni 2021 s.d 24 Juli 2021
Contact Person : 081234908275

Dengan permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Badung, 8 Juni 2021
STIKES BINA USADA BALI
SI Keperawatan
M. Prodi

Nisri Prameswina Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIK: 11.01.0045

Terbaca disampaikan kepada Yth.:

1. Kelurahan Ubud
2. Ketua Dinas Bangsa Taman Kelod Ubud
3. Arsip
- 4.
- 5.



**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
BINA USADA BALI**

SK MENDIKNAS RI. NOMOR 122/D/O/2007
TERAKREDITASI BAN PT. NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/NIT/2020
Kompleks Kampus MAPINDO Jl. Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung - Badung
Telp. (0461) 9172036, Email: binasada@yahoo.com Web: binasadabali.ac.id

No. : 009/BUB-KEP-UP2M/IP/V/2022

Lamp : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar
di -

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka pengusulan Penelitian Tugas Akhir Mahasiswa S1 Keperawatan, bersama ini mahasiswa kami mengajukan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian sebagai berikut:

Nama Peneliti : I Gusti Ayu Diah Wulan Sari
Alamat : Gang Campuhan Asri, Dalung Permai
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Pencegahan Covid-19 di Banjar Taman Kelod Ubud
Tempat Penelitian : Banjar Taman Kelod, Ubud
Alokasi Waktu Penelitian : Juni 2022 s/d Juli 2022
Jumlah Peneliti : 1 orang

Demikian atas perhatian permohonan ini kami buat. Guna menjalin komunikasi yang efektif dapat menghubungi *contact person* dengan nomor telepon 081239908275. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Badung, 31 Mei 2022

STIKES BINA USADA BALI

S1 Keperawatan

Ka Prodi

Ns I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIK: 11.01.0045

Tembusan disampaikan kepada Yth.;

1. Kepala Puskesmas Ubud 1
2. Klian Dinas Banjar Taman Kelod Ubud
3. Arsip
- 4.
- 5.



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS KESEHATAN
UPTD. PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT UBUD I



Jl. Dewi Sita, Ubud

Telp(0361) 974415

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR :800.2/1934/Pusk Ub1/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPTD. Puskesmas Ubud I menerangkan bahwa :

Nama : I Gusti Ayu Diah Wulko Sari
Pekerjaan : Mahasiswa SI Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
Alamat : Jl. Sendra No 5, Ubud, Gianyar, Bali
Judul Penelitian : Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Pencegahan Penyebaran Virus Covid 19 di Banjar taman Kelod Ubud
Lokasi Penelitian : Wilayah kerja UPTD. Puskesmas Ubud I

Dengan ini memberikan ijin pengambilan data pendahuluan untuk penyusunan proposal penelitian sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian keterangan ini dibuat. Atas perkenanya kami ucapkan terima kasih.

Ubud, 17 Juli 2021
Kepala UPTD. Puskesmas Ubud I

Drp. Dewa Made Asale Paramarta
NIP. 19740121 200212 1 005



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU
PINTU

Jalan Ngurah Rai No. 5-7 Telp (0361) 942230
Website : <https://dpmptsp.gianyarkab.go.id> email : sicantik.dpmptsp.gianyar@gmail.com
instagram @dpmptsp_gianyar
GIANYAR



**FORMULIR PERMOHONAN IZIN/REKOMENDASI PENELITIAN/
SURVEY/STUDY PERBANDINGAN/KKL/KKN/KERSOS/PKL/STUDY
WISATA/PENGABDIAN MASYARAKAT**

Nomor : -
Lamp. : 1 (Satu) Gabung
Perihal : Permohonan Izin/ Rekomendasi Penelitian/
Survey/Study Perbandingan/KKL/KKN/Kersos/
PKL/Study Wisata/Pengabdian Masyarakat

Kepada
Yth. Bupati Gianyar
c.q Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Gianyar.
Di-
Gianyar

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Pemohon : I Gusti Ayu Diah Wulan Sari
Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa
Alamat Pemohon : Gang Campuhan Astri, Dalung Permai
Nomor Telepon : 081239908275
Email yang aktif : ayu85753@gmail.com

Dengan ini mohon dapat diberikan Izin/ Rekomendasi Penelitian/ Survey/Study Perbandingan/ KKL/ KKN/Kersos/ PKL/Study Wisata/Pengabdian Masyarakat di wilayah Kabupaten Gianyar dengan uraian sebagai berikut :

Judul Penelitian/Kegiatan : Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Pencegahan Covid-19 di Banjar
Taman Kelod Ubud
Lokasi Penelitian/Kegiatan : Banjar Taman Kelod Ubud
Jumlah Peserta : 1 orang
Lama Penelitian : Juni s/d Juli 2022

Sebagai bahan pertimbangan kami lampirkan persyaratan sebagai berikut :

1. Softcopy Surat Permohonan Rekomendasi Penelitian
2. Softcopy KTP
3. Softcopy Rekomendasi Penelitian dari universitas atau PemerintahProvinsi
4. Softcopy Proposal untuk kegiatan Penelitian

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Gianyar, 6 Juni 2022
Pemohon,

**Izin ini Dikenakan
Tarif Rp. 0,-**

(I Gusti Ayu Diah Wulan Sari)

****Maaf, petugas kami menolak segala bentuk pemberian dan gratifikasi**



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES BINA USADA BALI**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"**

NO : 087/EA/KEPK-BUB-2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh : I Gusti Ayu Diah Wulan Sari
The Research Protocol Proposed By

Peneliti utama : I Gusti Ayu Diah Wulan Sari

Nama institusi : STIKES Bina Usada Bali
Name of the institution

Dengan judul : Pengaruh Edukasi PHBS terhadap Pencegahan Covid-19 di Banjar Taman Kelod Ubud

Title : *The Effect of PHBS Education on Covid-19 Prevention in Banjar Taman Kelod Ubud*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu :
1. Nilai sosial, 2. Nilai ilmiah, 3. Pemerataan beban dan manfaat, 4. Risiko, 5. Rujukan/eksploitasi, 6. Kerahasiaan dan privacy, 7. Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.
Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards:
1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable assessment and benefits, 4. Risks, 5. Persuasion/exploitation, 6. Confidentiality and privacy, and 7. Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.
This is as indicated by the fulfillment indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Mei 2022 sampai 30 Mei 2023
This declaration of ethics applies during the period May 30th 2022 until May 30th 2023

Badung, 30 Mei 2020
Ketua


Ns. Kornang Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIK : 13.12.0068

PENGANTAR KUISIONER

Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Pencegahan Covid-19 Di Banjar
Taman Kelod Ubud

Peneliti : I Gusti Ayu Diah Wulan Sari

Pembimbing : Ns. Putu Wira Kusuma Putra.,S.Kep.,M.Kep

Saudara Yang Terhormat,

Saya adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Bina Usaha Bali. Dalam rangka untuk menyelesaikan Tugas Akhir, saya bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Pencegahan Covid-19 Di Banjar Taman Kelod Ubud” . Pengumpulan data melalui pengisian instrumen penelitian ini, agar tidak terjadi kesalahan saya mohon petunjuk pengisian dibaca secara seksama.

Hasil penelitian ini sangat tergantung pada jawaban yang Ibu berikan, oleh karena itu saya mohon untuk diisi sesuai dengan kondisi balita. Kerahasiaan identitas akan dijaga dan tidak disebarluaskan. Penulisan identitas pada lembar instrumen penelitian cukup dengan inisial, misalnya Ibu Komang Ari ditulis KA.

Saya sangat menghargai kesediaan dan perhatian Saudara, untuk itu saya sampaikan terima kasih. Semoga partisipasi Saudara dapat mendukung dalam pengembangan ilmu keperawatan dan kinerja profesi di masa mendatang.

Mangupura,2022

Peneliti

(I Gusti Ayu Diah Wulan Sari)
NIM.C1118093

LEMBAR OBSERVASI

Hari/Tanggal :

Nama :

Umur :

Alamat :

Petunjuk pengisian :

Beri tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap benar :

Pernyataan			Ket.
Memakai masker			
Mencuci tangan			
Menjaga jarak			
Menjauhi kerumunan			
Mengurangi mobilitas			
Vaksinasi			

PHBS

“PERILAKU HIDUP
BERSIH DAN SEHAT”



I Gusti Ayu Diah Wulan Sari
C1118093
Stikes Bina Usada Bali
2021

Pengertian

APA ITU PHBS?

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sebuah wujud pemberian pengalaman belajar atau menciptakan keadaan yang kondusif bagi individu, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam mewujudkan cara-cara hidup sehat, dan meningkatkan kesehatan

MANFAAT PHBS

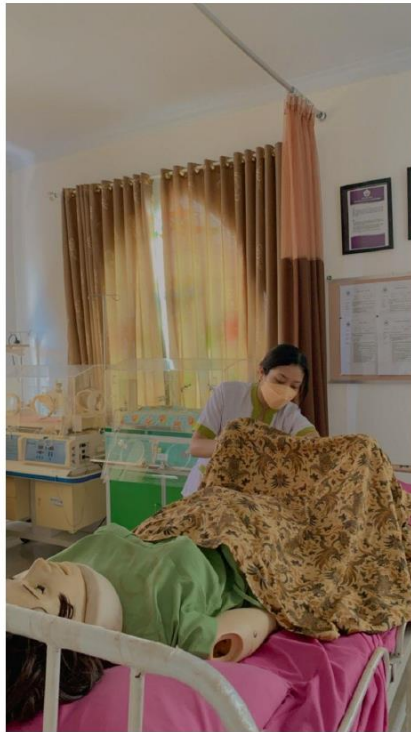
- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- Anggota keluarga giat bekerja.
- Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Bagi Masyarakat:

- Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
- Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalahmasalah kesehatan.
- Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
- Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.

INDIKATOR

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan



Tenaga kesehatan yang dimaksud untuk menolong persalinan seperti dokter, bidan dan tenaga paramedis lainnya.

Setiap persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan karena tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinanan, sehingga keselamatan Ibu dan bayi lebih terjamin. Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau rumah sakit. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya

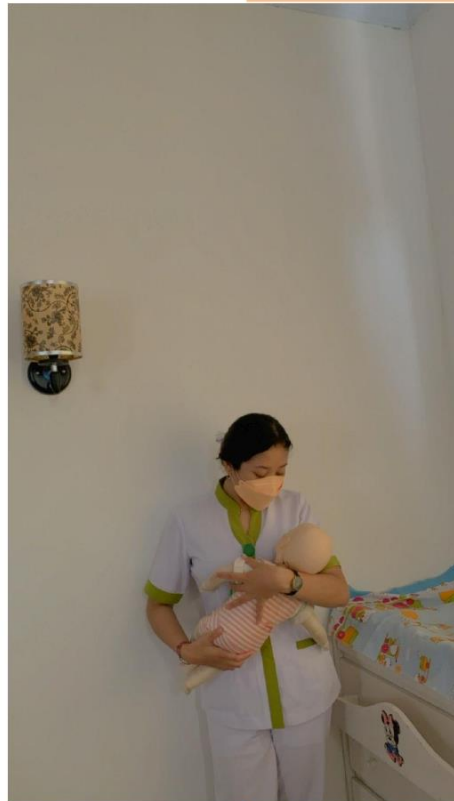


Bayi diberi ASI eksklusif

Seorang ibu dapat memberikan bayinya ASI Eksklusif merupakan pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi mulai usia nol sampai enam bulan.

Apa saja keunggulan ASI?

- Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan.
- Mengandung zat kekebalan.
- Melindungi bayi dari alergi.
- Aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar.
- Tidak akan pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan di mana saja.
- Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernapasan bayi



Menimbang balita setiap bulan

Mengapa bayi dan balita perlu ditimbang setiap bulan?

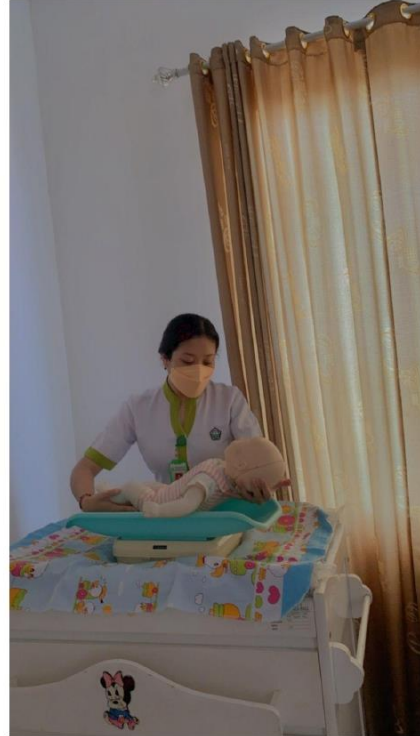
Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan sebagai pemantauan pertumbuhannya setiap bulan.

Kapan dan di mana penimbangan bayi dan balita dilakukan?

Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu.

Bagaimana mengetahui pertumbuhan dan perkembangan balita?

Setelah bayi dan balita ditimbang, catat hasil penimbangan di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS) maka akan terlihat berat badannya naik atau tidak naik (lihat perkembangannya)

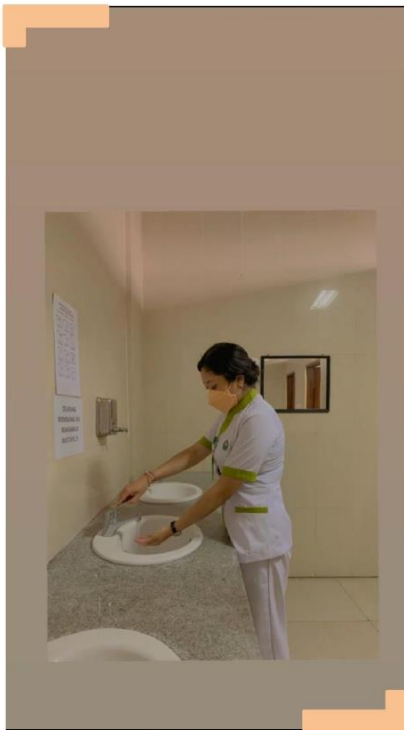


Menggunakan air bersih

Penggunaan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, dan kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih dinilai tidak layak dan banyak mengandung kuman serta bakteri yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.



Manfaat air bersih dan menjaga kualitasnya
Sumber: <https://promkes.kemkes.go.id>



Apa syarat-syarat air bersih itu?

Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba):

- Air tidak berwarna harus bening/jernih.
- Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun.
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang.

Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun



Mencuci tangan di air mengalir dan menggunakan sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan bebas kuman.



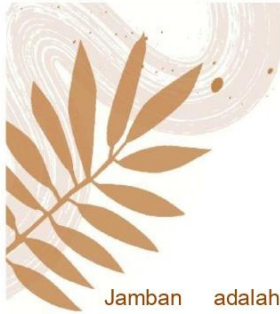
5 langkah cuci tangan dengan sabun

(Sumber: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/>)

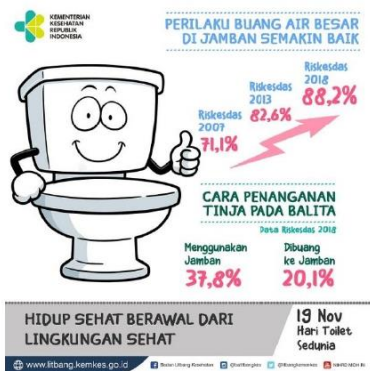
Kapan saja harus mencuci tangan?

- Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll).
- Setelah buang air besar.
- Setelah menceboki bayi atau anak.
- Sebelum makan dan menyuapi anak.
- Sebelum memegang makanan.
- Sebelum menyusui bayi.





Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.



Menggunakan jamban sehat



Ada beberapa syarat untuk jamban sehat yaitu

- Tidak mencemari sumber air minum
- Tidak berbau, tidak dapat dijajah oleh serangga dan tikus
- Tidak mencemari tanah sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

Pemberantasan jentik nyamuk



Lakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga. PJB adalah pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, dan di luar rumah seperti talang air, dan lain-lain yang dilakukan secara teratur setiap minggu.

Selain itu, juga lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M (Menguras, Mengubur, Menutup).

Makan buah dan sayur

Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

Mengapa kita harus makan sayur dan buah?

Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting, karena:

- Mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh.
- Mengandung serat yang tinggi.



Sumber:

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id>

Manfaat makanan berserat, yaitu:

- Mencegah diabetes.
- Melancarkan buang air besar.
- Menurunkan berat badan.
- Membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi).
- Membuat awet muda.

Melakukan aktivitas fisik setiap hari



Sumber:

<http://p2ptm.kemkes.go.id>

Aktivitas fisik, baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yakni berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, dan lain-lainnya.

Apa jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan?

- Bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan.
- Bisa berupa olah raga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/ berat





Sumber
<https://promkes.kemkes.go.id>

Tidak merokok di dalam rumah

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Hal ini dikarenakan dalam satu puntung rokok yang diisap, akan dikeluarkan lebih dari 4.000 bahan kimia

Mengapa harus Tidak Merokok?

Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang diisap terdapat bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar, dan Carbon Monoksida (CO).

- Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah.
- Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker
- CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.





5 M SEBAGAI LANGKAH PENCEGAHAN COVID-19

a. Menggunakan Masker

Tujuan masker digunakan adalah mencegah individu yang terinfeksi menyebarkan virus. Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19 kepada orang lain (pengendalian sumber) dan/atau memberikan perlindungan kepada pemakai yang sehat terhadap infeksi (pencegahan)

b. Menjaga Jarak

Menjaga jarak berarti membuat perubahan dalam rutinitas sehari-hari untuk meminimalkan kontak dekat dengan orang lain,

c. Mencuci Tangan

Mencuci tangan dengan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik) merupakan salah satu langkah paling penting dalam mencegah infeksi COVID-19. CTPS jauh lebih efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja.

d. Menjauhi Kerumunan

Dengan menjauhi kerumunan masyarakat juga diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah

e. Mengurangi Mobilitas

Mengurangi Mobilitas jika tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah

Ditambah melakukan Vaksinasi tepat waktu

