



Penerapan PHBS Jadi Kunci Saat Pandemi

YOGYA, TRIBUN - Pemerintah Kota (Pemkot) Yogyakarta tak henti-hentinya mengkampanyekan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada warga masyarakat. Hal tersebut jadi salah satu kunci pencegahan penularan Covid-19 selama masa pandemi yang belum berakhir ini.

Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Yogyakarta, Emma Rahmi Aryan, menandakan, sosialisasi terus dilakukannya, hingga menasar komunitas terkecil, atau keluarga di rumah. Menurutnya, masyarakat tidak boleh lengah sedikitpun dan wajib menerapkan PHBS sesuai anjuran.

"Itu terus kita lakukan. Kita selalu ingatkan masyarakat, agar terus menjaga perilaku hidup bersih dan sehat, sebagai upaya memutus rantai penularan Covid-19. Itu sederhana, tapi penting," ujarnya, Senin (30/11).

Ia menjelaskan, selama masa pandemi, masyarakat harus lebih memperhatikan pola makan, dengan asupan gizi yang seimbang. Sebisa mungkin, hindari makanan-makanan yang tidak bagus untuk kesehatan tubuh. Kemudian, aktivitas merokok, alangkah baik jika dihentikan.

"Ini penting, menjaga kesehatan dengan konsumsi makanan bergizi, ditambah aktivitas fisik, seperti olahraga ringan ya, setidaknya 30 menit sehari," ungkapnya.

Melonjaknya angka penularan Covid-19 di Kota Yogyakarta akhir-akhir ini, diharapkan bisa meningkatkan kewaspadaan warga masyarakat, sehingga penerapan PHBS tidak kendor. Khususnya, bagi para penderita penyakit bawaan seperti diabetes mellitus, hipertensi, atau kanker.

"Untuk menjaga, apabila warga punya penyakit komorbid, atau penyerta, agar selalu kontrol rutin, untuk mengetahui perkembangan penyakitnya itu," katanya.

Walau begitu, ia memahami, di masa pandemi banyak warga yang enggan berkunjung ke rumah sakit, sekadar untuk check up sekalipun, karena khawatir terular corona. Namun, imbuhnya, sejumlah faskes saat ini juga sudah menyediakan fasilitas kontrol via daring.

"Sekarang kan kita tidak harus datang ke RS, bisa konsultasi lewat WA (WhatsApp). Kontrol begitu saja sudah dicatat BPJS sebagai kontak sehat. Jadi, tetap diperhitungkan sebagai kontrol, meski

secara daring," jelasnya.

Sementara itu, Ketua Harian Satgas Penangan Covid-19 Kota Yogyakarta, Heroe Poerwadi, mengatakan, saat ini yang wajib mendapat perhatian khusus adalah ancaman penularan di lingkup keluarga. Sehingga, kebersihan perabotan pun senantiasa harus dijaga penghuni rumah.

"Sebisa mungkin mengurangi tingkat sentuhan. Kalau sama sekali tidak menyentuh kan susah ya, jadi semua barang yang sering disentuh itu, baik handle pintu, kran, peralatan makan minum dan segala macam, harus sering dibersihkan. Bisa saling mengingatkan itu ya," terangnya.

Terlebih, tingkat penularan Covid-19 di lingkungan keluarga terbilang rawan. Akan tetapi, Heroe berujar, masyarakat kini mulai abai terhadap PHBS, maupun protokol kesehatan saat berada di dalam rumah. Padahal, upaya tersebut, demi melindungi diri sendiri dan keluarganya.

"Yang sering dilupakan itu, langsung mandi setelah bepergian, lalu seluruh pakaian harus masuk cucian. Kita memang setiap hari bertemu, tapi masing-masing anggota rumah kan punya kegiatannya sendiri," pungkasnya. (aka/ord)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 06 September 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005