

**SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19 SEBAGAI BENTUK DUKUNGAN KELUARGA
DENGAN MENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT**

***HEALTHY DURING THE COVID-19 PANDEMIC AS FAMILY SUPPORT BY
IMPLEMENTING CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR***

Raudhotun Nisak¹, Edy Prawoto²
Akademi Keperawatan Pemkab Ngawi
Email : nisak.arif@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 telah menjadi penyakit yang mewabah ke seluruh dunia. Salah satu upaya pencegahan penularan Covid-19 adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS dapat diterapkan mulai keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan PHBS dalam upaya pencegahan penularan Covid-19 pada masyarakat dusun Ngladok. Metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan dan penyediaan sarana cuci tangan. Pendidikan kesehatan tentang PHBS telah dilakukan pada 15 orang diantaranya tokoh masyarakat dan perwakilan warga sedangkan sarana cuci tangan diberikan pada 70 rumah warga. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya sekedar transfer informasi dan kemampuan dalam PHBS saja, namun dapat meningkat menjadi kemandirian serta habituasi baik pada individu, keluarga serta masyarakat dusun Ngladok pada umumnya.

Kata Kunci : Covid-19, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), keluarga

ABSTRACT

Covid-19 has become a disease that has spread all over the world. One of the efforts to prevent the spread of Covid-19 is to implement a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS). PHBS can be applied starting from the family as the smallest unit of society. This community service activity aims to improve PHBS in an effort to prevent the transmission of Covid-19 in the Ngladok hamlet community. The method used is the provision of health education and the provision of hand washing facilities. Health education about PHBS has been carried out to 15 people including community leaders and representatives of residents, while hand washing facilities were provided to 70 residents' homes. It is hoped that this activity will not only transfer information and skills in PHBS, but can increase to independence and good habituation for individuals, families and the Ngladok hamlet community in general.

Keywords: Covid-19, Clean and Healthy Lifestyle (PHBS), family

PENDAHULUAN

Saat ini, Covid-19 telah menjadi penyakit yang mewabah ke seluruh dunia. Penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCoV-2) ini masuk ke saluran pernapasan manusia melalui percikan bersin, batuk atau berbicara, kontak langsung, serta sentuhan benda di sekitar kita. Beberapa keluhan dari orang yang tertular virus ini diantaranya demam tinggi, nyeri tenggorokan, sesak napas, gejala flu serta hilang penciuman (Makatita et al., 2021).

Adanya wabah Covid-19 ini memberikan pembelajaran tentang perubahan

sikap dan perilaku kesehatan masing-masing individu untuk menjaga kesehatannya. Perubahan perilaku ini tidak hanya berdampak pada pencegahan penularan Covid-19, namun juga dapat menjadi kebiasaan baik yang dapat diterapkan (Mulyadi et al., 2021). Salah satu perilaku baik tersebut adalah penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan perilaku yang didasari oleh kesadaran diri sendiri untuk berperilaku bersih dan sehat. Perilaku ini diharapkan dapat menginisiasi keluarga dan masyarakat untuk berperilaku yang sama. Penerapan PHBS diantaranya dengan pembiasaan konsumsi makanan gizi seimbang, olahraga teratur, serta

menjaga kebersihan lingkungan (Zukmadani et al., 2020). Oleh karena itu, pemberdayaan masyarakat dalam upaya penerapan PHBS penting dilakukan sebagai langkah awal dalam menghadapi wabah Covid-19 yang masih terjadi sampai saat ini .

Dusun Ngladok Desa Cantel Kecamatan Pitu terdiri dari 178 KK merupakan satu-satunya dusun yang tidak terdapat laporan adanya kasus Covid-19. Namun demikian, berdasarkan hasil wawancara dengan pemangku dusun dan beberapa warga bahwa masyarakat banyak yang tidak mengetahui tentang Covid-19 dan selama ini tidak memikirkan dampak yang serius akibat Covid-19. Hal ini juga didukung dengan hasil observasi di lingkungan dusun, bahwa masih banyak warga yang beraktivitas tanpa melaksanakan protokol kesehatan, seperti memakai masker dan mencuci tangan. Selain itu, masyarakat juga cenderung kurang terpapar informasi terkait dengan perilaku apa saja yang harus dilakukan untuk memelihara kesehatan mereka khususnya di masa pandemi Covid-19 ini. Keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat harus berperan serta dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat. Berdasarkan latar belakang di atas, maka pengusul tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat terkait upaya penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai bentuk dukungan keluarga di masa pandemi Covid-19 di Dusun Ngladok Desa Cantel Kecamatan Pitu Wilayah Puskesmas Pitu

METODE

Metode yang digunakan adalah survei analitik, dengan target populasinya kader kesehatan dan masyarakat warga Dusun Ngladok Desa Cantel Kecamatan Puskesmas Pitu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan 2 kegiatan, yaitu pendidikan kesehatan tentang PHBS dan penyediaan sarana cuci tangan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal mulai tanggal 21 Juni – 17 Juli 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Pendidikan Kesehatan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan penyebaran undangan kepada masyarakat Dusun Ngladok Desa Cantel sebanyak 15 warga. Sasaran undangan yaitu ketua RT dan perwakilan warga. Kegiatan dilakukan pada tanggal 9 Juli 2021 pada pukul 10.00 WIB di rumah bapak Sumarji selaku ketua RT 02 Dusun Ngladok. Setelah semua warga berkumpul, maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan Covid-19 dan PHBS. Pendidikan kesehatan dihadiri oleh 15 warga. Adapun 15 warga ini adalah tokoh masyarakat yang ada di dusun Ngladok sehingga diharapkan dapat menginformasikan kembali kepada warga di dusun tersebut. Kondisi pandemi Covid-19 ini memang tidak memungkinkan mengumpulkan banyak orang untuk menghindari kerumunan warga, sehingga pelaksana kegiatan berinisiatif hanya mengumpulkan beberapa orang saja. Materi yang disajikan meliputi perilaku PHBS, seperti menjaga kebersihan lingkungan, gizi seimbang, etika batuk dan bersih serta pentingnya cuci tangan pakai sabun (CTPS). Selama kegiatan berlangsung, semua undangan mengikuti kegiatan dengan tertib. Para undangan begitu antusias dalam mengikuti penyuluhan yang terlihat dari antusiasme undangan untuk bertanya terkait PHBS selama pandemi Covid-19. Di akhir kegiatan, sebagian warga memperlihatkan mampu menjelaskan apa yang telah disampaikan.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan PHBS

2. Penyediaan Sarana Cuci Tangan



Kegiatan ini diawali survey adanya ketersediaan jumlah sarana cuci tangan di halaman depan rumah warga. Berdasarkan hasil survey, terdapat 70 warga yang tidak memiliki sarana cuci tangan, dengan pembelian alat-alat seperti ember, kran, sabun dan pemesanan poster cuci tangan 6 langkah. Selanjutnya pengurus berkomunikasi dengan Kasun dan Ketua RW untuk mendiskusikan pendistribusian ke warga.

Pendistribusian sarana cuci tangan dilakukan tanggal 17 Juli 2021, yang dibantu oleh kasun, ketua RW dan mahasiswa. Pendistribusian ini dilakukan secara langsung ke rumah-rumah warga sesuai hasil identifikasi awal.



Gambar 2. Pendistribusian Sarana Cuci Tangan kepada warga

Kegiatan penyediaan sarana cuci tangan berlangsung dengan lancar. Sarana cuci tangan telah terpasangan di 70 rumah warga dan dari simulasi cara melakukan cuci tangan yang benar, warga mampu melakukan cuci tangan sebagaimana yang diajarkan.



Gambar 3. Pendistribusian Sarana Cuci Tangan di tempat umum dan simulasi cuci tangan 6 langkah

PEMBAHASAN

1. Pendidikan Kesehatan tentang PHBS

Pendidikan kesehatan tentang PHBS telah dilaksanakan selama satu hari sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Kondisi pandemi Covid-19 seperti saat ini mengharuskan setiap orang menyadari tentang pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh masing-masing, khususnya dalam rangka pencegahan penularan virus Covid-19 (Razi et al., 2020). Kesadaran yang datang dari dalam diri sendiri, dapat memberikan perubahan yang signifikan dalam menjalani kehidupan sehari-hari khususnya untuk mengubah kebiasaan dalam berperilaku kurang sehat menjadi lebih sehat sehingga akan memberikan kemanfaatan positif bagi kesehatannya diri dan keluarganya (Ibrahim, 2017).

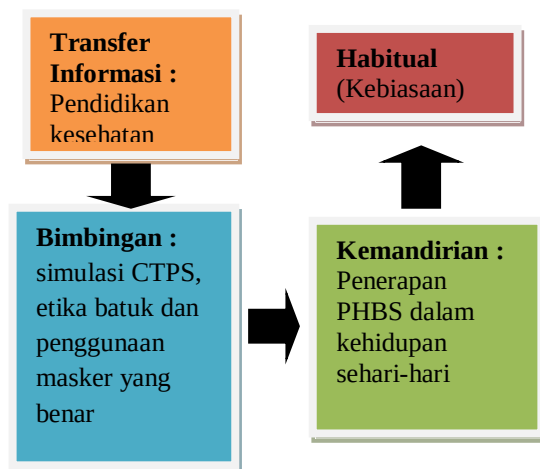
Pemberian edukasi mengenai PHBS dilakukan melalui pendidikan kesehatan secara langsung kepada perwakilan warga dusun

Ngladok. Metode ini memungkinkan adanya kontak secara langsung antara penyuluh dengan warga menerima, menggali informasi seluas-luasnya kepada narasumber sehingga memunculkan kesadaran dan pengertian dalam menerapkan PHBS (Rachmawati, 2019). Berbagai informasi yang telah disampaikan diharapkan mampu ditularkan kepada anggota keluarga masing-masing sehingga setiap anggota keluarga akan memiliki tanggungjawab yang sama dalam perubahan perilaku PHBS. Sebagaimana Friedman dalam Ashidiqie (2020) bahwa keluarga memiliki peran dan fungsi terkait bidang kesehatan, sehingga keluarga juga memiliki peran dalam pencegahan penularan Covid-19. Dengan memaksimalkan peran keluarga tersebut, maka keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat akan memberikan dampak yang signifikan terhadap penerapan PHBS dalam rangka pencegahan penularan Covid-19.

Selain itu, pemberian informasi ini tentu harus didukung dengan adanya fasilitasi informasi lain sehingga dipasang poster dan banner yang berisikan tentang PHBS dan Covid-19 di beberapa titik fasilitas umum. Media poster dan banner yang disajikan dengan tulisan ringkas serta gambar yang menarik memfasilitasi warga untuk mengingat informasi yang dilihat. Sudjana dan Rivai dalam Zukmadani et al., (2020) menjelaskan bahwa media poster menjadi media yang menjadi daya tarik tersendiri bagi pembacanya karena didesain dengan kombinasi gambar, tulisan dan warna sehingga dapat menarik perhatian para pembaca yang lewat.

Pemberian edukasi tentang penerapan PHBS tidak hanya memberikan manfaat dalam jangka pendek saja, namun juga jangka panjang, dimana edukasi yang telah mereka dapatkan dapat dikembangkan menjadi sebuah perilaku kemandirian dan habituasi atau kebiasaan dalam menerapkan PHBS sehari-hari.

Kegiatan ini dapat digambarkan sbb:



Gambar 4. Pola Edukasi PHBS

2. Penyediaan Sarana Cuci Tangan

Kegiatan penyediaan sarana cuci tangan dilakukan untuk menunjang kelengkapan fasilitas rumah dalam penerapan PHBS, khususnya di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini di dusun Ngladok. Cuci tangan merupakan salah satu bagian dalam PHBS setelah masyarakat mendapat pendidikan kesehatan tentang PHBS. Namun demikian, cuci tangan pakai sabun sering dianggap sebagai hal yang sepele di masyarakat (Wahyuni & Fatmawati, 2020).

Penularan Covid-19 selain melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona, juga melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Singhal, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa tangan kita dapat menjadi salah satu penyebab meluasnya penyakit ini. Maka dari itu, kebiasaan cuci tangan yang benar harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mencegah terjadinya penularan penyakit Covid-19.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan meliputi kegiatan pelatihan pendidikan kesehatan dan penyediaan sarana cuci tangan. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan warga dusun Ngladok bisa melakukan perilaku hidup bersih dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan tidak hanya sekedar transfer informasi dan kemampuan dalam PHBS saja, namun dapat meningkat menjadi kemandirian serta habituasi baik pada individu, keluarga serta masyarakat dusun Ngladok pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashidiqie, M. L. I. I. (2020). Peran Keluarga Dalam Mencegah Coronavirus Disease 2019. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(8), 911–922. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15411>
- Ibrahim, S. A. (2017). *Laporan Pengabdian pada Masyarakat BMIS*. <https://lp2m.unhas.ac.id/>
- Makatita, S. H., Susiati, S., Bugis, R., Yusuf, N., & Lisaholit, S. (2021). Upaya Pencegahan Covid-19 Melalui Edukasi PHBS Pada Masyarakat Desa Saliong. *BAKTI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 17–27. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss1pp17-27>
- Mulyadi, H. D., Akbar, L. N. A. M., Ramadhan, Ashraf, N., & Listiaji, S. W. T. P. (2021). *Pentingnya Penerapan Phbs Dalam Menghadapi Pandemi Covid- 19 Di Lingkungan Masyarakat*.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media.
- Razi, F., Yulianty, V., Amani, S. A., & Fauzia, J. H. (2020). Covid-19 : Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat. In *Islamic Medical Association and Network of Indoensia* (1st ed.). PROKAMI Kota Depok.
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281–286. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Zukmadani, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.29303/jpmp.v3i1.440>