

MENANAMKAN POLA HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT DALAM RANGKA MENCEGAH PENYEBARAN COVID-19

I Putu Windu Mertha Sujana
Universitas Pendidikan Ganesha
Email: windu.mertha@undiksha.ac.id

Yeni
Universitas Pendidikan Ganesha

Muhamad Jodi Setianto
Universitas Pendidikan Ganesha

Si Ngurah Ardhya
Universitas Pendidikan Ganesha

Abstrak:

Program Pengabdian Kepada Masyarakat kali ini bertujuan untuk untuk menanamkan perilaku hidup sehat pada masyarakat desa Kukuh dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19. Hal ini dilakukan berdasarkan atas hasil dari observasi awal dan *fokus group discussion* terkait ancaman COVID-19 terhadap masyarakat Desa Kukuh. Pengabdian ini merupakan perwujudan dukungan terhadap Keppres 11 tahun 2020 dan instruksi Gubernur Bali nomor 8551 Tahun 2020. Metode yang digunakan, yaitu metode diklat dan pendampingan unjuk kerja (*showcase*). Penggunaan metode diklat untuk penguatan konsep tentang petunjuk cuci tangan yang benar, cara menjaga kebersihan lingkungan, dan sikap waspada COVID-19, sedangkan metode pendampingan dan unjuk kerja (*showcase*) digunakan untuk pengaplikasian konsep ke dalam unjuk kerja yang berupa peragaan dan penerapannya. Berdasarkan survei yang dilakukan diketahui bahwa seluruh responden mengetahui terkait informasi adanya COVID-19. Informasi itu didapatkan paling banyak melalui Televisi dan komunikasi masyarakat secara langsung (71,9%). Sebagian besar responden (93,8%) sudah mengetahui cara mencegah penyebaran COVID-19 dengan cara menggunakan masker dan mencuci tangan. Akan tetapi mereka belum mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan maksud mendukung program pemerintah mencegah penyebaran COVID-19.

Kata Kunci: Sosialisasi, Pola Hidup Sehat, COVID-19

Abstract:

This Community Service Program aims to instill healthy living habits in the Kukuh village community in order to prevent the spread of COVID-19. This was done based on the results of initial observations and focus group discussions related to the threat of COVID-19 to the people of Kukuh Village. This service is a manifestation of support for Presidential Decree 11 of 2020 and the instruction of the Governor of Bali number 8551 of 2020. The methods used are the methods of training and performance

assistance (showcase). The use of the training method is to strengthen the concept of correct hand washing instructions, how to maintain environmental cleanliness, and a COVID-19 alert attitude, while the mentoring and showcase method is used to apply the concept to performance in the form of demonstration and application. Based on the survey conducted, it was found that all respondents were aware of the information regarding COVID-19. The most information was obtained through television and direct public communication (71.9%). Most respondents (93.8%) already know how to prevent the spread of COVID-19 by wearing masks and washing their hands. However, they do not know how to wash their hands properly, which is why the community is given socialization on how to wash their hands properly and correctly with the aim of supporting government programs to prevent the spread of COVID-19.

Keywords: Socialization, Healthy Lifestyle, COVID-19

Pendahuluan

Corona virus disease 2019 (COVID-19) telah ditetapkan sebagai pandemi sejak tanggal 11 maret 2020 oleh WHO. Pandemi covid-19 bermula di Wuhan pada akhir tahun 2019 Kejadian tersebut kemudian menyebar ke seluruh China bahkan Dunia 185 Negara dari 201 Negara berdaulat yang ada di dunia telah menyatakan bahwa masyarakatnya terinfeksi covid-19. Bahkan secara global peningkatan kasus baru COVID-19 menembus angka 100.000 dalam satu hari (World Health Organization, 2020; Arnani, 2020). Negara di seluruh dunia telah mengambil tindakan seperti menyatakan keadaan darurat, memperbaiki ketentuan medis, meminimalkan pengumpulan massal, batas penutupan, pusat rekreasi, sekolah, Perpustakaan, Bisnis, kegiatan keagamaan dan olahraga, pengawasan kota yang ketat menegakkan pengawasan kota yang ketat, karantina individu dan isolasi berskala besar (Liu, et al, 2017).

COVID-19 menjadi ancaman yang luar biasa tidak hanya dunia tapi Indonesia pada khususnya. Beberapa upaya pemerintah Indonesia dalam mengurangi penyebaran COVID-19 yaitu dengan menutup sementara kegiatan pendidikan untuk semua kegiatan kelas, acara akademik seperti konferensi, dan seminar di semua Lembaga Pendidikan di Indonesia sejak 12 maret 2020 (Wajdi, 2020). Selain itu Indonesia juga dalam mencegah penyebaran COVID-19 melakukan karantina kepada sekelompok orang dengan kriteria tertentu, yang dikenal dengan sebutan orang dalam pemantauan (ODP). Kelompok ODP harus menjalani isolasi mandiri di rumah atau di rumah sakit tergantung kondisi kesehatan ODP COVID-19 (Kemenkes RI, 2020). Seseorang yang telah ditetapkan sebagai ODP COVID-19, akan mengalami berbagai reaksi psikologis. Permasalahan psikologis tersebut tidak dapat diabaikan mengingat dampak lebih lanjut akibat stress. Gejala yang berhubungan dengan stres dapat mencakup fisiologis (meningkat denyut jantung, ketegangan otot), kognitif (merenung, sulit berkonsentrasi), emosional (cemas, marah, mudah tersinggung, lability) dan gejala sosial (penarikan sosial) (Fisch, Brinkhaus, & Teut, 2017).

Sebagai salah satu daerah pariwisata yang banyak dikunjungi oleh wisatawan mancanegara terutama dari China, Bali memiliki 79 kasus terinfeksi covid-19. Dari 79 kasus positif, terdiri dari 72 orang warga negara Indonesia sedangkan 7 orang warga negara asing. Peningkatan kasus terus terjadi hingga Bali menetapkan pembatasan sosial (social-distancing). Merespon yang kondisi yang terjadi dimasyarakat, akhirnya presiden mengeluarkan Keppres 11 tahun 2020

tentang penetapan kedaruratan kesehatan masyarakat *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) dikarenakan penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) yang bersifat luar biasa dengan ditandai jumlah kasus dan/atau jumlah kematian telah meningkat dan meluas lintas wilayah dan lintas negara dan berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia. Mengikuti instruksi presiden, akhirnya gubernur Bali mengeluarkan instruksi nomor 8551 Tahun 2020 tertanggal 1 April 2020 itu berisi tentang penguatan pencegahan dan penanganan COVID-19 di Provinsi Bali.

Pandemi Covid-19 selain menimbulkan ketakutan ditengah-tengah masyarakat juga telah berdampak terhadap penurunan ekonomi masyarakat. Hal tersebut terlihat dari banyaknya karyawan yang dirumahkan ataupun di PHK akibat pandemi Covid-19. Suryatra (2020) menyatakan Dinas Tenaga Kerja dan ESDM (Disnaker ESDM) Bali mencatat bahwa sampai dengan Minggu (5/4), ada 17.300 orang lebih yang dirumahkan, sedangkan mereka yang kena PHK sebanyak 460 orang lebih. Perwujudan dukungan terhadap intruksi presiden dan Gubernur Bali, serta bentuk pengabdian kepada masyarakat di tengah-tengah pandemi Covid-19 adalah dengan memberikan sosialisasi dan pelatihan pola hidup sehat untuk mencegah COVID -19 melalui media digital pada masyarakat Desa Kukuh.

Berdasarkan analisis situasi tersebut diatas, dapat diajukan sebuah permasalahan bahwa COVID -19 telah berdampak luas bagi kehidupan masyarakat, tidak hanya mengancam keselamatan tetapi juga berdampak kepada ekonomi masyarakat. Oleh karena itu diperlukannya sosialisasi pola hidup sehat untuk mencegah COVID -19 melalui media digital pada masyarakat Desa Kukuh, Marga, Tabanan. Dari identifikasi masalah ini coba dirumuskan sebuah pertanyaan mendasar “ Bagaimana sosialisasi pola hidup sehat untuk mencegah penyebaran COVID - 19 pada masyarakat desa Kukuh?” Tujuan utama dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menanamkan perilaku hidup sehat pada masyarakat desa Kukuh dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19.

Metode Pelaksanaan

Sasaran kegiatan ini adalah beberapa masyarakat desa Kukuh yang terdampak Pandemi COVID-19 sejumlah tiga puluh (30) orang. Dipilihnya 30 orang ini berdasarkan atas tingkat perekonomian keluarga, pola hidup keseharian, dan besarnya dampak COVID-19 bagi keluarganya. Tiga puluh orang ini diharapkan dapat membantu untuk mensosialisasikan kepada masyarakat di sekitarnya terkait pola hidup sehat untuk mencegah COVID-19. Desa Kukuh dipilih mengingat lokasi Desa Kukuh yang berada di daerah obyek wisata (Alas Kedaton) dan kasus positif COVID-19 di Bali semakin meningkat (per tanggal 14 April 2020: 86 terkonfirmasi positif, 20 sembuh, dan 2 meninggal). Sehingga sangat penting diberikannya sosialisasi pola hidup sehat pada tiga puluh masyarakat desa Kukuh untuk mencegah penyebaran COVID-19.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan dengan dua metode yang bersifat sirkuler, yaitu Pertama metode diklat, metode ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan pelatihan kepada masyarakat Desa Kukuh untuk dapat mengetahui bahaya COVID-19 dan dapat berperilaku hidup sehat untuk mencegah penyebaran COVID-19 dengan strategi modeling. Artinya, semula seorang model akan memerankan diri sebagai model orang yang sedang

memperagakan pola hidup sehat. Selain memperagakan pola hidup sehat, model juga membantu peserta memahami cara pola hidup sehat. Untuk memantapkan pemahaman, para peserta diberikan kesempatan tanya jawab dan diskusi untuk membahas secara lebih intens dan mendalam bagaimana berperilaku hidup sehat untuk mencegah COVID-19; Kedua metode pendampingan dan unjuk kerja (*showcase*). Kegiatan kedua setelah diklat diberikan kepada peserta dengan strategi modeling, tanya jawab, dan diskusi, kepada para peserta yang dipilih diberikan kegiatan pendampingan oleh pakar kesehatan untuk belajar melakukan kegiatan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya seperti yang dimodelkan sebelumnya. Masyarakat didampingi dalam cara mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan waspada selama pandemi COVID-19. Jika kelompok masyarakat telah menunjukkan kemampuannya, selanjutnya beberapa masyarakat ditunjuk untuk melakukan unjuk kerja (*showcase*) dengan belajar menjadi model pola hidup sehat. Kedua metode ini jika dilaksanakan dengan baik mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam penanaman pola hidup sehat untuk mencegah COVID-19.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat terkait pelatihan pola hidup sehat untuk mencegah penyebaran COVID-19 melalui media digital pada masyarakat Desa Kukuh telah dilakukan selama 5 bulan. Kegiatan dapat terlaksana dengan baik karena telah diawali dengan *Focus group discussion* antara pengabdian, narasumber, masyarakat, dan aparat desa Kukuh dalam penentuan jadwal, tambahan topik, dan lokasi pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat tepat sasaran dan tidak berbenturan dengan agenda lain yang dimiliki pihak desa. Pada dasarnya kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menanamkan perilaku hidup sehat pada masyarakat Desa Kukuh dalam rangka mencegah COVID-19. Sosialisasi perilaku hidup sehat yang diinginkan oleh masyarakat adalah lebih kepada menjaga kesehatan diri dan mencuci tangan yang baik dan benar.

a) Metode Diklat

Metode diklat dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2020 bertempat di rumah masing-masing warga. Diklat menyangkut 30 orang masyarakat yang telah didata sebelumnya. Metode ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan pelatihan

Gambar 1. Sosialisasi dan Pelatihan Kepada Masyarakat Desa Kukuh



kepada masyarakat Desa Kukuh untuk dapat mengetahui bahaya COVID-19 dan dapat berperilaku hidup sehat untuk mencegah penyebaran COVID-19 dengan strategi modeling. Artinya, semula seorang model akan memerankan diri sebagai model orang yang sedang memperagakan pola hidup sehat. Selain memperagakan pola hidup sehat, model juga membantu peserta memahami cara pola hidup sehat. Untuk memantapkan pemahaman, para peserta diberikan kesempatan tanya jawab dan diskusi untuk membahas secara lebih intens dan mendalam bagaimana berperilaku hidup sehat untuk mencegah COVID-19. Kemenkes (2020) menyatakan 6 langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar standar WHO yaitu 1) **Telapak Tangan**, pertama kamu bisa menggunakan sabun dan ditaruh di telapak tangan. Basahi tangan dan gosokkan telapak tangan yang sudah dikasih sabun tersebut; 2) **Telapak Punggung Tangan**, gosok juga punggung tangan bagian kanan dan kiri. Pastikan seluruh permukaan terkena sabun; 3) **Sela-sela jari**, selanjutnya gosokkan sabun ke sela-sela jari. Karena sela-sela jari menjadi salah satu tempat bersembunyiya kuman; 4) **Punggung Tangan**, bersihkan juga punggung tangan dengan gerakan saling mengunci; 5) **Jempol**, bersihkan jempol bagian kanan dan kiri secara bergantian dengan gerakan memutar. Jempol menjadi salah satu bagian jari tangan yang paling aktif beraktivitas; 6) **Ujung jari**, bersihkan bagian ujung jari dengan gerakan menguncup. Tujuannya untuk membebaskan kuku dari kuman-kuman. Setelah 6 langkah tersebut dilakukan maka bersihkanlah tangan dengan air mengalir dan keringkan.

b) Metode Pendampingan dan Unjuk Kerja (*Showcase*)

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 9 agustus 2020 bertempat di rumah masing-masing warga. Peserta dari kegiatan ini adalah tiga puluh (30) orang yang telah ditentukan sebelumnya. Metode pendampingan dan unjuk kerja (*Showcase*) adalah kegiatan pendampingan masyarakat oleh pakar kesehatan untuk belajar melakukan kegiatan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya seperti yang dimodelkan sebelumnya. Masyarakat didampingi dalam cara mencuci tangan, menjaga kesehatan diri, dan waspada selama pandemi COVID-19. Jika kelompok masyarakat telah menunjukkan kemampuannya, selanjutnya beberapa masyarakat ditunjuk untuk melakukan unjuk kerja (*showcase*) dengan belajar menjadi model pola hidup sehat yaitu dengan memperagakan cuci tangan yang baik dan benar. Metode pendampingan dan unjuk kerja (*showcase*) yang berbasis tatap muka secara langsung seperti ini dinilai lebih efektif dibandingkan secara virtual seperti metode pendampingan yang dilakukan oleh Wajdi (2020) terkait program pengabdian

Gambar 2. Pendampingan dan Unjuk Kerja Mencuci Tangan yang Baik dan Benar

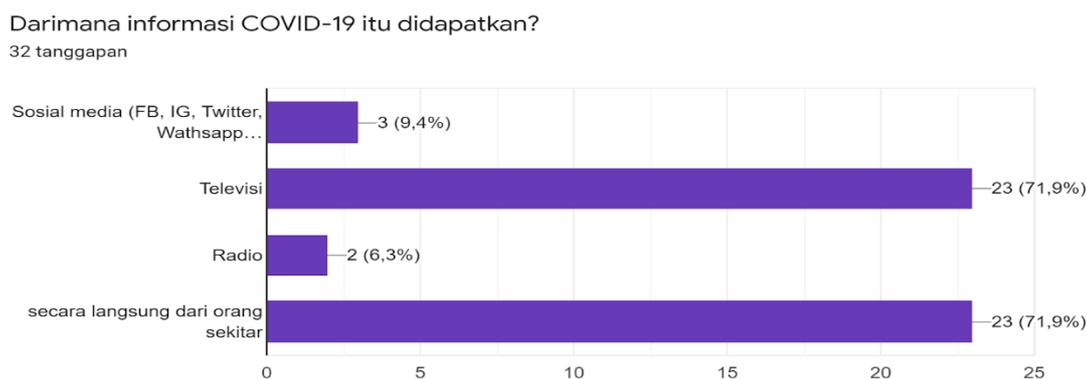


kepada masyarakat melalui pendampingan *redesign* pembelajaran pada masa pandemi Covid- 19 melalui online service learning. Pendampingan secara tatap muka langsung dinilai lebih efektif karena metode ini sesuai dengan karakteristik masyarakat Desa Kukuh yang belum sepenuhnya menguasai teknologi, dan masyarakat lebih cepat menangkap informasi jika ia melihat secara langsung sekaligus mempraktekkannya.

c) Evaluasi Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentunya membawa kita untuk mengetahui pola pikir masyarakat, media informasi yang lebih dekat dengan masyarakat, dan tingkat pemahaman masyarakat terkait COVID-19. Survei yang dilakukan kepada 32 responden terkait apakah mereka mengetahui terkait informasi COVID-19, hasilnya adalah 100% masyarakat mengetahui adanya COVID-19. Hal ini menandakan bahwa pemerintah telah berhasil untuk menyampaikan kepada masyarakat bahwa saat ini Indonesia dilanda pandemi COVID-19. Pemerintah memberikan informasi terkait adanya COVID-19 ini melalui berbagai media informasi. Sumber informasi yang lebih efektif dan dominan untuk memberikan informasi kepada masyarakat adalah melalui Televisi dan komunikasi masyarakat secara langsung (71,9%). Hal ini dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 3. Sumber Responden Memperoleh Informasi COVID-19



Pemerintah tentunya memberikan informasi COVID-19 kepada masyarakat secara lengkap dari sejarah munculnya hingga cara mencegah penyebarannya. Berdasarkan survei yang dilakukan 93,8% masyarakat mengetahui cara mencegah COVID-19. Masyarakat mengetahui cara mencegahnya dengan cara menggunakan masker dan mencuci tangan. Akan tetapi mereka belum mengetahui cara mencuci tangan dengan baik. Hal ini menandakan bahwa informasi yang diberikan pemerintah belum maksimal diterima oleh masyarakat. Selain memberikan teori terkait pencegahan penyebaran COVID-19, masyarakat juga sangat memerlukan contoh dalam menerapkan protokol COVID-19 itu, terutama cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Sehingga dengan adanya pengabdian masyarakat ini masyarakat menjadi lebih memahami cara pencegahan penyebaran COVID-19 dan masyarakat menjadi peduli akan arti penting menjaga kesehatan diri dan keluarganya.

Simpulan

Sosialisasi pola hidup sehat untuk mencegah penyebaran COVID - 19 pada masyarakat desa Kukuh dilakukan melalui metode diklat dan metode pendampingan unjuk kerja (*showcase*). Pokok materi sosialisasi yang lebih difokuskan adalah berkenaan dengan cara mencuci tangan yang baik dan benar, dan menjaga kesehatan diri serta kebersihan lingkungan demi mencegah penyebaran COVID-19. Berdasarkan survei yang dilakukan diketahui bahwa seluruh responden mengetahui terkait informasi adanya COVID-19. Informasi itu didapatkan paling banyak melalui Televisi dan komunikasi masyarakat secara langsung (71,9%). Sebagian besar responden (93,8%) sudah mengetahui cara mencegah penyebaran COVID-19 dengan cara menggunakan masker dan mencuci tangan. Akan tetapi mereka belum mengetahui cara mencuci tangan dengan baik, oleh sebab itulah masyarakat diberikan sosialisasi cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan maksud mendukung program pemerintah mencegah penyebaran COVID-19.

Daftar Pustaka:

- Arnani. 2020. WHO Peringatkan Fase Bahaya Pandemi Corona, Ini Kata Epidemiolog.
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/06/21/190500065/whoperingatan-fasebahaya-pandemicorona-ini-kata-epidemiolog?page=all>.
(diunduh pada 12 agustus 2020).
- Fisch, S., Brinkhaus, B., & Teut, M. 2017. Hypnosis in patients with perceived stress - A systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1).
<https://doi.org/10.1186/s12906-017-1806-0>
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Gernas.
- Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2020 tentang penetapan ke daruratan kesehatan masyarakat *corona virus disease 2019* (covid- 19).
- Liu, Peilin, et al. 2017. Prevalence and Genetic Diversity Analysis of Human Coronaviruses among Cross-Border Children. *Virology Journal*, volume 14, number 1, pp. 230.
- Suyatra, I.P. 2020. *Dampak Pandemi Covid-19, 17.300 Lebih Pekerja di Bali Dirumahkan*.
<https://baliexpress.jawapos.com/read/2020/04/06/187484/dampak-pandemi-covid-19-17300-lebih-pekerja-di-bali-dirumahkan>. (diunduh pada 7 april 2020).
- Wajdi, M. B. N, et al. 2020. Education Policy Overcome Coronavirus, A Study of Indonesians. *EDUTECH: Journal of Education and Technology*, volume 3, number 2, pp 96-106.
- _____. 2020. Pendampingan Redesign Pembelajaran Masa Pandemi Covid 19 bagi Tenaga Pendidik di Lembaga Pendidikan berbasis Pesantren di Jawa Timur. *ENGAGEMENT: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, volume 04, number 01, halaman 266-277.
- World Health Organization. 2020. *Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports*.
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus2019/situa>

tion-reports. (diunduh pada 7 agustus 2020).