

Upaya Pencegahan Covid-19 Melalui Edukasi PHBS Pada Masyarakat Desa Saliong

Sitti Hajiyanti Makatita^{*1}, Susiati Susiati¹, Riki Bugis¹, Nurhaya Yusuf¹, Syafa Lisaholit¹

¹ Universitas Iqra Buru, Namlea, Indonesia

*e-mail: kaledupa123@gmail.com

Diterima: 14 Februari 2021; Direvisi: 19 Maret 2021; Disetujui: 12 April 2021

Abstract

The aim of this community service is to immediately educate people on the importance of living a clean and healthy lifestyle (PHBS) to protect Covid-19. To prevent Covid-19, the method used is theory-based education and practice PHBS with three stages, namely preparation, implementation, and evaluation. Residents of Saliong Village, Namlea District, Buru Regency are the recipients of this community service activity. As a result of this community service activity, residents of Saliong Village gain knowledge through the theory and practice-based education stages on how to be aware of and deal with Covid-19, how to apply PHBS and types of high protein foods and drinks, how to use masks (differentiate between disposable and reusable masks), and how to wash your hands properly. Residents of Saliong Village will be able to live a clean and healthy lifestyle as a result of this education, such as knowing how to wash their hands correctly and adequately, how to use masks (knowing the types of disposable masks and types of re-washing masks), avoiding direct contact with other residents, and complying with health protocols, establishing a pattern and behavior of healthy living in the community through the consumption of healthy nutritious food, regular exercise, and routine health checks at the nearest Health Service Center.

Kata kunci: efforts, prevention, covid-19, education, PHBS

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini, yakni memberikan edukasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan Covid-19. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah berupa edukasi berbasis teori dan praktik pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan Covid-19 dengan tiga tahap, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu warga Desa Saliong, Kecamatan Namlea, Kabupaten Buru. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga Desa Saliong mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi berbasis teori dan praktik mengenai cara mewaspada dan menangani covid-19, cara menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) dan jenis-jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi, cara menggunakan masker (cara membedakan masker yang sekali pakai dan masker yang dapat dicuci ulang), cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Dari hasil edukasi tersebut, warga Desa Saliong dapat mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat seperti cara mencuci tangan dengan baik dan benar, cara menggunakan masker (mengetahui jenis masker sekali pakai dan jenis masker cuci ulang), menghindari kontak langsung dengan warga lain, mematuhi protokol kesehatan, menerapkan pola dan perilaku hidup sehat di masyarakat dengan mengonsumsi makanan sehat yang bergizi, berolah raga secara rutin, secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di Pusat Layanan Kesehatan terdekat.

Kata kunci: hipertensi, pemberdayaan masyarakat, promosi kesehatan

1. PENDAHULUAN

Covid-19 atau Corona virus merupakan jenis virus yang dapat membuat sistem pernapasan terinfeksi. Terdapat banyak kasus, yang menyatakan bahwa covid-19 bukan cuma mengakibatkan terinfeksi pernapasan dengan kadar yang ringan seperti flu tetapi corona (Covid-19) juga dapat berakibat pada terinfeksi pernapasan dengan kadar berat seperti *pneumonia*. Proses penularan covid-19 ini terjadi ketika adanya percikan dahak dari saluran pernapasan, seperti saat berada di ruang atau tempat tertutup, berinteraksi dengan banyak orang dan perputaran (sirkulasi) udara kurang baik atau berkontak langsung dengan penderita flu.

Covid-19 ini juga masuk pada kluster virus yang sangat ganas seperti SARV-Cov (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) dan MERS-Cov (*Middle East Respiratory Syndrome*) (Susiaty et al, 2021). Virus Corona merupakan jenis virus terbaru yang ditemukan atau muncul pada tahun 2019. Virus ini juga belum pernah teridentifikasi akan dapat menyerang pernapasan. Selain itu, virus corona ini juga merupakan bagian dari virus yang bisa menulari berbagai unggas serta mamalia, termasuk manusia (Kurniawati & Santosa, Farah Heniati Bahri, 2020).

Gejala yang ditimbulkan oleh virus corona ditandai dengan gejala batuk kering, demam, flu serta rasa lelah. Wabah ini awal terjadinya di ibukota China, yakni Wuhan. Kemudian menyebar ke berbagai negara salah satunya Indonesia (Wu et al, 2019). Hingga kini, melalui laporan tim Gugus Tugas Nasional (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19) tercatat 1,46 juta orang yang terinfeksi (positif covid-19) tertanggal 23 Maret 2021. Jumlah tersebut semakin mengalami kenaikan dari hari ke hari. Hal tersebut harus menjadi perhatian semua orang agar tetap waspada dan mulai sekarang lebih memprioritaskan PHBS.

PHBS adalah singkatan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. PHBS merupakan segala perilaku sehat yang diterapkan oleh seseorang atau kelompok dengan penuh kesadaran sehingga seluruh anggota keluarganya mampu melakukan pertolongan terhadap secara mandiri pada bidang kesehatan dan berperan aktif dalam tiap kegiatan di lingkungan masyarakat. Menerapkan perilaku PHBS juga merupakan suatu upaya menularkan pengalaman tentang PHBS melalui perorangan, kelompok, ataupun masyarakat luas melalui edukasi atau sosialisasi sebagai media informasi. Selain itu, pola hidup bersih dan sehat ialah suatu rekayasa sosial dengan tujuan sebanyak mungkin dapat menjadikan anggota masyarakat sebagai *agent of change* supaya mampu meningkatkan kualitas diri dalam menerapkan PHBS.

Membiasakan berpola hidup bersih dan sehat tersebut perlu diterapkan dari sekarang terlebih pada masa wabah Covid-19 ini. Pembiasaan PHBS bermaksud memberikan suatu aktivitas rutin pada seseorang terkait berpola hidup bersih dan sehat sehingga menjadi suatu kebiasaan (Wiranata, 2020). Peran orangtua sangatlah penting dan berpengaruh dalam pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat di dalam keluarga. Orangtua berkewajiban dalam penentuan pilihan layanan kesehatan yang berkualitas untuk anggota keluarga seperti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang bergizi, dukungan emosional, kegiatan hidup sehari-hari (aktifitas fisik), serta kualitas lingkungan (Inderan dan Weta, 2018). Oleh sebab itu, pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat kepada anggota keluarga khususnya dan masyarakat di masa wabah Covid-19 ini dapat berupa edukasi baik itu berbasis teori maupun praktik secara langsung. Jika masyarakat membiasakan diri berpola hidup bersih dan sehat sejak dini, maka secara tidak langsung masyarakat telah berperan aktif dalam memerangi covid-19 di Indonesia.

Di Indonesia, pemerintah sudah melakukan segala cara untuk mengurangi penyebaran covid-19 seperti memberlakukan PSBB dan *Social Distancing*, tetapi cara atau langkah tersebut kurang dipatuhi dan dilaksanakan oleh masyarakat setempat. Sebagian masyarakat Indonesia mudah terprovokasi oleh isu-isu hoaks melalui media massa terkait ketidakbenaran adanya virus corona. Hal ini sangatlah disayangkan oleh semua pihak, oleh karena itu menggiatkan edukasi teori dan praktik kepada masyarakat sangatlah penting dalam memberikan informasi real terkait virus corona.

Oleh karena itu, seharusnya masyarakat dapat menumbuhkan kesadaran diri untuk selalu menggiatkan pola hidup bersih dan sehat. Namun, kesadaran diri di tengah-tengah masyarakat masih minim tak terkecuali masyarakat di Desa Saliong. Untuk itu, pengabdian ini difokuskan

pada kegiatan penerapan edukasi kepada masyarakat terkait perilaku PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) sebagai usaha mencegah Covid-19. Suyatmin dan Sukardi dalam (Safitri & Harun, 2021) berpendapat bahwa cara pembiasaan PHBS di masa wabah Covid-19 skarang bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi (sayuran dan buah-buahan) dan melakukan aktivitas fisik (olah raga). Pembiasaan berpola hidup bersih dan sehat dapat diawali dengan aktivitas sederhana misalnya menyikat gigi, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, sampah dibuang pada tempatnya, mandi dua kali sehari, menggunakan air bersih, membatasi penggunaan plastik, dan lain-lain (Yufiarti et al., 2019). Pembiasaan PHBS saat pandemi Covid-19 seperti sekarang ini memang sangat penting.

Adapun *state of the art* dari pengabdian ini adalah pengabdian dari Endah Nurmahmudah, T Puspitasari, dan I T Agustin dengan judul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah” (2018). Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada para siswa TK Al-Fadhilah dan para siswa SD Negeri Cibangunkidul. Metode dalam pelaksanaan PKM dilakukan dengan penyuluhan, dengan menggunakan media *in-focus*, *note book*, serta beberapa alat peraga. Pelaksanaan penyuluhan tersebut berjalan dengan tertib dan lancar, semua peserta, yakni para siswa TK dan para siswa SD sangat antusias dalam mengikuti PKM tersebut. (Nurmahmudah et.al, 2018)

Selanjutnya, pengabdian Kiki Riski Ayu Kurniawati dkk (2020) dengan judul “Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona”. Tujuan dari pengabdian tersebut, yakni memberikan pengetahuan serta kemampuan dalam mengantisipasi penyebaran Covid-19. Adapun hasilnya, yakni warga BTN Grand Muslim Cluster Istanbul Desa Teringtawah Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam mengantisipasi penyebaran Covid-19 dan lebih waspada serta tenang dalam menghadapi wabah yang sedang terjadi sekarang ini (Kurniawati & Santosa, Farah Heniati Bahri, 2020).

Terdapat pula pengabdian yang dilakukan oleh Nailul Mona (2020) dengan judul “Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek *Contagious* (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia)”. Tujuan dilaksanakannya pengabdian tersebut adalah untuk menunjukkan efektivitas peran *isolate* yang menjalani *social distancing* dalam mencegah penularan Covid-19 secara *contagious* dengan metode analisis jaringan. Hasil PKM ini menunjukkan bahwa jaringan sosial tanpa peran *isolate* mempunyai *ties* dan kepadatan tinggi sehingga banyak peluang virus untuk menyebar pada anggota jaringan. Sementara itu, jaringan sosial yang terdapat banyak anggotanya melakukan isolasi memiliki *ties* lebih sedikit serta kepadatan rendah yang membuat peluang penyebaran virus antaranggota jaringan melalui *ties* lebih rendah (Nailul, 2020)

Pengabdian kepada masyarakat pula dilakukan oleh Winny Sunfriska Limbong, Mei Lyna Girsang, Ruth Donda Panggabean pada tahun 2020 dengan judul “Sosialisasi Gaya Hidup Sehat pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan”. Tujuan dilakukan pengabdian tersebut adalah untuk memberikan dampak yang positif terhadap kehidupan di Panti Asuhan Talenta Delpita dan sekitarnya. Hasil dari pengabdian tersebut masyarakat dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat pada masa pandemic covid-19 baik untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar, masyarakat menyadari pentingnya menjaga lingkungannya tetap bersih, masyarakat menyadari bahwa kebersihan itu sebagian dari iman, untuk itu kebersihan harus dimulai dari diri sendiri, dan masyarakat melakukan berjemur di rumah sekitar 10 menit dipagi hari, olahraga atau senam pagi di rumah masing-masing untuk meningkatkan daya tahan tubuh menjadi lebih optimal. Sosialisasi gaya hidup sehat pada masa pandemic Covid-19, yaitu dengan mengajak anak-anak untuk berperilaku hidup sehat di masa pandemi ini dengan mengenal mereka cara mencuci tangan yang benar, cara menggunakan masker dengan benar serta cara menerapkan protokol kesehatan pada masa new normal dan penutupan dengan mengakhiri rangkaian kegiatan, mengucapkan terimakasih banyak atas waktu dan sambutan yang telah diberikan (Limbong et al., 2020)

Pengabdian dari Susiati, dan kawan-kawan dengan judul “Optimalisasi Masyarakat Desa Namlea dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19” (2021). Tujuan dari

pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan sosialisasi dalam memahami bahaya, pencegahan, penularan, serta cara memutus mata rantai penyebaran covid-19. Hasil PKM ini, yakni warga mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi dan sosialisasi dalam bentuk pembagian pamflet, masker gratis, serta pembuatan tempat cuci tangan. Dari hasil edukasi dan sosialisasi tersebut, warga Dusun Bara RT 01, RW 03, Desa Namlea dapat mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat, cara menggunakan masker, pengadaan tempat cuci tangan, menghindari kontak langsung dengan warga lain, mematuhi protokol kesehatan, mengetahui jenis masker sekali pakai dan jenis masker cuci ulang, menerapkan pola dan perilaku hidup sehat di masyarakat dengan mengonsumsi makanan sehat secara seimbang (Susiati, et al, 2021).

Penyebaran covid-19 begitu cepat dan tidak terkendali, tidak menutup kemungkinan akan menyebar sampai pada pelosok-pelosok daerah di Indonesia, salah satunya di Kabupaten Buru. Langkah cepat dan tepat yang harus dilakukandalam menekan dan mencegah penyebaran virus ini, yakni dengan menggiatkan PHBS, menjaga anggota keluarga, serta sesering mungkin memberikan edukasi seputar covid-19 kepada masyarakat sekitar. Saliong merupakan salah satu desa yang ada di Kabupaten Buru yang dominan warganya telah berpola hidup modern, artinya pola konsumtif warga terhadap media massa baik melalui televisi, *facebook*, *twitter* dan lain-lain, sangat tinggi tetapi kesadaran dan antisipasi masih sangat minim. Parahnya, mereka mudah terprovokasi oleh isu-isu hoaks yang tersebar di beberapa media sosial sehingga kepercayaan masyarakat terhadap keberadaan virus ini sangat minim, akibatnya protokol kesehatan sering dilanggar atau tidak diterapkan dalam keseharian mereka.

Kondisi di atas mesti mendapat perhatian penuh dari pemerintah, instansi serta lembaga terkait supaya warga bisa mematuhi dan menerapkan pola hidup sehat. Hal inilah yang menjadi dasar bagi tim pelaksana pengabdian dari Universitas Iqra Buru menganggap perlu adanya edukasi berupa edukasi teori dan praktik yang intensif kepada masyarakat Desa Saliong, Kabupaten Buru. Menurut data yang dilansir dari Satuan Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Provinsi Maluku, jumlah pasien positif corona aktif di Kabupaten Buru terus bertambah. Saat ini jumlah pasien yang sedang menjalani perawatan mencapai 76 orang. Untuk itu, penting untuk adanya edukasi dan sosialisasi sebagai salah satu solusi dalam menghadapi tanggap darurat pandemik covid-19.

Berdasarkan hasil survei pada warga Desa Sliong, tampak bahwa warga dominan belum memahami secara jelas mengenai virus corona atau covid-19, cara mewaspadai, cara menangani virus corona, penerapan PHBS, mengonsumsi makanan yang bergizi, penggunaan masker, serta cara mencuci tangan. Dari hasil observasi inilah yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi teori dan praktik PHBS sebagai salah satu upaya dalam pencegahan covid-19.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terhadap upaya pencegahan Covid-19 melalui pola hidup bersih dan sehat ini terdiri dari beberapa tahapan seperti diuraikan berikut ini.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pelaksana PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) mengunjungi lokasi untuk melakukan observasi terkait sejauh mana kesiapan warga dalam upaya pencegahan covid-19. Selain itu, tim juga mengobservasi profil Desa Saliong dan mempersiapkan berbagai sarana serta prasarana yang akan dibutuhkan dalam kegiatan PKM tersebut.

2. Tahap Pelaksanaan

Pemberian edukasi teori terkait penerapan PHBS sebagai upaya pencegahan Covid-19 salah satunya dilakukan melalui pemanfaatan media berbentuk pamflet. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan berbagai edukasi berbasis teori dan praktik seperti cara-cara mewaspadai covid-19, cara menangani covid-19, cara menerapkan PHBS, jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi, cara menggunakan masker (cara membedakan masker yang sekali pakai dan

masker yang dapat dicuci ulang), cara mencuci tangan dengan baik dan benar.

3. Tahap evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, tim pengabdian mengevaluasi pemahaman para warga Desa Saliong sampai sejauh mana pengetahuan mereka terkait PHBS selama kegiatan edukasi ini dilaksanakan. Selain itu, tim pengabdian juga akan terus berkomunikasi dan memberikan berbagai informasi penting pada warga Desa Saliong melalui media sosial terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Saliong merupakan salah satu desa di Kecamatan Namlea, Kabupaten Buru yang masih berstatus desa persiapan. Hasil dari pelaksanaan kegiatan PKM ini dibagi ke dalam 3 kegiatan, yakni

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan pengamatan (observasi) lokasi. Tujuan dari observasi ini, yakni melihat dan mengecek kondisi sosial warga Desa Saliong. Hasil dari observasi tersebut terdapat beberapa hal yang terkait kondisi sosial masyarakat Desa Saliong seperti status sosial, profesi, umur, latar belakang pendidikan, ekonomi, sosial, dan budaya. Dengan bertolak pada kondisi sosial yang diperoleh tim PKM kemudian menetapkan pendekatan edukasi teori dan praktik merupakan pilihan yang tepat dalam memberikan pengetahuan cara-cara mewaspadai covid-19, cara menangani covid-19, cara menerapkan PHBS, jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi, cara menggunakan masker (cara membedakan masker yang sekali pakai dan masker yang dapat dicuci ulang), cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Setelah pendekatan edukasi dipilih, selanjutnya tim PKM menyiapkan sarana dan prasarana pendukung pelaksanaan pengabdian.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan pertama adalah edukasi berbasis teori mengenai cara mewaspadai covid-19, bagaimana cara-cara untuk menangani covid-19, cara menerapkan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat), jenis-jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi, cara menggunakan masker (cara membedakan masker yang sekali pakai dan masker yang dapat dicuci ulang), cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Tim menggunakan pendekatan persuasif, yakni dengan menggunakan jalur komunikasi langsung, jalur *door to door*, dan jalur media berbentuk pamflet. Jalur komunikasi langsung dilakukan dengan mengumpulkan para warga di Balai Pertemuan Desa Saliong guna memberikan materi terkait PHBS sebagai upaya pencegahan covid-19. Jalur *door to door*, dilakukan tim pengabdian dengan mendatangi rumah-rumah warga guna memberikan edukasi mandiri kepada anggota keluarga pada tiap rumah. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar informasi dan edukasi tersebut lebih terfokus. Selanjutnya, jalur media berbentuk pamflet dibuat dengan gambar kartun. Hal tersebut dilakukan agar dapat dipahami dari berbagai kalangan dari mulai kanak-kanak sampai orang dewasa. Pada tahap edukasi ini terbagi dalam edukasi berbasis teori dan edukasi berbasis praktik.

Edukasi terkait cara mewaspadai dan cara menangani covid-19 yang diutarakan oleh tim pengabdian seperti:

1) Memakai masker

Masker merupakan salah satu alat pelindung diri khususnya dalam mencegah diri untuk terinfeksi dari Covid-19. Pemakaian masker diberlakukan bukan hanya untuk orang yang sakit saja, tetapi berlaku kepada semua masyarakat luas.

2) Mencuci tangan

Salah satu kasus penularan virus diprediksi terjadi ketika tangan menyentuh permukaan atau wadah yang terkontaminasi virus lalu tidak sengaja memegang wajah. Lalu virus tersebut berpindah dari tangan ke hidung atau mulut. Olehnya itu, Untuk itu, ditekankan kepada seluruh warga agar membiasakan diri agar rutin mencuci tangan dengan sabun dan sedapat mungkin untuk tidak menyentuh wajah ketika habis menyentuh wadah.

3) Tutuplah mulut ketika bersin dan batuk

Cara mewaspadaai Covid-19 juga dapat dilakukan dengan adanya kesadaran diri untuk selalu menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin. Hal ini dilakukan, supaya berbagai kuman penyakit tidak mudah menyebar dan menjangkiti orang lain di sekitar kita.

4) *Social Distancing*

Social distancing adalah suatu langkah pencegahan dan pengendalian terhadap Covid-19 agar tidak terinfeksi, salah satunya, yakni dengan membatasi kunjungan ke tempat-tempat ramai serta berkontak langsung dengan orang sekitar. Saat menerapkan *social distancing*, tidak diperkenankan untuk berjabat tangan dan diusahakan untuk menjaga jarak sekitar 1 meter dalam berinteraksi, khususnya dengan orang yang sedang sakit atau penderita Covid-19.

5) Istirahat cukup dan makanan bergizi

Istirahat yang cukup dan mengonsumsi makanan bergizi salah satu cara mencegah Covid-19. Kondisi imun yang bagus dapat memengaruhi kondisi tubuh dalam menangkal virus. Orang yang terinfeksi Covid-19 tidak serta merta meninggal dunia. Ada pula orang yang berhasil sembuh karena kondisi imunnya dan penerapan PHBS-nya yang cukup baik. Hal ini karena ditunjang dengan dengan makan makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup.



Gambar 1. Edukasi berbasis teori kepada warga Desa Saliong

Edukasi terkait penerapan PHBS dan pengenalan jenis-jenis asupan yang berprotein tinggi juga diberikan oleh tim pengabdian kepada warga Desa Saliong. Hal ini, sudah semestinya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh warga. Terlihat sederhana, tetapi kenyataannya, dominan masyarakat masih kurang memperhatikan pentingnya PHBS terhadap kesehatan diri, keluarga, serta lingkungan sekitar. Dalam edukasi ini hal-hal yang diperkenalkan oleh para penerbit dalam hal ini tim pengabdian adalah cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, buang air besar menggunakan toilet, menggunakan air bersih, mengonsumsi makanan sehat, bersih, dan bergizi (sayur dan buah-buahan), menjaga kebersihan diri dengan mandi air bersih 2 kali sehari, memberantas jentik-jentik nyamuk, berolahraga sesering mungkin, tidak konsumsi zat adiktif (narkoba, rokok, dan lainnya), serta membuang sampah pada tempatnya.



Gambar 2. Edukasi berbasis teori kepada warga Desa Saliong

Selanjutnya, edukasi dengan jalur media berbentuk pamflet dilakukan dalam empat bentuk, yakni 1) mendeskripsikan cara mewaspadai dan cara menangani covid-19, 2) mendeskripsikan cara menerapkan PHBS dan mengenalkan jenis-jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi, 3) mendeskripsikan cara pemakaian masker yang benar, 4) mendeskripsikan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Pamflet tersebut di bagikan kepada warga di tiap-tiap rumah, selain itu, pamflet tersebut ditempel di dinding-dinding rumah warga. Kemudian pada pamflet selanjutnya, tim mendeskripsikan ke dalam media berbasis gambar kartun. Pada pamflet minggu pertama, yakni tentang cara cara mewaspadai dan menangani covid-19. Pamflet minggu kedua, yakni menerapkan PHBS dan jenis-jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi. Selanjutnya, pada minggu ketiga, yakni pamflet tertang cara pemakaian masker yang benar. Dan pamflet yang keempat tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar. Keempat jenis pamflet tersebut disesuaikan dengan standar kesehatan.



Gambar 3. Pembuatan Pamflet



Gambar 4. Pembagian Pamflet Minggu Pertama



Gambar 5. Penempelan Pamflet di Rumah Warga



Gambar 6. Edukasi kepada Warga secara *Door to Door*

Tim pengabdian menyebarkan pamflet dengan cara mendatangi tiap-tiap rumah warga (*door to door*) selama 4 minggu. Penerapan edukasi dengan media pamflet ini adalah bagian dari edukasi berbasis teori. Tim pengabdian tiap kali berkunjung ke rumah-rumah warga untuk memberikan pamflet, tim pengabdian langsung menjelaskan dan memberikan pemahaman terkait PHBS sebagai upaya pencegahan Covid-19. Penjelasan dengan jalur komunikasi langsung ini dilakukan agar tim pengabdian secara langsung berdiskusi dan dapat mengetahui keluhan-keluhan dari para warga. Tim pengabdian memilih memakai sistem *door to door* (rumah ke rumah) karena untuk menghindari kerumunan atau perkumpulan, yakni *social distancing* serta untuk menjamin agar warga lebih leluasa mengajukan pertanyaan atau tanggapan dengan baik dari tim.

Tahap kedua, yakni tim memberikan edukasi berbasis praktik terkait cara-cara meminimalisir penyebaran virus corona, yakni dengan menyediakan wadah atau tempat cuci tangan, pembagian masker secara gratis, dan penggunaan sabun atau *handsanitizer*. Adapun alat dan bahan tersebut didapat dari bantuan dinas-dinas terkait Kabupaten Buru selain itu warga ikut berpartisipasi dalam pembuatan wadah cuci tangan, yakni dilakukan dengan meletakkan beberapa wadah di beberapa sudut di lingkungan pemukiman warga untuk membiasakan warga memcuci tangan sebelum menuju ke rumah masing-masing dan untuk digunakan oleh warga yang beraktivitas di luar rumah. Pembagian masker dilakukan oleh tim dengan mengantarkan dari rumah ke rumah warga.



Gambar 7. Pemakaian masker dengan baik dan benar



Gambar 8. Pembersihan lingkungan



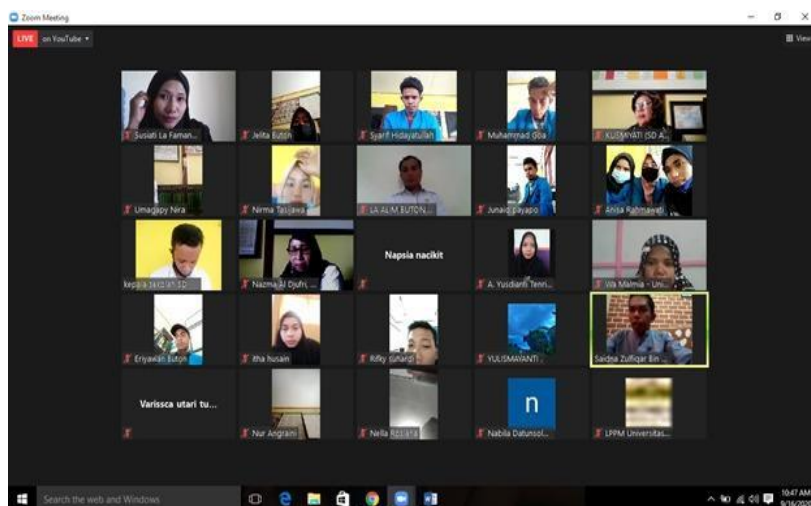
Gambar 9. Edukasi Pola Penerapan Makanan Bergizi



Gambar 10. Edukasi Cara Mencuci Tangan yang Baik Dan Benar

Tahap ketiga dari pelaksanaan kegiatan ini adalah melaksanakan webinar dengan menghadirkan para narasumber dari Ketua Satgas Covid-19 Kabupaten Buru, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Buru, dan Kepala BNPB Kabupaten Buru. Peserta dalam webinar ini adalah mahasiswa Universitas Iqra Buru dan warga Desa Saliong. Adapun materi-materi yang dipaparkan oleh para narasumber adalah berbagai edukasi menjaga dan menerapkan pola hidup

sehat dan bersih. Dalam webinar ini pula para warga dipersilahkan untuk bertanya tentang hal-hal terkait covid-19.



Gambar 11. Webinar Edukasi dan Sosialisasi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, tim pengabdian melakukan refleksi dan konfirmasi terkait materi-materi yang telah diberikan oleh tim pengabdian selama kegiatan pengabdian berlangsung. Refleksi dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada warga Desa Saliong dan sangat memuaskan karena respon jawaban mereka sangat benar dan tepat. Refleksi ini dalam bentuk pertanyaan dengan menggunakan teori dan praktik.

Selain itu, kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian mendapatkan respon positif oleh warga Desa Saliong. Hal ini terlihat di tiap sudut jalan telah dibuat tempat cuci tangan. Hasil dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan kepada warga Desa Saliong dalam menghadapi penyebaran covid-19 agar selalu waspada dan tenang dalam menghadapi pandemi yang tengah terjadi.

4. SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil pembahasan yang telah dijelaskan pada pelaksanaan PKM terkait Upaya Pencegahan Covid-19 Melalui Edukasi PHBS, diperoleh bahwa warga Desa Saliong, Kabupaten Buru mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi berbasis teori dan praktik mengenai cara mewaspada dan menangani covid-19, cara menerapkan PHBS dan jenis-jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi, cara menggunakan masker (cara membedakan masker yang sekali pakai dan masker yang dapat dicuci ulang), cara mencuci tangan dengan baik dan benar.

Dari hasil edukasi tersebut, warga Desa Saliong dapat mempraktekkan PHBS seperti cara mencuci tangan dengan baik dan benar, cara menggunakan masker (mengetahui jenis masker sekali pakai dan jenis masker cuci ulang), menghindari kontak langsung dengan warga lain, mematuhi protokol kesehatan, menerapkan pola dan perilaku hidup sehat di masyarakat dengan mengkonsumsi makanan sehat yang bergizi, berolah raga secara rutin, secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di Pusat Layanan Kesehatan terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Iqra Buru atas dukungan materil dan moril yang telah diberikan hingga selesainya kegiatan pengabdian ini. Tim pengabdian menghaturkan terima kasih kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Iqra Buru atas pastisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada para warga Desa Saliong yang telah kooperatif dan sportif dalam jalannya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, & Eka Sari S. (2020). Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 05(02), 131–140.
- Kurniawati, K. R. A., & Santosa, Farah Heniati Bahri, S. (2020). Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(1), 58–65.
- Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Ruth Donda Panggabean. (2020). Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan. *Abdimas Mutiara*, 1(2), 199–205.
- Nailul, M. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117–125.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46-52.
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Obsesi*, 5(1), 385–394.
- Susiati, S., Tahir, S. Z. B., Hajar, I., & Tenriawali, A. Y. (2021). Optimalisasi Masyarakat Desa Namlea Dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19. *Journal of Community Dedication and Development (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 50-59.
- Yufiarti, Y., Edwita, & Suharti. (2019). Healt Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children's Clean and Healthy Living Knowledge. *Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 341–355.