

Pelatihan Menjaga Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi COVID-19 kepada *Inspiring Share Community*

Yayuk Yuliarsi¹, Goalbertus¹, Astrya Fitryanur¹, Andrian Nova Fitri², Meini Faudah Amin³

¹Pendidikan Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

²Profesi Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

³Pendidikan Dokter Gigi Spesialis Konservasi Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Sejarah Artikel
Diterima 31 Mei 2022
Revisi 1 Juni 2022
Disetujui 2 Juni 2022
Terbit Online 6 Juni 2022

✉Penulis Korespondensi: **Goalbertus** Tel. +62 21 5672731 | E-mail: goalbertus@trisakti.ac.id

ABSTRACT

Inspiring Share Community is a community that was founded in early January 2019 by a group of young people with the same vision of contributing to society. The uncertain condition of the COVID-19 pandemic has made this community commit to be able to do more by educating the public on healthy lifestyles, but the background of most community members who are not from the health sector is an obstacle to realizing this commitment. They do not have sufficient knowledge and skills to be able to take care of their own health so that they feel unable to provide education about healthy lifestyles to the community. Based on this, FKG Usakti provided Training on Maintaining a Healthy Lifestyle during the COVID-19 Pandemic to the Inspiring Share Community. Community members were given education on how to maintain oral health, as well as physical and mental health during the COVID-19 pandemic, besides that, they were also taught how to educate the public about healthy lifestyles using leaflets and how to brush teeth using dental models. The training is carried out online using the Zoom media because the COVID-19 pandemic is still ongoing. Pre and post-test were given to all participants to determine the success of the training. The results of the paired T-test showed a significant increase in the knowledge of community members between before and after the training. Further training with different topics should be carried out offline in order to provide maximum knowledge and skills to all community members.

Keywords: COVID-19, Training, Healthy Lifestyles

ABSTRAK

Inspiring Share Community merupakan suatu komunitas yang didirikan pada awal bulan Januari 2019 oleh sekelompok anak muda dengan sebuah visi yang sama yaitu bersumbangsih bagi masyarakat. Kondisi pandemi COVID-19 yang tidak menentu membuat komunitas ini berkomitmen untuk bisa berbuat lebih banyak dengan melakukan edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat, namun latar belakang sebagian besar anggota komunitas yang bukan berasal dari bidang kesehatan menjadi suatu hambatan untuk mewujudkan komitmen tersebut. Mereka belum memiliki pengetahuan serta keterampilan yang cukup untuk dapat menjaga kesehatan mereka sendiri sehingga merasa belum mampu untuk memberikan edukasi tentang pola hidup sehat kepada masyarakat. Berdasarkan hal tersebut FKG Usakti memberikan Pelatihan Menjaga Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi COVID-19 kepada Inspiring Share Community. Anggota komunitas diberikan edukasi tentang cara menjaga kesehatan rongga mulut, serta kesehatan fisik dan mental pada masa pandemi COVID-19, selain itu juga diajarkan tentang cara melakukan edukasi kepada masyarakat tentang pola hidup sehat dengan menggunakan leaflet serta cara menyikat gigi dengan menggunakan model gigi. Pelatihan dilaksanakan secara daring menggunakan media Zoom karena pandemi COVID-19 masih berlangsung. Pre dan post-test diberikan kepada seluruh peserta untuk mengetahui keberhasilan pelatihan. Hasil uji-T berpasangan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anggota komunitas yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Pelatihan lebih

lanjut dengan topik yang berbeda sebaiknya dapat dilaksanakan secara luring agar dapat memberikan bekal pengetahuan serta keterampilan yang lebih maksimal kepada seluruh anggota komunitas.

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

1. PENDAHULUAN

Inspiring Share Community merupakan sebuah komunitas yang didirikan pada awal bulan Januari 2019 oleh sekelompok karyawan perusahaan jasa keuangan terkemuka di Jakarta. Anggota komunitas ini memiliki latar belakang yang berbeda-beda, namun memiliki satu visi yang sama yaitu bersumbangsih bagi masyarakat, berangkat dari hal tersebut mereka mendirikan sebuah komunitas dengan harapan dapat menginspirasi dan menjangkau lebih banyak orang untuk dapat bersama-sama membantu masyarakat yang membutuhkan.

Berbagai kegiatan sosial telah dilakukan oleh *Inspiring Share Community* di sepanjang tahun 2019. Salah satu acara terbesar yang pernah diselenggarakan oleh komunitas ini adalah kunjungan ke Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) pada 8 September 2019. Selain itu ada sejumlah kegiatan sosial yang telah dilakukan oleh komunitas ke beberapa panti asuhan dan panti werdha di Jakarta.

Pandemi COVID-19 yang berkepanjangan hingga saat ini membuat kegiatan sehari-hari menjadi terhambat [1], namun hal tersebut tidak menyurutkan semangat komunitas untuk tetap bersumbangsih kepada masyarakat melalui penggalangan dana guna membeli Alat Pelindung Diri (APD) bagi para tenaga kesehatan, serta penyediaan makanan dan bahan kebutuhan pokok untuk masyarakat yang terdampak bencana alam. Kondisi pandemi yang tidak menentu membuat komunitas berkomitmen untuk bisa berbuat lebih banyak kepada masyarakat dengan melakukan edukasi kesehatan di samping memberikan perhatian serta bantuan dalam bentuk fisik. Edukasi kesehatan merupakan suatu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara serta meningkatkan kesehatannya [2].

Edukasi yang ingin diberikan oleh *Inspiring Share Community* kepada masyarakat adalah terkait pola hidup sehat khususnya di masa pandemi COVID-19. Pandemi yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga pada mental seseorang [3], sehingga diperlukan suatu pola hidup yang sehat untuk dapat bertahan dalam kondisi tersebut. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan mulai dari makanan dan minuman yang dikonsumsi serta nutrisi yang terkandung di dalamnya, perilaku sehari-hari dalam menjaga kondisi kesehatan serta menghindari segala hal yang berpotensi menjadi penyebab penyakit bagi tubuh [4]. Menjaga pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 tidak hanya terbatas pada menjaga kesehatan fisik dan mental, melainkan juga kesehatan gigi dan mulut secara keseluruhan. Kesehatan gigi dan mulut ditemukan berdampak secara signifikan pada derajat keparahan COVID-19 yang dialami seseorang [5].

Latar belakang sebagian besar anggota komunitas yang bukan berasal dari bidang kesehatan menjadi suatu hambatan untuk mewujudkan komitmen tersebut. Anggota komunitas

menyadari bahwa mereka belum memiliki pengetahuan serta keterampilan yang cukup untuk dapat menjaga kesehatan mereka sendiri khususnya pada masa pandemi COVID-19, sehingga mereka merasa belum mampu untuk memberikan edukasi tentang pola hidup sehat kepada masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Inspiring Share Community* membutuhkan pelatihan dari tenaga kesehatan khususnya Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti (FKG Usakti). Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota komunitas untuk melaksanakan pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 dan lebih jauh memampukan anggota komunitas agar dapat memberikan edukasi kepada masyarakat dengan baik.

2. METODE

2.1 Tempat dan Waktu

Pelatihan menjaga pola hidup sehat *kepada Inspiring Share Community* dilaksanakan secara daring menggunakan media *Zoom Meeting* mengingat pandemi COVID-19 masih berlangsung. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 8 Januari 2022 mulai pukul 09.00 sampai dengan 10.30 WIB.

2.2 Masyarakat Sasaran/ Mitra

Sasaran pada pelatihan ini adalah seluruh anggota *Inspiring Share Community* sejumlah 30 orang berusia di antara 17–45 tahun dengan latar belakang pendidikan non kesehatan dan bekerja di sektor jasa keuangan.

2.3 Metode Pengabdian

Pengabdian dilaksanakan dalam bentuk pelatihan edukasi menjaga pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19. Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif dengan menggunakan *Microsoft Power Point*, video edukasi menyikat gigi, serta *leaflet*. Adapun dua materi presentasi yang dibuat menggunakan *Microsoft Power Point* adalah:

a. Menjaga kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19.

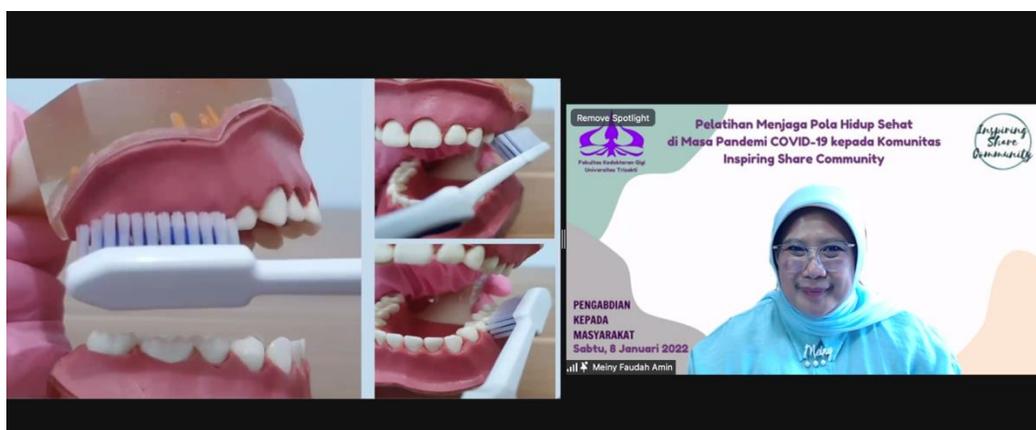
b. *Healthy Lifestyle Breakthrough in Pandemic Era: Makan Sehat, Jalan Sehat, Pikir Sehat.*

Leaflet dengan topik "Menjaga Kesehatan Gigi di Masa Pandemi COVID-19" dibuat dengan menggunakan aplikasi *Adobe Photoshop*.



Gambar 1. Leaflet Menjaga Kesehatan Gigi di Masa Pandemi COVID-19

Kegiatan pelatihan diawali dengan ceramah singkat terkait topik menjaga kesehatan gigi dan mulut serta demonstrasi cara menyikat gigi yang baik dan benar menggunakan video. Ceramah sesi pertama serta demonstrasi dibawakan oleh dua orang dokter gigi dari FKG Usakti dalam waktu kurang lebih 30 menit dan diakhiri dengan diskusi interaktif. Ceramah sesi kedua terkait menjaga kesehatan fisik dan mental dibawakan oleh seorang dokter umum dari luar lingkup Universitas Trisakti. Kegiatan ceramah disertai dengan pelatihan menghitung *Body Mass Index (BMI)* serta identifikasi masalah kesehatan mental dengan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* dan diakhiri dengan diskusi interaktif.



Gambar 2. Demonstrasi menyikat gigi yang baik dan benar kepada anggota komunitas.

2.4 Indikator Keberhasilan

Salah satu indikator keberhasilan pada pelatihan ini adalah jumlah anggota komunitas yang ikut berpartisipasi dalam pelatihan. Indikator lainnya adalah peningkatan pengetahuan anggota komunitas terkait cara menjaga kesehatan gigi dan mulut serta fisik dan mental di masa pandemi COVID-19.

2.5 Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan *pre* dan *post-test* masing-masing sejumlah 20 soal untuk menilai keberhasilan pelatihan. Analisa data dilakukan menggunakan Uji T-berpasangan untuk melihat ada tidaknya perbedaan rata-rata nilai yang signifikan antara nilai kuesioner yang telah diisi oleh anggota komunitas sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan [6].

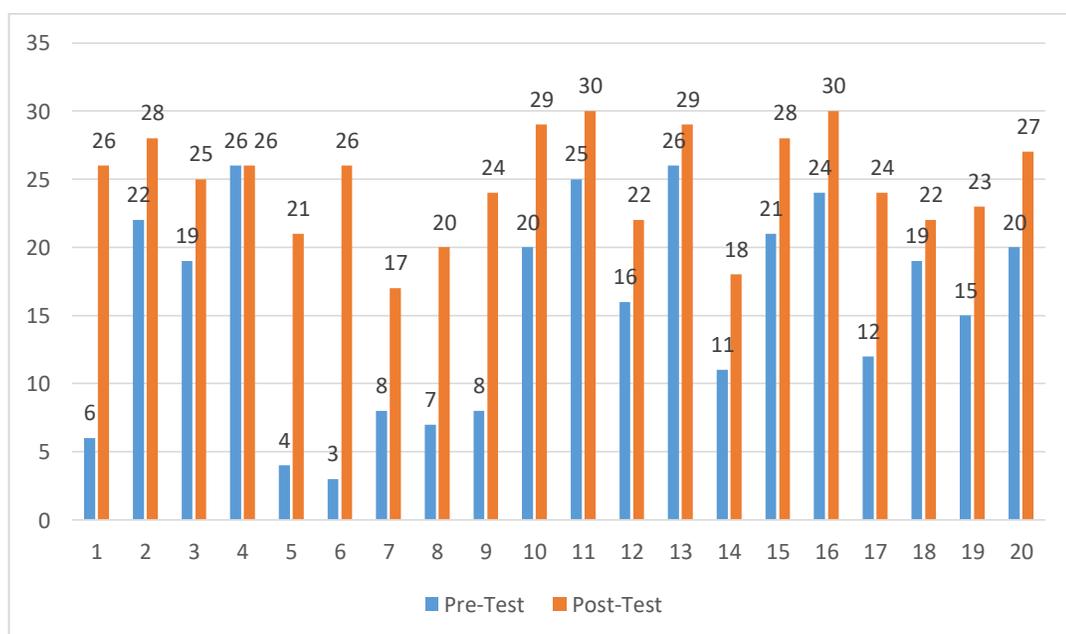
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh anggota *Inspiring Share Community* yang berjumlah 30 orang turut berpartisipasi dalam pelatihan ini. Mayoritas anggota komunitas berjenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 24 orang (80%) dan hanya 6 orang anggota (20%) yang berjenis kelamin laki-laki. Terdapat 8 orang (26,7%) anggota komunitas yang berusia 17-25 tahun, 21 orang (70%) yang berusia 26-35 tahun, dan 1 orang (3,3%) yang berusia 36-45 tahun. Pemberian *pre-test* kepada anggota komunitas dilakukan satu hari sebelum pelaksanaan pelatihan yaitu pada hari Jumat, 7 Januari 2022, sedangkan *post-test* diberikan setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai dilakukan. Seluruh anggota komunitas telah mengisi *pre* dan *post-test* yang akan digunakan untuk menilai keberhasilan dari pelatihan.

Tabel 1. Hasil Uji-T Berpasangan *Pre* dan *Post-Test*

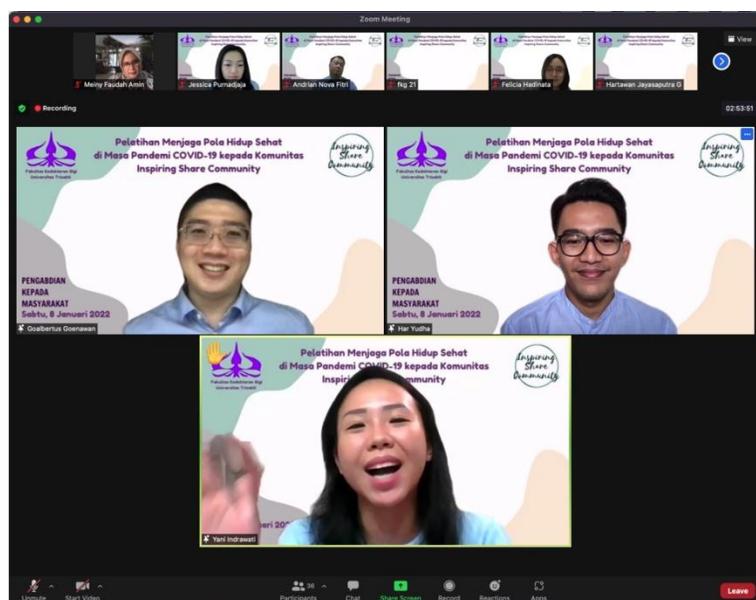
Jenis	Nilai Rata-Rata	Minimal-Maksimal	Nilai p
<i>Pre-Test</i>	10,40	5-16	0,0001
<i>Post-Test</i>	16,17	5-20	

Hasil analisa data dengan menggunakan Uji-T Berpasangan untuk nilai *Pre* dan *Post-Test* pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata yang signifikan di antara keduanya (nilai $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dilaksanakan telah dapat meningkatkan pengetahuan anggota komunitas terkait cara menjaga kesehatan gigi dan mulut serta fisik dan mental di masa pandemi COVID-19.



Gambar 2. Grafik Jumlah Jawaban Benar dari Jawaban *Pre* dan *Post-Test* Tiap Pertanyaan

Berdasarkan Gambar 2. terlihat bahwa terdapat peningkatan jumlah jawaban benar pada seluruh pertanyaan yang diberikan dalam tes setelah rangkaian pelatihan selesai dilaksanakan. Peningkatan pengetahuan yang signifikan dari anggota komunitas mungkin dapat terjadi karena adanya media/alat peraga yang digunakan dalam pelatihan. Pada pelatihan ini digunakan beberapa media seperti *Microsoft Power Point*, *leaflet*, model gigi serta video demonstrasi menyikat gigi. Penggunaan alat peraga seperti ini bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan dalam edukasi kesehatan [7]. Penggunaan berbagai media ini bertujuan agar semakin banyak indra yang terlibat dalam proses pelatihan, sehingga materi yang diberikan akan lebih mudah diterima dan diingat oleh individu [8].



Gambar 3. Sesi Diskusi Interaktif dalam Pelatihan

Keberhasilan pelatihan ini tidak terlepas dari antusiasme seluruh anggota *Inspiring Share Community* dalam mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Antusiasme anggota komunitas terlihat dari banyaknya pertanyaan pada diskusi interaktif dengan para narasumber, baik yang terkait dengan cara menjaga kesehatan gigi dan mulut maupun fisik dan mental. Komunitas ini hadir sebagai sasaran sekunder dalam tatanan promosi kesehatan. Sasaran sekunder merupakan individu maupun komunitas yang dianggap dapat mempengaruhi serta mendukung pesan-pesan kesehatan yang ingin disampaikan kepada masyarakat sasaran/sasaran primer [9]. Pelatihan yang diberikan ini dapat menjadi bekal bagi seluruh anggota komunitas dalam mewujudkan komitmen mereka untuk dapat memberikan edukasi kesehatan khususnya menjaga pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 kepada masyarakat yang membutuhkan.

Salah satu kendala yang dihadapi dalam pelatihan ini adalah koneksi jaringan internet mengingat kegiatan pelatihan ini dilaksanakan secara daring melalui media *Zoom Meeting*, di samping itu ada kegiatan lain dari sebagian anggota komunitas dalam waktu yang bersamaan. Untuk mengatasi kendala-kendala tersebut, maka materi serta video pelatihan dibagikan kepada seluruh anggota komunitas setelah rangkaian pelatihan selesai dilaksanakan, selain itu

juga diberikan *leaflet* siap pakai yang dapat digunakan oleh komunitas ketika memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan menjaga pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 kepada *Inspiring Share Community* telah dilaksanakan dengan baik. Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada anggota komunitas antara sebelum dan sesudah pelatihan.

5. SARAN

Pelatihan selanjutnya dengan topik yang berbeda dapat dilaksanakan secara tatap muka/luring agar dapat memberikan bekal pengetahuan serta keterampilan kepada komunitas secara lebih maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Yani Indrawati, inisiator dari *Inspiring Share Community* yang telah banyak membantu selama persiapan sampai pelaksanaan pelatihan, serta dr. Har Yudha, M.K.M., yang telah bersedia meluangkan waktu menjadi narasumber pada kegiatan pelatihan kali ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sohrabi C, Alsafi Z, O'Neill N, et al. World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*. 2020, 76:71-76.
- [2] Luthfi A H, Khairunnas, Fitri S M, Zakiyuddin. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan COVID-19 pada siswa SDN Peunaga Kec. Meureubo Kab. Aceh Barat. *Jurmakesmas*. 2021, 1(2):97-109.
- [3] Nasrullah, Sulaiman L. Analisis pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021, 20(3):206-211.
- [4] Asri I H, Lestarini Y, Husni M, Muspita Z, Hadi A. Edukasi pola hidup sehat di masa COVID-19. *Abdi Populika*. 2021, 2(1):56-63.
- [5] Kamel A H M, Basuoni A, Salem Z A, AbuBakr N. The Impact of oral health status on COVID-19 severity, recovery period and C-reactive protein values. *British Dental Journal*. 2021, 1-7.
- [6] Hastoni S P. Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. *British Dental Journal*. Depok: Rajawali Pers, 2018.
- [7] Jatmika S E D, Maulana M. Dental and oral health education for elementary school students through patient hygiene performance index indicator. *International Journal of Evaluation and Research Education*. 2018, 7(4):259-263.
- [8] Nurmalasari A, Hidayati S, Prasetyowati S. Pengaruh penyuluhan menggunakan media phantom gigi terhadap perilaku siswa tentang cara menggosok gigi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*. 2021, 3(2):416-424.
- [9] Indika D R, Aprilia A M. Penerapan promosi kesehatan untuk mengubah perilaku kesehatan masyarakat. *Jurnal Logistik Bisnis*. 2017, 7(1):3-11.