

# Penyuluhan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Berbasis Teknologi di Masa Kenormalan Baru kepada Kader Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), Rukun Warga 03, Kelurahan Lenteng Agung, DKI Jakarta

Mubarik Ahmad<sup>1</sup>, Qomariyah R. S.<sup>2</sup>, Suhaeri<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Fakultas Teknologi Informasi

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran

Universitas YARSI, Jakarta, 10510

Telp : (021) 4206675, Fax : (021) 4243171

E-mail : <sup>1</sup>[mubarik.ahmad@yarsi.ac.id](mailto:mubarik.ahmad@yarsi.ac.id), <sup>2</sup>[qomariyah@yarsi.ac.id](mailto:qomariyah@yarsi.ac.id), <sup>3</sup>[suhaeri@yarsi.ac.id](mailto:suhaeri@yarsi.ac.id)

---

## **Abstract**

*The spread of Coronavirus 2019 (COVID-19) is increasing towards the community to adjust to new habits. In the new normal era, clean and healthy living habits are essential to be implemented by the community. These healthy living behaviors include wearing masks, washing hands with soap, keeping distance, avoiding crowding, eating nutritious food, exercising diligently, etc. However, in reality, there are still people who do not practice this clean and healthy lifestyle. Therefore, we conducted health community movement counseling to PKK cadres, RW 03, Lenteng Agung Village, South Jakarta. This community services activity aims to provide socialization about how to implement a clean and healthy lifestyle in the new era of normality. Also, we introduce how technology can support people to keep their healthy behavior. This outreach was carried out boldly to 20 PKK cadres. We hope that these PKK cadres can become examples and healthy behavior to the surrounding community. The counseling was divided into two sessions: introducing the healthy living movement and the use of technology in the new normal era. Evaluation of activities measured through two questionnaires, namely pre-test, and post-test. The results of the evaluation are increasing knowledge about the healthy life movement and telemedicine. Besides, all participants are willing to adopt a clean and healthy lifestyle after participating in this activity.*

**Keywords** : covid-19, new normal, healthy lifestyle, community services, telemedicine.

## **Abstrak**

*Penyebaran Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) yang semakin meningkat telah memaksa masyarakat untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru. Di masa kenormalan baru ini, perilaku hidup bersih dan sehat menjadi sangat penting dilaksanakan oleh masyarakat. Perilaku hidup sehat ini meliputi memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan, makan makanan bergizi, rajin berolahraga, dsb. Namun, pada kenyataannya, masih sering dijumpai masyarakat yang tidak menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat ini. Oleh karena itu, kami melaksanakan penyuluhan gerakan masyarakat hidup sehat kepada para kader PKK, RW 03, Kelurahan Lenteng Agung, Jakarta Selatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi tentang bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di era kenormalan baru. Selain itu, kami pun memperkenalkan bagaimana teknologi yang dapat mendukung masyarakat untuk tetap berperilaku sehat. Penyuluhan ini dilakukan secara daring kepada 20 kader PKK. Kami berharap para kader PKK ini dapat menjadi contoh dan menyebarkan perilaku sehat kepada masyarakat di sekitarnya. Penyuluhan dibagi menjadi dua sesi yaitu pengenalan gerakan hidup sehat dan pemanfaatan teknologi di masa kenormalan baru. Evaluasi kegiatan diukur*

*melalui dua kuisisioner yaitu pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang gerakan hidup sehat dan telemedicine. Selain itu, seluruh peserta mau menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setelah mengikuti kegiatan ini.*

***Kata kunci*** : covid-19, new normal, hidup sehat, pengabdian pada masyarakat, telemedicine.

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1. LATAR BELAKANG**

Sejak pertama kali ditemukannya varian baru virus corona pada tahun 2019 di Wuhan, penyebarannya semakin meluas ke berbagai negara sampai saat ini. Virus berbahaya ini dinamakan coronavirus disease 2019 (COVID-19). WHO melaporkan telah terjadi 96.877.399 kasus COVID-19 di 224 negara hingga tanggal 23 Januari 2021. Di samping itu, terdapat 2.098.879 korban meninggal akibat virus ini (W.H.O, 2021). Hal ini tentunya berdampak sangat besar terhadap kehidupan manusia.

Di Indonesia sendiri, peningkatan kasus COVID-19 terus meningkat setiap hari. Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional Indonesia mencatat telah terjadi 977.474 kasus terkonfirmasi COVID-19 pada tanggal 23 Januari 2021. 2,8% dari kasus tersebut mengakibatkan kematian sebesar 27.664 jiwa (KPCPEN, 2021). Kasus ini menyebar ke seluruh provinsi di Indonesia. DKI Jakarta menjadi provinsi yang paling terdampak COVID-19 dengan menyumbang 25,2% kasus. Fakta ini tentunya memprihatinkan dan menjadi perhatian khusus bagi seluruh masyarakat di Indonesia.

Ahli kesehatan dan epidemiologis telah menekankan akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam mengurangi penyebaran COVID-19. Oleh karena itu, masyarakat sudah seharusnya mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru akibat pandemi COVID-19 ini. Perilaku hidup bersih dan sehat harus menjadi kewajiban jika menginginkan pandemi ini segera berlalu. Pemerintah Indonesia sendiri telah memiliki program pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat yaitu gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS).

Sejak tahun 2015, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mencanangkan program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) sebagai upaya promotif dan preventif pemerintah. Ada tujuh langkah yang dianjurkan kepada masyarakat untuk mencegah penyakit beresiko yaitu melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan berkala, menjaga kebersihan lingkungan dan menggunakan jamban (Promkes Kemkes, 2017).

Selain itu, GERMAS ini juga menekankan pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS ini meliputi semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Promkes Kemkes, 2016). Pada tahun 2019, sebanyak 82,30% kabupaten dan kota telah memiliki kebijakan PHBS di wilayahnya masing-masing (Kemkes, 2019).

Program-program yang menekankan kepada pencegahan tersebut tentunya sebaiknya selalu disosialisasikan kepada masyarakat, terlebih lagi di masa pandemi ini. Masa kenormalan baru memaksa masyarakat untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru seperti memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mengurangi mobilitas, dsb (Lihat Gambar 1). Kami pun tergerak untuk membantu pemerintah dalam menyampaikan penyuluhan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) pada masa kenormalan baru ini. Kami menggandeng mitra masyarakat yaitu RW 03, Kelurahan Lenteng Agung, Kota Jakarta Selatan.



Gambar 1. Gerakan masyarakat hidup sehat untuk mencegah virus corona (<http://promkes.kemkes.go.id/cegah-virus-corona-jaga-kesehatan-dengan-germas>)

## 1.2. PERMASALAHAN

Berdasarkan pengamatan dan diskusi dengan mitra di RW 03 Lenteng Agung dapat diidentifikasi beberapa masalah mitra yang dihadapi saat ini :

1. Bertambahnya jumlah penduduk yang mengalami penyakit karena penyebab dari perilaku yang kurang sehat seperti mampetnya selokan air, dan timbunan sampah-sampah di pinggiran sungai ciliwung dan empang tempat pemancingan ikan.
2. Masih banyaknya warga yang tidak mematuhi protokol kesehatan dalam menjalankan aktivitasnya di luar rumah.
3. Masih kurangnya pemahaman masyarakat akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Masih kurangnya pemanfaatan teknologi dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat di msasyarakat.

### 1.3. TUJUAN

Program pengabdian pada masyarakat ini berupa penyuluhan gerakan masyarakat hidup sehat berbasis teknologi di masa kenormalan baru. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat para kader PKK, RW 03, Kelurahan Lenteng Agung, Jakarta Selatan. Para kader diharapkan mampu menjadi contoh bagi masyarakat dalam sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan RW 03, Kelurahan Lenteng Agung.

### 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari lima langkah yaitu kuisisioner pre-test, penyuluhan germas di masa pandemic COVID-19, pelatihan pemanfaatan teknologi yang mendukung gaya hidup sehat, kuisisioner post-test, dan evaluasi.



Gambar 2. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat

## **2.1. PERENCANAAN**

Pada langkah pertama, kami melakukan koordinasi dengan mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Dalam hal ini, kami melakukan diskusi dengan ketua RW 03, Kelurahan Lenteng Agung, Jakarta Selatan. Kami pun sepakat untuk melaksanakan kegiatan ini dengan melibatkan para kader PKK di RW 03. Adapun rencana pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2020 secara daring melalui aplikasi Zoom.

## **2.2. PENYEBARAN KUISIONER PRE-TEST**

Pada langkah berikutnya, kami menyebarkan kuisisioner terkait pola hidup bersih dan sehat kepada para peserta kegiatan. Dalam hal ini, kami mengajukan 17 item pertanyaan yang meliputi identitas, pengetahuan tentang hidup sehat, dan teknologi di masa kenormalan baru. Kuisisioner ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal yang dimiliki oleh para peserta kegiatan.

## **2.3. PENYULUHAN SESI 1**

Pada kegiatan sesi 1, kegiatan diisi oleh Prof. Qomariyah sebagai narasumber. Beliau merupakan guru besar di bidang ilmu kesehatan. Beliau memberikan materi tentang COVID-19, gerakan masyarakat hidup sehat, dan perilaku hidup bersih dan sehat. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta tentang bagaimana berperilaku hidup sehat di masa pandemi COVID-19.

## **2.4. PENYULUHAN SESI 2**

Pada kegiatan sesi 2, kegiatan diisi oleh Mubarik Ahmad, M.Kom sebagai narasumber. Beliau merupakan dosen di bidang teknik informatika. Beliau memaparkan bagaimana memanfaatkan teknologi di masa kenormalan baru ini. Beliau memperkenalkan konsep *telemedicine* dimana pelayanan kesehatan dapat didukung dengan teknologi. Beliau juga memberikan beberapa tips menggunakan aplikasi yang membantu kita tetap dapat menjaga kesehatan dari rumah. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta tentang pemanfaatan teknologi dalam mendukung gaya hidup sehat di masa kenormalan baru.

## **2.5. PENYEBARAN KUISIONER POST-TEST**

Pada langkah berikutnya, kami menyebarkan kuisisioner post-test setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Dalam hal ini, kami mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang sama dengan pre-test ditambah dengan pertanyaan terkait kepuasan. Kuisisioner

ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan yang telah didapatkan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

## 2.6. EVALUASI

Pada langkah terakhir ini, kami melakukan evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan yang telah kami laksanakan. Dalam hal ini, kami melakukan analisa terhadap kuisisioner pre-test dan post-test. Dari hasil analisa, didapatkan sejauh mana peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap pola hidup bersih dan sehat. Selain itu, kami juga menganalisa tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan kami.

## 3. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 4 Agustus 2020. Kegiatan dilaksanakan secara daring melalui aplikasi Zoom. Penyuluhan ini juga disiarkan langsung melalui youtube channel YARSI TV pada alamat <https://youtu.be/htRkLg-uGZ4>. Siaran ini bertujuan untuk memperluas jangkauan kegiatan penyuluhan sehingga mampu ditonton oleh masyarakat umum. Adapun *rundown* kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

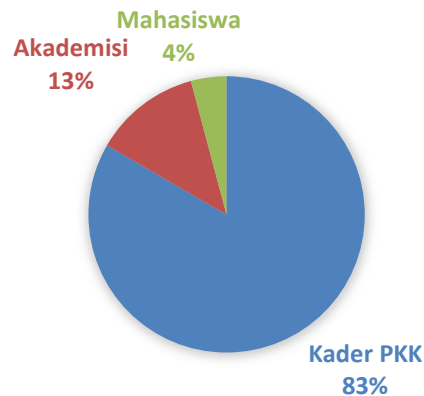
Tabel 1. Rundown pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Waktu	Kegiatan	Pelaksana
08.30 – 09.00	Persiapan Ruang Zoom dan Live Youtube	Panitia
09.00 – 09.10	Pembukaan oleh Moderator	Moderator
09.10 – 09.15	Pengisian Kuesioner Pre-Test	Moderator, Asisten dan Peserta
09.15 – 09.45	Materi 1 : “Germas di Masa Pandemi COVID-19”	Prof. dr. Hj. Qomariyah R. S., MS PKK, AIFM
09.45 – 10.00	Tanya Jawab	Moderator dan Peserta
10.00 – 10.30	Materi 2 : “Pemanfaatan Teknologi yang Mendukung Gaya Hidup Sehat di Era <i>New Normal</i> ”	Mubarik Ahmad, S.Kom, M.Kom
10.30 – 10.45	Tanya Jawab	Moderator dan Peserta
10.45 – 10.50	Pengisian Kuesioner Post-Test	Fasilitator dan Asisten
10.50 – 11.00	Penutupan	Moderator

Kegiatan ini dibuka untuk umum dan melibatkan kerjasama dengan mitra yaitu RW 03, Kelurahan Lenteng Agung, Jakarta Selatan. Jumlah pendaftar kegiatan ini sebanyak 56 orang. Namun, yang mengikuti kegiatan sebanyak sebanyak 24 peserta, yaitu :

- 20 Kader PKK atau Jumantik di RW 03, Kelurahan Lenteng Agung, Jakarta Selatan
- 3 Akademisi dari FK YARSI, FK Tarumanegara dan ITS.
- 1 Siswa SMAN 109 Jakarta

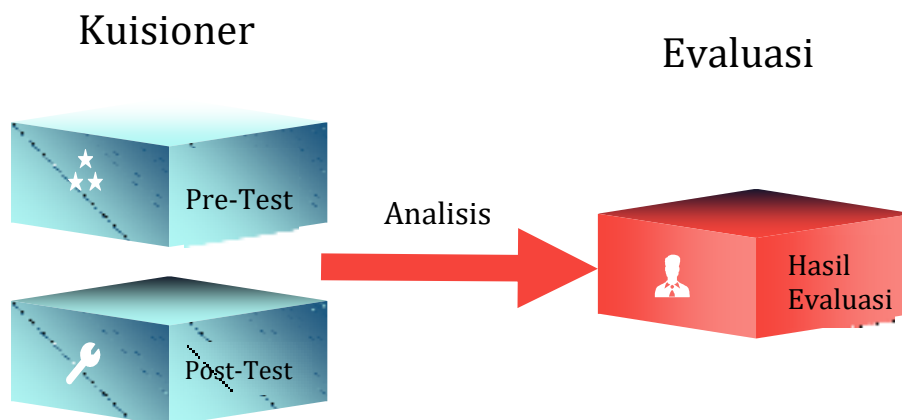
## PESERTA



1.

Gambar 3. Peserta kegiatan penyuluhan

## 4. HASIL DAN EVALUASI KEGIATAN

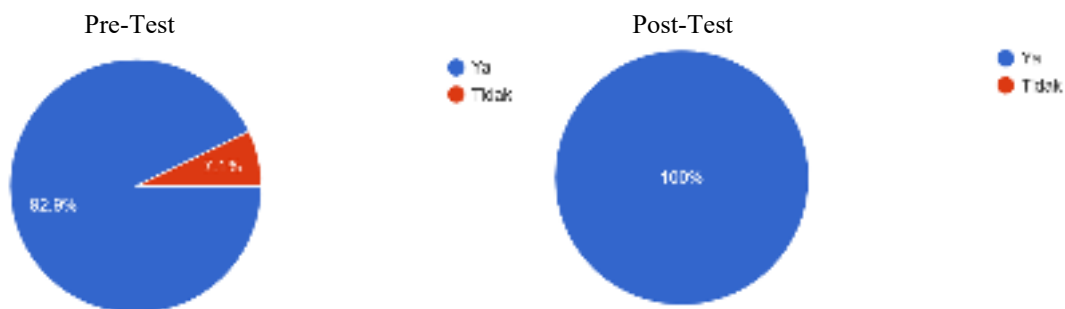


Kami melakukan 2 kali kuesioner yaitu pre-test (sebelum) dan post-test (setelah) pelaksanaan penyuluhan. Dari data-data kuesioner ini, kami analisis setiap pertanyaan-pertanyaan tersebut. Berikut adalah hasil analisisnya :

### 4.1. PENGETAHUAN TENTANG GERMAS

Berdasarkan evaluasi kuisisioner pre-test dan post-test, telah terjadi peningkatan pengetahuan akan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). Sebelum dilaksanakan penyuluhan, terdapat 7,1% yang tidak mengetahui apa itu GERMAS. Setelah dilaksanakan penyuluhan dari narasumber, maka semua peserta memahami definisi GERMAS dan pentingnya GERMAS dalam kehidupan di masyarakat.

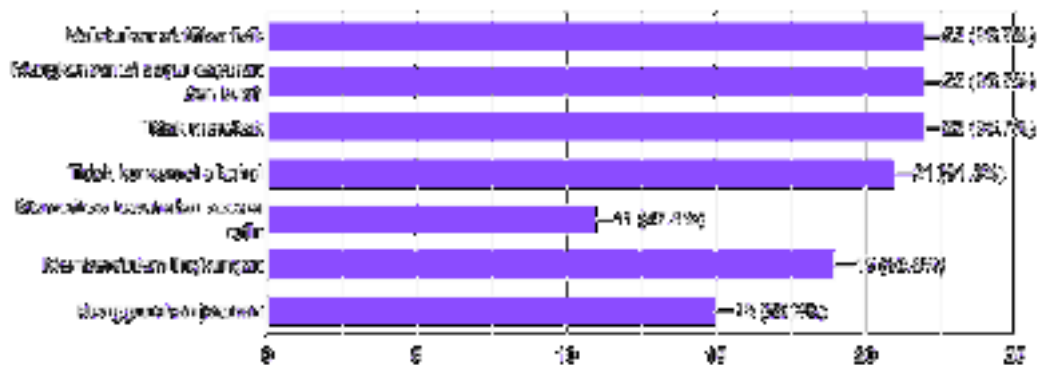




Gambar 5. Hasil kuisioner tentang pengetahuan GERMAS

#### 4.2. KEMAUAN UNTUK MELAKSANAKAN POLA HIDUP SEHAT

Setelah dilaksanakan penyuluhan, mayoritas peserta yang memiliki kemauan untuk mengubah pola hidupnya untuk menjadi lebih bersih dan sehat. Ini terlihat dari hasil evaluasi kuisioner, terdapat empat langkah akan diterapkan oleh lebih dari 90% peserta yaitu melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah, tidak merokok, dan tidak mengkonsumsi alkohol. Namun, langkah seperti memeriksa kesehatan secara rutin masih sedikit menjadi perhatian bagi peserta.

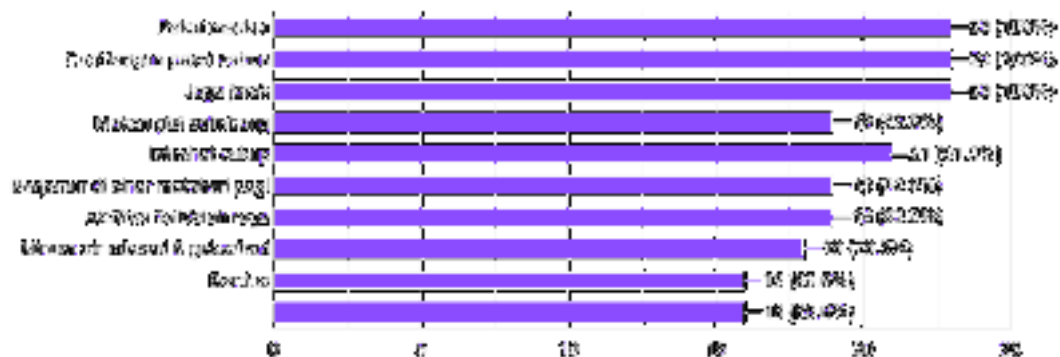


Gambar 6. Hasil kuisioner tentang kemauan untuk menerapkan GERMAS

#### 4.3. PENGETAHUAN TENTANG GERMAS DI MASA KENORMALAN BARU

Setelah dilaksanakan penyuluhan, mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan akan langkah-langkah GERMAS di masa kenormalan baru ini. Seluruh peserta mengetahui bahwa memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak merupakan bagian dari pola hidup sehat di masa pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa kampanye 3M juga melekat di para peserta. Selain itu, langkah-langkah lain juga dipahami oleh peserta seperti makan gizi seimbang (82,6%), istirahat

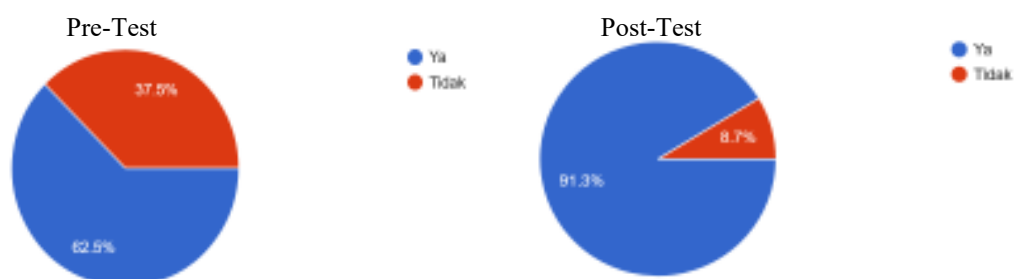
cukup (91,3%), berjemur di sinar matahari pagi (82,6%), aktivitas fisik (82,6%), minum air mineral 8 gelas per hari (78,3%), dan berdoa (69,6%).



Gambar 7. Hasil kuisioner tentang pengetahuan GERMAS di masa kenormalan baru

#### 4.4. PENGETAHUAN TENTANG *TELEMEDICINE*

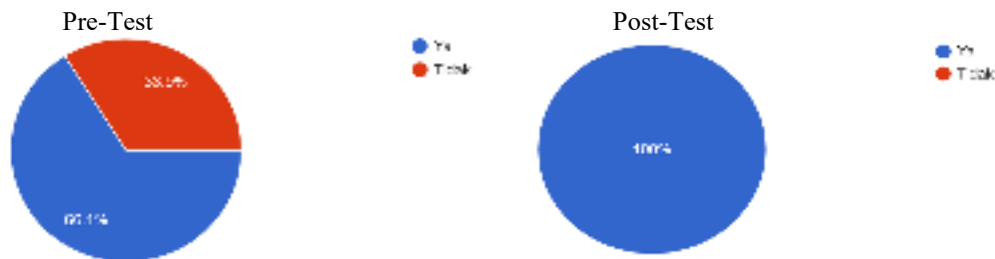
Pada penyuluhan, kami memperkenalkan konsep *telemedicine* dimana teknologi mampu mendukung pelayanan kesehatan di masa kenormalan baru. *Telemedicine* adalah pelayanan kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi untuk mendiagnosis, mengobati, mencegah, dan mengevaluasi kondisi kesehatan seseorang yang berada dalam kondisi yang jauh dari fasilitas kesehatan (W.H.O, 2010). Berdasarkan evaluasi, didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan akan konsep *telemedicine*. Sebelum penyuluhan hanya 62,5% peserta yang memahami *telemedicine*. Setelah penyuluhan hampir seluruh peserta yaitu 91,3%.



Gambar 8. Hasil kuisioner tentang pengetahuan *telemedicine*

#### 4.5. KEMAUAN UNTUK MENGGUNAKAN TEKNOLOGI DALAM MENERAPKAN PERILAKU HIDUP SEHAT

Pada program pengabdian ini, kami juga ingin melihat sejauh mana kemauan peserta untuk menggunakan teknologi dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Berdasarkan evaluasi kuisisioner, setelah penyuluhan semua peserta memiliki kemauan untuk menggunakan teknologi yang sudah diperkenalkan.



Gambar 9. Hasil kuisisioner tentang kemauan peserta untuk menggunakan teknologi dalam berperilaku hidup sehat.

#### 4. KESIMPULAN

Di masa pandemi COVID-19 ini, perilaku hidup bersih dan sehat sudah seharusnya menjadi kewajiban bagi masyarakat dalam mengurangi penyebaran virus. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk ikut serta dalam sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). Selain itu, kami juga memperkenalkan peran teknologi dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat. Kami bekerjasama dengan mitra masyarakat yaitu Kader PKK RW 03, Kelurahan Lenteng Agung, Jakarta Selatan. Kader PKK ini diharapkan mampu menjadi agen sosial dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat sekitar mereka. Penyuluhan dilaksanakan secara daring dengan dua sesi yaitu GERMAS di masa pandemi COVID-19 dan peran teknologi dalam mendukung perilaku hidup sehat. Kami menggunakan kuisisioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan yang didapatkan oleh peserta dalam penyuluhan kami. Berdasarkan evaluasi kuisisioner, ada peningkatan pengetahuan tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada para peserta kegiatan ini. Di awal, para peserta yang mengetahui sebesar 92,9 %. Setelah mengikuti kegiatan, semua peserta (100 %) mengetahui apa itu yang dimaksud dengan GERMAS. Selain itu, peningkatan pengetahuan juga terjadi pada pemahaman konsep *telemedicine*. Di awal, para peserta yang mengetahui sebesar 62,5 %. Setelah mengikuti kegiatan, hampir semua peserta (91,3 %) mengetahui apa itu yang dimaksud dengan *telemedicine*. Dari sisi kemauan untuk menerapkan di kehidupan nyata, terjadi peningkatan kemauan peserta untuk menggunakan teknologi dalam mendukung gaya hidup sehat. Di awal, para peserta yang ingin memanfaatkan teknologi sebesar 66,1 %. Setelah mengikuti kegiatan, semua peserta (100 %) akan menggunakan teknologi dalam mendukung gaya hidup sehat mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kami memberikan manfaat dalam mengenalkan GERMAS dan penerapan teknologi di masa kenormalan baru.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. 2016. *PHBS*. Jakarta. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 di <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. 2017. *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 di <http://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 di [https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi\\_Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf](https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf)
- Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. 2021. *Peta Sebaran*. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 di <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- W. H. O. 2010. *Telemedicine, opportunities and developments in member states: report on the second global survey on eHealth*. Global Observatory for eHealth series, 2.
- W. H. O. 2021. *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 di <https://covid19.who.int/>