

TINGKATKAN PHBS, KUATKAN KEMANDIRIAN PANGAN KELUARGA

Fitria Rizky Kurniawati

STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro

KORESPONDENSI

E-mail:

Arsen26072015@gmail.com

KATA KUNCI

Covid-19, PHBS, Kemandirian Pangan

ABSTRAK

Covid-19 (corona virus disease 2019) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut bagi manusia. Covid-19 telah memperlihatkan dampak yang begitu luas dan berakibat bagi kehidupan manusia terhadap semua aspek kehidupan. Tingginya angka kejadian infeksi dan merangkak naiknya harga pangan menggerakkan STIKes ICsada Bojonegoro untuk menciptakan sebuah program yang bertujuan meningkatkan PHBS masyarakat serta meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan lahan kosong di pekarangan rumah agar lebih berdaya guna.

Metode yang digunakan adalah dengan door to door namun tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan donasi 75 tanaman pangan dan memberikan edukasi terkait cara mencuci tangan, cara memakai masker yang benar serta donasi masker, handwash dan sanitizer kepada keluarga terdampak Covid-19.

Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini berupa edukasi kepada masyarakat terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus diterapkan di masa pandemi Covid-19. Selain itu juga donasi masker, handwash dan handsanitizer kepada masyarakat sebagai upaya membangun perilaku hidup bersih dan sehat. Tanaman pangan juga didistribusikan serta diedukasikan manfaatnya yang mana tanaman tersebut akan membantu masyarakat membangun imunitas tubuh

PENDAHULUAN

COVID-19 (*corona virus disease 2019*) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. COVID-19 ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam di atas 38°C, batuk dan sesak nafas bagi manusia. Selain itu dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Pada penderita COVID-19 yang berat, dapat menimbulkan pneumonia, sindroma

pernafasan akut, gagal ginjal bahkan sampai kematian (Kementrian Kesehatan RI).

COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet (percikan cairan pada saat bersin dan batuk), tidak melalui udara. Bentuk COVID-19 jika dilihat melalui mikroskop elektron (cairan saluran nafas/swab tenggorokan) dan digambarkan kembali bentuk COVID-19 seperti virus yang memiliki mahkota (Kementrian Kesehatan RI).

Saat ini di Indonesia jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid-19 belum menunjukkan tanda-tanda penurunan. Menurut data dari gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 per tanggal 10 Juni 2020 terdapat penambahan kasus terkonfirmasi positif sebanyak 1.241 sehingga totalnya menjadi 34.316 orang. Kemudian untuk pasien sembuh menjadi 12.129 setelah ada penambahan sebanyak 715 orang. Selanjutnya untuk kasus meninggal bertambah 36 orang sehingga totalnya menjadi 1.959.

Di Provinsi Jawa Timur per tanggal 10 Juni 2020 terkonfirmasi 273 kasus baru. Sehingga data Covid-19 Jawa Timur 6.806 kasus terkonfirmasi positif, 1.681 kasus sembuh dan 530 kasus meninggal dunia. Data di kabupaten Bojonegoro per tanggal 10 Juni 2020 terdapat penambahan 6 kasus baru sehingga total kasus terkonfirmasi positif Covid-19 menjadi 45 orang, kasus meninggal dunia 11 orang dan 13 kasus sembuh.

Ditengah kondisi pandemi Covid-19 yang belum menunjukkan tanda-tanda penurunan, era baru masyarakat sedang di tumbuhkan. Dengan nama era new normal, era ini menitikberatkan pada perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Perubahan ini diharapkan membawa masyarakat dapat menjalankan kehidupan normal di tengah pandemi hingga vaksin ditemukan.

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang tidak bisa disebut kecil. Salah satunya berdampak pada pangan nasional. Wabah Covid-19 semakin menegaskan bahwa sektor pangan nasional merupakan hal terpenting untuk dijaga. Sistem ketahanan pangan menjadi penting karena merupakan bantalan akhir jika terjadi sesuatu pada suatu daerah. Karena masa pandemi ini masih belum jelas hingga kapan meskipun sudah mulai berlaku new normal, harus ada strategi yang membantu menjaga

ketahanan pangan. Upaya ini harus dimulai dari keluarga sebagai unit masyarakat terkecil. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan optimalisasi pekarangan dan lahan rumah tangga sehingga keluarga mampu menghasilkan tanaman pangan.

Untuk itulah kami Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro bekerjasama dengan Tim Garuda STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro bermaksud melaksanakan bakti sosial serta mengedukasi masyarakat demi menyambut new normal dan menumbuhkan semangat masyarakat untuk mengoptimalkan pekarangan dan lahan rumah tangga agar lebih berdaya guna.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan bakti sosial ini dilakukan di 6 desa tim panitia yang berada di wilayah Kabupaten Bojonegoro dan Tuban antara lain di desa Sidobandung Kec. Balen, desa Ngumpakdalem dan desa Dander Kec. Dander, desa Sumberejo Kec. Trucuk dan desa Sawahan Kec. Rengel. Kegiatan ini dilakukan dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan diantaranya menggunakan masker, phisycal distancing, tidak menimbulkan kerumunan dan meminimalkan kontak dengan orang lain yang diterapkan bagi panitia maupun penerima bakti sosial.

Kepada 1 keluarga, tim memberikan 1 paket kelengkapan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemic Covid-19 yang terdiri dari handsanitizer, handwash, masker kain yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota keluarga. Selain itu juga diberikan 1 macam tanaman pangan yang bermanfaat untuk membantu keluarga dalam membangun system pertahanan terhadap tubuh dari infeksi Covid-19. Jumlah tanaman yang dibagikan sebanyak 75 tanaman yang terdiri dari tanaman kelor, jeruk nipis, jeruk purut, belimbing wuluh, dan kelengkeng. Tanaman-tanaman dan paket PHBS ini akan didistribusikan ke

masyarakat dengan tetap memperhatikan protokol Kesehatan yang ada.

Teknis melaksanakan kegiatan ini dengan melakukan kunjungan per rumah karena jarak antar rumah sangat dekat sehingga tim memilih untuk melakukan kunjungan rumah. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Tim meminta ijin kepada perangkat desa sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Tim menyeleksi keluarga mana yang akan mendapatkan donasi.
3. Tim melakukan BHSP kepada keluarga dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan kepada keluarga sasaran.
4. Tim memberikan edukasi terkait penggunaan masker, phisycal distancing dan cara cuci tangan kepada masyarakat dengan media flyer dan evaluasi dengan menggunakan demonstrasi
5. Tim memberikan edukasi terkait pemanfaatan pekarangan rumah dengan media flyer
6. Tim mendistribusikan tanaman pangan yang telah disebutkan untuk masyarakat
7. Tim membagikan paket PHBS (masker, handsanitizer dan handwash) kepada masyarakat.

HASIL

Hasil dari kegiatan ini adalah berupa edukasi/penyuluhan kesehatan, donasi tanaman pangan kepada keluarga sasaran untuk menciptakan ketahanan pangan dan meningkatkan PHBS di masa pandemi Covid-19 dan new normal. Hal ini dikarenakan keluarga merupakan aspek penting yang harus menjadi perhatian dari semua pihak, dimana penguatan sangat diperlukan di segala aspek untuk menyiapkan keluarga menghadapi masa new normal. Dalam masa pandemi ini sudah selayaknya keluarga di stimulasi juga peran dan fungsinya dalam ikut serta untuk menjaga dan memutus mata rantai penyebaran penularan di masa pandemi

saat ini.

Tercapainya kemampuan masyarakat dalam peningkatan daya guna lahan kosong yang dapat dimanfaatkan dengan penanaman tanaman pangan yang mampu membantu masyarakat memenuhi kebutuhan gizi dan membantu membangun sistem imunitas yang diperlukan untuk menghadapi masa pandemi.

PEMBAHASAN

Dalam kekuatan dan kemandirian pangan, keluarga merupakan pondasi dasar terbentuknya sistem Kesehatan masyarakat yang optimal. Dalam kegiatan ini, keluarga diajarkan bagaimana peran gizi dan nutrisi membangun sistem pertahanan tubuh (imunitas) dalam upaya mencegah infeksi Covid-19 yang sedang merebak. Keluarga juga dikenalkan dengan tanaman pangan yang mampu memberikan sumbangsih bagi penguatan sistem tubuh. Keluarga juga diajarkan untuk memanfaatkan lahan pekarangan yang kosong agar lebih berdaya guna dan mampu membantu memenuhi kebutuhan pangan keluarga.

a. Faktor pendukung dan penghambat kegiatan

1. Faktor pendukung kegiatan
 - a) Minat dan partisipasi masyarakat yang tinggi akan program yang dilaksanakan.
 - b) Donatur APD (handwash, handsanitizer, masker) yaitu dari tim Garuda ICsada dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk menciptakan perilaku masyarakat yang sadar akan pentingnya APD di masa pandemi Covid-19.
 - c) Keaktifan masyarakat dalam bertanya dan mengikuti demonstrasi cara cuci tangan dan memakai masker yang benar sangat tinggi sehingga ilmu yang disampaikan kepada masyarakat dapat cepat diterima dan diaplikasikan

2. Faktor Penghambat

- a) Terbatasnya jumlah sasaran program
- b) Ketercapaian antara indikator dan keberhasilan kegiatan

| No | Indikator | Status Keberhasilan Kegiatan | |
|----|---|------------------------------|----------------|
| | | Tercapai | Belum Tercapai |
| 1 | Target sasaran sesuai tujuan program | √ | |
| 2 | Peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat dalam pemutusan mata rantai penyebaran Covid-19 di masa pandemic dan New Normal | √ | |
| | Peningkatan pengetahuan tentang menjaga kesehatan dengan media informasi dan komunikasi yang terapeutik serta mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di tengah masa pandemi Covid-19. | √ | |
| 3 | Peningkatan kemampuan keluarga meningkatkan daya guna lahan pekarangan yang kosong dengan tanaman pangan yang mampu membantu sistem imunitas tubuh | √ | |
| | Peningkatan kemampuan keluarga dalam mempertahankan PHBS dan pemberdayaan lahan kosong | √ | |

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Sistem kesehatan dasar harus dibangun dari keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat.

2. Pengetahuan masyarakat meningkat dengan edukasi kesehatan pencegahan Covid-19.
3. Pencegahan terhadap infeksi Covid-19 dari luar berupa APD dan pola hidup bersih harus diimbangi dengan proteksi dari dalam melalui imunitas tubuh.
4. Imunitas tubuh bisa didapat dari nutrisi dan asupan gizi yang dikonsumsi sehari-hari.
5. Keluarga dapat memanfaatkan lahan kosong yang ada pekarangan rumah untuk ditanami tanaman pangan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan pangan keluarga serta membangun imunitas guna melindungi dari infeksi Covid-19.

SARAN

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka selanjutnya perlu :

1. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat lain menyampaikan edukasi kepada masyarakat pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta menjaga asupan gizi di masa pandemi Covid-19.
2. Menjaga komitmen masyarakat untuk terus memanfaatkan lahan pekarangan yang kosong dengan tanaman pangan demi meningkatkan ketahanan pangan keluarga

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M.R., Tomey, A.M. (2010). *Nursing theorists and their work*. Mosby
- Alligood, Martha Raile. (2006). *Nursing theory: utilization and application*. Elsevier-Mosby
- Budiono., Pertami, S.U. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Bumi Medika
- Kasron dkk. (2016). *Teori Keperawatan dan tokohnya*. Jakarta: CV Trans Info Media

- Kodim, Yulianingsih. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- SARASWATI, D. E. (2014). Perbedaan Efektivitas Senam Nifas dan Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uterus: Studi di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur Tahun 2013 (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Undip).
- Maryunani, Anik. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Bogor: In media
- Kurniawati, F. R. (2019). Hubungan penggunaan obat herbal (jamu gepyok) dengan produksi asi di bps ds. Ngumpakdalem kec. Dander kabupaten bojonegoro tahun 2017. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 58-61.
- Muhtar, A. Haris. (2016). *Penerapan asuhan keperawatan keluarga dalam meningkatkan self care behavior penderita tuberculosis paru di kota bima nusa tenggara barat*. *Jurnal Kesehatan Prima* Volume: 10, No.1, Halaman: 1579-1587
- Kurniawati, F. R. (2020). Analisis Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Kebutuhan Doula Dalam Proses Persalinan Di Bps Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(1).
- Nursalam. (2012). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Profesional. SalembaMedika. Jakarta
- Perry, Potter. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Saraswati, D. E., & Hariastuti, F. P. (2017). Efektivitas Kartu Skor Poedji Rochjati (Kspr) Untuk Deteksi Resiko Tinggi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Ngumpakdalem Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 5(1), 28-33.
- Pohan, Imbalo S. (2013). *Jaminan Mutu Layanan Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Siokal, Brajakson dkk. (2017). *Falsafah dan Teori dalam Keperawatan*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Syairi, Abu. (2013). *Tingkat Pengetahuan Keluarga Pasien tentang Self Care Perawatan Diri pada anggota Keluarga yang mengalami Stroke di RSUD Kabupaten Tangerang pada tahun 2013*.
- Rizky, F. (2019). Hubungan Massage Pada Bayi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi Usia 3-6 Bulan Di BPS Hj Nurfatimah, S. St Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 9(2), 66-70.
- Tarwoto & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika