

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYEBARAN VIRUS COVID-19

EDUCATION OF CLEAN HEALTHY LIVING BEHAVIOR AS AN EFFORTS TO PREVENT THE SPREAD OF THE COVID-19 VIRUS

¹M Haris Hermawan ²Nur Miftahurrohma ³Putri Nurcahyani ⁴M. Dzikri Abadi ⁵Arian Yusuf Wicaksono

¹Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan, moh.haries9595@gmail.com

²Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan, miftah.rachmah41@gmail.com

³Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan, putrinurcahyani0500@gmail.com

⁴Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan, abadz681@gmail.com

⁵Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan, arianyusuf@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus diaplikasikan untuk mencapai derajat kesehatan yang baik bagi setiap orang. Masyarakat di RT 01 RW 01 Desa Parengan Kecamatan Maduran merupakan tempat yang masyarakatnya masih kurang pengetahuan dan informasi sehingga masalah kesehatan masyarakat masih menjadi masalah yang cukup besar. Selain itu akhir-akhir ini sedang terjadi pandemi virus korona yang berbahaya bagi tubuh. Sehingga sangat dibutuhkan edukasi mengenai PHBS dan pencegahan penyakit korona serta penyakit lainnya salah satunya dengan menggunakan masker dan rajin cuci tangan dan kalau di luar jangan lupa menggunakan handsanitizer. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk melakukan PHBS dalam meningkatkan mutu hidup serta meningkatkan taraf kesehatan masyarakat. Metode yang digunakan adalah memberikan penyuluhan. Penyuluhan disampaikan dengan tema PHBS, cara cuci tangan yang benar, dan cara memakai masker yang benar. Selain itu dilakukan pembagian masker kepada warga. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan pengetahuan tersebut dengan benar demi mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Kata Kunci: perilaku hidup bersih dan sehat, penggunaan masker, cuci tangan

ABSTRACT

Clean and Healthy Behavior (PHBS) is a step that must be applied to achieve good health status for everyone. The community in RT 01 RW 01 Parengan Village, Maduran District is a place where people still lack knowledge and information so that public health problems are still a big problem. In addition, recently there is a corona virus pandemic that is dangerous for the body. So it is very necessary to educate about PHBS and prevention of corona disease and other diseases, one of which is by using masks and diligently washing hands and if you are outside, don't forget to use hand sanitizer. This service aims to increase the knowledge, awareness, willingness and ability of the community to carry out PHBS in improving the quality of life and improving people's health standards. The method used is to provide counseling. The counseling was delivered with the theme of PHBS, the right way to wash hands, and how to wear the right mask. In addition, masks were distributed to residents. With this counseling, it is hoped that the community can apply this knowledge correctly in order to realize the highest degree of public health.

Keywords: clean and healthy behavior, use of masks, wash hands

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keinginan semua partai politik dan harus didukung tidak

hanya oleh individu, tetapi juga oleh kelompok dan masyarakat. Dalam UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009, “

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis". Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat.

Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19) merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh strain coronavirus baru (SARS-CoV-2) yang muncul di Wuhan, Hubei, Cina pada Desember 2019. Penyakit ini sebelumnya dikenal dengan sebutan 2019 novel coronavirus (2019-nCoV). (WHO, 2020) COVID-19 mirip dengan influenza, dan umumnya dikaitkan dengan infeksi saluran pernapasan bagian atas, yang tanda dan gejalanya biasanya meliputi demam, sakit kepala, dan batuk; beberapa pasien mungkin memiliki infeksi saluran pernapasan bawah. Penularan terjadi melalui percikan air akibat batuk atau bersin (droplet) dari penderita COVID-19. Virus ini menginfeksi manusia ketika droplet tersebut dihirup atau disentuh sehingga akan menempel pada selaput lendir mata, mulut, hidung, dan saluran napas termasuk paru-paru (Susilo., 2020)

Diumumkan secara resmi oleh WHO pada 11 Maret 2020, perubahan situasi epidemi-ke-pandemi adalah salah satu peristiwa paling tidak biasa yang pernah diprediksi. Keputusan pandemi itu sendiri bersifat menular dan berfokus pada penyakit yang tersebar luas di banyak wilayah dan negara. Tidak ada bukti bahwa

pandemi global COVID 19 sendiri telah menyebar ke 213 negara/wilayah (WHO, 2020) pada tanggal 20 April 2020 dan telah mencapai puncak pandemi. Oleh karena itu, sambil menunggu keluarnya obat dan vaksin, upaya yang harus dilakukan untuk pengendalian/pencegahan penyebaran virus COVID19 adalah pengembangan potensi desa untuk melaksanakan pendidikan/sosialisasi dan pola hidup bersih dan sehat. kesadaran masyarakat dari tingkat rumah tangga (PHBS). Budaya PHBS yang dimulai dari rumah berdampak besar dalam memutus mata rantai penularan COVID-19.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berkaitan erat dengan pencegahan penyebaran COVID-19. Beberapa cara mencegah risiko terinfeksi COVID-19, yaitu dengan mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau gunakan cairan pembersih tangan (minimal 70% alkohol), mencuci tangan merupakan salah satu indikator PHBS. Selain itu protokol yang harus dilaksanakan antara lain menggunakan masker bila bepergian, jaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, tutup mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin atau gunakan tisu, hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung, mata dapat menjadi pintu masuk virus, bersihkan benda, permukaan, dan alat-alat yang sering digunakan, khususnya yang berada atau digunakan secara umum, mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, tidak merokok, istirahat secara teratur, berolahraga serta berpikir positif. Selalu pantau perkembangan penyakit COVID-19 dari sumber resmi dan akurat. Ikuti arahan dan informasi dari petugas kesehatan dan Dinas Kesehatan setempat (Kemenkes RI, 2020).

Langkah-langkah PHBS yang dapat digunakan adalah kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas. Cuci tangan dilakukan dengan air mengalir dan sabun. Bisa juga dilakukan dengan pembersih tangan berbahan dasar alkohol (hand sanitizer) yang berfungsi sebagai disinfektan. Permukaan benda dan pakaian juga harus dibersihkan secara rutin untuk

mencegah penularan melalui droplet yang masih menempel. Bersihkan permukaan benda dengan disinfektan untuk mencegah virus berkembang biak. Tentunya upaya PHBS tersebut perlu dibarengi dengan pola makan yang seimbang dan olahraga yang aktif guna meningkatkan daya tahan tubuh. Apabila sedang sakit, sebaiknya menerapkan etika batuk dan bersin, yakni menjauhi keramaian, serta menutup mulut dan hidung menggunakan tisu atau lipatan siku. Setelahnya, tisu dibuang ke tempat sampah tertutup. Penggunaan masker juga dilakukan baik bagi orang yang sedang sakit maupun yang sehat, untuk meminimalisasi penyebaran virus COVID-19. Penerapan PHBS di masyarakat juga mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Kementerian PUPR RI, 2020)

Berdasarkan data resmi Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan, per-Agustus 2021 Kecamatan Maduran masih berstatus zona merah termasuk Desa Parengan. Hal ini disebabkan kurang ketatnya masyarakat dalam mematuhi protokol kesehatan. Solusi yang diberikan didasarkan pada petunjuk perilaku hidup bersih dan sehat, penggunaan masker yang benar sesuai standar WHO, pencegahan COVID-19, cuci tangan yang benar, dan penggunaan disinfektan tangan yang benar. Mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol 70% dapat melemahkan atau membunuh virus dan bakteri di tangan, menyebabkan infeksi saluran pernapasan dan pencernaan dari orang ke orang.

Untuk menangani Covid19 dengan cepat, kita perlu memahami masyarakat Desa Parengan, dan meningkatkan kesadaran tentang cara mencegah dan cara memerangi virus Covid-19 dalam bentuk . Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), senam masker (GEMAS), masker . desinfektan dan disinfektan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan PHBS ini merupakan tanggung jawab seluruh masyarakat yang juga bertanggung jawab atas Pemerintah dan departemen terkait untuk mempromosikan kegiatan PHBS di

masyarakat sehingga dapat dilaksanakan secara efektif.

Penyuluhan ini juga akan dilakukan untuk membantu peserta memahami PHBS dan menggunakan masker serta hand sanitizer dengan benar. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, motivasi dan kapasitas masyarakat untuk melaksanakan PHBS guna meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat guna mencapai derajat kesehatan nasional yang setinggi-tingginya.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini di lingkungan RT 01 RW 01 Desa Parengan Kecamatan Maduran pada 16 Agustus 2021 kepada 30 warga. Metode yang digunakan meliputi:

- 1) Memberi penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada warga secara door to door penggunaan masker yang benar sesuai standar World Health Organization (WHO) seperti jika menggunakan masker kain maka gunakan masker yang 3 lapis, kemudian setelah dipakai sekali harus dicuci langsung, masker bedah dan masker N95 memang lebih efektif untuk menghalau masuknya bakteri dan virus ke dalam mulut dan saluran pernafasan, tetapi karena stoknya semakin menipis, masker bedah dan masker N95 lebih diutamakan untuk tenaga kesehatan yang bekerja di pelayanan kesehatan.



Gambar 1. Pengemasan masker untuk pelaksanaan sosialisasi PHBS

2) Setelah itu peserta pelatihan dan sosialisasi cara cuci tangan dan penggunaan handsanitizer yang benar sekaligus dilakukan pembagian masker dan handsanitizer.



Gambar 2. Sosialisasi PHBS bersama siswa-siswi SMP

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada gambar 1 dapat terlihat penyuluhan dan pembagian masker dengan tetap melaksanakan protokol kesehatan disaat pandemi. Respon warga terhadap materi yang diberikan sangat baik dilihat dari antusias warga dalam menyimak materi yang diberikan dan memberikan timbal balik dengan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan.



Gambar 3. Penyuluhan kepada Ibu-ibu PKK

Pelatihan yang dilakukan seperti mencuci tangan dengan benar sesuai standar WHO yaitu 1) menuangkan cairan sabun atau antiseptik pada telapak tangan kemudian gosokkan pada kedua telapak tangan dengan arah memutar, 2) mengusap kedua punggung tangan secara bergantian, 3) membersihkan sela-sela jari tangan hingga bersih, 4) membersihkan ujung jari bergantian dengan saling mengunci, 5)

menggosok dan memutar kedua ibu jari, 6) meletakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian menggosok perlahan. Hal tersebut dilakukan hingga warga memahami sehingga dapat melakukan sosialisasi ke lingkungan keluarga masing-masing. Serta dilakukan sosialisasi usaha yang wajib dilakukan dengan disiplin saat ini seperti menjaga jarak 1 meter dengan orang lain, hindari berkumpul dengan banyak orang, jangan menyentuh wajah, mulut, hidung dan mata, lakukan cuci tangan sebelum masuk ke rumah dan makan, selalu menggunakan masker sesuai standar WHO.

Hasil dari kegiatan ini setelah dilihat dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan, untuk Kecamatan Maduran khususnya Desa Paringan berstatus zona hijau. Masyarakat telah sadar akan pentingnya Perilaku Hidup Sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti selalu mencuci tangan setiap melakukan kegiatan apapun, selalu memakai masker dengan benar, dan menjaga jarak ketika saling berinteraksi dengan orang lain.

SIMPULAN

Warga RT 01 RW 01 Desa Paringan dapat memperoleh pengetahuan baru mengenai PHBS, cara menggunakan masker yang benar sesuai standar WHO, serta cara mencuci tangan yang benar untuk meningkatkan taraf derajat kesehatan masyarakat. Upaya ini harus terus dilakukan secara disiplin untuk mewujudkan kesehatan masyarakat setinggitingginya.

Berbagai upaya lain juga perlu terus dilakukan untuk menjaga kesehatan di masa pandemi seperti ini, mengingat wabah covid ini selain kesehatan juga akan memberikan dampak serius bagi ekonomi warga. Maka perlu pengabdian masyarakat mengenai upaya untuk menjaga stabilitas ekonomi warga yang terdampak wabah ini.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization, WHOAnjuran mengenai penggunaan masker dalam

- konteks COVID-19., 2020, Anjuran Mengenai Penggunaan Masker Dalam Konteks COVID-19. World Health Organization
- Gani, Husni Abdul, Erdi Istiaji, and Prita Eka Pratiwi., 2015, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif Di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi) A Qualitative Study in Kemiren Village, Glagah Sub District, Banyuwangi Regency, Jurnal IKESMA
- Nugrahaeni, Fitria. Etin Diah Permanasari. 2021. Edukasi Perilaku Hidup Bersih Sehat dan Pembagian Masker, Handsanitizer kepada Warga Jatisari. Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA: Jakarta.
- Kasrudin, Iqrayati. Dkk. 2021. Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemic COVID-19. Universitas Halu Oleo.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan. 2021. Update Covid-19 Per Agustus 2021.
- Antari, Ni Putu Adayana. Dkk. 2020. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar Selama Pandemi Covid-19. Univeristas Mahasaraswati Denpasar.
- Kemendes RI. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Diakses pada tanggal 25 Mei 2020.
- <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.