

Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah untuk Tanaman Obat Keluarga sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Kartika Dian Pertiwi¹, Sri Lestari², Fiktina Vifri Ismiriyam³

^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo

¹ kartikadianpertiwi@unw.ac.id

ABSTRAK

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kota Semarang telah ditetapkan sebagai zona merah penularan covid-19, oleh sebab itu perlu dilakukan upaya pemutusan mata rantai penularan covid-19 dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan rumah tangga serta peningkatan aktivitas fisik melalui pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman obat keluarga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dan penerapan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Obat Keluarga Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan mitra dilanjutkan dengan transfer knowledge terkait Covid-19, PHBS, TOGA, pada kegiatan tahap I dan II. Pada tahap 2 juga dilakukan inisiasi gerakan masyarakat hidup sehat dengan pemanfaatan pekarangan rumah untuk bercocok tanam TOGA sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik kepada masing-masing ketua davis. Kegiatan pengabdian ini memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan masyarakat sasaran, hal ini terbukti dengan peningkatan jumlah ibu PKK dengan kategori pengetahuan baik dan keberlanjutan pelaksanaan program pada mitra dengan pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk bercocok tanam TOGA.

Kata kunci: PHBS, covid-19, TOGA

ABSTRACT

Disease prevention and health promotion are essential efforts at a time when the incidence of communicable diseases is still high and the problem of non-communicable diseases is increasing. The increasing burden of public health problems at this time indicates that existing health promotion and prevention cannot contribute to improving the degree of public health. The city of Semarang has been designated as a red zone for covid-19 transmission, therefore it is necessary to make efforts to break the chain of covid-19 transmission by implementing clean and healthy living habits in household arrangements and increasing physical activity through the use of household gardens for family medicinal plants. This community service activity aims to increase knowledge of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and the application of the Utilization of Home Yards for Family Medicinal Plants as a Community Movement for Healthy Living (GERMAS). This activity begins with a preparatory stage to obtain an overview of the partner's health condition followed by transfer of knowledge related to Covid-19, PHBS, TOGA, in phase I and II activities. In stage 2, the initiation of a healthy living community movement was also carried out by using the house yard to cultivate TOGA as a form of physical activity for each of the davis leaders. This service activity has a positive influence on the knowledge of the target community, this is evidenced by the increase in the number of PKK mothers with good knowledge categories and the sustainability of program implementation with partners by utilizing homestead land for planting TOGA.

Keywords: PHBS, covid-19, TOGA

1. PENDAHULUAN

Negara berkembang, menghadapi beban ganda penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM). Beberapa target dalam penyelesaian masalah penyakit menular maupun penyakit tidak menular telah dimasukkan ke dalam agenda global seperti Millenium Development Goals (MDGs). Namun, hingga akhir pencapaian target MDGs tahun 2015, banyak negara yang belum mampu untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Setelah tahun 2015, agenda global baru pun dicanangkan, yaitu Sustainable Development Goals (SDGs). SDGs masih menargetkan beberapa indikator terkait dengan penyakit menular, penyakit tidak menular, dan termasuk.

Saat ini Indonesia dan beberapa negara sedang menghadapi pandemi global berupa infeksi SARS-CoV-2 atau yang lebih dikenal dengan covid-19. Angka infeksi virus ini di Indonesia terbilang tinggi. Hingga Jumat (27/3/2020) sore, jumlah terinfeksi virus corona baru SARS-CoV-2 di Indonesia adalah 1.046 kasus. Dari angka tersebut, 913 pasien masih dalam perawatan, 46 sembuh, dan 87 di antaranya meninggal dunia. Jawa Tengah merupakan salah satu propinsi dengan jumlah pasien baru covid-19 yang terus meningkat hingga Jumat (27/3/2020) diperoleh data bahwa ada tambahan 153 kasus baru. Adapun saat ini ada 10 daerah di Jawa Tengah yang ditetapkan zona merah. Diantaranya Kota Semarang, Kota Surakarta, Kabupaten Banyumas, Kabupaten Purbalingga, Kabupaten Cilacap, Kabupaten Wonosobo, Kabupaten Wonogiri, Kota Pekalongan, dan Kota Magelang. Zona merah daerah tersebut ditetapkan lantaran terdapat pasien positif yang tengah dirawat di daerah tersebut. Terdapat 17 orang positif covid-19 di Kota Semarang dengan sebaran jumlah orang dalam pemantauan (ODP) sebanyak 847 orang, dan pasien dalam pengawasan (PDP) sebanyak 81 orang.

Berkaca dari kegagalan sebagian besar negara dalam penanganan pandemi covid-19 menjadi suatu tantangan besar dalam pembangunan kesehatan. Oleh sebab itu, layanan kesehatan yang disediakan untuk masyarakat harus paripurna. Penyediaan layanan kuratif dan perlindungan finansial pada masyarakat untuk menggunakan layanan kuratif telah ditingkatkan. Yang menjadi pertanyaan adalah, dimana posisi upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit saat ini? Kedua upaya ini harus lebih dioptimalkan dan dilakukan langkah penguatan.

Penguatan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit akan memberikan keuntungan yang luar biasa. Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan investasi utama untuk mengurangi beban negara dalam membiayai layanan kesehatan bagi masyarakat. Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kota Semarang telah ditetapkan sebagai zona merah penularan covid-19, oleh sebab itu perlu dilakukan upaya pemutusan mata rantai penularan covid-19 dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan rumah tangga serta peningkatan aktivitas fisik melalui pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman obat keluarga. Kegiatan ini akan dilakukan melalui pendidikan masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

2. PERMASALAHAN MITRA

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kota Semarang telah ditetapkan sebagai zona merah penularan covid-19, oleh sebab itu perlu dilakukan upaya pemutusan mata rantai penularan covid-19 dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan rumah tangga serta peningkatan aktivitas fisik melalui pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman obat keluarga. Kegiatan ini akan dilakukan melalui pendidikan masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, dengan sasaran primer kegiatan yaitu siswa Ibu rumah

tangga di Desa Bumirejo RT 6 RW 6 Kecamatan Pudukpayung Kota Semarang dengan waktu pelaksanaan pada bulan April hingga Agustus 2020. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap. Tahap persiapan dilakukan dengan sosialisasi tentang rencana pelaksanaan PKM kepada ketua PKK Siswa di Desa Bumirejo RT 6 RW 6. Kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun sendiri oleh masyarakat, sedangkan tim pengabdian akan bertindak sebagai fasilitator.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama dengan masyarakat melalui transfer pengetahuan mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan rumah tang dalam rangka memutus rantai penularan covid-19 serta memberikan solusi alternative aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah yaitu melalui pemanfaatan pekarangan rumah sebagai tempat untuk menanam tanaman obat keluarga.

Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan sendiri oleh masyarakat. Tim pengabdian akan bertindak sebagai fasilitator. Pada tahap ini akan dilaksanakan evaluasi terhadap kegiatan pada mitra dengan indikator Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di desa Bumirejo Puduk Payung, penerapan social distancing dan melakukan segala kegiatan di rumah yang tak jarang membuat masyarakat merasa bosan sedangkan mereka tetap harus melaksanakan aktivitas fisik/olahraga untuk menjaga stamina, pemanfaatan pekarangan rumah sebagai tempat bercocok tanam tanaman obat keluarga.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa peningkatan pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dan penerapan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Obat Keluarga Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Pada tahap persiapan dilakukan proses observasi dan pengambilan data awal untuk memperoleh gambaran permasalahan mitra serta melihat gambaran berbagai kondisi dan ketersediaan sarana prasarana yang akan mendukung pelaksanaan program. Hasil dari kegiatan ini diketahui bahwa pengetahuan masyarakat terkait covid-19 masih rendah, kondisi pandemic yang membatasi aktivitas masyarakat justru membuat masyarakat sasaran menjadi kurang melakukan aktivitas fisik serta mengabaikan protocol kesehatan. Pada tahap ini disepakati bahwa transfer pengetahuan akan dilaksanakan pada perwakilan ibu rumah tangga yaitu ibu ketua davis yang berjumlah 20 orang. Kegiatan persiapan dilanjutkan dengan penyusunan media transfer pengetahuan.

Pada tahap I dilaksanakan kegiatan transfer pengetahuan dalam kaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dimasa pandemic covid-19. Selain itu juga dilaksanakan pembagian kuesioner kepada 20 orang anggota PKK. Kuesioner berisi 15 pertanyaan PHBS, tanaman obat keluarga (TOGA), dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di masa pandemic covid-19, dan diperoleh gambaran bahwa sebanyak 78,3% anggota PKK masuk dalam kategori memiliki pengetahuan yang buruk dengan skor jawaban benar dibawah 8. Berikut adalah distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kategori pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan transfer pengetahuan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan kategori Pengetahuan

Kategori	Sebelum	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	8	40
Buruk	12	60
Total	20	100

Pada tahap II dilaksanakan kegiatan transfer pengetahuan tentang GERMAS di masa pandemic covid-19. Pada tahap ini masyarakat sasaran pemahaman mengenai kegiatan apa saja yang dapat dilakukan untuk menjaga imunitas tubuh sebagai langkah pencegahan dari penularan dan infeksi covid-19.

Pada tahap III dilaksanakan kegiatan transfer pengetahuan mengenai tanaman obat keluarga (TOGA) pada masyarakat sasaran. Kegiatan ini diberikan untuk menambah wawasan

masyarakat mengenai taaman apa saja yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh di masa pandemic covid-19. Melalui kegiatan ini masyarakat dihimbau untuk memanfaatkan pekarangan rumah mereka untuk bercocok tanam TOGA sebagai alternative kegiatan aktivitas fisik untuk menjaga daya tahan tubuhnya.

Kegiatan evaluasi untuk mengetahui kategori pengetahuan peserta setelah mengikuti serangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan diperoleh terdapat peningkatan persentasi anggota PKK dengan pengetahuan baik yang disajikan dalam tabel berikut

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan kategori Pengetahuan

Jenis Kelamin	Setelah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	16	80
Buruk	4	20
Total	20	100

Jumlah responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik terlihat semakin meningkat setelah dilakukan kegiatan transfer pengetahuan, hal itu terlihat dari hasil perbandingan data pre test yang diperoleh sebelumnya dengan data post test yang diberikan, maka dapat diketahui jelas bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kategori baik. Selain itu berdasarkan analisis statistic menggunakan uji T yang dilakukan terlihat bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah mengikuti rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3 Perbedaan kategori pengetahuan siswa

Pengetahuan	N	Mean	p-value
Sebelum	20	1,22	0,000
Setelah	20	1,83	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa kegiatan ini memberikan pengaruh positif pada pengetahuan anggota PKK terhadap PHBS, Peningkatan pengetahuan responden semakin didukung dengan adanya pernyataan dari Notoatmojo (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil keingintahuan yang terjadi setelah proses penginderaan, dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa pengetahuan responden meningkat karena adanya rasa ingin tahu dari responden untuk melihat atau membaca materi yang disampaikan yaitu terkait PHBS, Covid-19, TOGA dan GERMAS di masa pandemic, serta mendengarkan dan membaca ketika proses diskusi dan tanya jawab dengan narasumber yaitu tim PkM Universitas Ngudi Waluyo. Hal tersebut merupakan proses penginderaan yang dilakukan responden untuk meningkatkan pengetahuan. Selain itu juga karena kegiatan ini merupakan proses yang mengutamakan kemandirian masyarakat sasaran dalam mencari dan memahami informasi selain yang dipaparkan oleh narasumber.

Selain itu evaluasi juga dilakukan dengan meninjau penerpan PHBS dan germas. Berdasarkan observasi yang dilakukan, beberapa warga sudah mulai memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk bercocok tanam TOGA sebagai alternative aktifitas fisik. Perbaikan tindakan ini dapat terjadi antara lain karena adanya factor motivasi yang muncul karena adanya kebutuhan dan keinginan yang harus dipenuhi, dimana keinginan tersebut dapat mendorong masyarakat untuk melakukan tindakan. (Sarwono,2008). Keinginan dalam kegiatan ini dapat diartikan sebagai keinginan untuk meningkatkan derajat kesehatan, yaitu tindakan untuk melaksanakan aktivitas fisik secara rutin.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Obat Keluarga Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) memberikan pengaruh positif pada pengetahuan anggota PKK terhadap PHBS, GERMAS dan TOGA.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Ketua RT 6 RW 6 dan ibu PKK RT 6 RW 6 Kecamatan Pudukpayung Kota Semarang atas partisipasi dalam kegiatan pengabdian ini, serta Universitas Ngudi Waluyo atas dukungannya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Sunardi dan Ruhyadin, F., 2017. Perilaku Mencuci Tangan Berdampak Pada Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah Di Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 8. No. 1. 85-95

Rahayu, Puji., Ummah, U.S., 2016. Metode Demonstrasi Mencuci Tangan Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Ortopedagogia*. Vol. 2. No. 1. 26-29

Depkes RI. 2007. Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta

World Health Organization (WHO). 2009. Infant and Young Child Feeding. Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals; Session 1 : The Importance of Infant and Young Child feeding and recommended practices; pp. 5-6

Kotler, Philip. 2001. Manajemen Pemasaran di Indonesia : Analisis, Perencanaan, Implementasi dan Pengendalian. Salemba Empat. Jakarta.

Stanton, William J. 2001. Prinsip Pemasaran. Erlangga. Jakarta

Sarwono. 2008. Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Graha Ilmu. Yogyakarta.

Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.