

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Era Pandemi COVID-19

Suprpto Suprpto

Politeknik Sandi Karsa

atoenurse@gmail.com

Abstrak

Tujuan memberikan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat untuk menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penularan Covid-19. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi, penyiapan materi oleh fasilitator, dan penyiapan media edukasi berupa poster bergambar. Tahapan pelaksanaan meliputi penyampaian materi edukasi tentang PHBS. Hasil bahwa edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan Covid-19. Simpulan pengetahuan peserta 74,48% sebelum diberikan edukasi, setelah dilakukan edukasi meningkat pengetahuannya menjadi 86,49 %.

Kata Kunci: *Edukasi, PHBS, Covid-19*

Pendahuluan

Pandemi global mengindikasikan infeksi Covid-19 yang sangat cepat hampir tidak ada negara di dunia yang luput dari virus Corona. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu singkat hingga butuh penanganan secepatnya. Sampai hari ini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi Covid-19. Berkembangnya wabah Covid-19 di Indonesia juga sudah mulai mengkhawatirkan khususnya di Kota Makassar jumlah kasus positif Covid-19 sampai saat ini masih meningkat. Corona Virus Disease 2019 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS COV-2) atau yang dikenal dengan novel coronavirus (2019-nCoV). Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Singhal, 2020).

Gejala klinis yang muncul akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala komplikasi berat pneumonia hingga menyebabkan kematian (Huang et al., 2020). Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan Covid-19 dan pemberian sembako dapat membantu meringankan beban mahasiswa pada era pandemic Covid19 (Zukmadini et al., 2020). Kesulitan hidup bagi seseorang dapat terjadi pada kebutuhan pokok yang tidak dapat terpenuhi serta ketiadaan kasih sayang dari orang tua. Bantuan sosial yang diberikan dapat membantu mahasiswa yang terdampak pandemik Covid-19 (Tapung et al., 2020).

Dari hasil observasi yang dilakukan diperoleh informasi bahwa masyarakat dalam masa pandemik membutuhkan pendampingan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat selama masa pandemik. Seyogyanya mendapatkan perhatian khusus tentang cara pencegahan dan penularan Covid-19. Hanya saja keterbatasan sumber informasi baik dari orang tua, pengasuh, ataupun media lainnya membuat mereka masih perlu mendapatkan bimbingan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang menjadi protokol dalam pencegahan Covid-19. Pembatasan sosial (social distancing) yang terjadi juga berdampak terhadap pemenuhan kebutuhan pokok mereka.

Dalam rangka mengantisipasi risiko lebih besar, maka dilaksanakan pengabdian masyarakat untuk mengedukasi masyarakat bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyebaran Covid-19 dan memberikan sembako. Hal itu diharapkan dapat membantu pemerintah dalam upaya pencegahan Covid-19. Dengan adanya pandemi ini, maka diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar yang secara langsung ataupun tidak akan berdampak pada kehidupan ekonomi dan sosial masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah sekitar kampus sandi karsa yang dengan harapan dapat memutus mata rantai penyebaran virus Corona dan membantu masyarakat yang membutuhkan.

Untuk meminimalisir penularan Covid-19, maka perlu dilakukan edukasi untuk mengajarkan bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang menjadi protokol penanganan Covid-19 serta pemberian bantuan, PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat agar mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus Covid-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan atau dengan menggunakan media berupa poster (Razi et al., 2020). Salah satu bentuk media pembelajaran cetak yang dapat dengan mudah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada pembaca adalah poster. Kegiatan edukasi PHBS diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih secara mandiri agar mereka dapat terhindar dari penularan Covid-19 (Maskur et al., 2017). Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat untuk menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penularan Covid-19.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode kaji tindak (Action Research) dengan pendekatan program tindak partisipatif (Participatory Action Program) yang melibatkan kelompok masyarakat. Kegiatan pengabdian

dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2020. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi, penyiapan materi oleh fasilitator, dan persiapan media edukasi berupa poster bergambar. Tahapan pelaksanaan meliputi penyampaian materi edukasi tentang PHBS. Penyampaian materi dilakukan dengan memberikan penyuluhan, pendampingan, serta bimbingan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam pencegahan Covid-19. Metode yang digunakan dalam menyampaikan materi adalah ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi.

Tahapan evaluasi meliputi penilaian pengetahuan peserta mengenai PHBS dalam pencegahan Covid-19. Tahap evaluasi (penilaian) dilakukan sebelum dan sesudah peserta mendapatkan edukasi mengenai PHBS. Kegiatan evaluasi bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan edukasi terhadap pengetahuan peserta mengenai PHBS dalam pencegahan Covid-19. Metode evaluasi yang digunakan adalah menggunakan angket (kuisisioner) dan observasi angket berisi sejumlah pertanyaan tentang pengetahuan peserta mengenai phbs dalam pencegahan covid-19.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam pencegahan Covid-19 telah terlaksana dengan baik mulai dari tahap persiapan hingga tahap evaluasi.

Edukasi Mengenai PHBS dalam Pencegahan COVID-19

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pengetahuan dan gejalanya, serta memberikan pendampingan dan bimbingan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang diajarkan agar mereka terhindar dari Covid-19 adalah cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan jaga jarak fisik (Physical Distancing), dan cara menjaga kebersihan diri. Kegiatan edukasi PHBS dalam pencegahan Covid-19.

Kegiatan diikuti dengan antusias oleh peserta, hal ini dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, keberanian peserta dalam menjawab pertanyaan, serta motivasi yang tinggi untuk belajar. Adapun media yang digunakan adalah poster bergambar. Media poster bergambar yang dipilih adalah poster berwarna yang memuat gambar/ilustrasi mengenai PHBS dalam pencegahan Covid-19. Poster merupakan salah satu media berisi gambar atau tulisan di atas kertas atau kain yang berisi pemberitahuan. Media poster bergambar dipilih karena informasi yang ada di dalamnya disajikan dengan menarik dan mudah diingat bagi mereka yang melihatnya (Risa et al., 2018). Poster merupakan media kombinasi visual dari rancangan yang kuat, berwarna dan memiliki pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian orang yang lewat, meskipun gagasan yang disampaikan membutuhkan waktu yang tidak singkat untuk tertanam dalam pikiran pembacanya (Nurrita, 2018).

Selain memberikan edukasi mengenai pengetahuan, peserta juga diajarkan untuk mempraktekkan secara langsung pengetahuan PHBS yang diperolehnya. Pada tahap ini, fasilitator mendemonstrasikan bentuk-bentuk PHBS dalam pencegahan Covid-19, kemudian diarahkan untuk melakukan praktek secara langsung apa yang telah didemonstrasikan oleh fasilitator. Dalam hal ini fasilitator berperan sebagai pendamping dalam memberdayakan pengetahuan dan keterampilan mereka terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan Covid-19.

Fasilitator berperan dalam memberikan pengetahuan yang relevan kepada kelompok pemberdayaan masyarakat, sehingga kelompok sasaran mampu mencapai tujuan yang diinginkan (Agustin & Supriyadi, 2017).

Evaluasi Kegiatan

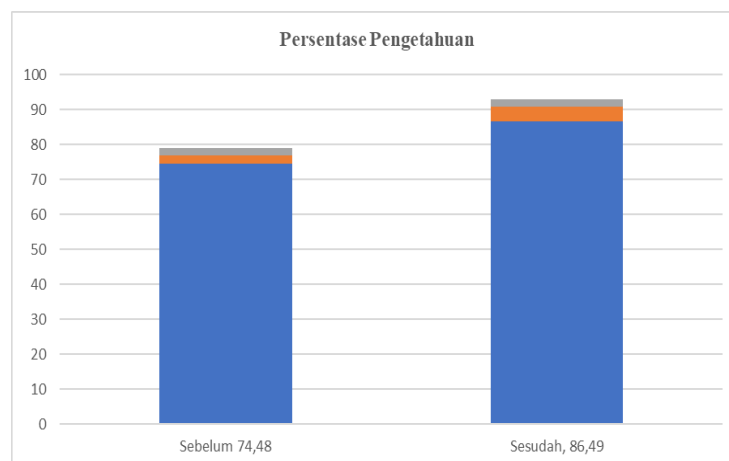
Mengetahui perubahan pengetahuan bagi peserta yang telah diberikan materi tentang PHBS dalam pencegahan Covid19

Tabel 1. Pengetahuan Siswa Mengenai PHBS dalam Pencegahan COVID-19

Materi	Skor Pengetahuan Peserta	
	Sebelum	Setelah
Covid-19 dan Gejala penyakitnya	69	82,28
Cara mencuci tangan yang baik dan benar	79	87,5
Cara menerapkan Etika Batuk	73,8	87,2
Cara menerapkan <i>Physical Distancing</i>	74	87,5
Cara menjaga kebersihan diri	76,6	88

Sumber: data Primer 2020

Bahwa ada perbedaan skor pengetahuan awal dan pengetahuan akhir peserta mengenai PHBS dalam pencegahan Covid-19 pada saat sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dari hasil analisis persentase, terdapat peningkatan persentase pengetahuan secara keseluruhan dari semua aspek edukasi PHBS yang disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi PHBS yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan terhadap pencegahan Covid-19. Kegiatan penyuluhan PHBS dapat meningkatkan pengetahuan (Rahmadeni et al., 2019). Persentase kenaikan pengetahuan tentang PHBS dalam pencegahan COVID-19 sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 5. Persentase Pengetahuan

Bahwa persentase pengetahuan peserta mengenai PHBS dalam pencegahan Covid-19 sebelum dilaksanakan kegiatan ini adalah 74,48%. Setelah diberikan materi melalui kegiatan ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi, terdapat kenaikan persentase pengetahuan sebesar 12,01 % menjadi 86,48%. Adanya

kegiatan edukasi yang diberikan oleh fasilitator menjadikan pengetahuan yang mereka miliki menjadi semakin meningkat. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya informasi, pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, dan budaya (Suwaryo & Yuwono, 2017). Jika pengetahuan seseorang baik, maka perilaku hidup bersih dan sehatnya juga akan menjadi baik, dan akan berdampak baik pula untuk kehidupannya (Adliyani, 2015).

Tingginya pengetahuan peserta terhadap informasi Covid-19 dan gejalanya menunjukkan bahwa informasi tersebut banyak tersebar dan cepat diperoleh dari lingkungan sekitar tempat tinggal mereka. Sedangkan rendahnya pengetahuan peserta dalam menerapkan etika batuk dan *physical distancing* dikarenakan terbatasnya sumber informasi yang menjelaskan bagaimana cara yang benar ketika batuk dan ketika menjaga jarak fisik dengan orang lain. Edukasi PHBS yang diberikan merupakan bentuk kegiatan yang tidak hanya sekedar memberikan pengetahuan semata, melainkan juga memberikan keterampilan melalui pembimbingan agar dapat menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan pendidikan yang secara informal diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan, keterampilan dan sikap/perilaku peserta.

Pendidikan merupakan suatu usaha yang bertujuan untuk mempengaruhi peserta didik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan diperlukan kondisi belajar baik kondisi internal maupun kondisi eksternal untuk terjadinya proses belajar pada diri siswa (T. Kurniawan & Maryani, 2015). Edukasi pada kegiatan ini diharapkan dapat menjadi perilaku hidup yang dapat diterapkan secara disiplin agar mereka terhindar dari Covid-19. Kegiatan edukasi yang diberikan dapat menjadi landasan dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk mencapai derajat kesehatan yang baik. Upaya memberikan pengetahuan (edukasi) tentang perilaku hidup bersih dan sehat (H. Kurniawan, 2017). Peningkatan pengetahuan peserta mengenai PHBS dalam pencegahan Covid-19 diharapkan dapat diikuti oleh peningkatan sikap dan perilaku anak untuk menerapkannya secara mandiri. Oleh sebab itu kemandirian yang telah terdapat dalam diri mereka perlu didukung oleh keadaan lingkungan di sekitarnya. Kemandirian adalah kemampuan anak dalam berpikir dan melakukan sesuatu oleh diri mereka sendiri untuk memenuhi kebutuhannya sehingga mereka tidak lagi bergantung pada orang lain namun dapat menjadi individu yang dapat berdiri sendiripola asuh, kondisi sosial budaya, serta kondisi sosial ekonomi merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi pembentukan kemandirian (Sa'diyah, 2017).

Kesimpulan

Bahwa edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam pencegahan Covid-19 dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Diharapkan kegiatan ini dapat selalu di galakan dalam mencegah penyebaran covid-19.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih diucapkan kepada direktur dan Ketua Lp2M Politeknik Sandi Karsa yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dan masyarakat sekitar kampus yang telah bersedia dan membantu terlaksanannya kegiatan ini.

Referensi

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109–114.
- Agustin, W. A., & Supriyadi, S. N. (2017). Peran Fasilitator Dalam Pemberdayaan Masyarakat Pada Program Penataan Lingkungan Permukiman Berbasis Komunitas. *DILEMA*, 32(1), 69–78.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., & Gu, X. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506.
- Kurniawan, H. (2017). Upaya peningkatan derajat kesehatan pada anak di panti asuhan melalui edukasi perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 3(1).
- Kurniawan, T., & Maryani, E. (2015). Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Lingkungan Sekolah terhadap Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Peserta Didik dalam Pembelajaran IPS. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 24(2), 209–216.
- Maskur, R., Nofrizal, N., & Syazali, M. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Matematika dengan Macromedia Flash. *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 177–186.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 3(1), 171.
- Rahmadeni, A. S., Hayat, N., Novia, R., Siska, D., & Yunaspi, D. (2019). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dan Pembagian Sembako Pada Anak Di Panti Asuhan Mahabbatul Haq Tanjung Uma Batam. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 141–144.
- Razi, F., Yulianty, V., Amani, S. A., & Fauzia, J. H. (2020). Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat. PD Prokami: Depok.
- Risa, S. F., I Made Alit Gunawan, I., & Weni Kurdanti, W. K. (2018). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Dan Makanan Fast Food Pada Remaja Gemuk SMP Di Yogyakarta. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya melatih kemandirian anak. *Kordinat/ Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 16(1), 31–46.
- Singhal, T. (2020). A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 1–6.
- Suwaryo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *URECOL*, 305–314.
- Tapung, M., Regus, M., Payong, M., Rahmat, S., & Jelahu, F. (2020). Bantuan sosial dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat pesisir yang terdampak sosial-ekonomi selama patogenesis Covid-19 di Manggarai. *Transformasi: Jurnal*

Pengabdian Masyarakat, 16(1 SE-Articles).

<https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i1.2067>

Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1).