

Ibm Pendidikan Kesehatan tentang 10 Indikator PHBS dalam Pencegahan Penyebaran Covid 19 bagi Masyarakat Lingkungan II Desa Simirik

Febrina Angraini Simamora, Hotma Royani Siregar, Masnawati

Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

(febrina.angraini@yahoo.com)

ABSTRAK

Saat ini kita masih menghadapi tantangan yang mengharuskan beradaptasi dengan situasi pandemi *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Masalah kesehatan yang ada dimasyarakat sangatlah banyak dan beragam macamnya. Penelusuran dari rumah ke rumah merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui secara nyata masalah kesehatan yang sebenarnya sedang dihadapi oleh masyarakat. Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan *COVID-19* agar tidak menimbulkan sumber penularan baru/cluster pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang, interaksi antar manusia dan berkumpulnya banyak orang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pelaksanaan PHBS di masyarakat dalam rangka pencegahan penyebaran covid 19 di masyarakat. Hasil kegiatan didapatkan sebanyak 90% peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait penerapan PHBS dalam pencegahan penyebaran covid 19 sehingga diharapkan mampu meningkatkan pelaksanaan PHBS dalam masyarakat.

Kata kunci : PHBS, covid 19, perilaku sehat masyarakat

ABSTRACT

Currently we are still facing challenges that require adapting to the Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) pandemic situation. The health problems that exist in society are many and varied. House-to-house searches are the most effective way to identify real health problems that are actually being faced by the community. The community has an important role in breaking the chain of transmission of COVID-19 so as not to cause new sources of transmission / clusters in places where the movement of people, interaction between humans and large gatherings of people occurs. This activity aims to increase knowledge and implementation of PHBS in the community in order to prevent the spread of Covid 19 in the community. As many as 90% of the participants experienced an increase in knowledge related to the implementation of PHBS in preventing the spread of Covid 19 so that it is expected to be able to improve the implementation of PHBS in the community.

Keywords : PHBS, covid 19, community healthy behavior

1. PENDAHULUAN

Saat ini kita masih menghadapi tantangan yang mengharuskan beradaptasi dengan situasi pandemi *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. *Corona Virus Disease-19* adalah virus yang menyerang

sistem pernapasan dan bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan (*droplet*) dari penderita yang bersin atau batuk dan kontak erat dengan penderita atau

kontak dengan permukaan dan benda yang terkontaminasi. *Covid-19* masuk ke tubuh melalui mata, hidung, dan mulut lewat tangan yang terkontaminasi virus.

Masalah kesehatan yang ada dimasyarakat sangatlah banyak dan beragam macamnya. Penelusuran dari rumah ke rumah merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui secara nyata masalah kesehatan yang sebenarnya sedang dihadapi oleh masyarakat. Sebagian masyarakat ada yang menyadari bahwa ada masalah kesehatan yang sedang dialami dan sebagian masyarakat juga ada yang tidak menyadari bahwa terdapat masalah kesehatan yang dialami (Hidayat et al., 2020).

Dalam upaya mencegah penularan Covid-19 yang semakin meluas. Pemerintah menghimbau seluruh lapisan masyarakat untuk melakukan berbagai langkah pencegahan seperti melakukan physical distancing, menggunakan masker, rutin mencuci tangan, meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga Kesehatan (Simamora & Daulay, 2020).

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan *COVID-19* agar tidak menimbulkan sumber penularan baru/cluster pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang, interaksi antar manusia dan berkumpulnya banyak orang. Masyarakat harus dapat beraktivitas kembali dalam situasi pandemi *COVID-19* dengan beradaptasi pada kebiasaan baru yang lebih sehat, lebih bersih, dan lebih taat, yang dilaksanakan oleh seluruh komponen yang ada di masyarakat serta memberdayakan semua sumber daya yang ada. Peran masyarakat untuk dapat memutus mata rantai penularan *COVID-19* (risiko tertular dan menularkan) harus dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan melalui perlindungan

kesehatan individu dan perlindungan kesehatan masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kemensos RI, 2020).

Maka berdasarkan permasalahan di atas, kami bertujuan untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang 10 Indikator PHBS dalam pencegahan penyebaran covid 19 bagi masyarakat lingkungan II Desa Simirik.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang 10 indikator PHBS dalam pencegahan penyebaran covid 19 bagi masyarakat lingkungan II desa simirik dilakukan secara langsung kerumah masyarakat dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah daerah dan pusat.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa prodi Profesi Ners selama melaksanakan praktek keperawatan komunitas yang terdiri dari 3 dosen dan 4 mahasiswa.

Masyarakat akan dijelaskan mengenai manfaat, factor –factor yang mempengaruhi PHBS, dan pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ditengah pandemi COVID-19. Salah satunya dengan penjelasan mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan 11 poin, yaitu:

- a. Lebih sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau gunakan hand sanitizer
- b. Aktivitas fisik / senam.

- c. Konsumsi gizi seimbang.
- d. Suplemen vitamin.
- e. Istirahat cukup.
- f. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
- g. Tidak merokok.
- h. Mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanker.
- i. Tutupi mulut saat batuk, bersin, dengan lengan atas atau tisu lalu langsung buang tisu ke tempat sampah tertutup dan segera cuci tangan.
- j. Segera mengganti baju / mandi sesampainya di rumah setelah berpergian.
- k. Bersihkan dengan desinfektan secara rutin benda-benda yang sering disentuh di rumah dan perabot seperti : meja, kursi, gagang pintu, dll.

Penggunaan 11 poin GERMAS yang harus dipraktikkan dirumah tangga karena dianggap mewakili atau dapat mencerminkan keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini bertujuan agar para dosen dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan medis sebagai sarana aktualisasi diri dosen dan mahasiswa untuk menjadi tenaga medis yang profesional, serta sebagai bentuk tridarma perguruan tinggi bagi dosen di Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidempuan, Memberi motivasi kepada masyarakat tentang pentingnya kesadaran melakukan protokol kesehatan di masa pandemi ini untuk mencegah penularan covid 19.

Adapun kegiatan pendidikan kesehatan tentang 10 indikator PHBS dalam pencegahan penyebaran covid 19 ini dilaksanakan pada hari Jumat (8 Januari

2021), pada pukul (17.00 –18.00) WIB di salah satu rumah warga lingkungan II desa simirik Kota Padangsidempuan.

Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep), Sekretaris (Ns. Hotma Royani Siregar, M.Kep), Anggota (Masnawati, Str. Keb, M.KM, Abdul Hamid, Wenny Novita, Bella Rosa, Rizkia Afrilia).

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protocol, kemudian kata sambutan dari Kepala lingkungan II, dan dilanjutkan dengan pemberian materi dan pembagian Leaflet oleh dosen dan mahasiswa.

Pada saat sosialisasi berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias dan menyimak materi yang disampaikan oleh para penyaji. Para peserta juga tidak segan-segan untuk bertanya tentang cara melakukan PHBS yang benar selama pandemi saat ini.

Hasil evaluasi selama kegiatan berlangsung didapatkan 90% peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan dapat menjelaskan kembali protokol kesehatan yang harus dilakukan selama pandemi berlangsung.

Hal ini sejalan dengan kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa Unnes dalam rangka sosialisasi PHBS dalam pencegahan penyebaran covid 19. Masyarakat lebih aktif dalam melaksanakan penerapan protocol kesehatan dan PHBS setelah mendapatkan sosialisasi (Muhamad Syarif Hidayat, Alfika Septiana, Chofifah Choirunisa, 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

PHBS di masyarakat adalah upaya untuk memberdayakan anggota masyarakat agar tahu, mau dan mampu melaksanakan

perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai RumahTangga Sehat di desa kabupaten/kota di seluruh Indonesia. Kegiatan PHBS guna mencegah penularan covid-19 dalam meningkatkan kesehatan masyarakat ini sendiri memiliki manfaat baik bagi rumah tangga itu sendiri maupun masyarakat..

5. REFERENSI

- Hidayat, M. S., Septiana, A., Choirunisa, C., & Maslivah, V. S. (2020). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. *Kkn.Unnes.Ac.Id*. https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunnes/32004_3326092009_6_DesaKesesi_20200924_215646.pdf
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga*, 1–14.
- Muhamad Syarif Hidayat, Alfika Septiana, Chofifah Choirunisa, V. S. M. (2020). SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKATDIMASA PANDEMI COVID-19. *Kkn.Unnes.Ac.Id*.
- Simamora, F. A., & Daulay, N. M. (2020). Sosialisasi Upaya Pencegahan Covid 19 di Area Mesjid Shirotol Mustaqim Kelurahan Batunadua Jae , Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Volume 2 No. 2, Agustus 2020, 2(2), 37–39*.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

