

PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN MENINGKATKAN GERAKAN MASYARAKAT SEHAT (GERMAS) DI DESA SORKAM KANAN KABUPATEN TAPANULI TENGAH

Adi Antoni, Nuraini Gorat, Nanda Masraini Daulay, Febrina Angraini Simamora
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan
(adiantoni100@gmail.com. HP. 085266874155)

ABSTRAK

Penyebaran Virus Corona Disease 2019 (Covid-19) yang semakin meningkat telah memaksa masyarakat untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru. Dimasa kenormalan baru ini, perilaku hidup bersih dan sehat menjadi sangat penting dilaksanakan oleh masyarakat. Perilaku hidup sehat ini meliputi memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan, makan makanan yang bergizi, rajin berolahraga, dan lainnya. Namun, pada kenyataannya, masih sering dijumpai masyarakat yang tidak menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat ini, oleh karena itu, saya melakukan penyuluhan Gerakan Masyarakat Sehat kepada warga Desa Sorkam Kanan, Kab. Tapanuli Tengah. Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi tentang bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Penyuluhan ini dilakukan secara luring kepada warga Desa Sorkam Kanan, Kab. Tapanuli Tengah. Kami berharap para warga Desa Sorkam Kanan ini dapat menjadi contoh dan menyebarkan perilaku sehat kepada masyarakat disekitarnya.

Kata kunci : covid-19, hidup sehat, pengabdian pada masyarakat

ABSTRACT

The increasing of the corona disease (covid-19) virus has forced people to adapt to new habits. In this new normal, clean and healthy living behaviors is very important for the community. Healthy living behaviors include wearing masks, washing hands with soap, keep your distance, avoid crowds, eat nutritious food, diligently exercise, etc. however, in reality it is still common to find people who do not practice clean and healthy lifestyles, therefore, I conducted counseling on the healthy community movement to residents of Sorkam Kanan village, Kab. Tapanuli Tengah. The purpose of this community service activity is to provide socialization on how to implement clean and healthy living behaviors. This counseling is carried out offline to residents of Sorkam Kanan Village, Kab. Tapanuli Tengah. We hope that residents of Sorkam Kanan Village can be an example and spread healthy behavior to the people around them.

Keywords : covid -19, healthy life, community service

1. PENDAHULUAN

Sejak pertama kali ditemukan varian baru virus corona pada tahun 2019 di Wuhan, penyebarannya semakin meluas ke berbagai Negara sampai saat ini. Virus berbahaya ini dinamakan Corona Virus di Siaeese 2019 (covid-19). WHO melaporkan telah terjadi 96.877.399 kasus

COVID-19 di 224 negara hingga tanggal 23 januari 2021. Di samping itu terdapat 2.098.879 korban meninggal akibat virus ini (WHO,2021) hal ini tentunya berdampak sangat besar terhadap kehidupan manusia. Di Indonesia sendiri, peningkatan khusus COVID-19 terus meningkat setiap har. Komite penanganan COVID-19 dan

pemulihan Ekonomi Nasional Indonesia mencatat telah terjadi 977.474 kasus terkonfirmasi COVID-19 pada tanggal 23 Januari 2021. 2,8% dari kasus tersebut mengakibatkan kematian sebesar 27.664 jiwa. Kasus ini menyebar keseluruh provinsi di Indonesia. DKI Jakarta menjadi provinsi yang paling terdampak COVID-19 dengan menyumbang 25,2% kasus. Fakta ini tentunya memprihatinkan khusus bagi seluruh masyarakat Indonesia.

Sejak tahun 2015, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mencanangkan program gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) sebagai upaya promotif dan preventif pemerintah. Ada tujuh langkah yang di anjurkan kepada masyarakat untuk mencegah penyakit beresiko yaitu melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan berkala, menjaga kebersihan lingkungan dan menggunakan jamban (Pomkes Kemkes, 2017). Selain itu, GERMAS ini juga menekankan pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS ini meliputi semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktifitas masyarakat (Promkes Kemkes, 2016). Pada tahun 2019, sebanyak 82,30% kabupaten dan kota telah memiliki keijakan PHBS diwilayah masing-masing (Kemkes, 2019).

Program-program yang menekankan kepada pencegahan tersebut tentunya sebaiknya selalu disosialisasikan kepada masyarakat, terlebih lagi dimasa pandemic ini. Masa kenormalan baru memaksa masyarakat untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru seperti memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mengurangi mobilitas, dsb. Saya pun bergerak untuk membantu pemerintah dalam menyampaikan penyuluhan Pencegahan Penyebaran Covid-19 dengan Meningkatkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada masa kenormalan baru ini.

Saya mengundang warga Desa Sorkam Kanan, Kab. Tapanuli Tengah.

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Desa Sorkam Kanan, Kab. Tapanuli Tengah. Kegiatan dilakukan secara luring, menggunakan media brosur kemudian Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 1 jam.

Materi yang diberikan berupa brosur cuci tangan, gunakan masker saat berpergian, penggunaan hand sanitizer dan waktu penggunaannya, melakukan aktivitas rutin 30 menit\hari, konsumsi sayur dan buah, istirahat yang cukup, minum air 2 liter\hari, tidak merokok dan minum alcohol dan tetap tenang & tidak stress.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada warga Desa Sorkam Kanan, Kab. Tapanuli Tengah mendapatkan penjelasan tentang penyebab dan penularan serta pencegahan Covid-19. Selain itu juga dapat penjelasan tentang pola hidup bersih dan sehat, sesuai yang di anjurkan pemerintah. Dalam kegiatan kali ini mengajak masyarakat untuk hidup bersih pada tubuh maupun lingkungan dan sehat dengan mengonsumsi makanan seimbang dan berolahraga. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan imun dalam tubuh, sehingga terhindar dari Covid-19.

Virus Corona merupakan virus single stranded RNA yang berasal dari kelompok Coronaviridae. Dinamakan corona virus karena permukaannya yang berbentuk seperti mahkota (crown\ corona). Perilaku hidup bersih sehat harus menjadi kewajiban jika menginginkan pandemic ini segera berlalu caranya dengan rutin mencuci tangan menggunakan sabun dan menggunakan pembersih tangan berbahan alcohol.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dimasa pandemic COVID-19 ini, perilaku hidup bersih dan sehat sudah seharusnya menjadi kewajiban bagi masyarakat dalam mengurangi penyaluran virus. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk ikut serta dalam sosialisai gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). Selain itu, saya berharap warga Desa Sorkam Kanan, Kab. Tapanuli Tengah mampu menjadi agent social dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat sekitar mereka. Penyuluhan dilaksanakan secara luring.

Kegiatan penyuluhan yang di lakukan di Desa Sorkam Kanan, Kab. Tapanuli Tengah secara keseluruhan dapat meningkatkan pengetahuan dalam hal penyebab penyakit, gejala COVID-19, dan tindakan preventif dengan melaksanakan hidup bersih dan sehat.

5. REFERENSI

Gorat, N. (2020). *PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN MENINGKATKAN GERAKAN MASYARAKAT SEHAT (GERMAS) DI DESA SORKAM KANAN, KAB. TAPANULI TENGAH*

Direktoral Promosi Kesehatan dan pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. 2016. *PHBS*. Jakarta . Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 di <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>

Direktorat Promisi Kesehatan dan Peberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. 2017. *GERMAS –Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta. Diakses pada tanggal 24 januari 2021 di <http://promkes.kemkes.go.id/germa>

Kementerian Kesehatan RI.2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021 di <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=do>

[wnload/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-Indonesia-2019.pdf](https://pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-Indonesia-2019.pdf).

W.H.O.2010. *Telemedicine, opportunities and developments in memer states: report on the second global survey on eHealth*. Global Observatory for eHealth series, 2.

W.H.O. 2021.*WHO Coronavirus disease (COVID-19) dashboard* .Diakses padaa tanggal 24 Januari 2021 di <https://covid19.who.int/>

