

JALANI GAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK MENCEGAH PENULARAN UNTUK MENCEGAH PENULARAN VIRUS COVID-19

Khodijah Tussolihin Dalimunthe, Mutiara Nauli
Universitas Haji Sumatera Utara
Khodijahtussolihin27@gmail.com/ mutiara.nsr@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan atas kesadaran diri sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri. Selain itu, PHBS merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. PHBS berperan aktif dalam mencegah penularan covid-19 yang banyak menyebabkan kematian manusia di dunia. Pengabdian yang bertujuan untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat khususnya Kelurahan Namo Ukur Kabupaten Langkat untuk tetap patuh dengan aturan pemerintah serta menjaga kebersihan diri dan keluarga dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan menggunakan metode ceramah dan pembagian masker kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian memberikan hasil yang baik terhadap masyarakat. Dapat dilihat semangat dan antusias masyarakat dalam bertanya pada saat menyampaikan materi. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran masyarakat jika Perilaku Hidup bersih dan sehat sangat penting dilaksanakan guna mencegah penularan covid-19.

Keywords: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), Masyarakat, Covid-19

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior (PHBS) is a behavior that is carried out on self-awareness so that family members can help themselves. In addition, PHBS is a step that must be taken to achieve optimal health degrees for everyone. PHBS plays an active role in preventing the transmission of COVID-19 which causes many human deaths in the world. service that aims to convey information to the community, especially the Namo Ukur Village, Langkat Regency to remain obedient to government rules and maintain personal and family hygiene by implementing clean and healthy living behaviors. This type of service is health promotion using the lecture method and distributing masks to the community. Service activities provide good results for the community. It can be seen the enthusiasm and enthusiasm of the community in asking questions when delivering the material. t is hoped that this activity can increase knowledge and increase public awareness if a clean and healthy lifestyle is very important to prevent the transmission of COVID-19.

Keywords: Clean and healthy living behavior (PHBS), Society, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan merupakan salah satu penilaian dalam indeks pembangunan manusia. Peningkatan derajat kesehatan didasari oleh sebuah perilaku setiap individu, tatanan rumah tangga, kantor, tempat umum dan sebagainya. Terdapat sebuah program yang telah dibentuk dalam meningkatkan sebuah derajat kesehatan, yakni Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan gabungan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran kelompok ataupun masyarakat itu sendiri (mandiri) dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Daerah-daerah yang masuk kategori zona merah Covid-19 yakni Kota Medan, Kabupaten Toba dan Simalungun. Berdasarkan data tersebut, daerah yang masuk zona orange atau risiko sedang penyebaran Covid-19 di Sumut yakni Pakpak Bharat, Samosir, Nias Barat, Tanjung Balai, Tebing Tinggi, Labuhanbatu, Mandailing Natal, Serdang Bedagai, dan Batu Bara. Kemudian, Padang Lawas, Deli Serdang, Dairi, Padang Lawas Utara, Labuhan Batu Selatan, Sibolga, Karo, Humbang Hasundutan, dan Labuhan Batu Utara. Berikutnya, Binjai, Padang Sidempuan, Tapanuli Utara, Langkat, Asahan, dan Pematang Siantar.

Kelurahan Namo Ukur Kabupaten Langkat merupakan daerah yang penduduknya belum keseluruhan mempunyai pengetahuan tentang covid-19 serta bagaimana cara melakukan pencegahan supaya tidak tertular dengan virus tersebut. Oleh karena itu, penyuluhan dengan tema “Jalani Gaya Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Mencegah Penularan Untuk Mencegah Penularan

Virus Covid-19” menjadi salah satu langkah dalam membantu pemerintah untuk menurunkan angka penularan virus covid-19. Dengan adanya kegiatan penyuluhan tersebut, memberikan pemahaman serta menjadikan masyarakat mengerti dan patuh terhadap protokol kesehatan yaitu menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan dan menjauhi keramaian. Sehingga dapat mencegah penularan covid-19.

2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sasaran adalah masyarakat yang berlokasi di Kelurahan Namo Ukur Kabupaten Langkat. Sebelum melaksanakan kegiatan terlebih dahulu melakukan koordinasi kepada Kepala Lingkungan dan meminta izin untuk melaksanakan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan dengan metode mengumpulkan masyarakat di tempat terbuka dengan memperhatikan protokol kesehatan yaitu menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2021 di Namo Ukur Kabupaten Langkat. Jenis pengabdian ini adalah penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah, yaitu menyampaikan materi tentang Jalani Gaya Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Mencegah Penularan Virus Covid-19. Sebelum penyampaian materi, dilakukan pembagian masker kepada masyarakat terlebih dahulu.

3. HASIL

Pengabdian salah satu kegiatan Tridharma dosen, selain mengajar dan melaksanakan penelitian. Kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada

masyarakat Kelurahan Namo Ukur Kabupaten Langkat merupakan kegiatan untuk membantu pemerintah dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana cara mencegah penularan covid-19. Penyampaian materi tentang Jalani Gaya Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Mencegah Penularan Virus Covid-19. Adapun isi materi yang disampaikan kepada masyarakat sebagai berikut:

- a. Tentang virus covid-19
- b. Bagaimana penyebaran covid-19
- c. Cara pencegahan covid-19
- d. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu konsumsi makanan bergizi, olah raga teratur, sering cuci tangan, hindari menyentuh wajah, istirahat cukup, menutup mulut ketika batuk, menjaga kebersihan lingkungan.
- e. Hindari Berkerumun dan jaga jarak

Adapun yang berperan dalam pengabdian adalah Khodijah Tussolihin Dalimunthe dan Mutiara Nauli yang merupakan dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protokol. Sebelum memulai kegiatan, terlebih dahulu pembagikan masker kepada masyarakat oleh mahasiswa yang ikut serta dalam kegiatan tersebut. Selanjutnya, kata sambutan oleh kepala lingkungan dan dilanjutkan dengan pemberian materi oleh penyaji.

Pada proses penyampaian materi, masyarakat sangat antusias dalam mendengarkan materi. Masyarakat juga

bersemangat bertanya tentang covid-19 serta bagaimana mencegah supaya tidak tertular.

4. PEMBAHASAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mencegah penularan covid-19. Penyuluhan yang diberikan kepada masyarakat, agar masyarakat tahu, mau dan mampu melaksanakannya. Tahu apa itu covid-19, tahu bagaimana penularan dan pencegahan, serta mau dan mampu menerapkan protokol yang ditetapkan oleh pemerintah. Sehingga, penyampaian materi tersebut memberikan pengetahuan kepada masyarakat Kelurahan Namo Ukur Kabupaten Langkat yang dapat dilihat dari kepatuhan masyarakat dengan selalu menggunakan masker pada saat kegiatan sampai acara berakhir.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Materi tentang Jalani Gaya Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Mencegah Penularan Virus Covid-19 tersampaikan dengan baik kepada masyarakat di Kelurahan Namo Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2021. Sehingga, masyarakat menyadari pentingnya mematuhi protokol kesehatan dengan menggunakan masker, cuci tangan pakai sabun serta menjaga jarak.

Diharapkan kegiatan pengabdian seperti ini dapat Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang perilaku Informasi tentang pencegahan covid-19 dapat tersampaikan dengan baik kepada masyarakat di Kelurahan Namo Ukur Kabupaten Langkat Tahun 2021.

6. REFERENSI

Kementerian Kesehatan RI. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Diakses Tanggal 20

September 2021
<https://promkes.kemkes.go.id/ge-rmas>

Kompas. (2021). Zona Merah Covid Sumut. Diakses Tanggal 20 September 2021. <https://regional.kompas.com/read/2021/08/25/223409878/zona-merah-covid-19-di-sumut-tersisa-3-daerah>.

Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2007). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta : Rineka Cipta.

News. (2021). Data Korona di Indonesia. Diakses Tanggal 20 September 2021 <https://newssetup.kontan.co.id/news/data-corona-indonesia-9-september-tambah-5990-kasus-baru-kasus-aktif-127829>

Nugraheni. (2008). Pengaruh Sikap tentang Kebersihan Diri terhadap Timbulnya Skabies (Gudik) pada Santriwati di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Skripsi : UMS.

Peraturan Menteri Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Diakses tanggal 20 September 2021. [files13583Pedoman_umum_PH BS%20\(2\).pdf](files13583Pedoman_umum_PH_BS%20(2).pdf)



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Berfoto Dengan Masyarakat Nama Ukur Tetap Mejaga Jarak

7. DOKUMENTASI KEGIATAN