

EDUKASI PERILAKU HIDUP SEHAT DAN BERSIH DALAM ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Fresty Africia
Duwi Susanti
Dewi Prahara

frestyafricia@gmail.com
Stikes Ganesha Husada Kediri

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has spread throughout all countries including Indonesia. Kediri Regency has also experienced the impact and has become an area in the red zone category for the Covid-19 pandemic. The continued spread of covid 19 has made the government implement conditions to make peace with the corona virus through healthy and clean living habits. The purpose of this activity is to increase public knowledge about clean and healthy living habits by washing hands properly, and proper cough etiquette in a new life order. The activities carried out were in the form of health education using leaflets, songs / movements and distribution of masks. There is an increase in public knowledge about clean and healthy living habits regarding hand washing and cough etiquette towards adapting to new habits.

Keywords: adaptation to new habits, hand washing, cough etiquette

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah menyebar di seluruh negara termasuk di Indonesia. Kabupaten Kediri juga mengalami dampaknya dan menjadi daerah dengan kategori zona merah pandemi Covid-19. Terus menyebarnya covid 19 membuat pemerintah menerapkan kondisi untuk berdamai dengan virus corona melalui perilaku hidup sehat dan bersih. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan melakukan cuci tangan dengan benar, dan etika batuk yang tepat dalam tatanan kehidupan baru. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan menggunakan *leaflet*, lagu/gerakan dan pembagian masker. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat mengenai cuci tangan dan etika batuk menuju adaptasi kebiasaan baru.

Kata kunci: adaptasi kebiasaan baru, cuci tangan, etika batuk

PENDAHULUAN

Virus Corona baru atau novel Coronavirus (nCoV) adalah jenis virus Corona baru yang menimbulkan penyakit yang bernama Covid-19. Virus corona jenis baru ini muncul di Wuhan, China di akhir tahun 2019. Virus yang juga disebut SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*) adalah virus yang menyerang pada sistem pernapasan (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Virus ini dapat menyebar ke manusia dan berbahaya karena transmisi yang cepat dibanding wabah SARS sebelumnya.

Pandemi Covid-19 telah menyebar di seluruh negara termasuk di Indonesia. Kabupaten Kediri juga mengalami dampaknya dan menjadi daerah dengan kategori zona merah pandemi Covid-19. Berdasarkan data Dinas Ke-

sehatan Kabupaten Kediri dari 26 Kecamatan di wilayah Kabupaten Kediri, 24 kecamatan di antaranya telah menjadi zona merah (Kurniawan, 2020). Menurut peta sebaran Covid-19 Kabupaten Kediri jumlah keseluruhan kasus positif Covid-19 terbanyak berada di Kecamatan Semen.

Seiring dengan terus menyebarnya Covid-19, tanpa disertai dengan perilaku hidup sehat, pemerintah menyerukan agar rakyat Indonesia harus hidup berdamai dengan virus corona (Ihsanuddin, 2020). Ariansyah (2020) menyatakan berdamai dengan virus Corona berarti berdamai menghadapi pandemi ini dan menjalankan tatanan kehidupan normal baru (*new normal*). Berdasarkan studi pendahuluan kepada 10 warga di Desa Bobang, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri didapatkan hasil bahwa 70%

warga mengatakan *new normal* saat pandemik covid-19 merupakan masa kembali normal seperti sebelum pandemi covid-19, mereka dapat melakukan apapun seperti sediakala, berkumpul dengan banyak orang dan bepergian tanpa protokol kesehatan, 30% warga mengatakan hanya memakai masker jika bepergian jauh, boleh berkumpul tanpa *distancing physical*, asalkan kembali ke rumah cuci tangan.

Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) merupakan istilah pengganti *new normal* yang dinilai pemerintah telah salah dimengerti oleh masyarakat. Masyarakat dinilai hanya fokus pada kata "normal"-nya saja. Sedangkan di saat pandemi seperti ini, masyarakat haruslah mau mengubah perilaku, gaya hidup, dan juga kebiasaan agar bisa terhindar dari virus SARS-CoV-2. Penerapan *new normal* harus diikuti oleh protokol kesehatan yakni Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah 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 aktivitas masyarakat (Kemenkes RI, 2016). PHBS merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang dan salah satu upaya memutus rantai penularan Covid-19. PHBS dalam rangka penerapan *new normal* (Adaptasi Kehidupan Baru/AKB) diantaranya adalah selalu mencuci tangan, memakai masker, melakukan etika batuk yang tepat dan tetap menjaga jarak (Kemensos RI, 2020).

Dalam mengupayakan PHBS dibutuhkan komitmen bersama-sama oleh semua masyarakat dengan saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal. Untuk itu diperlukan suatu promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan menuju tatanan hidup kebiasaan baru agar pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat meningkat (Kemenkes RI, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Tahapan persiapan dari kegiatan ini adalah pengkajian di Desa Bobang Kecamatan Semen Kabupaten Kediri, penyusunan usulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengurusan ijin pelaksanaan kegiatan yang dimulai pada tanggal 15 Juni – 6 Juli 2020. Pada tanggal 7 Juli 2020 pembuatan SAP, materi, dan *leaflet*. Tanggal 10 Juli 2020 dilakukan penge-

cekan untuk persiapan pendidikan kesehatan melalui simulasi lagu dan gerakan cuci tangan yang benar, etika batuk yang tepat, serta pembelian masker. Selanjutnya tanggal 16 Juli 2020 koordinasi dengan perangkat desa, kader dan warga desa untuk pelaksanaan kegiatan dengan sasaran pada warga yang mengikuti Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK).

Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dengan pemberitahuan kepada warga yang mengikuti Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) oleh perangkat desa untuk terlibat dalam pendidikan kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) yang dilaksanakan dengan penyampaian materi, demonstrasi cuci tangan yang benar, etika batuk yang tepat serta pembagian masker.

Evaluasi

Jumlah peserta Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) yang hadir pada kegiatan pendidikan kesehatan adalah 21 orang. Perlengkapan yang dilakukan untuk pendidikan kesehatan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Bahasa yang digunakan dalam menyampaikan materi komunikatif, warga dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi peserta selama pemberian penyuluhan dan diskusi. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 09.00-13.00 WIB. Semua peserta yang hadir mengikuti kegiatan sampai akhir. Selain itu warga aktif bertanya terkait materi yang disampaikan saat sesi diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam adaptasi kebiasaan baru dilaksanakan kepada warga yang mengikuti Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Berdasarkan hasil evaluasi secara observasi langsung untuk pendidikan kesehatan hidup bersih dan sehat dalam adaptasi kebiasaan baru didapatkan adanya kontak fisik (antusiasme) peserta dengan pemateri dalam mengikuti kegiatan ini yang dibuktikan dengan 100% peserta tetap mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai dan 50% peserta aktif bertanya mengenai materi yang telah disampaikan saat sesi diskusi. Selain itu, peserta juga dapat menjawab semua pertanyaan dari pemateri.



Sumber: Dokumentasi Kegiatan
Gambar 1
Kegiatan Pendidikan Kesehatan



Sumber: Dokumentasi Kegiatan
Gambar 2
Kegiatan Pembagian Masker

Berdasarkan hasil observasi secara langsung saat evaluasi pelaksanaan demonstrasi cuci tangan dan etika batuk, peserta dapat mendemonstrasikan kembali cara cuci tangan dan etika batuk secara baik. Sedangkan untuk pembagian masker, telah didistribusikan ke setiap rumah dengan ketentuan pembagian 1 rumah 2 masker. Gambar 1 dan gambar 2 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan promosi kesehatan yang diberikan kepada warga yang mengikuti Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dapat diterima dengan baik. Hal ini terlihat dari warga yang sangat antusias dan bersemangat dalam menjawab dan bertanya. Selain itu, warga juga terampil dalam mendemonstrasikan gerakan mencuci tangan yang benar dan etika batuk yang tepat. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang *new normal*, cuci tangan dan etika batuk yang benar setelah diberikan pendidikan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada masyarakat yang ada di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri dan tim pengabdian kepada masyarakat atas kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan. Tak lupa pula ucapan terima kasih kepada pimpinan Stikes Ganesha Husada Kediri yang telah memberikan fasilitas dan dukungan baik materi maupun non materi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariansyah, A. (2020). Ketika Semua Harus Memulai Fase “New Normal” Hadapi COVID-19. <https://bnpb.go.id/berita/ketika-semua-harus-memulai-fase-new-normal-hadapi-covid19-1>. Diakses tanggal 15 Juni 2020.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Novel Coronavirus, Wuhan, China. <https://www.cdc.gov/csels/dls/locs/2020/outbreak-of-2019-novel-coronavirus-2019-ncov-in-wuhan-china.html>. Diakses tanggal 15 Juni 2020.
- Ihsanuddin. (2020). Jokowi Sebut Hidup Berdamai dengan Covid-19, Apa Maksudnya?. <https://nasional.kompas.com/read/2020/05/08/06563101/jokowisebut-hidup-berdamai-dengan-covid-19-apa-maksudnya>. Diakses tanggal 15 Juni 2020.

- Kementrian Kesehatan RI. (2016). Gerakan PHBS sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>. Diakses tanggal 15 Juni 2020.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Begini Cara Mencuci Tangan yang Benar. <https://covid19.kemkes.go.id/warta-infem/begini-cara-mencuci-tangan-yang-benar/>. Diakses tanggal 15 Juni 2020.
- Kementrian Sosial RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga. Jakarta: Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial. <https://kemensos.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-penguatan-kapabilitas-anak-dan-keluarga>. Diakses tanggal 15 Juni 2020.
- Kurniawan, F. (2020). Hampir Semua Kecamatan di Kabupaten Kediri Jadi Zona Merah Corona. <https://www.kompasiana.com/figo/5efe9841097f36624e068842/hampir-semua-kecamatan-di-kabupaten-kediri-jadi-zona-merah-corona>. Diakses tanggal 22 Juni 2020.