



SEMANGAT EMPAT LIMA BERSAMA SEKOLAH ISLAM TERPADU TUNAS CENDIKIA MENGUATKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DARI RUMAH

Ni Ketut Sujati¹, M. Agung Akbar², Supangat³

^{1,3}Prodi D-III Keperawatan Baturaja Poltekkes Kemenkes Palembang

²Prodi D-III Keperawatan STIKes Al-Ma'arif Baturaja

Email: magungakbar24@gmail.com

ABSTRAK

Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Penguatan penerapan protokol kesehatan melalui diskusi mencari solusi terbaik dengan pendampingan. Tujuan Program pengabdian pada masyarakat berbasis program pemberdayaan masyarakat ini adalah untuk menguatkan pola hidup bersih dan sehat melalui media streaming youtube dan instagram bersama Sekolah Islam Terpadu Tunas Cendikia. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan melalui google formulir, setelah dilakukan edukasi kesehatan melalui talkshow yang ditayangkan secara live di Instagram dan youtube, menyapa dengan pesan pesan yang dikemas dengan singkat di grup WhatsApp, diperoleh gambaran peningkatan kebiasaan baru menjadi pola hidup sehari hari dengan hasil tingkat pengetahuan yang baik. Peneliti menyimpulkan edukasi melalui media sosial cukup efektif meningkatkan perilaku patuhan terhadap protokol kesehatan. Saran menguatkan protokol kesehatan dengan cara Im Mas Jaja Cita Deventi yaitu Memakai Masker, jaga jarak, cuci tangan, Vitamin D dan E untuk imunitas, serta ventilasi udara dibuka.

Kata kunci : Covid-19, pola hidup, edukasi, media sosial

ABSTRACT

In dealing with the Covid-19 outbreak, it is necessary to change the attitude of everyone in terms of maintaining the health of their respective bodies. One of the recommended methods is by implementing Clean and Healthy Behavior. Strengthening the implementation of health protocols through discussions to find the best solution with assistance. The aim of this community service program based on community empowerment is to strengthen a clean and healthy lifestyle through YouTube and Instagram streaming media with the Tunas Cendikia Integrated Islamic School. Based on the results of a survey conducted via the Google form, after carrying out health education through live talkshows on Instagram and YouTube, greeting with short messages in the WhatsApp group, an overview of the improvement of new habits into a pattern of daily life is obtained with the results of the level of knowledge. the good one. The researchers concluded that education through social media was quite effective in increasing adherence to health protocols. Suggestions to strengthen health protocols by Im Mas Jaja Cita Deventi, namely wearing masks, keeping a safe distance, washing hands, Vitamin D and E for immunity, and opening air vents.

Keywords: Covid-19, lifestyle, education, social media

LATAR BELAKANG PENGABDIAN

Covid-19 atau Corona Virus Disease 2019 merupakan wabah penyakit yang menyebar luas hingga ke seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus bernama Severe Acute

Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) (Sarti, Lazarini, Fontenelle, & Almeida, 2020). Virus ini menyerang bagian pernafasan bagi para penderitanya. Penularan penyakit ini dapat terjadi dengan berbagai cara, seperti melalui percikan saat orang batuk, bersin, atau berbicara, melalui kontak langsung, dan juga melalui benda di sekitar kita (Van den Broucke, 2020).

Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini (Aung et al., 2020). Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Menurut Kementerian Kesehatan, PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri-sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihail menjaga kesehatan (Akbar, Juniarti, & Yamin, 2022; Hidayat, Aini, Ilmi, Azzahroh, & Giantini, 2020).

PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan (Widiyaningsih & Suharyanta, 2020). Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak (Amyati & Widiyaningsih, 2020). Hidup ber-PHBS berarti mampu menjaga dan meningkatkan serta melindungi kesehatan dirinya dari gangguan penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat (Kusumawardani, Rekawati, & Fitriyani, 2019).

Dari uraian tersebut di atas, diperlukan penguatan penerapan protokol kesehatan melalui diskusi mencari solusi terbaik dan pendampingan berupa ceklist kegiatan harian supaya kebiasaan tersebut menjadi perilaku. Salah satu unsur dari Keluarga besar prodi keperawatan Baturaja adalah wali atau orang tua mahasiswa, dalam penguatan perilaku kesehatan yang mudah di kontrol dan dimonitor karena telah memiliki kedekatan hubungan, maka perlu sentukan rangkulan kepada orang tua mahasiswa sehingga semua sevitak akademika prodi keperawatan baturaja akan memiliki perilaku komitmen terhadap protokol kesehatan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka masalah yang akan dikaji dalam Program Pengabdian Pada Masyarakat Berbasis Program Pemberdayaan Masyarakat ini adalah Semangat 45 Menguatkan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Tema Sehat Dari Rumah Live Melalui Media Youtube Dan Instagram Bersama Sekolah Islam Terpadu Tunas Cendekia. Dari batasan masalah diatas, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara menerima wabah ini sebagai takdir lalu menumbuhkan self love supaya menjadi komitmen terhadap protokol kesehatan yang telah ditetapkan
2. Bagaimana membekali pengetahuan mengenai Protokol Kesehatan kepada keluarga tentang adaptasi kebiasaan baru Baturaja
3. Bagaimana melakukan pendampingan dengan menyiapkan jadwal edukasi pada channel Ig, FB, @ Tanya Perawat Baturaja, diskusi dalam grup WA, dan mengisi buku checklyst perilaku yang telah diamalkan sehari hari.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Agustus 2021 di Sekolah Islam Terpadu Tunas Cendekia. Metode pelaksanaan PPM ini utamanya adalah dengan edukasi melalui aplikasi whatsapp, Grup Whatsapp, Instagram,

Facebook yang dikelola oleh mahasiswa dan dosen. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program Pemberdayaan Masyarakat ini adalah metode kaji tindak partisipatif karena PPM ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan kemampuan orang tua dan anak dalam keluarga untuk mencapai peningkatan komitmen menerapkan adaptasi kebiasaan baru sebagai upaya pencegahan COVID 19 terutama pada mereka yang dengan komorbid. Dengan menggunakan metode kaji tindak partisipatif diharapkan dapat menciptakan keyakinan bahwa orang tua mahasiswa mampu untuk memperbaiki pola hidup sehat menuju pola hidup yang komitmen menerapkan protokol kesehatan dengan kekuatan sendiri dengan tetap menjalin silaturahmi dengan putra putrinya yang ada di kampus.

Tahap I :

1. Mensurvey Kesiapan khalayak
2. Menyiapkan bahan ajar
3. Menyiapkan kegiatan launching dalam sebuah acara live conference di platform IG dan youtube

Tahap II :

1. Menerima wabah ini sebagai takdir
2. Membangun mental self love.
3. Memahami indikator dan protokol kesehatan
4. Menjalin silaturahmi dengan mengakses WAG, IG dan FB “ SEHAT UJI KITO”

Tahap III :

Pelayanan edukasi online melalui WA, IG, FB yang dikelola oleh mahasiswa

Tahap IV

Evaluasi dan pelaporan

Tahap V

Publikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN PENGABDIAN

Sebelum dilakukan edukasi kesehatan sasaran diberikan ilustrasi tentang bahaya covid 19, kebutuhan masyarakat untuk beraktifitas di luar rumah. Kepada khalayak sasaran dilakukan polling tentang bagaimanakah perilaku mereka dalam melakukan protokol kesehatan. Mengingat sasaran sangat heterogen, maka pertanyaan yang diajukan pun sangat sederhana, yaitu bagaimanakah perilaku keluarga apabila kembali dari bepergian, dan protokol apa yang sering dilanggar oleh anak. Hasil yang diperoleh menggambarkan sebagian besar (76,2) khalayak sasaran masih sulit mentaati protokol menjaga jarak, terdapat 14,6 % sasaran yang masih sulit membiasakan memakai masker, dan 9,2% sasaran masih sulit membiasakan mencuci tangan memakai sabun. Setelah diketahui permasalahan Khalayak sasaran, kemudian dilakukan dialoge live di IG dan youtube bersama SIT Tunas Cendikia dengan menyampaikan materi tentang

bagaimana melakukan pembiasaan melaksanakan protokol kesehatan dari rumah.

Gambar. 1. Edukasi Kesehatan melalui live streaming



Setelah diberikan edukasi, khalayak sasaran dipantau dengan mengajukan survey melalui google formulir, diperoleh gambaran sebagai berikut

Tabel 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat setelah diberikan Edukasi Kesehatan

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1	Apakah semua anggota keluarga mengkonsumsi makanan berimbang bervariasi dan suplay vitamin untuk menjaga kesehatan ?	60.9%	34.8%	2.3%	2%
2	Apakah semua anggota keluarga melakukan olahraga ringan sampai sedang dibawah sinar matahari selama 20 menit setiap hari ?	8.7%	50%	39.3	2%
3	Apakah keluarga anda memakai masker dengan cara yang benar setiap keluar rumah ?	91.3%	8.7%	-	-
4	Apakah anak-anak memakai masker bila bermain bersama anak tetangga di sekitar rumah ?	47.8%	26.1%	15.2%	10.9%
5	Apakah semua anggota keluarga menerapkan menjaga jarak 1-2 meter dengan orang lain bila berada diluar rumah dan atau di tempat umum ?	67%	32.6%	-	-
6	Apakah semua anggota keluarga membiasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir	91.3%	8.7%	-	-
7	Apakah semua anggota keluarga membawa hand sanitizer untuk digunakan sebagai handrub bila berada di luar rumah ?	71.7%	15.2%	13%	-
8	Apakah keluarga membiasakan mendesinfeksi perabotan, meja kursi, gagang pintu (benda yang sering disentuh) dengan lap yang dibasahi larutan disinfektan ?	36%	34.8%	28.3%	-
9	Apakah semua anggota keluarga telah membiasakan menyemprot sepatu, alas kaki dengan larutan disinfektan sebelum memasuki rumah bila kembali dari bepergian ?	21.7%	23.9%	39%	15.2%
10	Apakah semua anggota keluarga langsung menuju kamar mandi, melepas pakaian, merendam dalam larutan sabun cuci lalu mencuci dan mandi bila kembali dari bepergian ?	56.5%	34.8%	8.7%	-
11	Bila dirumah ada anggota keluarga yang lanjut usia, bayi, apakah anggota keluarga lain yang bekerja diluar rumah tidak langsung merangkul, sebelum benar-benar bersih ?	82%	17.4%	-	-
12	Apakah ventilasi rumah dibuka setiap hari ?	91.2%	0.13%	8.7%	-
13	Apakah semua anggota keluarga membiasakan menghindari menyentuh wajah ?	40%	34.1%	25.9%	-
14	Apakah semua anggota keluarga menggunakan tissue bila menyentuh wajah ?	30.4%	32.6%	28.3%	8.7%

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan melalui google formulir, setelah dilakukan

edukasi kesehatan melalui talkshow yang ditayangkan secara live di Instagram dan youtube, menyapa dengan pesan pesan yang dikemas dengan singkat di grup WhatsApp, diperoleh gambaran peningkatan kebiasaan baru menjadi pola hidup sehari hari dengan hasil tingkat pengetahuan yang baik. Peneliti menyarankan untuk menguatkan protokol kesehatan dengan cara Im Mas Jaja Cita Deventi yaitu Memakai Masker, jaga jarak, cuci tangan, Vitamin D dan E untuk imunitas, serta ventilasi udara dibuka.

Edukasi melalui media sosial cukup efektif meningkatkan perilaku patuhan terhadap protokol kesehatan (Tsao et al., 2020). Setelah satu bulan beberapa aspek dari protokol kesehatan belum menjadi pola hidup siswa dan keluarganya, hal ini karena sebagian besar masyarakat masih merasa aman, sehingga mengabaikan protokol kesehatan (Murri et al., 2020). Anak anak sangat mudah melakukan imitasi dalam belajar, contoh dalam rumah sangat penting untuk selalu berperilaku konsisten dalam menerapkan protokol kesehatan (Akbar & Budianto, 2022; Delam & Eidi, 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dengan kerjasama yang baik antara Prodi Keperawatan Baturaja dengan SIT Tunas Cendikia. Kegiatan yang telah dilakukan dengan saling menguntungkan ini meningkatkan pencapaian tujuan edukasi kesehatan kepada masyarakat khususnya keluarga besar SIT Tunas Cendikia. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan melalui google formulir, setelah dilakukan edukasi kesehatan melalui talkshow yang ditayangkan secara live di Instagram dan youtube, menyapa dengan pesan pesan yang dikemas dengan singkat di grup WhatsApp, diperoleh gambaran peningkatan kebiasaan baru menjadi pola hidup sehari hari dengan hasil Sebagian besar keluarga yang memiliki anak sekolah di SIT Tunas Cendikia telah melakukan kebiasaan mengkonsumsi makanan berimbang bervariasi yang menunjukkan sebagian besar memiliki pemahaman yang baik dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan di Sekolah Islam Terpadu Tuna Cendikia peneliti menyarankan untuk menguatkan protokol kesehatan dengan cara Im Mas Jaja Cita Deventi yaitu Memakai Masker, jaga jarak, cuci tangan, Vitamin D dan E untuk imunitas, serta ventilasi udara dibuka. Kerjasama antar lembaga perlu dikuatkan dengan adanya naskah kerjasama, sehingga mahasiswa bisa mengembangkan ilmu pengetahuan melalui pengabdian di SIT Tunas Cendikia, dan masyarakat lebih merasakan manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., & Budianto, Y. (2022). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 7(1), 84-91. doi:10.52235/cendekiamedika.v7i1.103
- Akbar, M. A., Juniarti, N., & Yamin, A. (2022). The Roles of Community Health Nurses' in Covid-19 Management in Indonesia: A Qualitative Study. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*, 10(2), 96-109. doi:10.30476/ijcbnm.2021.90884.1739

- Amyati, & Widiyaningsih, D. (2020). *Buku Ajar Dasar Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. (2020). Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: a lesson from Tokyo. *J Infect Dev Ctries*, 14(4), 328-331. doi:10.3855/jidc.12684
- Delam, H., & Eidi, A. (2020). WhatsApp Messenger role in Coronavirus Disease 2019 (COVID 19) Pandemic %J Journal of Health Sciences & Surveillance System. *Journal of Health Science And Surveillance System*, 8(4), 183-184. doi:10.30476/jhsss.2020.87202.1107
- Hidayat, R., Aini, N., Ilmi, A. F. N., Azzahroh, F., & Giantini, A. (2020). Test, Trace, and Treatment Strategy to Control COVID-19 Infection Among Hospital Staff in a COVID-19 Referral Hospital in Indonesia. *Acta Med Indones*, 52(3), 206-213.
- Kusumawardani, L. H., Rekawati, E., & Fitriyani, P. F. (2019). Improving diarrhoeal and clean and healthy living behaviour (PHBS) through collaboration socio-dramatic play (Ko-Berdrama) in school age children. *J Sri Lanka Journal of Child Health*, 48(3), 240. doi:10.4038/sljch.v48i3.8759
- Murri, R., Segala, F. V., Del Vecchio, P., Cingolani, A., Taddei, E., Micheli, G., & Fantoni, M. (2020). Social media as a tool for scientific updating at the time of COVID pandemic: Results from a national survey in Italy. *PloS one*, 15(9), e0238414. doi:10.1371/journal.pone.0238414
- Sarti, T. D., Lazarini, W. S., Fontenelle, L. F., & Almeida, A. P. S. C. (2020). What is the role of Primary Health Care in the COVID-19 pandemic? *Journal Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(2), e2020166. doi:10.5123/s1679-49742020000200024
- Tsao, S.-F., Chen, H., Tisseverasinghe, T., Yang, Y., Li, L., & Butt, Z. A. (2020). What social media told us in the time of COVID-19: a scoping review. *The Lancet Digital Health*, 0(0), 1-20. doi:10.1016/S2589-7500(20)30315-0
- Van den Broucke, S. (2020). Why health promotion matters to the COVID-19 pandemic, and vice versa. *Health Promot Int*, 35(2), 181-186. doi:10.1093/heapro/daaa042
- Widiyaningsih, D., & Suharyanta, D. (2020). *Promosi dan Advokasi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.