



Hygienic and Healthy Lifestyle Education in Village VI Of Lubuk Sikarah Kota Solok West Sumatra

Edukasi Perilaku Hidup Bersih (PHBS) di Kelurahan VI Suku Lubuk Sikarah Kota Solok Sumatra Barat

Inne Indraaryani Suryaalamasyah· Khofipa Ilya Suryani

Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta Indonesia

Email : khofipailyasuryani@gmail.com

Article History:

Received : 14 Maret 2022

Revised form : 2 April 2022

Accepted : 28 April 2022

Keywords:

education,

PHBS

Covid-19,

Kata kunci:

Edukasi,

PHBS

Covid-19,

Abstract

In addition to equipping the public with knowledge about Covid-19, it is also necessary to be given knowledge about the important key to avoid transmission / transmission of the Covid-19 virus, namely knowledge about health and Hygienic and healthy lifestyle (PHBS) properly and correctly. The program of implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a form of effort to provide lessons in the form of experiences to each individual, family member, group, and to the general public. Indicators of Clean and Healthy Living Behaviors are washing hands properly, consuming fruits and vegetables, doing physical activity, using clean or flowing water. Mitra Kelurahan VI Suku is located in Jalan Captain Marah Yulius, Lubuk Sikarah Subdistrict, Solok City, West Sumatra. The results of the interview to partners are to obtain information related to the condition of village VI Of Lubuk Sikarah Kota Solok during the covid-19 pandemic, a picture of the behavior and knowledge of the community in the village VI Of Solok City Tribe regarding the prevention of the covid-19 virus. The results showed that there was an increase in partner knowledge after education which was indicated by an increase in pre-test and post-test scores from 51% to 87%. Education to Lurah VI Suku and staff is carried out by online discussion methods about increasing the knowledge of the people of solok city to carry out clean and healthy living behavior by routinely washing hands using soap after activities.

Abstrak

Selain membekali masyarakat dengan pengetahuan tentang Covid-19, perlu juga diberikan pengetahuan tentang kunci penting untuk terhindar dari

penularan/transmisi virus Covid-19 yaitu pengetahuan tentang kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) secara baik dan benar. Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum. Indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah mencuci tangan dengan benar, mengkonsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik, menggunakan air bersih atau mengalir. Mitra Kelurahan VI Suku terletak di Jalan Kapten Marah Yulius, Kecamatan Lubuk Sikarah, Kota Solok, Sumatra Barat. Hasil dari wawancara kepada mitra yaitu memperoleh informasi terkait kondisi kelurahan VI Suku Lubuk Sikarah Kota Solok selama pandemic covid-19, gambaran perilaku dan pengetahuan masyarakat di kelurahan VI Suku Kota Solok mengenai pencegahan virus covid-19. Hasil edukasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mitra setelah pemberian edukasi yang ditunjukkan oleh peningkatan skor pre-test dan post-test dari 51% menjadi 87%. Edukasi kepada Lurah VI Suku dan staf dilakukan dengan metode diskusi online mengenai meningkatkan pengetahuan masyarakat kota solok untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara rutin mencuci tangan pakai sabun setelah beraktivitas.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License Publ

Pendahuluan

Penyakit menular merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme, seperti virus, bakteri, parasit, atau jamur, dan dapat berpindah ke orang lain yang sehat. Beberapa penyakit menular yang umum di Indonesia dapat dicegah melalui pemberian vaksinasi serta pola hidup bersih dan sehat. Penyakit menular dapat ditularkan secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu penyakit menular yang disebabkan oleh virus dan saat ini masih menjadi wabah adalah Corona Virus Disease atau yang sering disebut COVID-19 menjadi masalah di dunia dan juga Indonesia (Suharmanto,2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Adapun hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini masih belum diketahui. Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19 (Kemenkes RI, 2020).

Corona Virus Disease 2019 atau COVID-19 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus2 (SARS-COV-2) atau yang dikenal dengan novel coronavirus (2019-nCoV) (Singhal, 2020). Dari awal kemunculannya di akhir tahun 2019 hingga 20 Mei 2020, penyakit ini telah menginfeksi 4.789.205 orang dan menyebabkan kematian terhadap 318.789 orang di seluruh dunia. (WHO, 2020).

Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Singhal, 2020). Gejala klinis yang muncul akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) hingga komplikasi berat (diare dan pneumonia) hingga menyebabkan kematian (Huang dkk, 2020; Chen 2020). Anak-anak termasuk ke dalam kelompok usia yang sangat rentan terhadap penularan COVID-19 dari lingkungan sekitarnya. Sebagian anak-anak yang terinfeksi COVID-19 seringkali tidak menunjukkan gejala infeksi. (Zimmerman dan Curtis, 2020).

Menurut Razi dkk (2020), perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan atau dengan menggunakan media berupa poster. Menurut Arsyad (2013), salah satu bentuk media pembelajaran cetak yang dapat dengan mudah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada pembaca adalah poster. Kegiatan edukasi PHBS serta pembagian sembako yang dilakukan di panti asuhan kasih sayang diharapkan dapat memberikan pemenuhan kebutuhan pokok, serta pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih secara mandiri agar mereka dapat terhindar dari penularan COVID-19.

Tingginya angka penularan kasus Covid-19 di Indonesia disebabkan oleh berbagai permasalahan, salah satunya yang banyak ditemukan di kalangan masyarakat menengah kebawah. Joko Widodo menyebutkan bahwa masyarakat di kalangan ekonomi menengah kebawah masih sulit menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran Covid-19. Yang dimana rasa kepedulian, kesadaran, dan pengetahuan masyarakat tentang ancaman pandemi Covid-19 masih kurang. Ditunjukkan dengan adanya kesadaran masyarakat yang kurang dalam menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya dari penyebaran Covid-19. Masyarakat yang acuh terhadap Covid-19 masih seringkali ditemukan di berbagai lingkungan publik, terutama pada masyarakat menengah kebawah. Hal ini penting untuk menjadi perhatian guna menekan angka penyebaran kasus positif Covid-19. (Ihsanuddin, 2020).

Pemerintah Indonesia telah melakukan banyak langkah-langkah dan kebijakan untuk mengatasi permasalahan pandemic ini. Dalam mengendalikan penyebaran COVID-19, pemerintah memutuskan untuk melaksanakan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) Mikro dilakukan secara terbatas di beberapa Kota/Kabupaten bertujuan untuk mengurangi penyebaran Covid-19 sampai pada tingkat kelurahan/desa dan mengupayakan peningkatan perekonomian masyarakat Indonesia secara bertahap (SK Mendagri No.41 Tahun 2020; SK Menteri Perhubungan No. 18 Tahun 2020). Pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) Mikro dilakukan atas pertimbangan karena sejumlah daerah masih memiliki resiko sangat tinggi dan menjadi episentrum peningkatan kasus COVID-19 (Ulung Napitu, 2021).

Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum. Pelajaran dapat melalui media komunikasi, pemberian berita, serta adanya pendidikan agar terjadinya peningkatan pada pengetahuan, perubahan sikap, dan perilaku melalui metode

pendekatan dari pimpinan, membina suasana, dan juga melakukan gerakan memampukan diri pada kelompok masyarakat. Kondisi ini sebagai salah satu wujud pencerminan yang berguna untuk membantu masyarakat dalam mengenali dan mengetahui serta mengatasi masalah yang terjadi pada individu dalam tatanan rumah tangga. Tujuannya tidak lain adalah agar terbentuknya masyarakat yang menerapkan cara kebiasaan hidup yang sehat pada kesehariannya yang merupakan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatannya pada tatanan rumah tangga atau lingkungan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

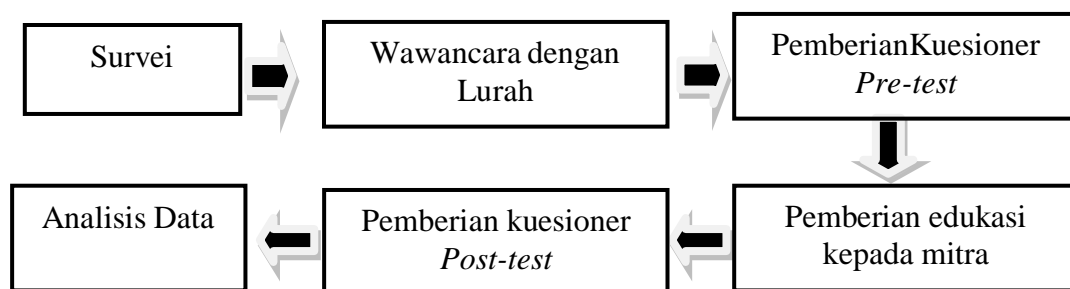
Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukanlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam upaya mencegah penularan COVID-19. Kegiatan tersebut dilakukan bertujuan agar masyarakat memahami setiap kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah terkait menjaga kesehatan dalam upaya pencegahan penularan COVID-19.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 19 Juli 2021 secara daring. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi dengan materi disampaikan menggunakan media power point. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebanyak 40 peserta yaitu mahasiswa KKN yang join di link zoom serta staf di kelurahan VI Suku, Kecamatan Lubuk Sikarah, Kota Solok, Sumatera Barat.

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan seperti pada gambar berikut :



Gambar 1. Bagan Alir Tahapan Kegiatan

Survei dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan mengenai COVID-19 dan pentingnya PHBS dengan melakukan wawancara kepada mitra Lurah VI Suku Kota Solok. Wawancara yang dilakukan mengenai profil keadaan solok, apakah masyarakat sudah memahami perilaku hidup bersih dan sehat serta menerapkannya, rata-rata masih kurang melakukan PHBS misalnya rutin mencuci tangan pakai sabun, permasalahan yang dihadapi

terutama saat pandemi COVID-19, serta harapan mitra. Wawancara kepada lurah dan staf kantor kelurahan sebanyak 9 orang selesai dilakukan, selanjutnya diberikan kuesioner pre-test menggunakan Google form sebanyak 5 soal yang terkait dengan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat selama pandemi COVID-19.

Tahapan selanjutnya ialah pemberian edukasi dengan metode diskusi online mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara rutin mencuci tangan pakai sabun setelah beraktivitas. Media yang digunakan yaitu materi dalam bentuk power point yang juga diberikan kepada mitra. Isi materi memuat update kasus COVID-19 di kota Solok, penjelasan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), cuci tangan pakai sabun (CTPS), dan mengonsumsi buah dan sayuran tiap hari, melakukan aktivitas fisik dan menggunakan air bersih atau mengalir.

Materi edukasi selesai diberikan, setelah itu dilakukan post-test menggunakan Google form sebanyak 5 soal. Pengambilan data berkaitan dengan pengetahuan mitra menggunakan hasil awal dan akhir dari kuesioner pre-test dan post-test yang diberikan. Analisis data dilakukan menggunakan Microsoft Excel untuk mengetahui persentase peningkatan pengetahuan mitra kelurahan di kota solok

Hasil dan Pembahasan

Kelurahan VI Suku terletak di Jalan Kapten Marah Yulius, Kecamatan Lubuk Sikarah, Kota Solok, Sumatra Barat. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1982 tentang Pembentukan Kecamatan Lubuk Sikarah dengan memiliki 7 kelurahan salah satunya kelurahan VI Suku. Hasil dari wawancara kepada mitra yaitu memperoleh informasi terkait kondisi kelurahan VI Suku Lubuk Sikarah Kota Solok selama pandemi covid-19, gambaran perilaku dan pengetahuan masyarakat di kelurahan VI Suku Kota Solok mengenai pencegahan virus COVID-19.

Mitra Lurah VI Suku sebelumnya belum pernah mengikuti pelatihan terkait pencegahan covid-19. Oleh karenanya, mitra berharap bisa mendapatkan pengetahuan atau informasi tambahan mengenai cara pencegahan COVID-19 dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat selama pandemic COVID-19. Edukasi kepada sasaran dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi secara online untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Kota Solok agar menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara rutin mencuci tangan pakai sabun setelah beraktivitas. Materi yang diberikan memuat update kasus COVID-19 di Kota Solok, penjelasan virus corona baru, cuci tangan pakai sabun (CTPS), dan penjelasan PPKM.

Mitra memberikan respon yang positif terhadap kegiatan edukasi tersebut karena mendapatkan pengetahuan baru terkait perilaku hidup bersih dan sehat untuk pencegahan tertularnya COVID-19. Diskusi terjadi secara dua arah secara online menggunakan aplikasi zoom meeting, dimana transfer ilmu dan informasi tidak hanya dari mahasiswa kepada mitra saja melainkan juga dari mitra kepada mahasiswa. Pemberian edukasi terlihat cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan sasaran. Berikut gambaran peningkatan pengetahuan Lurah VI Suku mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Tabel 1. Presentase hasil pre-test dan post-test

Jenis Pertanyaan	Presentase Responden Menjawab Benar (Total 9 responden) Pre-test (%)	Presentase Responden Menjawab Benar (Total Responden) Post-Test (%)	Peningkatan (%)
Memahami pentingnya PHBS	75%	100%	25%
Memahami cara menerapkan PHBS dengan mengkonsumsi sayuran dan buah setiap hari	40%	90%	50%
Memahami cara mencuci tangan dengan benar	50%	80%	30%
Memahami cara menerapkan PHBS dengan melakukan aktivitas fisik	50%	75%	25%
Memahami cara menerapkan PHBS dengan selalu menggunakan air bersih/mengalir	40%	90%	50%
Rata-Rata Presentase Responden	51%	87%	36%

Edukasi gizi perilaku hidup bersih dan sehat dengan metode diskusi online melalui zoom meeting. Sebelum dilakukan edukasi terlebih dahulu diberikan kuesioner *pre-test* setelah dilakukan edukasi diberikan kuesioner *post-test*. Pengetahuan mitra diukur berdasarkan persentase jawaban yang menjawab benar. Pertanyaan yang diberikan sejumlah 5 pertanyaan. Pengetahuan mitra mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dari 51 % menjadi 87 %.

Pemberian edukasi gizi terkait perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat memberi manfaat kepada sasaran khususnya dan umumnya masyarakat di kelurahan VI Suku. Manfaat tersebut salah satunya adalah dapat membantu sasaran dalam meningkatkan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat serta bisa menerapkan kepada masyarakat yang ada di kelurahan VI Suku dengan pengetahuan yang diberikan. Hal tersebut sesuai dengan kondisi masyarakat saat ini yang mulai melakukan hidup bersih dan sehat terutama dengan mencuci tangan pakai sabun setelah beraktivitas.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Karuniawati dan Putrianti (2020) tentang penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mencegah Covid-19 di masyarakat dijelaskan bahwa 77,5% responden sudah menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pada penelitian Dewi, Iwa, dan Nggarang (2020) menuliskan bahwa hasil pengkajian dari 50 warga Dusun Rejeng Desa Bangka Lelak Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur mengenai sikap terhadap PHBS pada pandemi Covid-19 yaitu warga yang memiliki sikap positif terhadap PHBS sebanyak 26 orang (52%). Warga yang memiliki perilaku PHBS baik sebanyak 29 orang (58%) .

Penelitian Wirawati, Prihati, dan Supriyanti (2020) menjelaskan bahwa masyarakat yang selalu mencuci tangan setelah beraktivitas sebanyak 10 orang (20%).

Sementara pada penelitian Budiningsih, Siregar, dan Ali (2020) masyarakat yang menerapkan perilaku mencuci tangan pada masa pandemi sudah lebih banyak yaitu 89%. Penelitian tersebut menunjukkan persentase yang lebih banyak dibandingkan data Riskesdas pada tahun 2018 yaitu proporsi anggota rumah tangga yang berperilaku benar cuci tangan dengan benar di Indonesia yaitu 49,8 %.

Kemudian pada penelitian Karuniawati dan Putrianti (2020) 71,8% responden sudah mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Pemenuhan gizi dalam makanan yang dikonsumsi, dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan tubuh sehingga tidak mudah diserang penyakit. Artinya, sudah banyak masyarakat yang mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Budiningsih, Siregar, dan Ali (2020) yaitu masyarakat yang mengonsumsi makanan bergizi selama pandemi sebanyak 86,3%. Kemudian menurut penelitian Wirawati, Prihati, dan Supriyanti (2020) masyarakat yang selalu mengonsumsi vitamin sebanyak 7 orang (14%), masyarakat yang selalu mencuci buah dan sayur sebelum dikonsumsi sebanyak 33 orang (66%).

Pada penelitian Budiningsih, Siregar, dan Ali (2020) masyarakat yang beraktivitas fisik rutin dan cukup istirahat selama pandemi sebanyak 78,2% serta masyarakat yang menjaga kebersihan lingkungan selama pandemi sebanyak 80%.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan, edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan mitra Lurah VI Suku mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta bisa menerapkan kepada masyarakat yang ada di kelurahan VI Suku Kota Solok.

Diharapkan kegiatan edukasi gizi online ini dapat diterapkan secara luas kepada masyarakat lainnya. Untuk penelitian selanjutnya kegiatan edukasi gizi dapat dilakukan kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik, 2021. Statistik Kota Solok. <https://solokkota.bps.go.id/> [diakses 28 Juli 2021]
- Pemerintah Kota Solok, 2018. Sejarah Kota Solok. <https://info.solokkota.bps.go.id/pages/sejarah> [diakses 30 Juli 2021]
- Suharmanto, 2020. Perilaku Masyarakat dalam Pencegahan Penularan Covid-19. 4 (2), hal. 91-96.
- Ririn, Noviyanti Putri, 2020. Indonesia dalam menghadapi pandemi Penularan Covid-19. hal. 705. [diakses 2 Juli 2021]
- Utami, Febby Anugrah. Sani, Faridah. 2021. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) di Indonesia. Bikfokes, Vol (01) edisi (03).
- Karuniawati B, Putrianti B. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pencegahan Penularan Covid-19. *J Kesehat Karya Husada*. 2020;8(2):112-31
- Wirawati MK, Prihati DR, Supriyanti E. The Analysis of Clean and Healty Behaviours in the Family In Preventing Covid-19 Transmission. *J Keperawatan*. 2020;12(4):967-76.
- Budiningsih M, Siregar N, Ali M. People's Clean and Healthy Behaviors during the COVID-19 Outbreak: A Case Study in DKI Jakarta Province. In: *Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education*. Semarang: European Alliance for Innovation; 2020. p. 347-54.
- Dewi CF, Iwa KR, Nggarang BN. Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Masalah PHBS dan COVID-19 pada Warga Dusun Rejeng Desa Bangka Lelak Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur. *Randang Tana J Pengabdian Masy*. 2020;3(3):148-57.
- WHO. Coronavirus (COVID-19) Dashboard [Internet]. WHO. 2020 [cited 2021 Dec 14]. Available from: <https://covid19.who.int/>

- Arsyad, A. (2013). *Media Pembelajaran*, edisi revisi. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Razi F., Yulianty V., Amani, S A., Fauzia J H. (2020). *Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat*. PD Prokami: Depok.
- Zimmermann, P., dan Curtis, N. (2020). Coronavirus Infections in Children Including COVID-19. *The Pediatric Infectious Disease Journal*. 39(5): 355-368.
- Huang C, Wang Y, Li X.(2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*. 395: 497-506