



EDUKASI PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PEMBERIAN MASNITISER (MASKER DAN HAND SANITISER) DI ERA PANDEMI COVID-19 DI DESA TANJUNG**Oleh****Chairatul Umamah¹, Herman Jufri Andi²****^{1,2}Program Studi Pendidikan Fisika, FKIP, Universitas Islam Madura****E-mail: ¹chairatul.physics@gmail.com**

Article History:*Received: 11-11-2021**Revised: 13-12-2021**Accepted: 26-12-2021***Keywords:***Edukasi, Hidup Sehat, Covid-19*

Abstract: Pandemi covid-19 sangat berdampak terhadap kehidupan seluruh masyarakat. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu singkat hingga butuh penanganan secepatnya. Dalam rangka mengantisipasi risiko lebih besar, dilaksanakan pengabdian masyarakat untuk mengedukasi masyarakat bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyebaran Covid-19. Hal ini diharapkan dapat membantu pemerintah dalam upaya pencegahan Covid-19. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat untuk menerapkan pola perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari penularan Covid-19. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini warga Desa Tanjung Kecamatan Saronggi kabupaten sumenep sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini. Warga mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi berbasis teori dan praktik mengenai cara mewaspada dan menangani pencegahan covid-19, cara menerapkan perilaku hidup sehat dengan baik dan benar sebagai upaya mencegah penularan covid-19.

PENDAHULUAN

Pandemi global yang sedang terjadi secara mendunia saat ini sangat cepat bahkan hampir tidak ada negara di dunia yang luput dari penyebarannya. Covid-19 ini juga masuk pada kluster virus yang sangat ganas seperti SARS-Cov (Severe Acute Respiratory Syndrome) dan MERS-Cov (Middle East Respiratory Syndrome) (Susiati et al. 2021). Virus Corona merupakan jenis virus terbaru yang ditemukan atau muncul pada tahun 2019. Virus ini juga belum pernah teridentifikasi akan dapat menyerang pernapasan. Selain itu, virus corona ini juga merupakan bagian dari virus yang bisa menulari berbagai unggas serta mamalia, termasuk manusia (Ayu Kurniawati, Santosa, and Bahri 2020). Penyebaran Covid-19 mulai menjadi topik nasional terjadi di awal bulan Maret 2020 tepatnya di kota-kota



yang berada di pulau Jawa terutama Jakarta, Jawa Barat dan Jawa Timur. Sejak awal terkonfirmasi jumlah pasien yang terinfeksi Covid-19 terus mengalami peningkatan yang signifikan.

Penyebaran COVID-19 telah terjadi hampir di seluruh daerah di Indonesia. SARS-Cov-2 yang menyebabkan adanya COVID-19 ini tergolong virus yang baru bagi sistem imun tubuh manusia sehingga tidak semua orang memiliki sistem imun alami yang dapat melawan virus tersebut. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab penyebaran COVID-19 terus meningkat sejak awal terdeteksi (Huang et al. 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).

Di Indonesia, pemerintah sudah berlakukan segala cara untuk mengurangi penyebaran covid-19 seperti memberlakukan PSBB dan *Social Distancing*, tetapi cara atau langkah tersebut kurang dipatuhi dan dilaksanakan oleh masyarakat setempat. Sebagian masyarakat Indonesia mudah terprovokasi oleh isu-isu hoaks melalui media massa terkait ketidakbenaran adanya virus corona. Hal ini sangatlah disayangkan oleh semua pihak, oleh karena itu menggiatkan edukasi teori dan praktik kepada masyarakat sangatlah penting dalam memberikan informasi real terkait virus corona.

Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 dalam portal Satgas Penanganan COVID-19 mencatat penambahan kasus terkonfirmasi positif COVID-19 per tanggal 10 Juli 2021 totalnya menjadi 2.491.006 orang. Data tersebut dari hari ke hari semakin mengalami peningkatan, sehingga menjadi kewaspadaan semua pihak. Oleh karena itu, memprioritaskan pola hidup sehat dan bersih menjadi sangat penting.

Wilayah Madura, khususnya di Desa Tanjung Kecamatan Saronggi Kabupaten Sumenep adalah daerah basis percepatan penularan COVID-19. Dari hasil observasi melalui wawancara yang dilakukan dengan salah satu perangkat desa, diperoleh informasi bahwa tingginya percepatan penularan virus COVID-19 di Desa Tanjung disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: sebagian masyarakat banyak yang melakukan perjalanan lintas pulau dengan berdagang, banyaknya warga asli yang pulang dari Jakarta semenjak pandemi melanda karena kehidupan di ibukota sudah tidak menajnjikan, sebagian besar warga adalah nelayan yang memiliki mobilitas tinggi menjual hasil tangkapan laut ke pasar tradisional maupun modern, sebagian masyarakat mudah terprovokasi oleh isu hoaks melalui media massa terkait ketidakbenaran adanya virus corona. Hal ini sangatlah disayangkan oleh semua pihak, oleh karena itu menggiatkan edukasi teori dan praktik kepada masyarakat sangatlah penting dalam memberikan informasi real terkait virus corona. Oleh karena itu, seharusnya masyarakat dapat menumbuhkan kesadaran diri untuk selalu menggiatkan pola hidup berdihi dan sehat. Namun, kesadaran diri di tengah-tengah masyarakat masih minim tak terkecuali masyarakat di Desa Tanjung, kecamatan saronggi kabupaten Sumenep.

Pembiasaan pola hidup tersebut perlu diterapkan sejak dini terlebih pada masa pandemi Covid-19 sekarang. Membiasakan pola hidup sehat bermaksud memberikan kegiatan pada seseorang tentang hidup sehat dan bersih secara berulang-ulang sehingga menjadi suatu kebiasaan (Zukmadini, Karyadi, and Kasrina 2020). Oleh karena itu, membiasakan pola hidup sehat dan bersih kepada anggota keluarga khususnya dan



masyarakat di masa pandemi Covid-19 ini dapat berupa edukasi dengan metode praktik, secara langsung maupun melalui media pamflet bergambar kartun. Jika masyarakat membiasakan diri berpola hidup sehat dan bersih sejak sekarang, maka secara tidak langsung masyarakat telah berperan aktif dalam memerangi keberadaan Covid-19 di Indonesia. Perilaku hidup sehat 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 Perilaku hidup sehat ini dapat dilakukan dengan penyuluhan atau dengan menggunakan media berupa poster (Razi et al. 2020).

Pengabdian masyarakat ini difokuskan pada kegiatan penerapan edukasi kepada masyarakat terkait Pola Hidup Sehat sebagai usaha mencegah Covid-19 serta pemberian masker dan hand sanitizer. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan sosialisasi dalam memahami bahaya, pencegahan, penularan, serta cara memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Dari hasil edukasi dan sosialisasi tersebut, warga Desa Tanjung dapat mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat, cara menggunakan masker, pengadaan tempat cuci tangan, menghindari kontak langsung dengan warga lain, mematuhi protokol kesehatan, mengetahui jenis masker sekali pakai dan jenis masker cuci ulang, menerapkan pola, dan perilaku hidup sehat di masyarakat dengan mengonsumsi makanan sehat secara seimbang (Susiaty et al. 2021).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*) yang melibatkan kelompok masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19-25 Juli 2021 secara periodik. Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi, penyiapan materi oleh fasilitator, Pada tahap ini tim pelaksana PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) mengunjungi lokasi untuk melakukan observasi terkait sejauh mana kesiapan warga dalam menghadapi situasi pandemik Covid-19. Selain itu, tim juga mengobservasi profil Desa dan menyiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahap Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan meliputi penyampaian materi edukasi tentang perilaku hidup sehat. Penyampaian materi dilakukan dengan memberikan penyuluhan, pendampingan, serta bimbingan mengenai perilaku hidup sehat dalam pencegahan Covid-19. Metode yang digunakan dalam menyampaikan materi adalah ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi. Setelah materi, tim juga memberikan edukasi dalam bentuk praktik langsung seperti cara mencuci tangan yang benar dan tepat, bagaimana melakukan komunikasi dan jaga jarak ketika berada dikerumunan, cara menggunakan masker yang tepat, etika masuk rumah setelah bepergian dan pemaparan tentang makanan dan minuman serta vitamin yang sebaiknya dikonsumsi di masa pandemi.

Tahap Evaluasi

Tahapan evaluasi meliputi penilaian pengetahuan peserta mengenai perilaku hidup sehat dalam pencegahan Covid-19. Tahap evaluasi (penilaian) dilakukan sebelum dan



sesudah peserta mendapatkan edukasi mengenai perilaku hidup sehat. Kegiatan evaluasi bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan edukasi sampai sejauh mana pengetahuan mereka terkait Perilaku hidup sehat selama kegiatan edukasi ini dilaksanakan. Metode evaluasi yang digunakan adalah metode Tanya jawab dan menggunakan angket (kuisisioner) dan observasi angket berisi sejumlah pertanyaan tentang pengetahuan peserta mengenai phbs dalam pencegahan covid-19.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan edukasi perilaku hidup sehat di desa tanjung kecamatan saronggi kabupaten sumenep sebagai upaya membantu pemerintah dalam pencegahan Covid-19 telah terlaksana dengan baik melalui kerja sama dengan perangkat desa dan BABINSA mulai dari tahap persiapan hingga tahap evaluasi.

Edukasi Mengenai Perilaku Hidup Sehat Sebagai Upaya dalam Pencegahan COVID-19

Kegiatan ini dilakukan secara periodic dari tanggal 19-25 juli 2021. Pada tanggal 21 juli setelah tim melakukan observasi dan persiapan, warga dikumpulkan dibalai desa dengan memberikan edukasi, penyuluhan, pendampingan dan bimbingan melalui penyampaian materi power point, poster terkait perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan covid-19. Materi edukasi berfokus pada :

1. Memakai masker

Berisi penjelasan kriteria masker yang aman digunakan di berbagai kondisi tertentu mulai dari penggunaan masker kain dan masker medis. Pemakaian masker diberlakukan bukan hanya untuk orang yang sakit saja, tetapi berlaku kepada semua masyarakat luas.

2. Mencuci tangan

Salah satu kasus penularan virus diprediksi terjadi ketika tangan menyentuh permukaan atau wadah yang terkontaminasi virus lalu tidak sengaja memegang wajah. Lalu virus tersebut berpindah dari tangan ke hidung atau mulut. Olehnya itu, Untuk itu, ditekankan kepada seluruh warga agar membiasakan diri agar ruting mencuci tangan dengan sabun dan sedapat mungkin untuk tidak menyentuh wajah ketika habis menyentuh wadah. cara mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir menjadi hal utama yang terpenting

3. Etika bersin dan batuk

Cara mewaspadaai Covid-19 juga dapat dilakukan dengan adanya kesadaran diri untuk selalu menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin. Hal ini dilakukan, supaya berbagai kuman penyakit tidak mudah menyebar dan menjangkiti orang lain di sekitar kita.

4. *Social Distancing*

Social distancing adalah suatu langkah pencegahan dan pengendalian terhadap Covid-19 agar tidak terinfeksi, salah satunya, yakni dengan membatasi kunjungan ke tempat-tempat ramai serta berkontak langsung dengan orang sekitar. Saat menerapkan *social distancing*, tidak diperkenankan untuk berjabat tangan dan diusahakan untuk menjaga jarak sekitar satu meter dalam berinteraksi, khususnya dengan orang yang sedang sakit atau penderita Covid-19.

5. Istirahat cukup dan makanan bergizi

Istirahat yang cukup dan mengonsumsi makanan bergizi salah satu cara mencegah Covid-19. Kondisi imun yang bagus dapat memengaruhi kondisi tubuh dalam menangkal virus. Orang yang terinfeksi Covid-19 tidak serta merta meninggal dunia. Ada pula orang yang berhasil sembuh karena kondisi imunnya dan penerapan perilaku hidup sehat yang cukup baik. Hal ini karena ditunjang dengan makan yang bergizi dan istirahat yang cukup. Makanan bergizi tidak harus mahal, yang terpenting kecukupan sayur dan buah terpenuhi. hindari stress dan selalu berpikir positif. Sebisanya mungkin cermat dan pandai dalam mengelola informasi dan berita hoax terkait virus covid-19 yang dapat menurunkan imun tubuh.



Gambar 1. Edukasi berbasis teori kepada warga Desa Tanjung di balai desa

Setelah pemaparan edukasi terlaksana, hari berikutnya pada tanggal 22 juli 2021 tim melakukan door to door kepada warga sebagai wujud implementasi dalam memberikan pendampingan dan bimbingan dari teori yang telah mereka dapatkan di balai desa. Tim memilih memakai sistem dari *door to door* (rumah ke rumah) karena untuk menghindari kerumunan atau perkumpulan, yakni *social distancing* serta untuk menjamin agar warga lebih leluasa mengajukan pertanyaan atau tanggapan dengan baik dari tim. tim memberikan edukasi berbasis praktik terkait cara-cara meminimalisir penyebaran virus corona, yakni dengan menyediakan wadah atau tempat cuci tangan, pembagian masker secara gratis, dan penggunaan sabun atau *hand sanitizer*. Adapun alat dan bahan tersebut didapat dari bantuan atas kerja sama dengan BABINSA. Pembagian masker dilakukan oleh tim dengan mengantarkan dari rumah ke rumah warga.



Gambar 2. Pemberian masker gratis oleh BABINSA



Gambar 3. Edukasi kepada warga secara *door to door*



Gambar 4. Pemberian masker secara gratis kepada warga



Gambar 5. Pemberian hand sanitiser secara gratis kepada warga



DISKUSI

Suyatmin dan Sukardi dalam (Safitri and Harun 2020) berpendapat bahwa cara pembiasaan Perilaku hidup sehat di masa wabah Covid-19 skarang bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi (sayuran dan buah-buahan) dan melakukan aktivitas fisik (olah raga). Pembiasaan berpola hidup sehat dapat diawali dengan aktivitas sederhana misalnya menyikat gigi, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, sampah dibuang pada tempatnya, mandi dua kali sehari, menggunakan air bersih, membatasi penggunaan plastik, dan lain-lain (Yufiarti, Edwita, and Suharti 2019). Pembiasaan perilaku hidup sehat saat pandemi Covid-19 seperti sekaran ini memang sangat penting.

Selanjutnya, edukasi dengan jalur media berbentuk sticker dilakukan dalam empat bentuk, yakni 1) mendeskripsikan cara mewaspadaai dan cara menangani covid-19, 2) mendeskripsikan cara menerapkan Perilaku hidup sehat dan mengenalkan jenis-jenis makanan dan minuman yang berprotein tinggi, 3) mendeskripsikan cara pemakaian masker yang benar, 4) mendeskripsikan cara mencuci tangan yang baik dan benar. sticker tersebut di bagikan kepada warga di tiap-tiap rumah, selain itu, sticker tersebut ditempel di dinding-dinding rumah warga. Hal ini bertujuan agar warga ketika hendak masuk dan keluar rumah selalu menerapkan protokol kesehatan. Secara tidak langsung penempelan sticker itu berfungsi sebagai alarm bagi warga.

Edukasi pada kegiatan ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur perilaku hidup sehat yang dapat diterapkan secara disiplin sebagai upaya pencegahan dari Covid-19. Kegiatan edukasi yang diberikan dapat menjadi landasan dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencapai derajat kesehatan yang baik. Upaya memberikan pengetahuan (edukasi) tentang perilaku hidup sehat (Kurniawan 2017). Peningkatan pengetahuan peserta mengenai perilaku hidup sehat dalam pencegahan Covid-19 diharapkan dapat diikuti oleh peningkatan sikap dan perilaku warga untuk menerapkannya secara mandiri. Oleh sebab itu kemandirian yang telah terdapat dalam diri mereka perlu didukung oleh keadaan lingkungan di sekitarnya. Peran orang tua dan kerjasama yang baik dari semua lapisan masyarakat secara tidak langsung merupakan upaya kita dalam membantu pemerintah memerangi pandemic covid-19.

Tim pengabdi melakukan refleksi dan konfirmasi terkait materi-materi yang telah diberikan oleh tim pengabdi selama kegiatan pengabdian berlangsung. Refleksi dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada warga Desa Tanjung dan sangat memuaskan karena respon jawaban mereka sangat benar dan tepat. Refleksi ini dalam bentuk pertanyaan dengan menggunakan teori dan praktik. Selain itu, kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdi mendapatkan respon positif oleh warga Desa Tanjung. Hal ini terlihat ditiap sudut jalan telah dibuat tempat cuci tangan. Hasil dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan kepada warga Desa Tanjung dalam menghadapi penyebaran covid-19 agar selalu waspada dan tenang dalam menghadapi pandemi yang tengah terjadi.

Edukasi Perilaku hidup sehat yang diberikan merupakan bentuk kegiatan yang tidak hanya sekedar memberikan pengetahuan semata, melainkan juga memberikan keterampilan melalui pembimbingan agar dapat menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan pendidikan yang secara informal diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan, keterampilan dan sikap/perilaku



peserta di tengah pandemic saat ini. Karena disiplin pola hidup sehat adalah langkah termudah, tercepat dan terefisien yang dapat kita lakukan.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa warga Desa Tanjung Kecamatan Saronggi Kabupaten Sumenep sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini. Warga mendapatkan pengetahuan melalui tahap edukasi berbasis teori dan praktik mengenai cara mewaspada dan menangani pencegahan covid-19, cara menerapkan perilaku hidup sehat dengan baik dan benar sebagai upaya mencegah penularan covid-19. Dari kegiatan pengabdian ini diharapkan menjadi wadah untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan kepada warga Desa Tanjung dalam menghadapi penyebaran covid-19 agar selalu waspada dan tenang dalam menghadapi pandemi yang tengah terjadi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih diucapkan kepada universitas islam Madura yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dan masyarakat sekitar kampus yang telah bersedia dan membantu terlaksanannya kegiatan ini. Sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan sukses. Ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada BABINSA Kecamatan Saronggi yang telah memberikan dukungan keamanan selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ayu Kurniawati, Kiki Riska, Farah Heniati Santosa, and Samsul Bahri. 2020. "Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona." *JPMB : Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter* 3, no. 1 (May): 58-65. <https://doi.org/10.36765/jpmb.v3i1.225>.
- [2] Huang, Chaolin, Yeming Wang, Xingwang Li, Lili Ren, Jianping Zhao, Yi Hu, Li Zhang, et al. 2020. "Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China." *The Lancet* 395, no. 10223 (February): 497-506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).
- [3] Kurniawan, Hendra. 2017. "UPAYA PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN PADA ANAK DI PANTI ASUHAN MELALUI EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT" 3: 8.
- [4] Razi, F, V Yulianty, S. A Amani, and J. H Fauzia. 2020. *Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat*. PD Prokami: Depok.
- [5] Safitri, Hana Ika, and Harun Harun. 2020. "Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (June): 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>.
- [6] Singhal, Tanu. 2020. "A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)." *The Indian Journal of Pediatrics* 87, no. 4 (April): 281-86. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>.
- [7] Susiati, Susiati, Sitti Hajiyanti Makatita, Azwan Azwan, Taufik Taufik, Musyawir Musyawir, Amir Nur Fadhillah, and Nanik Indrayani. 2021. "Edukasi Pola Hidup Sehat Dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi Covid-19." *Jurnal Abdimas* 2, no. 2:



- 287-96.
- [8] Yufiarti, Yufiarti, Edwita, and Suharti. 2019. "Health Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children's Clean and Healthy Living Knowledge." *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini* 13, no. 2 (December): 341-55. <https://doi.org/10.21009/JPUD.132.10>.
- [9] Zukmadini, Alif Yanuar, Bhakti Karyadi, and Kasrina Kasrina. 2020. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan." *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 3, no. 1 (July). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v3i1.440>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN