

PENGETAHUAN TENTANG POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM MENCEGAH COVID 19

Dewi Arisanti*¹, Baharuddin Sunu², Waode Rustiah³, Anita⁴, Rahmawati⁵

^{1,3,4,5}Teknologi Laboratorium Medik, Politeknik Kesehatan Muhammadiyah Makassar, Makassar, Sulawesi Selatan

²Sanitasi, Politeknik Kesehatan Muhammadiyah Makassar, Makassar, Sulawesi Selatan

*E-mail: dewiharimuswarah@gmail.com

Artikel info:

Received: 06-09

Revised: 07-11

Accepted: 08-12

Publish: 21-12

Abstract

A healthy lifestyle is the most important part of preventing the spread of Covid-19. To convey this, of course, it is necessary to educate the public. The purpose of this Community Service Activity is through health education, namely the Clean and Healthy Lifestyle (PHBS), regarding the prevention of covid 19, to minimize the spread and break the chain of transmission. Implementation of service in the Manggala Antang area of Makassar City. The Covid-19 disease is increasing, based on a survey it was found from questions and answers by local people, that there are still many people who do not know about the disease and the actual prevention that must be done. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) better known as the Corona virus is a new type of coronavirus that is transmitted to humans. This virus can attack anyone, such as the elderly (older groups), adults, children, and infants, including pregnant women and breastfeeding mothers. Corona virus infection or COVID-19 is caused by coronavirus, which is a group of viruses that infect the respiratory system. In the vast majority of cases, the coronavirus causes mild to moderate respiratory infections, such as the flu. However, this virus can also cause severe respiratory infections, such as pneumonia, Middle-East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). After participating in this counseling, it is hoped that the public will be able to know about the Covid 19 disease, its causes, signs and symptoms of sufferers, as well as the prevention and control of Covid 19. The conclusion after this activity is that the public knows information about preventing Covid 19. Suggestions need for continuity and monitoring after this service activity

Keywords: Covid 19, PHBS

Abstrak

Gaya hidup sehat adalah bagian terpenting dari pencegahan penyebaran Covid-19. Untuk menyampaikan hal tersebut, tentunya perlu adanya edukasi kepada masyarakat. Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melalui pendidikan kesehatan yakni Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), mengenai pencegahan covid 19, dapat meminimalisir penyebaran dan memutuskan rantai penularan. Pelaksanaan pengabdian di Kel Manggala Antang Kota Makassar. Penyakit covid-19 semakin meningkat, berdasarkan survey ditemukan dari tanya jawab oleh masyarakat setempat, bahwa masih banyak masyarakat yang belum tahu mengenai penyakit tersebut dan pencegahan yang sebenarnya harus dilakukan. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Infeksi virus

Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, coronavirus menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, Middle-East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan masyarakat akan mampu mengetahui tentang penyakit Covid 19, penyebab, tanda dan gejala penderita, serta pencegahan dan penanggulangan Penyakit Covid 19. Kesimpulan setelah kegiatan ini masyarakat tahu informasi tentang pencegahan Covid 19. Saran perlu adanya kesinambungan dan monitoring setelah kegiatan pengabdian ini.

Kata kunci : Covid 19, PHBS

1. PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari kefokusannya dalam mengerjakan sesuatu, hingga pada kesejahteraan hidup anggota keluarga (Tabi'in, 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support), serta pemberdayaan masyarakat (empowerment) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Ahmad Dahlan, 2017; Setyaningsih, 2020). Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan.

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona. Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius) batuk kering sesak napas. Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu diare, sakit kepala, konjungtivitis, hilangnya kemampuan mengecap rasa, hilangnya kemampuan untuk mencium bau (anosmia), ruam di kulit.

Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Sebagian pasien yang terinfeksi virus Corona bisa mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun. Kondisi ini disebut happy hypoxia. Guna memastikan apakah gejala-gejala tersebut merupakan gejala dari virus Corona diperlukan rapid test atau PCR. Untuk menemukan tempat melakukan rapid test atau PCR di sekitar rumah Anda (Aditia, A. (2021).

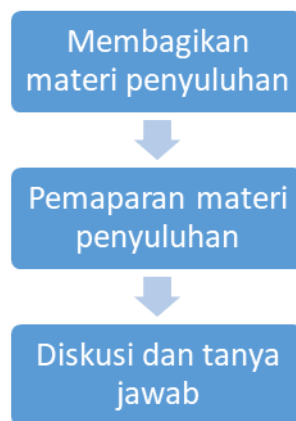
Berdasarkan survey ditemukan bahwa masih banyak masyarakat di Kel Manggala Kota Makassar yang tidak tahu mengenai penyakit Covid 19 dan pencegahan yang sebenarnya harus dilakukan dan meningkatnya prevalensi kasus covid. Maka dari hasil survey yang telah dilakukan kami ingin melakukan penyuluhan terkait Pola Hidup Bersih Dan Sehat dalam mencegah Covi 19” dengan tujuan agar apa yang kami sampaikan pada saat penyuluhan bisa memberikan informasi kepada masyarakat bagaimana untuk selalu menjaga lingkungan kita agar dapat terhindar dari penyakit dan kehidupan yang kita rasakan menjadi lebih bersih dan nyaman.

2. METODE

Metode yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

1. Membagikan materi penyuluhan kepada peserta yang hadir. Selanjutnya memberikan penyuluhan dan edukasi tentang penyakit Covid 19 yang dikaitkan dengan penerapan perilaku pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dengan metode ceramah.
2. Diskusi atau tanya jawab yang dilaksanakan ini membutuhkan interaksi antara peserta penyuluhan dengan fasilitator materi tentang tema penyuluhan dengan tujuan agar peserta penyuluhan memahami lebih mendalam materi yang diberikan.
3. Memberikan umpan balik sebagai evaluasi untuk mengetahui pemahaman masyarakat terhadap materi penyuluhan yang disampaikan pemateri.
4. Di akhir kegiatan pengabdian, dilanjutkan dengan kegiatan sosial, seperti membagikan masker dan handsanitizer kepada peserta yang hadir dan masyarakat yang melewati area kegiatan.

Dari keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, adapun tahapan pelaksanaan kegiatan, dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat merupakan usaha dalam menyebarkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang kepada masyarakat. Keseluruhan kegiatan pengabdian ini, diharapkan menjadi tambahan pengetahuan bagi masyarakat, baik itu kegiatan yang dapat memberikan perubahan perilaku dalam meningkatkan Kesehatan individu/masyarakat dan juga meningkatkan perekonomian. Pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan survei dan koordinasi dengan pemerintah setempat, yaitu Kelurahan Manggala, Kecamatan Manggala, Kota Makassar. Selanjutnya setelah dilakukan survei oleh Tim, menyiapkan segala persiapan untuk pelaksanaan kegiatan, berupa materi penyuluhan dan lokasi pelaksanaan penyuluhan, diantaranya pemasangan spanduk, tenda dan kursi buat peserta penyuluhan. Setelah persiapan selesai dilakukan sehari sebelum waktu pelaksanaan, maka tiba saatnya Tim Pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian diwaktu yang sudah ditentukan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan peserta yang berjumlah 51 orang di kelurahan Manggala berjalan dengan baik dan lancar tanpa hambatan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang ketat. Peserta yang sudah datang diarahkan untuk mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu, dilanjutkan pemeriksaan suhu tubuh peserta, memakai masker serta jarak antara peserta yang lain.



Gambar 2. Tahapan awal penyambutan peserta

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat memberikan edukasi, di mana dalam materi tersebut disampaikan pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyebab, proses penularan, pencegahan dan penanggulangan Covid 19 serta bagaimana penerapan pola hidup bersih dan sehat. Setelah pemateri mempresentasikan, selanjutnya diberikan sesi diskusi selama 25 menit. Masyarakat sangat antusias berdiskusi tentang materi yang telah diberikan. Terdapat beberapa pertanyaan dari peserta penyuluh, Peserta menanyakan penyebab Covid 19, proses penularan, apa yang harus dilakukan untuk mencegah terinfeksi Covid 19, dan yang lebih penting lagi apa yang harus dilakukan kalau terinfeksi, dan bagaimana gejala-gejala yang timbul apabila seseorang terinfeksi Covid 19.



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, coronavirus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, Middle-East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia. Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19, batuk atau bersin, memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19 kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19 (KemenkesRI,2020).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Manggala, Kecamatan Manggala, Kota Makassar, memberikan banyak manfaat bagi masyarakat, dimana Tim pengabdian dapat secara aktif berperan serta dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang Covid 19 dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Bagi Tim Pengabdian kepada Masyarakat, pengalaman dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini sangatlah bermanfaat dalam mencegah infeksi penyakit Covid 19 serta memberikan solusi yang tepat guna. Kegiatan sejenis perlu terus dilakukan dan dikembangkan di lokasi lainnya dengan kondisi dan permasalahan yang sama. Selanjutnya perlu adanya kesinambungan dan monitoring program pasca kegiatan pengabdian ini, sehingga masyarakat dapat terhindar dari Covid 19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Politeknik Kesehatan Muhammadiyah Makassar serta ketua Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medik yang telah membantu berupa dukungan moril hingga terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

1. Aditia, A. (2021). Covid-19: Epidemiologi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko dan Pencegahan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(4), 653-660
2. Ahmad Dahlan Yogyakarta Artikel Ilmiah Tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah, U., & Tentama dan mahasiswa KKN Reguler Divisi IID Universitas Ahmad Dahlan, F. (2017). Diterbitkan oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DEMI KESEJAHTERAAN MASYARAKAT KECAMATAN TUNTANG KABUPATEN SEMARANG JAWA TENGAH. *Jurnal Pemberdayaan*, 1(1), 13-18.
3. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid 19)
4. Setyaningsih, Y. (2020). Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan Adaptasi Kebiasaan Baru di Masa Pandemi Covid-19 pada Pekerja *Seminar Nasional Pengabdian Kepada ...*, 343-346. Retrieved from <http://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/viewFile/334/207>.
5. Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>.
6. Wibisana, M. I. N. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Desa Wonosalam Demak. *Journal of Dedicators Community*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.34001/jdc.v5i1.1096>.