

Sosialisasi Pola Hidup Bersih Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 di Kalangan Guru SMAN 1 dan 3 Cimahi

Rini Roslaeni¹, Iis Inayati Rakhmat², Emma Mardliyah³, Endry Septiadi⁴,
Ris Kristiana⁵, Sylvia Mustika Sari⁶, Eka Noneng N⁷

¹Laboratorium Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani

²Laboratorium Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani

³Laboratorium Parasitologi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani

⁴Laboratorium Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani

⁵Laboratorium Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani

⁶Laboratorium Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani

⁷Laboratorium Mikrobiologi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani

Penulis korespondensi : rini.roslaeni@lecture.unjani.ac.id

Abstrak: *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit pneumonia baru disebabkan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)* yang berasal dari China. Indonesia hingga saat ini masih mengalami peningkatan kasus yang signifikan. Virus SARS-CoV-2 menyebar melalui *droplet* orang yang terinfeksi, sehingga perilaku masyarakat mempengaruhi penyebarannya. Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat memutus mata rantai penularan penyakit COVID-19 di masyarakat. Guru merupakan kelompok masyarakat yang memiliki peranan penting dan dapat menjadi teladan. Mensosialisasikan PHBS kepada guru dan siswanya akan berdampak positif bagi pribadinya sendiri juga lingkungan sekitarnya. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi pola hidup bersih dan sehat kepada guru dan siswa sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyebaran COVID-19. Sosialisasi PHBS diikuti oleh guru dan siswa sebanyak 74 orang di SMAN 1 Cimahi, dan 39 orang di SMAN 3 Cimahi. Kegiatan berlangsung tanggal 19 dan 20 Februari 2021. Pendekatan edukasi berupa *power point* mengenai karakteristik penyakit COVID-19, virus penyebabnya, dan simulasi pencegahannya seperti melakukan cuci tangan 6 langkah, menggunakan etika batuk dan bersin, menghindari kerumunan, dan menggunakan masker. Selama kegiatan para peserta sangat antusias mendengarkan paparan narasumber dan menyampaikan pertanyaan pada sesi diskusi. Sosialisasi ini memberikan manfaat, salah satu indikatornya para peserta dapat mempragakan etika batuk dan bersin dan cuci tangan 6 langkah dengan baik dan benar.

Kata kunci: *Covid-19, cuci tangan, pola hidup bersih sehat.*

Abstract: *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* is a new pneumonia caused by *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)* which originated in China. Indonesia is currently still experiencing a significant increase in cases. SARS-CoV-2 spreads through the droplets of infected people, so people's behavior affects its spread. Clean and healthy lifestyle can break the transmission chain of COVID-19 in the community. Teachers are a group who have an important role and can be role models. Socializing a clean and healthy lifestyle to teachers and students will have a positive impact on their own personality as well as their

surrounding environment. Aim of this activity is to provide education on clean and healthy lifestyle to teachers and students as an effort to prevent and control the spread of COVID-19. The socialization was attended by 74 teachers and students at SMAN 1 Cimahi, and 39 people at SMAN 3 Cimahi. The activity took place on 19 and 20 February 2021. The socialization approach is a power point explanation about characteristics of the COVID-19, the virus, and simulated prevention such as doing 6 steps of washing hands, using cough and sneezing etiquette, avoiding crowds, and wearing masks. During activity the participants were very enthusiastic about listening to the presentation and asking questions during the discussion session. This socialization provides benefits, the indicator is that participants can demonstrate the ethics of coughing and sneezing and washing their hands in 6 steps properly.

Keywords: covid-19, clean and healthy lifestyle, washing hands.

1. Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (PDPI, 2020; KEMENKES, 2020 ; Susilo *et al.*, 2020).

Peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat, dan menyebar ke berbagai negara dalam waktu singkat (WHO, 2020). Situasi penyebaran COVID-19 sudah hampir menjangkau seluruh wilayah provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian semakin meningkat yang berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia (Data Peta Sebaran Covid-19, 2020; KEMENDAGRI, 2020). Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru (Rosidin, Rahayuwati and Herawati, 2020). Mengingat cara penularannya berdasarkan *droplet infection* dari individu ke individu, maka penularan dapat terjadi baik di rumah, perjalanan, tempat kerja, tempat ibadah, tempat wisata maupun tempat lain dimana terdapat orang berinteraksi sosial (Susilo *et al.*, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan

berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku-perilaku tersebut harus dipraktekkan dimanapun seseorang berada, baik di rumah tangga, di institusi pendidikan, di tempat kerja, di tempat umum, dan di fasilitas pelayanan kesehatan. Di institusi pendidikan, sasaran primer harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi narkotika, alkohol, psikotropika maupun zat adiktif lainnya (NAPZA), dan tidak meludah sembarangan (KEMENKES, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara paling efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian penularan COVID-19 (KEMENKES, 2020).

Berdasarkan surat Keputusan Bersama Empat Menteri, pembelajaran di tahun 2020/2021 dilakukan secara daring dengan tujuan menghindari penyebaran dan penularan Covid-19 (*Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun ajaran 2020/2021 di Masa Pandemi Coronavirus disease-19*, 2020). Guru merupakan salah satu kelompok masyarakat yang memiliki peranan penting dalam tatanan kehidupan bermasyarakat. Dalam menjalankan tugasnya, seringkali guru harus melakukan kegiatan diluar rumah, misalnya melakukan kunjungan kepada siswa, atau harus datang ke sekolah dalam rangka melengkapi administrasi sekolah. Hal tersebut dapat menjadi risiko bagi para guru untuk terpapar COVID-19 (Nurfadillah, 2020).

Berdasarkan pertimbangan tersebut maka tim pengabdian masyarakat FK UNJANI merasa perlu melakukan sosialisasi mengenai PHBS kepada guru, sebagai upaya pencegahan penularan COVID-19. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi bagi para guru mengenai cara hidup bersih dan sehat sebagai pencegahan penularan COVID-19.

2. Metode

2.1 Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan menentukan peserta yang bersedia mengikuti rangkaian acara. Rencana awal tim panitia berharap kegiatan ini akan diikuti oleh banyak sekolah di kota Cimahi maupun kota Bandung, tetapi karena situasi pandemi berisiko akan menyebabkan kerumunan, maka panitia mengantisipasi melakukan kegiatan di 2 tempat saja, yaitu SMAN 1 Cimahi dan SMAN 3 Cimahi.

2.2 Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan memilih subjek sasaran yaitu guru SMAN 1 dan SMAN 3 Cimahi. Selain para guru, siswa juga diikutkan sebagai subjek sasaran. Kegiatan bertempat di Gedung sekolah SMAN 1 tanggal 19 Februari dan SMAN 3 Cimahi pada 20 Februari 2021. Tim pengabdian masyarakat mendatangi lokasi kegiatan dan berkoordinasi dengan kepala sekolah dan jajaran guru di sekolah tersebut. Pelaksanaan dimulai jam 9.00 pagi, subjek sasaran melakukan registrasi dan di cek suhu tubuh serta skrining adanya keluhan demam, batuk, dan sesak. Bila ada yang terindikasi mengalami gejala tersebut maka tidak diperkenankan melanjutkan mengikuti acara ini dan sarankan untuk segera datang ke fasyankes. Kegiatan tetap menerapkan protokol kesehatan dengan menyediakan tempat mencuci tangan, jaga jarak, memakai masker, memeriksa suhu tubuh, dan penapisan gejala-gejala yang mengarah ke COVID-19. Sasaran diatur supaya menjaga jarak satu sama lain dengan cara mengatur tempat duduknya. Setelah melakukan registrasi dan skrining peserta akan mengikuti kegiatan edukasi pola hidup bersih. Seluruh peserta masuk ke dalam aula sekolah dan duduk dengan mengikuti aturan menjaga jarak.

Kegiatan telah mendapatkan izin dari Dinas Kesehatan Kota Cimahi, dan diketahui juga oleh BPBD Kota Cimahi. Perwakilan dari Dinas Kesehatan Kota Cimahi dan BPBD datang ke lokasi kegiatan untuk memantau berlangsungnya kegiatan. Peserta dalam acara ini mengikuti kegiatan edukasi PHBS dari narasumber, materi edukasi berisi mengenai upaya pencegahan dan pengendalian penularan COVID-19 melalui perilaku hidup bersih dan sehat. Narasumber adalah dosen fakultas kedokteran UNJANI. Materi edukasi tersebut diantaranya mengenai:

- Gambaran umum COVID-19 dan cara penularannya
- Gambaran umum sifat virus Sars Cov-2 dan cara mematikan virus tersebut.
- Upaya kebersihan personal dan tempat, baik di tatanan kehidupan rumah tangga, di institusi pendidikan, di tempat kerja, maupun di tempat umum.
- Peningkatan imunitas diri dan mengendalikan komorbid.
- Kiat-kiat dalam adaptasi kebiasaan baru selama pandemi COVID-19
- Simulasi cara cuci tangan dan etika batuk dan bersin yang benar.

Pendekatan edukasi yang diberikan berupa paparan oleh narasumber menggunakan *slide power point* dan simulasi. Setelah mendapatkan paparan, para peserta melakukan simulasi cuci tangan dan etika batuk dan bersin yang benar dibimbing oleh narasumber.



Gambar 1. Proses registrasi dan skrining



Gambar 2. Pembukaan oleh kepala sekolah



Gambar 3. Penyampaian edukasi PHBS di SMAN 1 Cimahi



Gambar 4. Penyampaian edukasi PHBS di SMAN 3 Cimahi



Gambar 5. Petugas Dinkes Kota Cimahi memantau acara



Gambar 6. Petugas BPBD memantau acara

3. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil skrining, seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ini tidak ada yang mengalami demam, maupun gejala yang mengarah ke COVID-19. Peserta yang mengikuti kegiatan seluruhnya berjumlah 112 orang. Paling banyak diikuti oleh guru dan siswa SMAN 1 Cimahi, yaitu 57 orang guru dan 17 orang siswa. Sedangkan dari SMAN 3 Cimahi peserta terdiri dari 20 orang siswa dan 19 orang guru. Rangkaian kegiatan diberikan dalam Gambar 1-6.

Kegiatan ini memberikan manfaat yang baik untuk para subjek sasaran, karena sebelum mendapatkan paparan edukasi PHBS, para peserta tidak dapat melakukan simulasi cuci tangan dan etika batuk dan bersin dengan benar. Setelah mendapatkan paparan edukasi PHBS para peserta sudah dapat melakukan simulasi cuci tangan 6 langkah dan etika batuk dan bersin dengan benar seperti terlihat pada Gambar 7 dan 8.

Selain itu pada saat review materi edukasi, para peserta dapat menjawab pertanyaan dari narasumber berkaitan dengan pola hidup bersih sehat dengan jawaban yang benar. Pada saat sesi tanya jawab para subjek sasaran juga sangat aktif menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan PHBS dan pengaruhnya terhadap penularan COVID-19. Contoh pertanyaan dari narasumber: Kenapa untuk menghindari penularan COVID-19 kita harus menjaga jarak ? Jawaban subjek sasaran: Karena penularan melalui percikan dari batuk, bersin, atau saat bicara dari pasien COVID-19. Percikan itu bisa berjarak 1-2 meter.



Gambar 7. Simulasi cuci tangan 6 langkah



Gambar 8. Pembagian bingkisan dari FK UNJANI

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi PHBS bagi kalangan guru dan siswa di SMAN 1 dan SMAN 3 Cimahi sangat bermanfaat karena dapat menambah wawasan bagi para subjek sasaran mengenai cara hidup bersih dan sehat. Hal ini juga dapat membantu pencegahan penularan COVID-19 di kalangan guru dan siswa tersebut.

Saran yang dapat direkomendasikan adalah adanya kegiatan rutin dan simultan yang berkaitan dengan edukasi/pelatihan PHBS tidak hanya dalam masa pandemi COVID-19, sehingga kebiasaan hidup bersih dan sehat akan terpatrit dalam diri masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (LPPM) UNJANI yang telah memberikan dana untuk berlangsungnya kegiatan ini.
2. Pihak sekolah SMAN 1 dan SMAN 3 Cimahi yang telah bersedia untuk mengikuti dan menjadi tuan rumah untuk kegiatan ini.
3. Tim Promosi FK UNJANI yang telah bersedia untuk bekerja sama membantu terlaksananya kegiatan ini.

4. Mahasiswa FK UNJANI yang telah bersedia membantu selama kegiatan ini berlangsung.
5. Dinas Kesehatan Kota Cimahi yang telah memberi izin dan memantau berlangsungnya kegiatan ini
6. Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Cimahi yang memberi izin dan memantau kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Data Peta Sebaran Covid-19. 2020. *Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19*. Diakses tanggal 7 September 2020 dari laman <https://covid19.go.id/peta-sebaran>.
- KEMENDAGRI. 2020. *Pedoman umum menghadapi pandemi covid-19 bagi pemerintah daerah: pencegahan, pengendalian, diagnosis, dan manajemen*. Jakarta.
- KEMENKES. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- KEMENKES. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.
- Nurfadillah, A. R. 2020. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah pada masa adaptasi kebiasaan baru (new normal). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun ajaran 2020/2021 di Masa Pandemi Coronavirus disease-19 (2020) Surat Keputusan Bersama Empat Menteri*.
- PDPI (2020) *Pneumonia COVID-19: Diagnosis dan penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta.
- Rosidin, U., Rahayuwati, L. and Herawati, E. 2020. Perilaku dan peran tokoh masyarakat dalam pencegahan dan penanggulangan pandemi Covid-19 di Desa Jayaraga Kabupaten Garut. *Indonesian Journal of Anthropology*, 5(1), 42–50.
- Susilo, A. *et al.* 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur terkini. *Jurnal penyakit dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.
- WHO (2020) *Covid-19 Situation Report-106*.