

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencehan Covid-19 di Kelurahan Lampa, Kecamatan Duampanua

Nirwan Arif Indah Wijaya¹, Nupri², Andi Ade Irma³, Sukmawati⁴, Asrino Arifin⁵, Mawar Wulandari⁶

¹Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Makassar

^{2,3}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

⁴Pendidikan Bahasa dan Sastra Daerah, Fakultas Bahasa dan Sastra Universitas Negeri Makassar

⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar

⁶Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
kkn_duampanua_K1_pinrang@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak : Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ialah guna mengatur perguruan tinggi untuk memecahkan masalah yang ada di masyarakat melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Lampa Kecamatan Duampanua. Upaya yang dilakukan demi meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya untuk mencegah penularan dan penyebaran kasus covid-19 yang kini tengah mewabah di kehidupan kita, salah satunya seperti melaksanakan kegiatan yaitu Senam Bersama, memberi himbauan dan penyuluhan tentang pentingnya memakai masker serta pembagian masker bersama satuan tanggap Covid di Kecamatan Duampanua. Selain itu kami juga membuat papan himbauan, spanduk peringatan Covid-19 serta tempat sampah di tempat-tempat umum. Dari hasil yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa sebelum kegiatan pencegahan COVID-19 dilakukan masyarakat masih lalai dalam mematuhi protocol kesehatan yang berlaku. Kebiasaan-kebiasaan yang tidak mencerminkan kehidupan bersih dan sehat seperti membuang sampah sembarang, tidak menjaga kebersihan dan jarang berolahraga. Dan setelah kegiatan dilaksanakan kebiasaan warga untuk berperilaku hidup bersih dan sehat mulai bertambah.

Kata Kunci : *Hidup Sehat, Edukasi, Covid-19*

Abstract : *Community Service Activities are to organize universities to solve problems in society through Real Work Lectures (KKN). This activity was carried out in Lampa Village, Duampanua District. Efforts made to improve hygiene and healthy living habits are an effort to prevent the transmission and spread of the Covid-19 case which*

is now endemic in our lives, one of which is carrying out activities, namely Joint Gymnastics, giving appeals and counseling about the importance of wearing masks and sharing masks together Covid response unit in Duampanua District. In addition, we also made warning boards, Covid-19 warning banners and trash bins in public places. From the results that have been done, it shows that before COVID-19 prevention activities were carried out, people were still negligent in complying with applicable health protocols. Habits that do not reflect a clean and healthy life such as littering, not maintaining cleanliness and rarely exercising. And after the activity was carried out, the residents' habits to have a clean and healthy lifestyle began to increase.

Key Word : *Healthy Living, Education, Covid-19*

PENDAHULUAN

Pengabdian pada masyarakat merupakan suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun (Riduwan, 2016). Dalam konteks Perguruan Tinggi, pengabdian kepada masyarakat ini dituangkan dalam bentuk Kuliah Kerja Nyata (KKN). KKN dilakukan oleh mahasiswa dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoral pada waktu dan daerah tertentu di Indonesia. Mahasiswa Universitas Negeri Makassar (UNM) melakukan kegiatan KKN di daerah masing-masing Mahasiswa. Pada KKN UNM tahun 2020, terdapat pola pengabdian yang berbeda dengan KKN UNM di tahun sebelumnya. Hal ini dikarenakan terjadinya pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Covid-19 merupakan virus yang menyerang system pernapasan yang dapat menular melalui sentuhan.

Coronavirus Disease (COVID-19) menjadi masalah kesehatan di dunia, yang diawali dengan temuan kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Perkembangan kasus yang begitu cepat dan jumlah kasus terus meningkat dengan penyebaran antar negara disertai dengan laporan kematian hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia, maka WHO menetapkan COVID-19 sebagai *pandemic* (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020). 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. Tanda-tanda

dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru. (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020)

Munculnya wabah penyakit ini mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pengetahuan masyarakat sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam melakukan pencegahan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS merupakan langkah terbaik dalam pencegahan penyebaran virus ini, sehingga perlu ditanamkan kepada semua lapisan lapisan masyarakat tentang pengetahuan PHBS (Karo, 2020:1)

Pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan cara 1) mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan; 2) mengkonsumsi jajanan sehat; 3) menggunakan jamban bersih dan sehat; 4) olahraga/melakukan aktivitas fisik secara teratur; 5) memberantas jentik nyamuk; 6) tidak merokok, 7) membuang sampah pada tempatnya, dan 8) melakukan kerja bakti (Kemenkes: 2020). Salah satu diantara menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah melakukan aktivitas fisik, dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat dan teratur maka kebugaran jasmani akan terbentuk. Menurut Suharjana (2013: 3) Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris Physical Fitness. Selain itu kebugaran jasmani sering juga disebut dengan kesegaran jasmani.

Solusi seperti apa yang harus kita lakukan sebagai masyarakat dalam menyikapi situasi Pandemi virus Covid-19 sehingga dampak sosial yang ada bisa diminimalisasi dengan Mulailah mengikuti segala anjuran kebijakan pemerintah dalam mencegah meluasnya wabah Covid-19 yaitu untuk selalu jaga Jarak (fiscal distancing), tetap dirumah jika tidak ada keperluan mendesak, memakai masker ketika keluar rumah, tidak mudik, dan selalu mengikuti protokoler kesehatan covid-19.

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan yaitu Observasi, Identifikasi Masalah, Analisis Kebutuhan Masyarakat saat pandemi, Perancangan dan Penyusunan program kerja, Pelaksanaan program kerja, dan Dokumentasi Kegiatan. Tahapan pertama dalam kegiatan ini adalah observasi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui dan melihat berbagai faktor yang dirasakan oleh masyarakat di Kelurahan Lampa, Kecamatan Duampanua, Kabupaten Pinrang pada masa pandemi. Berdasarkan hasil observasi didapatkan banyak masyarakat yang telah mengetahui bahaya covid-19 namun masih banyak masyarakat yang belum taat dengan protocol kesehatan. Mengenai pentingnya mencegah penularan covid-19 masyarakat dihimbau dengan menggunakan masker, mencuci tangan, olahraga, menjaga jarak dan menjaga lingkungan tetap bersih.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah kami observasi sebelumnya maka perlu dilakukan kegiatan untuk masyarakat agar mematuhi protocol kesehatan demi mencegah penularan covid-19. Adapun kegiatan yang kami laksanakan adalah dengan membagikan masker ke pasar-pasar, penyemprotan disinfektan, pengadaan spanduk peringatan Covid-19 pembuatan tempat sampah, pembuatan papan himbauan untuk menjaga kebersihan dan membersihkan wilayah di Kelurahan Lampa. Dokumentasi kegiatan merupakan salah satu bukti dari pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan.

HASIL & PEMBAHASAN

Program Kerja yang kami laksanakan adalah berkoordinasi dengan pejabat setempat dalam hal ini Kepala Lurah Lampa mengenai program kerja yang akan kami laksanakan dan meminta pandangan/saran proker yang telah kami rencanakan sebelumnya kepada Kepala Lurah Lampa Kec. Duampanua Kab. Pinrang.





Gambar 1. Berkoordinasi dengan Kepala Lurah dan Staff Kel.Lampa

Setelah dilaksanakan koordinasi dengan Bapak Lurah Lampa dan telah mendapat beberapa saran Proker maka yang selanjutnya kami lakukan adalah dengan memasang spanduk peringatan Covid-19 di tempat-tempat yang strategis yaitu di pasar, kantor Kecamatan, kantor Lurah, Mesjid dan di sekolah dengan harapan dengan informasi tersebut warga lebih mematuhi protocol kesehatan yang berlaku.



Gambar 2. Pemasangan Spanduk Peringatan Covid-19

Setelah dilakukan pemasangan spanduk peringatan Covid-19 di titik-titik yang strategis maka yang selanjutnya kami laksanakan adalah melakukan razia masker di pasar yang dibantu oleh aparat keamanan yaitu POLPRIdan TNI dan membagikan masker kepada masyarakat yang tidak membawa atau tidak memiliki masker. Kegiatan ini dilandasi karena kurang patuhnya masyarakat dalam mematuhi protocol kesehatan dan kurangnya himbauan. Kegiatan ini kami laksanakan setiap hari Jumat.



Gambar 3. Pembagian Masker di Pasar-Pasar

Setelah dilakukan pembagian masker ke pasar-pasar maka setelah itu yang kami lakukan adalah pembuatan tempat sampah sebanyak empat buah yang kami tempatkan di masjid, kantor kecamatan Duampanua, kantor lurah Lampa dan sekolah yaitu SMAN 2 PINRANG. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kebersihan lingkungan.



Gambar 4. Pembuatan tempat sampah



Setelah melaksanakan pembuatan tempat sampah maka yang kami lakukan adalah pembuatan papan himbauan untuk menjaga kebersihan. Hal ini bertujuan untuk memberikan himbauan kepada masyarakat agar tidak membuang sampah sembarangan dan agar masyarakat memanfaatkan tempat sampah yang telah kami buat sebelumnya. Papan himbauan untuk menjaga kebersihan kami letakkan didepan lapangan sepak bola, kantor kecamatan duampnua, kantor lurah Lampa dan Pasar.



Gambar 5. Pemasangan Papan Himbauan

Setelah melaksanakan pembuatan papan himbauan untuk menjaga kebersihan. maka yang kami lakukan adalah melakukan kegiatan Senam Bersama. Senam Bersama yang dilakukan bertujuan untuk mengajak masyarakat untuk rajin berolahraga sehingga kekebalan tubuh menjadi lebih meningkat dan tidak mudah terserang penyakit. Tujuan selanjutnya adalah membuat masyarakat tidak jenuh dengan rutinitas yang ada sehingga dapat menjernihkan pikiran dan menyehatkan tubuh. Senam Bersama ini dilaksanakan di Kantor Kecaamtan Duampnua.



Gambar 6. Senam Bersama

KESIMPULAN & SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah kami dilakukan di masa pandemi Covid-19 program kerja yang kami lakukan sangat terbatas. Dari kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pembagian masker kepasar-pasar, adanya spanduk peringatan Covid-19 dan dilakukan penyemprotan disinfektan dapat merubah pola pikir masyarakat untuk mematuhi protocol kesehatan dan menjaga diri dari pandemi yang tengah melanda dunia terkhususnya Indonesia. Kegiatan pembuatan tempat sampah dan papan himbauan menjaga kebersihan yang telah kami lakukan masyarakat sudah menjaga kebersihan terkhusus di pasar dengan adanya papan himbauan masyarakat tidak lagi membuang sampah sebarang.

Saran yang dapat disampaikan adalah proram kerja yang direncanakan lebih mengedapankan kebutuhan masyarakat dan kegiatan yang dilakukan lebih diperluas jangkauannya agar seluruh masyarakat dapat mematuhi protocol kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi Ke-4*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Karo, M. B. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. In Prosiding Seminar Nasional Hardiknas, 1(1): 1-4.
- Kemenkes. (2020). PHBS, (Online), (<http://promkes.kemkes.go.id/phbs>), dikases pada tanggal 17 desember 2020.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta:Jogja Global Media.