



SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENDUKUNG GERMAS (GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT) DI DESA PULAU SEMAMBU INDRALAYA DI MASA PANDEMIK COVID 19

¹Dwi Hardestyariki, ²Sabri Sudirman, ³Yandriani

¹ Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Sriwijaya

² Jurusan Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Pertanian, Universitas Sriwijaya

³ Jurusan Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Sriwijaya

Email : dharedestyariki@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang marak terjadi sekarang ini banyak disebabkan karena adanya peningkatan penyakit infeksi. Penularan penyakit infeksi bersumber dari kebiasaan masyarakat yang kurang menjaga kebersihan dan kesehatan. Hal ini juga didukung dari berbagai tindakan masyarakat yang tidak menjaga kebersihan lingkungan. Pemerintah telah lama mencanangkan program untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui gerakan masyarakat hidup sehat dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Tetapi kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat desa terhadap program pemerintah tersebut menyebabkan perilaku hidup bersih dan sehat kurang efektif untuk diterapkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan dan peningkatan pemahaman kepada ibu-ibu di Desa Pulau Semambu mengenai indikator PHBS. Selain itu juga kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dalam mengantisipasi berbagai penyakit infeksi khususnya di masa pandemik COVID-19 ini. Sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan informasi secara langsung kepada masyarakat setempat disertai dengan proses evaluasi kegiatan melalui posttest di akhir kegiatan.

Kata kunci : *Penyakit infeksi, COVID-19, PHBS, Desa Pulau Semambu*

I. PENDAHULUAN

Indonesia saat ini tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan tripel burden, karena masih adanya penyakit infeksi seperti sekarang ini sedang terjadi adalah Novel coronavirus (2019-nCoV) yang merupakan virus baru penyebab penyakit pernafasan (Kemkes, 2020). Selain itu juga terjadi peningkatan penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi dapat muncul kembali. Pada era 1990 penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan. Namun perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (*tansisi epidemiology*). Tahun 2015, PTM seperti stroke, penyakit jantung koroner (PJK), kanker dan diabetes justru menduduki peringkat tertinggi. Meningkatnya PTM dapat menurunkan produktifitas sumberdaya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Penduduk usia produktif dengan jumlah besar seharusnya memberikan kontribusi pada pembangunan, justru akan terancam apabila kesehatannya terganggu oleh PTM dan perilaku yang tidak sehat. Sehingga diperlukan edukasi yang berkesinambungan untuk



mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi perilaku yang lebih sehat (Kemkes, 2016).

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat. Hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil pembangunan kesehatan cukup mengembirakan, namun terobosan atau kebijakan baru dalam akselerasi program mutlak dibutuhkan. Terobosan tersebut salah satunya melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dan program keluarga sehat melalui pendekatan keluarga (Suryani, dkk., 2018).

Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Tetapi, sayangnya masih minim masyarakat yang paham akan prinsip untuk menjalankan pola hidup sehat di lingkungannya. Hal ini dapat terlihat dari masih mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, merokok, kurang menjaga kebersihan, dan kurang memperhatikan air bersih yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Guang (2002) menyatakan bahwa 80% penyakit kronis yang menyerang manusia disebabkan oleh gaya hidup yang salah, dan 20% yang lain disebabkan faktor lain. Karena itu, menjalani hidup yang benar merupakan keharusan bagi tiap orang jika ingin hidupnya sehat dan bermanfaat bagi orang lain.

Untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian, pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga. Jika seseorang mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga menyebabkan tubuh tidak sehat, badan tampak kurus, dan penampilan menjadi kurang percaya diri. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang (Putri & Triana, 2017).

Di kawasan desa-desa sangat minim sekali fasilitas kesehatan serta kurangnya perhatian dari pemerintah setempat untuk melakukan sosialisasi terkait dengan edukasi gerakan hidup sehat bagi masyarakat. Kurangnya pengetahuan oleh masyarakat dapat menambah angka penyakit menular maupun tidak menular di masyarakat desa. Lokasi yang jauh dari perkotaan juga dapat menjadi faktor penghambat bagi Pemerintah untuk mencapai daerah-daerah di pedesaan. Penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat untuk menggerakkan masyarakat dalam mendukung GERMAS dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat betapa pentingnya berperilaku sehat terlebih di masa pandemik COVID-19 sekarang ini.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan perhatian kepada masyarakat khususnya di Desa Pulau Semambu untuk mendapatkan informasi mengenai PHBS dan mampu melaksanakan indikator PHBS (Perilaku hidup bersih dan Sehat) dalam kehidupan sehari-hari terlebih di masa pandemik COVID-19 ini. Pelaksanaan PHBS ini harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian.

II. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Tempat Dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Pulau Semambu pada hari Sabtu, 28 November 2020.



Khalayak Sasaran

Sasaran dari kegiatan ini yaitu ibu-ibu PKK di Desa Pulau Semambu Indralaya. Sebanyak 25 orang ibu-ibu PKK diundang untuk mengikuti sosialisasi pengabdian ini.

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain penyuluhan, diskusi dan evaluasi. Pada tahapan penyuluhan, peserta diberikan pemahaman terkait dengan indikator-indikator dalam PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) yang telah diprogramkan oleh Pemerintah. Selanjutnya, peserta akan diberikan pelatihan secara lisan dalam cara mencuci tangan yang benar, pemilihan menu makanan yang bergizi dimasa pandemik COVID-19. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan sesi diskusi terkait materi yang belum dipahami oleh masyarakat atau kendala masyarakat dalam menerapkan PHBS di lingkungan rumah tangga. Dalam hal ini juga dilakukan monitoring terkait keberhasilan pelaksanaan sosialisasi melalui formulir evaluasi yang dibagikan di akhir kegiatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 November 2020 di kediaman Kepala Desa Pulau Semambu, Indralaya. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 orang ibu-ibu dengan usia yang bervariasi yang mewakili 5 dusun di Desa Pulau Semambu Indralaya. Pengabdian ini dilakukan oleh 3 orang dosen Universitas Sriwijaya serta dibantu oleh 5 orang mahasiswa Universitas Sriwijaya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan peningkatan pemahaman kepada ibu-ibu masyarakat Desa Pulau Semambu terkait perilaku hidup bersih dan sehat yang merupakan program Pemerintah dalam mensejahterakan kehidupan masyarakat. Melalui kegiatan ini juga diharapkan dapat menekan angka penularan penyakit infeksi serta mengurangi terjangkitnya penyakit menular dan penyakit tidak menular lainnya terutama di masa pandemik COVID-19.

Selama kegiatan berlangsung, kegiatan ini mematuhi protokol kesehatan COVID-19. Bererapa Dosen dan mahasiswa telah menyediakan handsanitizer dan membagikan masker kepada masyarakat yang mengikuti sosialisasi sehingga bisa mencegah penularan virus COVID-19 yang masih menjadi polemik sekarang ini.



Gambar 1. Penyemprotan Handsanitizer dan Pembagian Masker pada masyarakat sebelum kegiatan sosialisasi

Sebelum sosialisasi berlangsung, pemateri mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta sebagai pretest secara lisan yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal peserta terhadap PHBS . Selain itu juga pemateri menanyakan berbagai indikator PHBS

yang pernah diterapkan peserta dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil evaluasi awal didapatkan informasi bahwa peserta belum mengetahui berbagai indikator yang terkait dengan PHBS serta belum menjadikan berbagai indikator PHBS sebagai pola hidup peserta dalam berumah tangga. Dalam hal ini, barulah pemateri memberikan penambahan pengetahuan serta peningkatan pemahaman terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan rumah dan kehidupan masyarakat setempat. Hal ini juga bertujuan untuk mengajak peserta untuk tetap mewaspada penyebaran Virus COVID-19 melalui gerakan untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan yang bergizi, dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan tanya jawab yang dilakukan antara pemateri dan peserta didapatkan informasi bahwa kesadaran masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat sangat kurang. Hal ini diketahui dari masih banyaknya anggota keluarga yang merokok baik sebagai perokok aktif dan pasif, jarang berolahraga, dan tidak mencuci tangan dengan menggunakan sabun.



Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan kepada Masyarakat Desa Pulau Semambu

Setelah diberikan bekal pemahaman awal terkait berbagai indikator PHBS, peserta diberikan pelatihan secara lisan mengenai cara mencuci tangan secara benar sesuai dengan anjuran kementerian kesehatan. Sebelumnya, masyarakat melakukan cuci tangan hanya seadanya saja yaitu hanya menggunakan air. Masyarakat diberikan pemahaman bahwa proses mencuci tangan dengan menggunakan sabun akan menghilangkan dan membunuh kuman-kuman yang melekat di tangan. Praktek cuci tangan yang dilakukan juga tidak hanya mencelupkan tangan ke dalam air saja, tetapi harus menggunakan air yang mengalir, membasahi tangan dengan air sedikit, dituangkan sabun secukupnya ke tangan sambil diratakan dengan cara memutar kedua tangan, menggosok sabun di sela-sela jari, hingga di punggung dan permukaan tangan serta pergelangan tangan secara merata. Praktek mencuci tangan yang selama ini salah di kalangan masyarakat diperbaiki dengan diberitahukannya informasi cara mencuci tangan dengan menggunakan leaflet yang dibagikan kepada peserta. Hal ini juga bisa dipraktekkan oleh peserta setelah berada di rumah masing-masing. Tangan merupakan organ tubuh manusia yang sering sekali digunakan untuk melakukan aktifitas termasuk makan, minum, mencuci atau membersihkan organ kemaluan. Sehingga di tangan tersebut itu juga banyak sekali terdapat kuman penyebab penyakit dan melalui tangan juga resiko penularan dari satu orang ke orang lain dapat terjadi. Dengan adanya pemahaman terkait dengan mencuci tangan yang benar kepada peserta akan menjadikan masyarakat lebih waspada terhadap resiko penularan penyakit terutama di masa pandemik sekarang ini.

Di dalam kegiatan sosialisasi ini juga ketua pelaksana mengajak masyarakat untuk rutin mengkonsumsi buah dan sayuran yang merupakan sumber vitamin dan mineral untuk meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemik ini. Pengetahuan yang paparkan oleh pemateri berupa pemilihan menu makanan dengan memenuhi gizi seimbang yang disertai dengan kandungan gizi berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Berdasarkan informasi yang diberikan kepada peserta, masyarakat baru menyadari betapa pentingnya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, terlebih peserta yang mengikuti sosialisasi adalah dari kalangan ibu-ibu yang menjadi dokter pertama dirumah bagi keluarganya. Seorang ibu yang memilih menu makanan bagi suami dan anak-anaknya, memberikan contoh sehat kepada anak-anaknya, dan mengajak anggota keluarganya untuk melakukan pemeriksaan bayi dan balita ke puskesmas terdekat, mengajak untuk berolahraga, dsb. Menurut Adliyani (2015) lingkungan memiliki pengaruh dan peranan terbesar diikuti perilaku, fasilitas kesehatan dan keturunan. Perilaku merupakan faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena sehat atau tidak sehatnya lingkungan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat sangat tergantung pada perilaku manusia itu sendiri.



Gambar 3. Proses diskusi dengan peserta

Sesi terakhir peserta diberikan keluasaan untuk bertanya terkait permasalahan yang dihadapi dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Karena cukup jaunya jangkauan masyarakat dari perkotaan menimbulkan kurangnya pengetahuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Selain itu juga peserta diberikan evaluasi akhir yang berupa pertanyaan-pertanyaan terkait dengan penyampaian materi yang telah disampaikan untuk mengetahui pemahaman masyarakat terhadap PHBS. Berdasarkan hasil kuisioner yang telah dibagikan kepada seluruh peserta dapat di ambil kesimpulan bahwa peserta telah memahami berbagai indikator untuk berperilaku hidup bersih dan sehat yang merupakan anjuran dari kementerian kesehatan dan akan mereka lakukan di kehidupan dalam berumah tangga, lingkungan bermasyarakat, dan lingkungan sosial lainnya.



Gambar 4. Peserta mengisi kuisisioner evaluasi akhir kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berjalan baik dan lancar tanpa ada kendala apapun. Peserta sangat antusias untuk mengikuti sosialisasi demi meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang berasal dari pemateri. Selama kegiatan berlangsung tidak ditemukan kesulitan yang berarti dalam pengabdian ini karena sasaran peserta tepat yaitu ibu-ibu rumah tangga yang berperan penting untuk mengajak anggota keluarganya dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Harapan setelah kegiatan pengabdian ini berlangsung adalah peserta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan menjadikannya sebagai pola hidup sehari-hari serta selalu mengupayakan untuk menularkannya kepada masyarakat lain yang tidak mengikuti kegiatan sosialisasi ini karena terbatasnya peserta yang diperbolehkan mengikuti sosialisasi karena pandemik COVID-19.



Gambar 5. Tim Pelaksana Pengabdian Sosialisasi PHBS beserta Kepala Desa Pulau Semambu

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi ini berjalan secara baik. Masyarakat di Desa Pulau Semambu Indralaya yang mengikuti sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Banyaknya pertanyaan yang ditanyakan kepada pemateri menunjukkan rasa antusiasme dari masyarakat untuk mendapatkan informasi secara mendalam. Dengan adanya kegiatan ini masyarakat dapat merasakan manfaat baik dari segi ilmu pengetahuan. Dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan, secara garis besar pemahaman ibu-ibu terkait indikator PHBS sudah meningkat.

Saran

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang diberikan sangat bermanfaat sekali bagi pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat berlanjut lagi dengan pengetahuan yang lebih mendalam terkait dengan program-program pemerintah dalam menunjang kesejahteraan masyarakat khususnya di daerah Desa. Oleh karena itulah, disarankan agar kegiatan pengabdian mengenai gerakan masyarakat hidup sehat dapat di sosialisasikan di masyarakat di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adliyani, Z.O.N. 2015. Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. Majority. Volume 4 Nomor 7
- [2] Blum. 1974. Planning for health, development and application of social changes theory. New York: Human Sciences Press
- [3] Guang, H.Z. 2002. Gaya Hidup Usia Pertengahan dan Usia Lanjut Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan. Makalah Ilmiah
- [4] Kosen, S. 2008. Dampak Kesehatan dan Ekonomi Perilaku Merokok di Indonesia. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. Volume 11 No.3
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Novel coronavirus. 2020. <https://www.kemkes.go.id/>
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Germas Wujudkan Indonesia Sehat <https://www.kemkes.go.id/>
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat <https://www.kemkes.go.id/>
- [8] Kementerian Sosial. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. <https://www.kemosos.go.id>
- [9] Putri, A.S.P.& Triana, V. 2017. Peningkatan Aktivitas Fisik Dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur Dan Buah Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Laporan Program Pengabdian Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
- [10] Promkes. 2020. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. <http://promkes.kemkes.go.id>
- [11] Suryani,D.Nurdjanah E.P., & Jumadil M. 2018. Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang III, Jambu Dan Jarak Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat. Volume 2 Nomor 1
- [12] Tritama, T.K. 2015. Konsumsi Alkohol dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan. Majority. Volume 4 Nomor 8