

Optimalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru

Lina Dewi Anggraeni¹, Elisabeth Isti Daryati²

^{1,2} STIK Sint Carolus

Email: linadewiam@gmail.com; elisabethdaryati@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah menyebar di seluruh negara termasuk di Indonesia. Menurut data yang dirilis virus ini telah menyebar di 34 provinsi dengan jumlah positif Covid-19 mencapai 25.773 kasus. Dari angka tersebut, 7.015 diantaranya dinyatakan sembuh, sementara 1.573 meninggal dunia. Seiring dengan terus menyebarnya Covid-19, tanpa disertai dengan perilaku hidup sehat, pemerintah menerapkan rakyat Indonesia harus hidup berdamai dengan virus corona. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan anak prasekolah-sekolah mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan melakukan kebersihan tangan dan memakai masker dengan tepat. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan menggunakan power point, leaflet, lagu dan gerak/tari. Terdapat peningkatan pengetahuan anak prasekolah-sekolah tentang perilaku hidup bersih dan sehat menuju adaptasi kebiasaan baru.

Kata kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Adaptasi Kebiasaan Baru, Cuci Tangan, Pakai Masker

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has spread to all the countries including Indonesia. According to the released data, this virus has spread in 34 provinces with the number of positive cases of Covid-19 reaching 25,773 cases. Of these, 7,015 were declared cured, while 1,573 died. As Covid-19 continues to spread, without being accompanied by healthy habits, the governments were implementing it so that Indonesians live in peace with the corona virus. The purpose of this activity is to increase preschool and school children's knowledge about clean and healthy living habits by performing hand hygiene and wearing masks appropriately. Activities carried out in the form of counseling using power points, leaflets, songs and movements/dances. There is an increase in preschool and school children's knowledge about clean and healthy living habits to adapt to new habits.

Keywords : Clean and Healthy Living Behavior, Adaptation of New Habits, Washing Hands, Wearing Masks

1. PENDAHULUAN

Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan (CDC, 2020; Citroner, 2020). Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019 (Evans, 2020). Virus ini menyebar ke manusia dan menyerang siapa saja tak terkecuali anak-anak (bayi, balita dan anak). Pandemi Covid-19 telah menyebar di seluruh negara termasuk di Indonesia. Menurut data yang dirilis per 30 Mei 2020, virus ini telah menyebar di 34 provinsi dengan jumlah positif Covid-19 mencapai 25.773 kasus. Dari angka tersebut, 7.015 diantaranya dinyatakan sembuh, sementara 1.573 meninggal dunia (Rizky, 2020). Seiring dengan terus menyebarnya Covid-19, tanpa disertai dengan perilaku hidup sehat, pemerintah menyerukan agar rakyat Indonesia harus hidup berdamai dengan virus corona (Ihsanuddin, 2020)

Berdamai dengan virus corona berarti berdamai menghadapi pandemi ini dan menjalankan kehidupan normal baru (*new normal*). Bekasi menjadi titik pertama yang mendapatkan lampu hijau penerapan "*new normal*". Hal ini, disebabkan karena Bekasi sudah memasuki zona hijau. Angka reproduksi atau reproduksi number Covid-19 di Kota Bekasi saat ini ada di bawah angka 1, yaitu 0,71, yang artinya Covid-19 hampir tak menularkan penyakit ke yang lainnya (Lova, 2020). Penerapan "*new normal*" harus diikuti oleh protokol kesehatan yakni perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

PHBS adalah semua perilaku yang dilaksanakan secara sadar sehingga individu atau keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan (Kesehatan, 2018). PHBS merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang dan salah satu upaya memutus rantai penularan Covid-19. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal. PHBS dalam rangka penerapan "*new normal*" (Adaptasi kehidupan Baru/AKB) diantaranya adalah selalu mencuci tangan, memakai masker, melakukan etika batuk yang tepat dan tetap menjaga jarak (Kemensos RI, 2020).

Adaptasi kebiasaan baru (AKB) tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, tetapi juga harus dilakukan oleh anak-anak. Hal ini disebabkan karena balita dan anak-anak merupakan kelompok yang rentan terhadap penularan virus ini. Selain itu, angka kesakitan dan kematian pada anak (per 18 Mei 2020) yang terjangkit Covid-19 di Indonesia masuk dalam kategori tinggi yakni 584 anak terkonfirmasi positif dan 14 anak meninggal karena Covid-19 (<https://www.youtube.com/watch?v=O2YVVufcevE>). Untuk menekan angka kesakitan dan kematian ini, dibutuhkan suatu promosi kesehatan melalui edukasi/penyuluhan kesehatan.

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena Lingkungan Wahana MLS berada di wilayah Bekasi yang merupakan tempat pertama yang mendapatkan lampu hijau penerapan “*new normal*”. Selain itu, pengetahuan anak dan keluarga mengenai Covid-19 sangat minim. Balita dan anak-anak merupakan kelompok yang rentan terhadap penularan virus ini, sehingga dibutuhkan kedisiplinan dalam mematuhi protokol kesehatan. Promosi kesehatan merupakan salah satu cara agar anak-anak mengerti dan sadar pentingnya disiplin dalam melakukan protokol kesehatan dalam mencegah Covid-19.



Gambar 2.1 Peta lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. METODE

a. Tahap persiapan

Tahapan persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian materi, leaflet, pembuatan video cara cuci tangan 6 langkah dan lagu. Pembuatan materi dengan power point, leaflet, video dimulai pada hari Jumat tanggal 27 Juni 2020, pada tanggal 7 Juli 2020 dilakukan pengecekan untuk persiapan penyuluhan kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Menuju Adapatasi Kebiasaan baru (AKB) yang baik dan benar. Tim pengabdian masyarakat mengundang para peserta (orang tua) dalam *whatsapp* untuk memudahkan koordinasi dan membagikan *link zoom meeting*. Dalam grup ini diinformasikan juga peraturan agar menggunakan nama anak saat bergabung dalam *zoom*. Penulisan nama anak di media *zoom* masing-masing bertujuan untuk memudahkan mengenal anak dan menjalin kedekatan ketika dipanggil dengan nama sehari-hari.

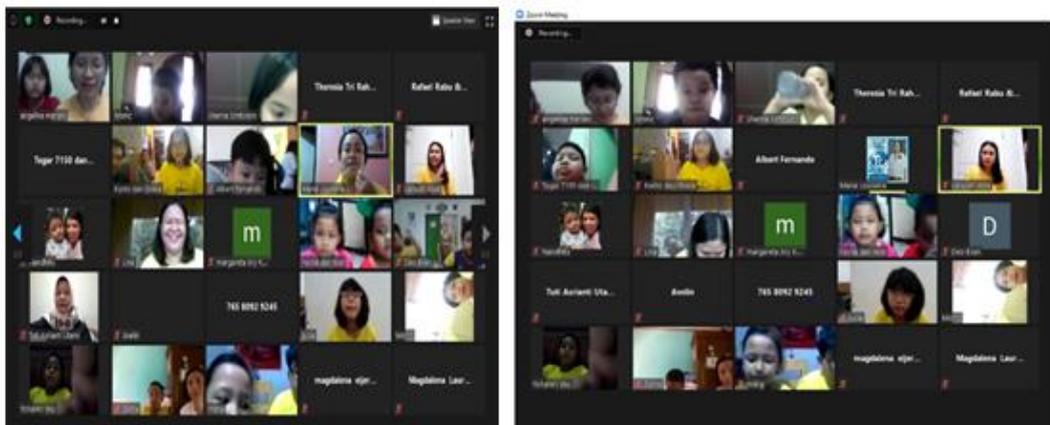
- b. Tahap pelaksanaan
Acara ini dengan pemberitahuan kepada keluarga yang memiliki anak usia prasekolah-sekolah oleh Ibu Koordinator Bina Iman Anak (BIA) untuk mengarahkan anak-anak terlibat dalam penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Menuju Adaptasi Kebiasaan baru (AKB).
- c. Evaluasi
 - i. Struktur
Peserta sebanyak 55 anak hadir dalam ruang *Zoom*. Perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, anak-anak dapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama pemberian penyuluhan dan diskusi.
 - ii. Proses
Pelaksanaan kegiatan pukul 10.30 - 12.30 WIB, sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.
 - iii. Hasil
85% anak memahami dan dapat mendemonstrasikan kembali cara melakukan cuci tangan 6 langkah dan menggunakan/melepaskan masker dengan benar.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan optimalisasi perilaku hidup bersih dan sehat menuju adaptasi kebiasaan baru ini dilaksanakan pada tanggal 11 juli 2020 melalui daring (*Zoom*) bekerjasama dengan Lingkungan Wahana MLS berada di wilayah Bekasi. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan kepada anak usia prasekolah-sekolah yang berada di lingkungan tersebut yang tergabung dalam kegiatan Bina Iman Anak. Media dan alat yang disediakan berupa materi dalam bentuk power point, leaflet, video cuci tangan 6 langkah, dan video lagu "Ayo lawan Corona". Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab atau evaluasi mengenai materi yang disampaikan. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 4.1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 4.2 Peserta anak usia pra sekolah-sekolah



Gambar 4.3 Edukasi cuci tangan 6 langkah dan Lagu “Ayo Lawan Corona”

5. KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan pada anak-anak usia pra sekolah dan sekolah dilaksanakan bekerja sama dengan kelompok BIA lingkungan MLS. Anak-anak yang mengikuti kegiatan promosi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Menuju Kehidupan Baru (Adaptasi Hidup Baru) secara online ini (didampingi orang tua) terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam menjawab dan bertanya, selain juga terampil dalam mendemonstrasikan gerakan mencuci tangan yang benar. Pengenalan era *new normal* dan perubahan perilaku

sehat yang harus ditunjukkan anak pada tahun 2020 ini sangat membantu anak menyiapkan diri secara kognitif, keterampilan dan psikologis. Mereka dan orang tua yang mendampingi menunjukkan ekspresi wajah senang dan berterima kasih telah membantu mengenalkan era ini. Pemberian reward terhadap keberanian anak berbicara menjadi salah satu cara untuk melatih sikap anak bukan semata-mata meningkatkan pengetahuan atau keterampilan anak.

6. DAFTAR PUSTAKA

Centers for Disease Control and Prevention (2020). 2019 Novel Coronavirus, Wuhan, China.

Citroner, G. Healthline (2020). China Coronavirus Outbreak: CDC Issues Warning, Multiple Cases in U.S.

Evans, M. Patient (2020). Wuhan Coronavirus: What You Need to Know.

<https://www.youtube.com/watch?v=O2YVVufcevE>. Diperoleh 15 Juni 2020

Ihsanuddin. (2020). Jokowi sebut hidup berdamai dengan Covid-19, Apa maksudnya?

<https://nasional.kompas.com/read/2020/05/08/06563101/jokowi-sebut-hidup-berdamai-dengan-covid-19-apa-maksudnya>. Diperoleh 15 Juni 2020

Kementrian Sosial RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga. Jakarta

Kesehatan, K. K. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. DKI Jakarta.

Lova, C. (2020). Bekasi menuju “New Normal” pandemi Covid-19: Restoran dibuka, pembeli dibatasi.

<https://today.line.me/id/v2/article/Bekasi+Menuju+New+Normal+Pandemi+Covid+19+Restoran+Dibuka+Pembelinya+Dibatasi-OgzQgj>. Diperoleh 15 Juni 2020

Rizky, F. (2020). 25.773 orang positif Covid-19, Ini 10 Provinsi dengan kasus terbanyak.

<https://nasional.okezone.com/read/2020/05/30/337/2222064/25-773-orang-positif-covid-19-ini-10-provinsi-dengan-kasus-terbanyak>. Diperoleh 15 Juni 2020

Wang, et al. (2020). A Novel Coronavirus Outbreak of Global Health Concern. *The Lancet*, 6736(20), pp. 1-4.