

Education on a Clean and Healthy Lifestyle as an Effort to Prevent Covid-19

T. Ismanelly Hanum^{1*}, Sumaiyah¹, Hetty Lendora Maha¹, Djendakita Purba¹
¹Departemen Teknologi Farmasi Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*Email: isma_nelly@usu.ac.id

Abstract

Binjai sub-district is located in the Medan Denai district, has a relatively dense residential area. The interaction between communities is very intense, potentially spreading disease transmission, especially the current pandemic, Coronavirus disease 2019 (COVID-19). This situation is quite worrying because many people are positive for COVID-19, and some suspects have died. Public awareness in preventing COVID-19 infectious diseases such as physical distancing and washing hands is still lacking. Therefore, this activity aimed to educate the public to increase awareness through a clean and healthy lifestyle movement. Activities carried out using extension methods, demonstrations, and discussions. The activity participant accepted a pre-test and post-test, brochures, and education about the dangers of the contagious disease COVID-19 and its prevention, including its application to a clean and healthy lifestyle. Partners also practiced proper handwashing using soap and hand sanitizer. The pre-test and post-test showed that from the 21 participants who attended, the participants' knowledge increased by 70%. Educational activities in this activity are critical because a healthy and clean lifestyle is a manifestation of healthy living in the culture of individuals, families, and communities, which aims to improve, maintain and protect their health both physically and mentally, spiritual, and social.

Keywords: Clean and Healthy Life, COVID-19, Medan Denai

Abstrak

Kelurahan Binjai yang terletak di Kecamatan Medan Denai memiliki kawasan pemukiman yang relatif padat. Interaksi antar komunitas sangat intens, berpotensi menyebarkan penularan penyakit, terutama pandemi saat ini yaitu penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). Situasi ini cukup mengkhawatirkan karena banyak orang positif COVID-19, dan beberapa tersangka telah meninggal dunia. Kesadaran masyarakat dalam mencegah penyakit menular COVID-19 seperti menjaga jarak fisik dan cuci tangan masih kurang. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan mengedukasi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran melalui gerakan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan, demonstrasi, dan diskusi. Peserta kegiatan menerima pre-test dan post-test, brosur, dan edukasi tentang bahaya penyakit menular COVID-19 dan pencegahannya, termasuk penerapannya pada gaya hidup bersih dan sehat. Mitra juga akan berlatih mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan pembersih tangan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa dari 21 peserta yang hadir, pengetahuan peserta meningkat hingga 70%. Kegiatan edukasi dalam kegiatan ini sangat penting karena pola hidup sehat dan bersih merupakan wujud dari hidup sehat dalam budaya individu, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, menjaga dan melindungi kesehatan baik lahir batin, rohani, dan sosial.

Kata Kunci: Hidup Bersih dan Sehat, COVID-19, Medan Denai

1. PENDAHULUAN

Penyakit *Coronavirus disease 2019* (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) saat ini telah menginfeksi hampir seluruh dunia dengan penyebarannya yang begitu masif. Penyakit ini mulai terdeteksi pertama kali di Wuhan, China pada

T. Ismanelly Hanum dkk, Education on a Clean and Healthy Lifestyle as an Effort to Prevent Covid-19

akhir tahun 2019 dan mulai menyebar ke seluruh dunia hingga ke Indonesia yang diketahui pada awal Maret 2020. Dari data World Health Organization (WHO) (2020) tanggal 13 Mei 2020 jumlah kasus di seluruh dunia yang telah dilaporkan adalah sebanyak 4.170.424 kasus dengan angka kematian mencapai 287.399 jiwa. Hal ini memberikan tingkat mortalitas penyakit ini rata-rata sebesar 6,89%. Di Indonesia sendiri, pada tanggal tersebut jumlah kasus positif yang dilaporkan sebanyak 15.438 dengan angka kematian mencapai 1.028 jiwa dan memberikan tingkat mortalitas sebesar 6,66%. Menurut Tim Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Kota Medan (2020) per tanggal 13 Mei 2020, jumlah kasus positif adalah 147 orang, pasien dalam pemantauan (PDP) sebanyak 99 orang dengan pasien meninggal sebanyak 15 orang dan yang sembuh 40 orang. Untuk daerah Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai terdapat 39 orang dalam pemantauan (ODP), 38 pasien yang dinyatakan positif COVID-19 dengan 9 orang yang sembuh dan 2 data kematian yang dilaporkan.

Virus SARS-CoV2 ini dapat menyebar dari manusia ke manusia melalui droplet pernafasan seperti batuk dan bersin. Masa inkubasi virus ini diperkirakan rata-rata 5,2 hari. Gejala yang ditimbulkan juga bervariasi, mulai dari batuk, demam, pegal-pegal, sakit kepala, sesak nafas, diare, tenggorokan kering, dan pneumonia (Rothan and Byrareddy, 2020). Sekitar 1% kasus melaporkan bahwa pasien menderita COVID-19 tanpa adanya gejala, dan ini lebih membahayakan karena memiliki potensi untuk menularkan lebih besar (Wu et.al, 2020).

Berbagai usaha telah dilakukan untuk menekan penyebaran COVID-19 ini. WHO menyarankan untuk menggunakan masker dan memberlakukan *physical distancing* yang telah diikuti di beberapa negara dengan kebijakan *lock down* atau karantina wilayah. Walaupun Indonesia belum memberlakukan *lock down* total tetapi pemerintah telah menghimbau masyarakat agar tidak melakukan aktivitas yang melibatkan perkumpulan orang dan menjauhi tempat umum. Secara umum penularan virus ini melalui droplet pernafasan, tetapi kemungkinan virus tersebut berada di benda-benda yang telah dipegang penderita COVID-19 juga merupakan salah satu media penyebaran. Hal lain yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan adalah dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS didefinisikan sebagai semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat (Kemenkes RI, 2016).

Salah satu PHBS yang dapat diterapkan adalah melakukan cuci tangan yang benar dengan sabun dimana ini merupakan cara yang paling efektif untuk menghilangkan virus penyebab penyakit menular COVID-19. Berdasarkan arahan Kementerian Kesehatan mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir merupakan upaya pencegahan pertama penularan COVID-19.

Kelurahan Binjai yang terletak di Kecamatan Medan Denai merupakan daerah yang sangat sibuk dengan banyaknya interaksi antar masyarakatnya. Di kelurahan ini, terdapat pemukiman penduduk yang cukup rapat dan interaksi antar masyarakatnya sangat intens sehingga berpotensi untuk terjadinya penularan penyakit. Penularan COVID-19 khususnya sangat rentan terjadi pada pemukiman yang rapat. Saat ini kesadaran masyarakat Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai dalam menerapkan pencegahan penyakit menular COVID-19 seperti *physical distancing* dan mencuci tangan masih kurang, terlihat dari jumlah pasien yang positif di daerah tersebut cukup banyak (termasuk zona merah), sehingga perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan kewaspadaan dan kesadaran masyarakat melalui gerakan PHBS.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan menggunakan metode penyuluhan dan praktik. Pada kegiatan ini, mitra akan diberikan edukasi tentang bahaya penyakit menular COVID-19 dan apa saja bentuk pencegahannya termasuk penerapan pola hidup bersih dan sehat sebagai salah satu upaya mencegah penularan COVID-19. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, demo dan diskusi. Kegiatan ini

T. Ismanelly Hanum dkk, Education on a Clean and Healthy Lifestyle as an Effort to Prevent Covid-19

bertujuan untuk lebih meyakinkan dan memantapkan pengetahuan, wawasan serta kewaspadaan mitra terhadap penyakit COVID-19. Selain penyuluhan, mitra juga akan melakukan praktek mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun dan *hand sanitizer*.

Mitra kegiatan ini adalah masyarakat Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai Kota Medan. Kelurahan Binjai memiliki beberapa lingkungan, dan untuk mitra masyarakat yang akan menjadi target adalah masyarakat Lingkungan XVII yang memiliki aktivitas dan interaksi yang sangat intens.

Adapun langkah yang dilakukan adalah melakukan survei tempat atau lokasi program pengabdian yaitu Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai sekaligus melakukan perizinan kegiatan di tempat tersebut kepada Kepala Lingkungan dan Kelurahan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan menerapkan prosedur kesehatan, yaitu memakai masker, menjaga jarak, dan menggunakan *hand sanitizer*. Awalnya masyarakat yang menjadi peserta kegiatan ini diberi *pra-test* tentang COVID19 dan perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya dilakukan penyuluhan, demo, pembagian brosur, dan diskusi. Contoh bahan *hand out* dan brosur dapat dilihat pada Gambar 2.1-2.3.



Gambar 2.1. Contoh bahan *hand out* dalam bentuk *power point*



Gambar 2.2. Brosur tampak depan



Gambar 2.3. Brosur tampak belakang

T. Ismanelly Hanum dkk, Education on a Clean and Healthy Lifestyle as an Effort to Prevent Covid-19

Setelah diskusi, dilakukan *post test* untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah menerima materi, demo, dan diskusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan dalam 1 (satu) kunjungan kepada mitra dihadiri oleh 21 orang masyarakat Lingkungan XVII Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai Kota Medan. Kegiatan diawali dengan acara penyampaian kata-kata sambutan dari ketua tim pengabdian dan pihak mitra adalah Kepala Lingkungan XVII. Selanjutnya pembagian form *pra-test* untuk melihat sejauh mana pengetahuan peserta terkait COVID-19 dan perilaku hidup bersih dan sehat. Beberapa foto kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Gambar 3.1-3.3.



Gambar 3.1. Penyampaian materi oleh Tim



Gambar 3.2. Peserta pengabdian mengerjakan *pra-test*

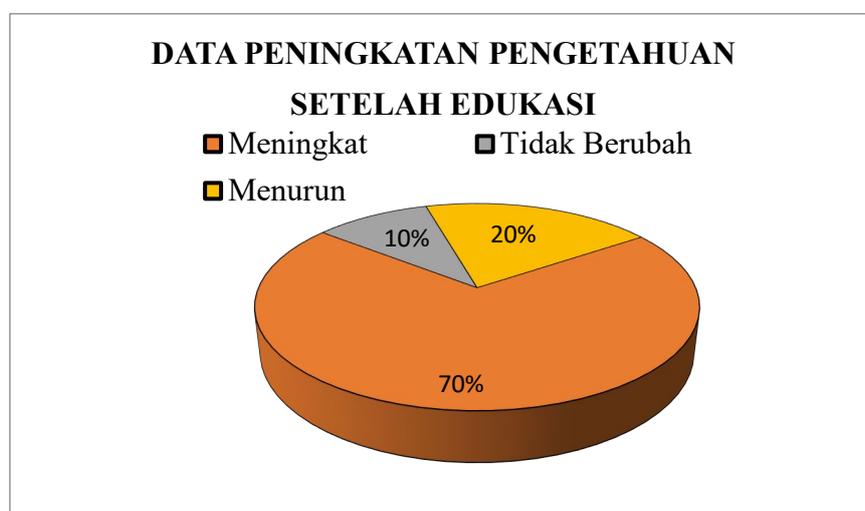
T. Ismanelly Hanum dkk, Education on a Clean and Healthy Lifestyle as an Effort to Prevent Covid-19

Setelah selesai penyampaian materi lalu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Antusias peserta pengabdian dapat dilihat dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta kepada team pengabdian seputar COVID-19 Kegiatan pengabdian diakhiri dengan demo cara mencuci tangan yang benar dengan sabun dan dengan *hand sanitizer* yang merupakan salah satu upaya dari pencegahan COVID-19 lalu pembagian form *post-test* kepada seluruh peserta. Pelaksanaan *pra-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengevaluasi apakah kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat yang baik berupa peningkatan pengetahuan tentang pola hidup bersih



Gambar 3.3. Peserta Mengajukan Pertanyaan Kepada Pemateri

Evaluasi terkait gejala, cara penularan dan pencegahan COVID-19 dan upaya hidup bersih dan sehat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta pengabdian sebelum dan sesudah dilakukan edukasi saat kegiatan pengabdian ini.



Gambar 3.4. Data peningkatan pengetahuan peserta setelah diedukasi

Berdasarkan data yang terkumpul (Gambar 3.4) dari 21 peserta yang hadir pengetahuan peserta meningkat sebanyak 70%, menurun 20% dan tidak berubah sebanyak 10%. Sehingga dapat

T. Ismanelly Hanum dkk, Education on a Clean and Healthy Lifestyle as an Effort to Prevent Covid-19

disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai ini dapat meningkatkan pengetahuannya setelah diberikan edukasi pola hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan COVID-19. Kegiatan edukasi dalam kegiatan ini sangatlah penting karena perilaku hidup sehat dan bersih merupakan perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Binjai Kecamatan Medan Denai ini dapat meningkatkan pengetahuannya sebesar 70% setelah diberikan edukasi pola hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan COVID-19.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini didanai dari Non PNPB Universitas Sumatera Utara sesuai dengan surat perjanjian penugasan pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat Skim Dosen Mengabdikan Tahun Anggaran 2020 Nomor: 666/UN5.2.3.2.1/PPM/2020 tanggal 24 Juli 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Dirjen. Pencegahan dan Pengendalian Penyakit-Kemkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian COVID-19. Kementerian Kesehatan RI. Diterbitkan 27 Maret 2020.
- Kemkes RI. (2016). PHBS. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan. Diakses tanggal 13 Mei 2020. Tersedia di: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Rothan, H.A., and Byrareddy, S.N. (2020). The Epidemiology and Pathogenesis of Coronavirus Disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*. 109.
- Tim Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Pemerintah Kota Medan. Data Per-Kelurahan Di Kecamatan Medan Denai Terkait Covid-19 Kota Medan. Diakses tanggal 30 April 2020. Tersedia di: https://covid19.pemkomedan.go.id/index.php?page=stat_kel&kec=Medan%20Denai
- WHO. (2020). Novel Coronavirus (COVID-19) situation Dashboard on 13 May 2020. Cited 13 May 2020. Available on: <https://covid19.who.int/>
- Wu, D., Wu, T., Liu, Q. Yang, Z. 2020. The SARS-CoV-2 Outbreak: What we know. *International Journal of Infectious Disease*. 94, 44-48.