



Education for a Clean and Healthy Lifestyle as an Effort to Prevent Covid-19 Through KKN Activities

Siva Faizatul Badriyah¹, Widya Tatalia Octaviani², Wisudani Rahmaningtyas³, Teguh Supriyatno⁴, Septian Bagas Panji Kurniaziz⁵

^{1,2,3,4,5}[Universitas Negeri Semarang]

Abstract. Recently, Covid cases in Indonesia have experienced a significant decline, but in mid-2021, precisely after the Eid al-Fitr holiday, Covid cases in Indonesia increased sharply. Pati Regency is one of the areas with black zone status. It was recorded that there were 151 RTs spread across 38 villages in 11 sub-districts forced to local lockdown. This is exacerbated by the low public awareness of the importance of health for themselves. A strategy is needed from both the government and the local community to prevent the spread of the corona virus. One of the efforts that can be done is through outreach activities and mentoring for a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS). PHBS behavior is a behavior or health action that is carried out on the awareness of each family member and plays an active role in activities in the community. Through education from the KKN UNNES student group, it is hoped that the community in Soneyan Village, Margoyoso District, Pati Regency will realize the importance of clean and healthy lifestyle behavior through several programs. The steps in the education program that were carried out included counseling on how to wash hands properly and correctly, counseling on the use of hand sanitizers and socializing how to make hand sanitizer using natural ingredients. The results show that there is a change in knowledge in the community, besides that the evaluation process shows a change in people's behavior that is more concerned with cleanliness and health.

Keyword: Clean and Healthy Lifestyle, Hand Sanitizer, Covid-19, Counseling

Abstrak. Kasus Covid di Indonesia belakangan telah mengalami penurunan signifikan, namun pada pertengahan tahun 2021 tepatnya pasca hari raya idul fitri kasus covid di Indonesia meningkat tajam. Kabupaten Pati menjadi salah satu daerah dengan status zona hitam. Tercatat terdapat 151 RT yang tersebar di 38 desa di 11 kecamatan terpaksa lockdown lokal. Hal ini diperburuk dengan rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan untuk diri sendiri. Diperlukan strategi baik dari pemerintah maupun masyarakat setempat untuk bisa mencegah meluasnya penyebaran virus corona. Salah satu upaya yang bisa dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku PHBS merupakan perilaku atau tindakan kesehatan yang dilakukan atas kesadaran setiap anggota keluarga serta berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan yang ada di masyarakat. Melalui edukasi dari kelompok mahasiswa KKN UNNES diharapkan dapat menjadikan masyarakat di Desa Soneyan Kecamatan Margoyoso Kabupaten Pati menyadari akan pentingnya perilaku pola hidup bersih dan sehat melalui beberapa program. Langkah-langkah dalam program edukasi yang dilakukan meliputi penyuluhan cara mencuci tangan yang baik dan benar, penyuluhan penggunaan handsanitizer serta sosialisasi cara pembuatan handsanitizer menggunakan bahan alami. Hasilnya menunjukkan bahwa

*Corresponding author at: Universitas Negeri Semarang

E-mail address: wisudani.rahmaningtyas@mail.unnes.ac.id

terdapat perubahan pengetahuan apda msyarakat, disamping itu proses evaluasi menunjukkan adanya perubahan perilaku masyarakat yang lebih peduli dengan kebersihan dan kesehatan.

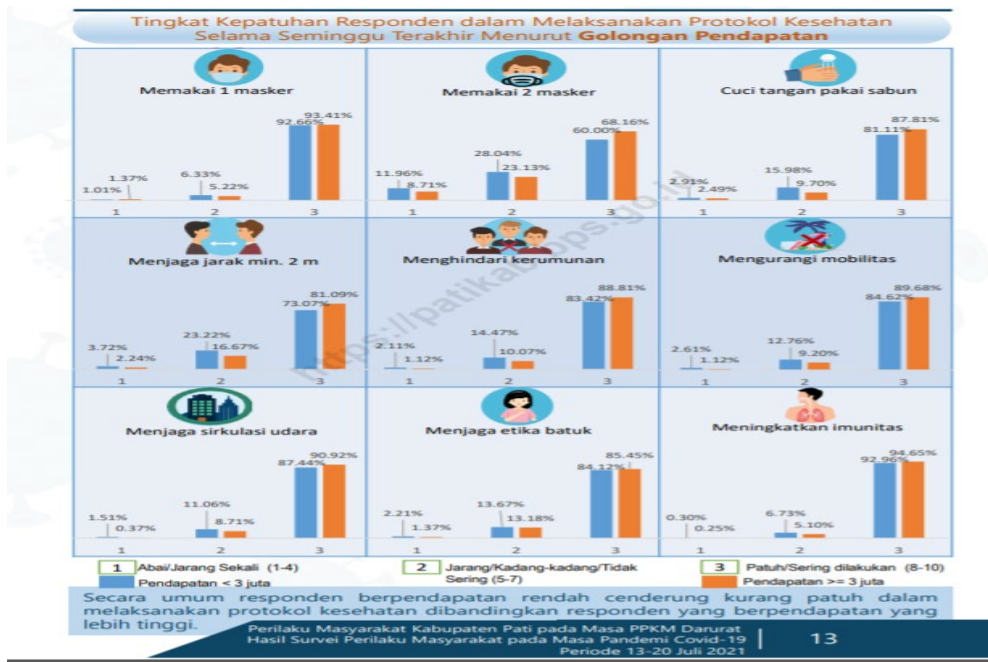
Kata Kunci: *Pola Hidup Bersih dan Sehat, Hand Sanitizer, Covid-19, Penyuluhan*

Received 15 March 2022 | Revised 18 March 2022 | Accepted 05 April 2022

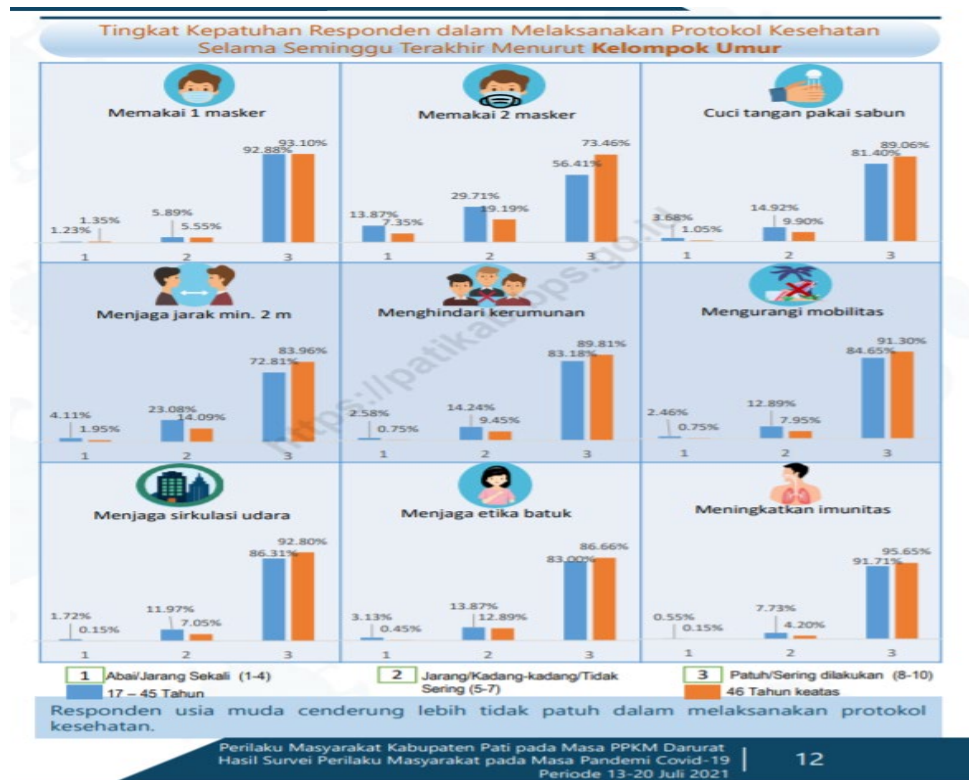
1. Pendahuluan

[1] Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Virus Corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit Middle East Respiratory Syndrome (MERS), Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan Virus Korona yang paling baru ditemukan COVID-19 (Coronavirus disease 2019) [2]. Infeksi Covid-19 sangat cepat menyebar diseluruh dunia dan menyebabkan pandemi global [3]. Penyakit ini menimbulkan gejala yang bermacam-macam pada pasien yang terjangkit [4]. WHO (2020) menjelaskan bahwa beberapa gejala pasien terinfeksi virus corona antara lain: kehilangan rasa atau bau, hidung tersumbat, konjungtivitis, sakit tenggorokan, sakit kepala, nyeri otot atau sendi, berbagai jenis ruam kulit, mual atau muntah, diare dan menggigil atau pusing. Di Indonesia sendiri per tanggal 23 Agustus 2021 jumlah kasus Covid-19 berjumlah 3.089.000 dengan kematian sebanyak 126.000 jiwa.

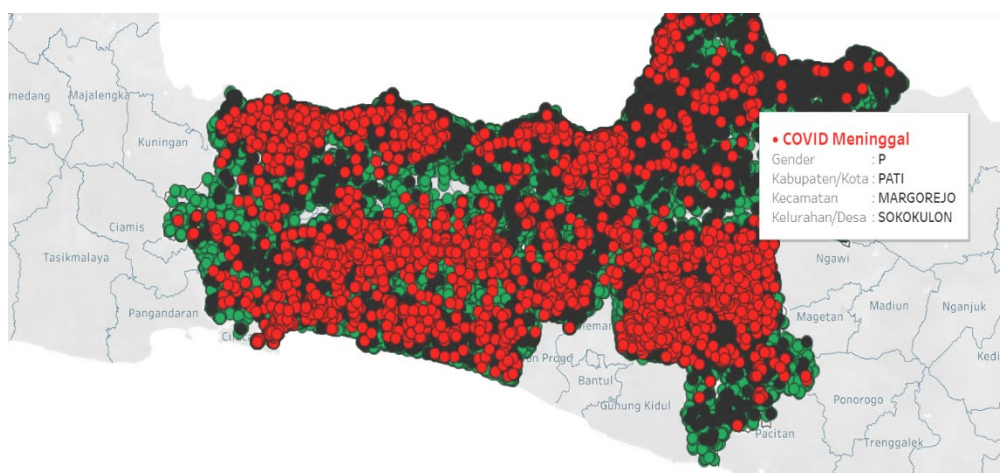
Kasus covid-19 telah menyebar ke seluruh Indonesia, khususnya di Jawa Tengah, beberapa waktu terakhir Jawa Tengah menjadi Kawasan zona merah, karena kenaikan jumlah kasus yang semakin meningkat. Khusus di Kabupaten Pati, tercatat 9.874 total kasus terkonfirmasi, data menunjukkan dari jumlah tersebut menyatakan bahwa 8.410 terkonfirmasi sembuh dan 1.400 meninggal dunia (<https://covid19.patikab.go.id/v4/>). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa angka kematian di Pati cukup tinggi. Berdasarkan peta sebaran covid di Jawa Tengah pada gambar 1. dapat dianalisis bahwa saat ini Kabupaten Pati, khususnya Kecamatan Margorejo masih berada di zona hitam. Disamping itu data survey untuk indikator tingkat kepatuhan mencuci tangan menunjukkan bahwa kebanyakan masyarakat yang berusia muda tercatat tidak lebih patuh dibandingkan kelompok umur yang lebih tua. Sedangkan berdasarkan kelompok pendapatan, hasil survey yang dilakukan BPS Kabupaten Pati tahun 2021 menunjukkan bahwa secara umum masyarakat yang berpendapatan rendah cenderung kurang patuh dalam menerapkan protocol kesehatan dibandingkan dengan yang berpendapatan tinggi, termasuk dalam hal mencuci tangan dengan sabun.



Gambar 1. Hasil Survey Tingkat Kepatuhan Masyarakat dalam Melaksanakan Protokol Kesehatan Selama Seminggu Terakhir Menurut Golongan Pendapatan (<https://patikab.bps.go.id>)



Gambar 2. Hasil Survey Tingkat Kepatuhan Masyarakat dalam Melaksanakan Protokol Kesehatan Selama Seminggu Terakhir Menurut Kelompok Umur (<https://patikab.bps.go.id>)



Gambar 3. Peta sebaran kasus covid di Jawa Tengah tahun 2021

Covid-19 yang saat ini sedang mewabah di seluruh dunia telah membuat masyarakat khawatir, sehingga melakukan berbagai upaya untuk melindungi diri, keluarga serta lingkungan agar tidak terinfeksi Covid-19. Beberapa upaya yang dilakukan masyarakat agar tidak terinfeksi oleh covid-19 diantaranya adalah dengan menjaga jarak, tidak berkerumun, menjaga daya tahan tubuh, menjaga kebersihan dan melakukan disinfeksi di rumah, lingkungan serta tempat-tempat umum [5]. [6] menyatakan bahwa salah satu cara pencegahan penyebaran covid-19 adalah dengan cara penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pencegahan Covid-19 dapat dilakukan salah satunya adalah dengan salah satu cara pencegahan penyebaran Covid-19 Perilaku Hidup

Bersih dan Sehat (PHBS). Lebih lanjut dijelaskan bahwa PHBS adalah semua perilaku yang bertujuan memberika edukasi bagi individu dan kelompok untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehingga sadar dan mampu mempraktikkan PHBS. PHBS untuk mencegah virus covid-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan physical distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri [7]. PHBS adalah upaya atau tindakan yang berfungsi untuk memberikan informasi kepada masyarakat agar masyarkat bisa sadar dan bisa mempraktikkan PHBS. Kurangnya perilaku hidup sehat itu mengundang munculnya kebiasaan-kebiasaan tidak sehat di masyarakat [8]. Diharapkan dengan adanya program PHBS ini masyarakat bisa menerapkan cara hidup sehat untuk menjaga Kesehatan.

Salah satu langkah awal dari PHBS adalah mencuci tangan dengan baik dan benar. Tangan menjadi salah satu agen yang membawa kuman dan menyebabkan pathogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun tidak langsung [9]. Mencuci tangan dengan baik dan benar bisa diterapkan mulai dari lingkup rumah tangga dan masyarakat sekitar. Langkah selanjutnya adalah mensosialisasikan pentingnya handsanitizer dan tata cara pembuatan handseniter. Pembuatan handsenitizer bisa menggunakan bahan-bahan alami yang ada di rumah dan cara pembuatannya juga sederhana. Karena bahan-bahan handesenitizer mudah didapat

diharapkan masyarakat bisa membuat sendiri dirumah. Tujuan dari edukasi ini adalah mencegah penularan, melindungi serta menjaga kesehatan masyarakat dari virus covid-19. Kami dari KKN UNNES berupaya untuk mengedukasi masyarakat tentang penyuluhan cara mencuci tangan yang baik dan benar dan penyuluhan penggunaan handsanitizer serta sosialisasi cara pembuatan handsanitizer menggunakan bahan alami [10].

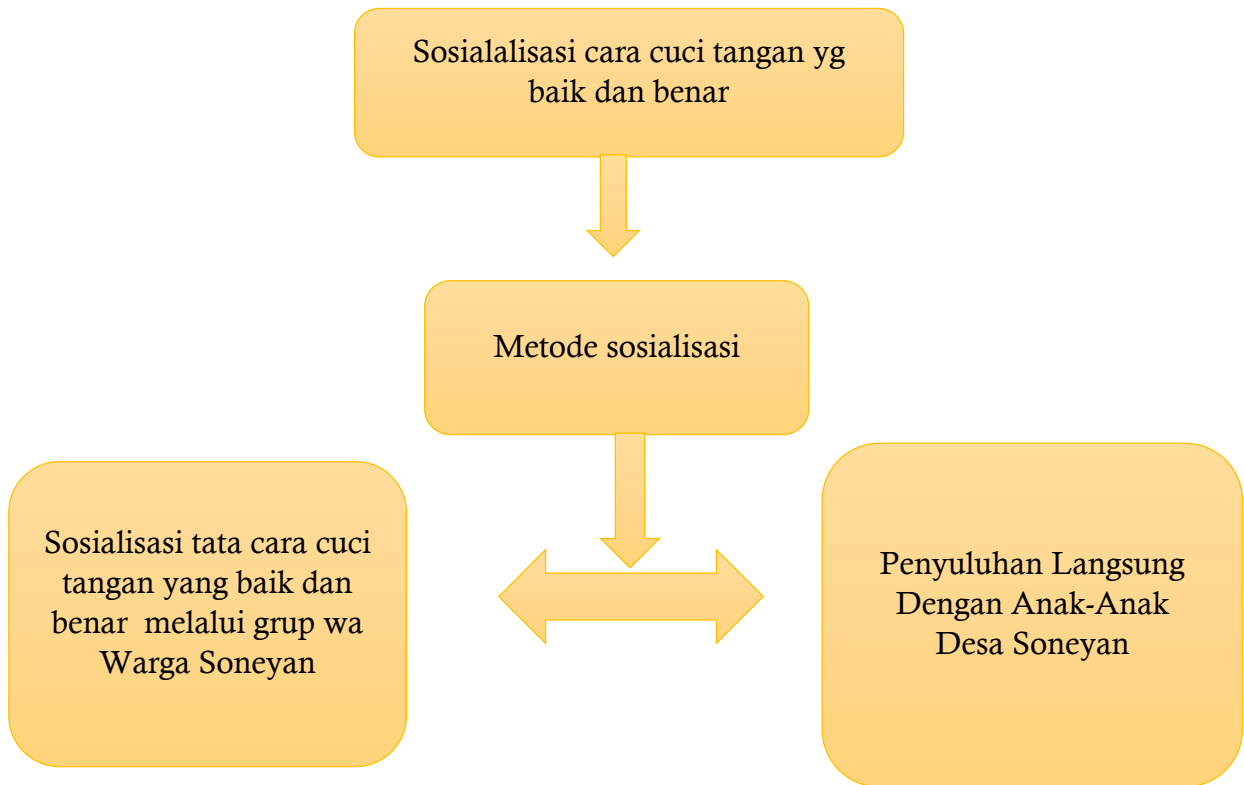
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN BMC 1 Universitas Negeri Semarang yang berlokasi di Desa Soneyan Kecamatan Margoyoso Kabupaten Pati, masih banyak masyarakatnya yang belum sadar terhadap pentingnya perilaku pola hidup bersih dan sehat di masa pandemic seperti sekarang. Hal ini sejalan dengan hasil survey perilaku masyarakat pada masa pandemic covid-10 periode 13-20 Juli 2021 yang dilakukan oleh BPS Kabupaten pati, yang mengungkapkan bahwa responden menilai bahwa masyarakat di lingkungan sekitarnya secara umum masih sangat abai dalam penerapan protocol kesehatan (<https://patikab.bps.go.id/publication>). Oleh karena itu mahasiswa KKN BMC 1 Universitas Negeri Semarang memiliki visi dan misi untuk menjadikan masyarakat di Desa Soneyan Kecamatan Margoyoso Kabupaten pati menjadi sadar akan pentingnya perilaku pola hidup bersih dan sehat dengan cara menjalankan serta melaksanakan program kegiatan yang berkaitan dengan PHBS. Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu berupa sosialisasi tentang pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar serta pembuatan handsanitizer menggunakan bahan alami.

2. Metode Pelaksanaan

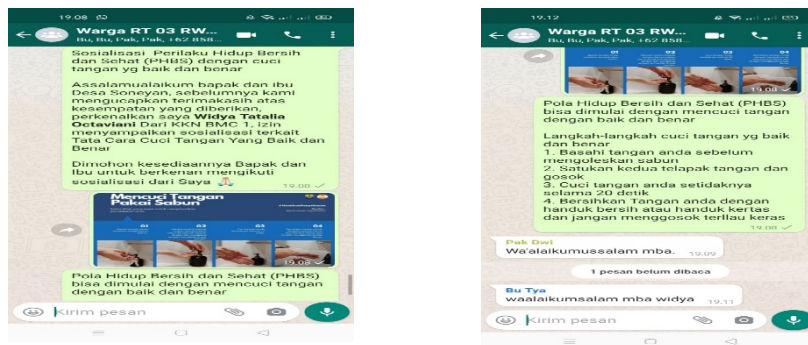
Metode pelaksanaan yang dilakukan oleh mahasiswa KKN BMC 1 Universitas Negeri Semarang adalah dengan memberikan sosialisasi ataupun penyuluhan yang menjelaskan tentang hal-hal yang berkaitan dengan pola hidup bersih dan sehat. Partisipan dalam kegiatan pengabdian adalah masyarakat Desa Soneyan Kecamatan Margoyoso Kabupaten Pati yang terdiri dari anak-anak, remaja dan orangtua. Disamping itu partisipan atau peserta kegiatan adalah warga masyarakat dengan kategori pendapatan di bawah 3 juta. Prosedur pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan secara langsung dengan mempraktekannya di depan masyarakat khususnya pada anak-anak yang akan mengikuti penyuluhan PHBS. Hal tersebut dilakukan agar masyarakat terutama anak-anak paham dan mengetahui cara melakukannya, serta tahu cara dan manfaatnya dengan menerapkan di kehidupan sehari-hari.

Beberapa kegiatan yang dilaksanakan terkait dengan perilaku pola hidup bersih dan sehat adalah melakukan sosialisasi atau penyuluhan tentang cara cuci tangan yang baik dan benar terutama di masa pandemic seperti sekarang. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan maksud dan tujuan untuk menanamkan pengetahuan kepada masyarakat khususnya pada anak-anak tentang bagaimana pentingnya mencuci tangan yang baik dan benar, serta bagaimana cara pembuatan handsanitizer menggunakan bahan alami sehingga mudah untuk dilakukan di rumah.

3. Hasil dan Pembahasan



Gambar 4. Alur Pelaksanaan Pengabdian



Gambar 5. Koordinasi melalui WAG



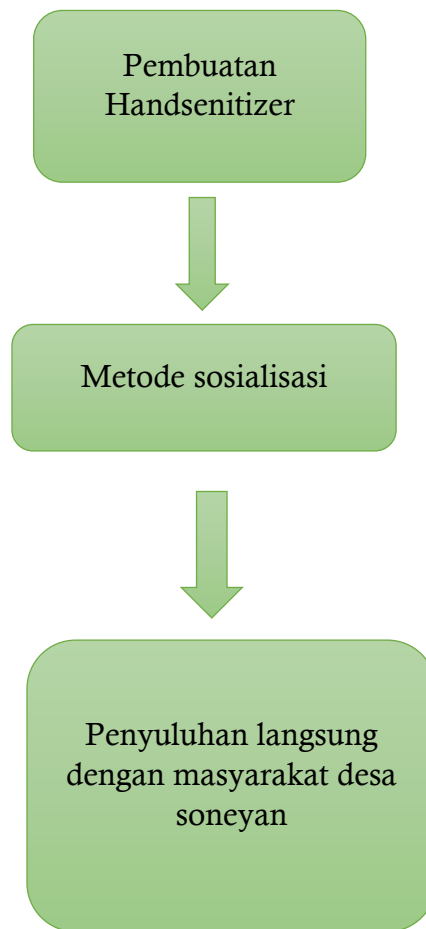
Gambar 6. Penyuluhan langsung dengan anak-anak desa soneyan

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah dengan sosialisasi atau penyuluhan tentang cara mencuci tangan dengan baik dan benar terutama di masa pandemic seperti sekarang. Mencuci tangan mungkin terdengar sepele dan hampir dilupakan. Mengingat di masa pandemic seperti sekarang pemerintah sudah menerapkan dan memberitahukan bagaimana pentingnya mencuci tangan sebagai salah satu upaya untuk terhindar dari virus Covid-19. Dengan mencuci tangan yang baik dan benar bisa menjadi metode pencegahan Covid-19 yang dianggap efektif karena kotoran, virus, dan bakteri dapat dihilangkan.

Dengan adanya lingkungan yang bersih dan sehat maka masyarakat yang berada dalam lingkungan tersebut akan merasa nyaman dan betah untuk tinggal. Masyarakat harus menjalankan pola hidup bersih dan sehat selain itu Diperlukan makanan yang bergizi, sehat dan bersih untuk bisa menguatkan imun tubuh sehingga tubuh bisa menahan dampak dari penyakit Covid-19. Makan makanan yang sehat serta menerapkan PHBS bisa menciptakan imun tubuh yang kuat sehingga virus Covid-19 akan sulit masuk ke tubuh. Selain itu juga perlu mengedukasi masyarakat mengenai apa itu Covid-19, cara menghindari covid-19 dan juga bagaimana penularan dari virus Covid-19, sehingga masyarakat

Penyuluhan atau sosialisasi mencuci tangan yang baik dan benar bisa dimulai dan dilakukan pada anak-anak sekolah dasar dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya PHBS di masa pandemic. Kegiatan tersebut dilakukan di Desa Soneyan Kecamatan Margoyoso Kabupaten Pati tepatnya seminggu sekali yaitu pada hari jumat sebelum dilakukannya kegiatan bimbingan belajar. Jadi sebelum melakukan kegiatan bimbingan belajar, anak-anak diwajibkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu kemudian dijelaskan bagaimana pentingnya mencuci tangan dengan baik dan benar di masa pandemi seperti sekarang.

Selain kebiasaan cuci tangan menggunakan sabun, tim KKN BMC 1 juga menerapkan pelatihan pembuatan handsanitizer menggunakan bahan alami. Kegiatan tersebut dilakukan secara langsung, namun tetap menerapkan protokol kesehatan. Untuk pembuatan handsanitizer bahan yang digunakan yaitu 1/3 lidah buaya, 2/3 isoprofil alcohol, botol spray berukuran kecil, sendok, mangkuk berukuran besar atau kecil, dan pipet. Cara pembuatannya sangat sederhana, langkah pertama yang dilakukan yaitu mencampurkan gel lidah buaya dengan isoprofil alcohol. Kemudian diaduk menggunakan sendok hingga merata. Setelah diaduk hingga merata, teteskan minyak esensial lalu aduk kembali hingga tercampur rata. Setelah semua bahan tercampur dengan rata, adonan handsanitizer dimasukkan ke dalam botol spray dan siap untuk digunakan.



Gambar 7. Kegiatan Pembuatan Handsenitizer



Gambar 8. Sosialisasi Tata Cara Pembuatan Handsenitizer

Dengan adanya pelatihan pembuatan handsanitizer secara langsung, peserta tampak bersemangat dalam mengikuti pelatihan dan tekun dalam mengikuti langkah demi langkah yang dijelaskan oleh narasumber. Setelah penjelasan dari narasumber selesai, peserta diminta untuk mempraktekkan langsung pembuatan handsanitizer dengan bahan-bahan yang sudah disediakan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) dengan tema “Bersama melawan covid-19” berlangsung lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh mahasiswa. Masyarakat mengikuti program kerja kami dengan antusias dan dapat mengikuti kegiatan kami dengan baik serta mematuhi protokol kesehatan. Dengan adanya kegiatan pengabdian dari kelompok KKN Kami, masyarakat yang tadinya belum tahu PHBS menjadi tau, kemudian adanya perubahan perilaku masyarakat, masyarakat juga menjadi sadar tentang pentingnya PHBS untuk menghindari virus Covid-19. Kami juga memberikan edukasi tentang pembuatan Handsenitizer dari bahan alami, masyarakat menyambut baik edukasi dari kami dan bersemangat untuk mencoba dirumah. Edukasi PHBS yang kami berikan kepada masyarakat Desa Soneyan mendapat respon yang positif dan kami berharap masyarakat Desa soneyan bisa menerapkan PHBS di mulai dari rumah masing-masing.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada Pusat Pengembangan Kuliah Kerja Nyata, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Semarang yang telah mendorong terlaksananya kegiatan KKN. Disamping itu kami juga berterima kasih kepada pemerintah desa Soneyan yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan kegiatan pengabdian masyarakat.

REFERENCES

- [1] Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., ... & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45-67.
- [2] Amalia, L., & Hiola, F. (2020). Analisis gejala klinis dan peningkatan kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71-76.
- [3] Gandhi, R.T., Lynch J.B. (2020). Mild Or Moderate Covid-19. *n Engl j Med*, 383(18), 1757-1766
- [4] Priyantono, M. B., Rachmawan, A. A., Budi, L. A. P., & Kirana, K. C. (2020). Sistem Prediksi Gejala Virus Korona dengan Metode Forward Chaining. *JTERA (Jurnal Teknologi Rekayasa)*, 5(1), 111-118.
- [5] Indrawati, W. (2020). Membantu Masyarakat Mencegah Wabah Covid-19. *ADALAH*, 4(1).

- [6] Firdausi, Umni. Candra, Listiana Felia Kartika. Karma, Carolus Prima Ferry. (2020). Pengabdian Masyarakat Dan Anak-Anak Melalui KKN-T Mengenai Edukasi Pencegahan Covid-19 Di Desa Dukuh Cikupa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UNTIDAR*, 1 (1)
- [7] Razi, F., Yulianty, V., Amani, S. A., & Fauzia, J. H. (2020). Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat. *PD Prokami: Depok*.
- [8] Kusumawati, Y., Astuti, D., Ambarwati. 2008. Hubungan antara Pendidikan dan Pengetahuan Kepala Keluarga tentang Kesehatan Lingkungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 1, No.1.Juni.2008
- [9] Nurfadillah, S., Roessali, W., Mukson, M., & Setiawan, B.M. (2020). Pelatihan Pemanfaatan Liday Buaya untuk Handsanitizer Sederhana di Kelurahan Kedungmuundu-Tembalang. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (1)
- [10] Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47-51.