



Habitation of Clean and Healthy Living Behavior in Preventing COVID-19 AT AL-Husna Marindal Islamic Boarding School

Siska Ella Natassa¹, Darmayanti Siregar², Ranu Putra Armidin³

^{1,2,3}[Faculty of Dentistry, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia]

Abstract. Clean and healthy living behavior (PHBS) is essentially aimed at increasing public awareness to want to live a clean and healthy life. PHBS in educational facilities should be prioritized considering that children have returned to school during the new normal period of the corona virus (Covid-19) pandemic. According to the WHO, washing hands with soap and water or using an alcohol-based hand rub can kill the COVID-19 virus. Good hand washing is the first line of defense against the spread of many diseases. Hand washing can help prevent the spread of illnesses ranging from the common cold to more serious infections. Prevention of coronavirus disease also comes from good immunity. In addition to adequate nutritional intake, oral health is also needed to obtain a healthy immune system. The oral cavity is a part of the body that functions as a pathway for food and drink to enter the body and plays a role in increasing immunity. On the other hand, it is also the 'entrance' for various pathogens that cause infection. Therefore, community service for children is needed in the form of habituation efforts to wash hands and brush teeth properly. The purpose of this service is to improve the health status of children by building hand washing and toothbrushing facilities as an effort to habituate clean and healthy living behavior in preventing the spread of the Covid-19 disease. It is hoped that with the dedication carried out, there will be changes in behavior and improvement of health in children at school.

Keyword: Behavior, Hand Wash, Tooth Brush, Prevention, Covid-19

Abstrak. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada hakekatnya ditujukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau hidup bersih dan sehat. PHBS di fasilitas pendidikan perlu diprioritaskan mengingat anak-anak sudah kembali bersekolah di masa normal baru pandemi virus corona (Covid-19). Menurut WHO, mencuci tangan dengan sabun dan air atau menggunakan cairan pembersih tangan berbasis alkohol dapat membunuh virus COVID-19. Mencuci tangan yang baik adalah garis pertahanan pertama melawan penyebaran banyak penyakit. Mencuci tangan dapat membantu mencegah penyebaran penyakit mulai dari flu biasa hingga infeksi yang lebih serius. Pencegahan penyakit coronavirus juga berasal dari kekebalan yang baik. Selain asupan nutrisi yang cukup, kesehatan gigi dan mulut juga diperlukan untuk mendapatkan daya tahan tubuh yang sehat. Rongga mulut merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai jalur masuknya makanan dan minuman ke dalam tubuh serta berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh. Di sisi lain, itu juga menjadi 'pintu masuk' berbagai patogen penyebab infeksi. Oleh karena itu, diperlukan pengabdian masyarakat kepada anak berupa upaya pembiasaan cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar. Tujuan pengabdian ini adalah untuk

*Corresponding author at: Faculty of Dentistry, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

E-mail address: tassaella.dds@gmail.com

meningkatkan derajat kesehatan anak dengan membangun fasilitas cuci tangan dan sikat gigi sebagai upaya pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran penyakit Covid-19. Diharapkan dengan pengabdian yang dilakukan akan terjadi perubahan perilaku dan peningkatan kesehatan pada anak di sekolah.

Kata Kunci: Perilaku, Cuci Tangan, Sikat Gigi, Pencegahan, Covid-19

Received 05 December 2021 | Revised 09 December 2021 | Accepted 23 December 2022

1 Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) adalah sebuah perilaku sadar yang dilakukan sebagai hasil dari proses pembelajaran yang bertujuan menjadikan seseorang, keluarga, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dalam bidang kesehatan sekaligus berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Salah satu tempat terkenanya penyakit dikalangan anak-anak yaitu di sekolah. Mengingat anak usia sekolah merupakan anak yang rawan terserang penyakit. Penyakit tersebut biasanya seperti, diare, cacingan dan anemia [1]. Anak usia sekolah sangatlah suka dengan kegiatan bermain baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah. Kondisi sehat seorang anak dipengaruhi oleh perilaku sehari-hari termasuk perilaku mencuci tangan. Mencuci tangan adalah salah satu tindakan membersihkan tangan dengan air atau cairan yang bertujuan supaya tangan menjadi bersih [2]. Cara yang mudah dan efektif untuk menghindari berjangkitnya penyakit yaitu dengan mencuci tangan yang benar dan tepat. Mencuci tangan menggunakan sabun lebih efektif dalam hal menghilangkan kotoran dan debu-debu yang menempel pada permukaan kulit [3].

Selain mencuci tangan, perilaku menyikat gigi juga baik diterapkan pada anak-anak sekolah. Praktek kebersihan mulut oleh individu merupakan tindakan pencegahan yang paling dianjurkan, juga berarti individu tadi telah melakukan tindakan pencegahan yang sesungguhnya, praktek kebersihan mulut ini dapat dilakukan individu dengan cara menggosok gigi. Menggosok gigi berfungsi untuk menghilangkan dan mengganggu pembentukan plak dan debris, membersihkan sisa makanan yang menempel pada gigi, menstimulasi jaringan gingiva, menghilangkan bau mulut yang tidak diinginkan [4].

Adapun yang menjadi permasalahan maka dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah adanya resiko kesehatan khususnya penularan Covid-19 dimana dengan dibukanya sekolah dan pesantren. Pesantren Al-Husna sesuai dengan namanya, memiliki fasilitas pemondokan dimana siswa dengan kelompok SMP dan SMA harus menjalani aktivitas pemondokan selain belajar di pendidikan sekolah pada umumnya. Siswa yang berjumlah ± 300 anak menjalani pemondokan serta belajar secara luring (tatap muka) pada masa pandemi covid-19 (*new normal*). Selayaknya sebuah pemondokan maka kehadiran orang tua dan keluarga yang berkunjung untuk melihat dan melepas rindu tidak dapat dihindari. Kehadiran orang tua dan keluarga ini menimbulkan resiko terjadinya penularan Covid-19.

Adanya laporan terdapat terjadinya penularan covid-19 di salah satu pesantren di Sumatera Utara juga memicu kekhawatiran pengurus pondok pesantren khususnya terhadap aktivitas kunjungan maupun cuti siswa keluar dari pemondokan.

Fasilitas protokol kesehatan seperti tempat cuci tangan dijumpai belum memadai pada lokasi pemondokan khususnya area kunjungan siswa. Kurangnya pengetahuan anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah juga menjadi permasalahan yang perlu untuk ditangani khususnya dengan melakukan edukasi PHBS sehingga terjadi adaptasi kebiasaan di sekolah.

Tim Pengusul memilih Pesantren Al-Husna Mariendal sebagai mitra untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat, didasarkan atas pemikiran bahwa banyaknya anak-anak pada sekolah tersebut, yang dapat menjadi resiko tinggi kesehatan khususnya penularan Covid-19 dimana dengan dibukanya sekolah dan pesantren.

2 Tinjauan Pustaka

Perilaku adalah apa yang dikerjakan oleh seseorang yang dapat diamati secara langsung atau tidak langsung. Robert Kwick pada tahun 1974 menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organism yang dapat diamati dan bahkan dipelajari.

Perilaku dipengaruhi oleh faktor genetik (keturunan) dan lingkungan. Faktor keturunan adalah faktor konsepsi dasar atau modal untuk perkembangan perilaku makhluk hidup. Sedangkan lingkungan adalah kondisi atau tempat untuk perkembangan perilaku tersebut. Lingkungan yang memengaruhi perilaku seseorang itu bisa berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat maupun lingkungan sekolah [5].

Pada masa pandemi covid-19, kampanye cuci tangan pakai sabun (CTPS) mulai banyak dilakukan. CTPS merupakan salah satu fokus utama dari Program Nasional Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) yang diselenggarakan oleh Pemerintah Indonesia, dan merupakan bagian dari komitmen Pemerintah terhadap agenda Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) 2030 – tanpa mencapai ‘Kebersihan Tangan untuk Semua’, tidak mungkin mencapai kesehatan dan kesejahteraan penduduk secara keseluruhan (SDG3), atau mencapai hasil belajar yang berkualitas tinggi untuk anak-anak di Indonesia (SDG4) [6].

Upaya tersebut juga dilakukan dengan peningkatan akses terhadap fasilitas dan layanan cuci tangan. Sehingga intervensi berkelanjutan untuk perubahan perilaku hidup bersih dapat dilaksanakan. Menjaga kebersihan tangan menjadi norma sosial dan menjadi kebiasaan atau gaya hidup setiap orang Indonesia [6].

Perilaku menggosok gigi pada anak harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada perasaan terpaksa. Kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan faktor yang

cukup penting untuk perawatan kesehatan gigi dan mulut. Keberhasilan menggosok gigi juga dipengaruhi oleh faktor penggunaan alat, metode menggosok gigi, serta frekuensi dan waktu menggosok gigi yang tepat [7].

Kegiatan kesehatan gigi anak usia sekolah dilaksanakan melalui kegiatan Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) yang salah satu kegiatan UKGS lebih menekankan pada aspek pelayanan kesehatan siswa yaitu melakukan upaya pencegahan penyakit gigi yang terjadi pada anak sekolah (SD/MI), dan juga aspek pendidikan pada siswa agar siswa dapat membiasakanelihara diri kesehatan gigi sejak dini salah satunya melalui kebiasaan menggosok gigi yang benar [5]

3 Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan pembangunan tempat cuci tangan dan sikat gigi dimana anak-anak dapat melakukannya sebelum dan sesudah masuk kelas sehingga terbangun pola kebiasaan cuci tangan dan menyikat gigi.

Tempat cuci tangan dan sikat gigi ini terdiri dari:

1. Saluran air bersih, berupa pipa air dan kran untuk menghubungkan dan mengalirkan air bersih.
2. Tempat penampungan air bersih (tong air), berfungsi untuk menampung air sebelum dialirkan pada kran.
3. Saluran pembuangan limbah, berupa wadah pembuangan limbah setelah mencuci tangan dan menyikat gigi.

Sebelum pembangunan tim terlebih dahulu berkoordinasi dengan mitra dalam hal ijin dan menentukan lokasi dan desain dari tempat cuci tangan. Pembangunan tempat cuci tangan dan sikat gigi ini diperkirakan memakan waktu ± 2 minggu.

Setelah pembangunan selesai, tim akan mengunjungi sekolah untuk melakukan edukasi cara cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan menyikat gigi serta menanamkan pentingnya kebiasaan mencuci tangan dan menyikat gigi khususnya selama di sekolah. Dalam hal ini mitra menunjuk kepala sekolah SMA Al-Husna untuk membantu melakukan persiapan kegiatan edukasi kepada siswa.

Teknis pelaksanaan kegiatan edukasi cara mencuci tangan dan menyikat gigi meliputi:

1. Dilakukan pendataan siswa sekolah yang akan dilakukan kegiatan edukasi
2. Anak diinstruksikan untuk berkumpul untuk dilakukan penyuluhan bagaimana cara mencuci tangan dan menyikat gigi yang baik dan benar serta pentingnya menjaga kebiasaan mencuci tangan dan menyikat gigi sehari-hari.

3. Anak-anak melakukan demonstrasi di model gigi mengenai cara menyikat gigi yang baik dan benar.
4. Anak-anak diinstruksikan untuk melakukan cuci tangan secara bergantian di lokasi tempat cuci tangan yang telah dibangun. Anak-anak diminta melakukan cuci tangan sesuai dengan cara dan gerakan yang telah disampaikan sebelumnya.
5. Setelah kegiatan cuci tangan selesai, anak-anak kembali ke ruangan kelas untuk dilakukan evaluasi kegiatan.

Kemudian tim melakukan koordinasi akhir dengan mitra dengan menyampaikan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada mitra karena telah memfasilitasi dan bekerjasama dengan baik dari awal pembangunan tempat cuci tangan sampai dengan kegiatan edukasi cara mencuci tangan dan menyikat gigi.

4 Hasil dan Luaran

Agar terbentuk pola perilaku hidup bersih dan sehat maka dilakukan pendekatan edukasi melalui penyuluhan cuci tangan pakai sabun dan sikat gigi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan pentingnya menjaga kebersihan diri sehari-hari.

Dalam hal ini disampaikan beberapa materi penyuluhan tentang proses penyebaran penyakit, protokol kesehatan selama pandemi, pentingnya menjaga kesehatan gigi serta beberapa pola makan yang perlu dikonsumsi agar tercipta perilaku hidup bersih dan sehat.

Selanjutnya siswa diajarkan mengenai cara cuci tangan pakai sabun dan menyikat gigi dengan benar. Siswa diajak untuk melakukan sendiri cuci tangan pakai sabun dibawah air mengalir dan kemudian menyikat gigi secara Bersama. Guru sekolah ikut membantu dalam mengawasi pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Penyampaian materi penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun

Untuk mengubah perilaku orang, kita harus mengubah pola pikir mereka, yaitu, cara berpikir dan perasaan mereka tentang mencuci tangan, tentang harapan orang lain, tentang diri mereka sendiri. Dan kita dapat mencapai perubahan pola pikir ini dengan memberi mereka informasi atau dengan mengubah lingkungan mereka.

Oleh karena itu, selain melakukan kegiatan edukatif penyuluhan, tim juga telah membangun fasilitas cuci tangan permanen.



Gambar 3. Fasilitas cuci tangan permanen

5 Pembahasan

Dalam perspektif perilaku, sesuatu hal yang dilakukan terus menerus dalam sebuah lingkungan maka akan terbentuk sebuah pola kebiasaan. Kebiasaan mencuci tangan dan menyikat gigi yang dilakukan di sekolah dapat menjadi perilaku anak dalam menjaga kebersihan rongga mulut.

Upaya edukasi melalui kegiatan penyuluhan merupakan intervensi perubahan perilaku seseorang. Melalui pendekatan ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku siswa di pesantren. Oleh karena itu, pembangunan fasilitas cuci tangan permanen dapat menjadi sarana yang efektif dalam melakukan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat.

6 Kesimpulan

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pesantren Al-Husna Marindal berjalan dengan baik dan lancar.
2. Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan mampu memberikan pengetahuan tentang pentingnya merawat dan menjaga kesehatan gigi dan mulut serta mencuci tangan sebagai bagian dari upaya pencegahan Covid-19 pada anak sekolah.
3. Kegiatan pengabdian ini juga meninggalkan tempat cuci tangan sebagai upaya pembiasaan hidup bersih anak-anak di sekolah.

Sebagai saran dari tim pengabdian adalah perlunya pendampingan lanjutan kepada mitra agar dapat mengevaluasi perkembangan perilaku hidup bersih dan sehat.

7 Ucapan Terima Kasih

Kami pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih tak terhingga pada Lembaga Pengabdian pada Masyarakat Universitas Sumatera Utara yang telah memberikan dana untuk kegiatan kepada masyarakat ini selanjutnya ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Sumatera Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dwirusman, C. G. The Role and Effectivity of Face Mask in Preventing Transmission of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Jurnal Medika Hutama*, 2(01), 412-420. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/104>. 2020.
- [2] Howard, J. at al. *Face Mask Against COVID-19: An Evidance Review*. PNAS 2020 DOI: 10.1073/pnas.2014564118 Retrieved from <https://www.preprints.org/manuscript/202004.0203/v1>. 2020
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*. [updated 2020 March 30; cited 2021 March 29]. Available from: <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>. 2020
- [4] World Health Organization. *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it Geneva*: World Health Organization; [cited 2021 Maret 29]. 2020.

-
- [5] World Health Organization. *Laboratory testing for coronavirus disease 2019 (COVID-19) in suspected human cases [Internet]*. Geneva. World Health Organization; 2020 [cited 2021 Maret 28]. 2020.
- [6] World Health Organization. *Situation Report – 42 [Internet]*. [updated 2020 March 02; cited 2021 Maret 29]. Available from:https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200302-sitrep-42-covid-19.pdf?sfvrsn=224c1add_2. 2020.
- [7] Yanti, Ni Putu Emy Darma, D. Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 Dan Perilaku Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8(3), 491–504. 2020