

PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM RANGKA MENGANTISIPASI DAMPAK COVID-19 LINGKUP ANAK JEMAAT MARTURIA OESAPA SELATAN, KOTA KUPANG

Deviarbi Sakke Tira¹, Agus Setyobudi², Enos Kabu^{3*}

¹⁻² Program Studi Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNDANA

³ Jurusan Administrasi Bisnis, Politeknik
Negeri Kupang

*e-mail Korespondensi : ino.william@yahoo.co.id

ABSTRAK

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan wabah penyakit yang menyebar luas keseluruh dunia, yang disebabkan oleh infeksi virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCoV-2). Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat dianjurkan untuk diterapkan karena menjaga imunitas tubuh sangat penting sehingga tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit; akan tetapi, masih sangat banyak warga masyarakat yang belum paham akan pentingnya PHBS terutama pada kalangan anak-anak muda (anak kecil dan remaja) di Kota Kupang). Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang PHBS kepada anak-anak muda agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengumpulan data menggunakan pendekatan eksplorasi dengan kombinasi rancangan observasi dan *crosssectional study*, yaitu semua data dikumpulkan dalam satu kurun waktu disertai dengan pengamatan lapangan dan pencatatan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan yang disertai dengan bentuk evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan sikap peserta tentang materi penyuluhan yaitu pelaksanaan program PHBS. Secara keseluruhan, kegiatan dilaksanakan dengan baik, peserta mengetahui dengan baik mengenai penyakit Covid-19 dan bagaimana mencegah, makanan sehat, dengan menggunakan masker dan cara mencuci tangan yang baik. Akan tetapi, pengetahuan mereka mengenai penyakit Covid-19, sebagian besar peserta hanya menyebutkan kepanjangan dari penyakit Covid-19, cara mencuci tangan dan menggunakan masker biasa. Para peserta hanya dapat menyebutkan alasan mempraktekan cuci tangan, yaitu "untuk sehat dan bersih" namun tidak dapat memberi penjelasan yang tepat mengapa mereka harus mempraktekan cuci tangan yang baik dan benar.

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

IMPLEMENTATION OF A CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE (PHBS) IN ORDER TO ANTICIPATE THE IMPACT OF COVID-19 IN THE CHILDREN OF THE MARTURIA OESAPA SELATAN CONGREGATION, KUPANG CITY

Deviarbi Sakke Tira¹, Agus Setyobudi², Enos Kabu^{3*}

¹⁻² Public Health Study Program,

Faculty of Public Health, UNDANA

³ Department of Business Administration,

Kupang State Polytechnic

*e-mail Korespondensi : ino.william@yahoo.co.id

ASBTRACT

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) is a disease outbreak that spreads widely throughout the world, caused by the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCoV-2) virus infection. In dealing with this Covid-19 outbreak, it is necessary to change the attitude of everyone in terms of maintaining their body health. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is highly recommended to be implemented because maintaining body immunity is very important so that the body remains healthy and avoids disease; however, there are still very many citizens who do not understand the importance of PHBS, especially among young people (children and adolescents) in Kupang City). This service activity aims to provide a thorough understanding of PHBS to young people so that it can be applied in their daily lives. The method of implementing this community service activity begins with data collection using an exploratory approach with a combination of observation and crosssectional study designs, namely all data collected in one period of time accompanied by field observations and recording. Furthermore, counseling is carried out which is accompanied by a form of pre and post test evaluation to measure changes in participants' attitudes about the counseling material, namely the implementation of the PHBS program. Overall, the activities were carried out well, participants knew well about Covid-19 disease and how to prevent it, healthy food, using masks and how to wash hands properly. However, in terms of their knowledge of Covid-19 disease, most participants only mentioned what Covid-19 disease stands for, how to wash their hands and how to use masks. The participants could only mention the reason for practicing handwashing, namely "to be healthy and clean" but could not give a precise explanation why they should practice good and proper handwashing.

Keywords: *Clean and Healthy Lifestyle, Covid-19*

PENDAHULUAN

Covid-19 atau Corona Virus Disease 2019 merupakan wabah penyakit yang menyebar luas hingga keseluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARSCoV-2). Virus ini menyerang bagian pernafasan bagi para penderitanya. Penularan penyakit ini dapat terjadi dengan berbagai cara, seperti melalui percikan saat orang batuk, bersin, atau berbicara, melalui kontak langsung, dan juga melalui benda di sekitar kita.

Orang-orang yang telah tertular virus ini biasanya mengalami beberapa gejala, seperti batuk dan nyeri tenggorokan, demam dengan suhu tinggi ($>38^{\circ}\text{C}$), sesak napas, dan flu yang disertai hidung tersumbat (corona.jakarta.go.id). Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Kementerian Kesehatan (2015) menyatakan bahwa PHBS merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh kesadaran diri sendiri, sehingga dapat menularkan kebiasaan yang positif kepada keluarga dan juga lingkungan masyarakat perihal menjaga kesehatan. Penerapan PHBS sangat dianjurkan kepada seluruh masyarakat di Indonesia meskipun ada atau tidaknya wabah Covid-19. Hal ini dikarenakan menjaga imunitas tubuh sangat penting agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Akan tetapi, masih sangat banyak masyarakat Indonesia yang belum paham akan pentingnya pola hidup yang sehat. Terutama pada masyarakat kalangan anak-anak muda yang masih harus dalam pendampingan.

Penerapan PHBS dapat dilakukan antara lain dengan menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi. Pemberdayaan masyarakat dalam upaya penerapan PHBS sangat penting untuk dilakukan dengan dimulai dari rumah tangga atau keluarga (Natsir, 2019). Oleh karena itu, seperti yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan, tujuan utama dari Gerakan PHBS yaitu meningkatkan kualitas kesehatan melalui berbagai hal yang menjadi awal kontribusi tiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat, terutama dalam menghadapi wabah Covid19 yang sedang terjadi hingga saat ini.

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan pengumpulan data dalam pengabdian ini menggunakan jenis Eksplorasi dengan kombinasi rancangan Observasi dan *Crosssectional Study* yaitu semua data dikumpulkan dalam satu waktu pengumpulan data disertai dengan pengamatan lapangan dan pencatatan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan yang disertai dengan bentuk evaluasi pre dan

post test untuk mengukur perubahan sikap masyarakat tentang materi penyuluhan yaitu pelaksanaan program PHBS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada anak-anak sekolah minggu ini difokuskan untuk menanamkan pengetahuan tentang Penerapan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) dalam rangka mengantisipasi dampak Covid-19, dengan harapan transformasi informasi yang diberikan akan memicu peningkatan pengetahuan dalam menjaga kesehatan dan bagaimana pencegahannya sehingga meningkatkan derajat kesehatan dan prestasi anak bangsa.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim telah berkoordinasi dengan pihak gereja terkait waktu pelaksanaan kegiatan sehingga pihak gereja telah mempersiapkan para anak sekolah minggu dan ruangan untuk penyelenggaraan kegiatan pengabdian. Kegiatan diawali dengan sambutan koordinator sekolah minggu (dan langsung diikuti dengan kegiatan inti, yaitu penyuluhan/penyajian materi, demonstrasi dan permainan (*games*). Narasumber merupakan staf dosen dari FKM Undana yang memberikan penjelasan kepada para anak sekolah minggu yang hadir tentang hal-hal terkait Penerapan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) dalam Rangka Mengantisipasi Dampak Covid-19.

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan pengenalan tim pengabdian dan penjelasan singkat kepada peserta mengenai maksud dan tujuan penyuluhan yang akan dilakukan. Setelah pengenalan dan penjelasan singkat tersebut, para anak-anak sekolah minggu diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan pretest yang telah disiapkan sebelumnya oleh tim pengabdian untuk mengetahui dan mengukur pengetahuan awal peserta mengenai Penerapan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) dalam Rangka Mengantisipasi Dampak Covid-19.



Setelah pelaksanaan pretest, tim mengajukan pertanyaan dan diskusi terbuka pada para siswa tentang apa yang mereka ketahui mengenai makanan sehat, penyakit Covid-19, bagaimana mencegahnya dengan menggunakan masker dan cuci tangan yang baik. Pertanyaan mengenai pengetahuan mereka mengenai penyakit Covid-19, sebagian besar siswa hanya menyebutkan kepanjangan dari penyakit Covid-19, cara mencuci tangan dan menggunakan masker biasa. Sebagai contoh, anak sekolah minggu yang menjawab tidak dapat menyebutkan dan mempraktekan secara lengkap langkah-langkah mencuci tangan ataupun menggunakan masker saat keluar rumah. Para anak sekolah minggu juga hanya dapat menyebutkan alasan mempraktekan cuci tangan, yaitu "untuk sehat dan bersih" namun tidak dapat memberi penjelasan yang tepat mengapa mereka harus mempraktekan cuci tangan yang baik dan benar. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan para peserta terlihat aktif mendengarkan dan menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri. Melalui kegiatan penyuluhan ini, para anak sekolah minggu terlihat mengalami peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap mengenai penyakit Covid-19, cuci tangan dan menggunakan masker yang baik dan benar. Peningkatan pengetahuan ini nampak dalam sesi diskusi dan dari hasil post-test yang dilakukan.

Tim pelaksana mengidentifikasi beberapa faktor yang mendukung dalam proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, yaitu:

- a. Kesiadaan dan dukungan dari Koordinator sekolah minggu sebagai mitra dengan memberikan ijin untuk tim melaksanakan kegiatan, menyediakan waktu, mempersiapkan tempat, dan menghadirkan anak sekolah minggu untuk mengikuti kegiatan.
- b. Hasil penilaian status gizi anak-anak sekolah minggu sebanyak 82 orang adalah: Gizi Normal/Sehat: 35%, Gizi Buruk: 65% (Nilai 65% ini lebih lanjut dikelompokkan dalam kelompok: Gizi kurang 70,45% dan Gizi lebih: 29,55%)
- c. Keaktifan peserta (para anak sekolah minggu) saat penyajian dan diskusi terkait materi. Peserta aktif dalam menjawab dan memperhatikan penjelasan materi dan peserta juga tidak meninggalkan ruangan selama kegiatan berlangsung.

KESIMPULAN

Upaya perubahan perilaku, terkhususnya perubahan pengetahuan dan sikap mengenai Penerapan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA) dalam Rangka Mengantisipasi Dampak Covid-19 pada Anak-anak Sekolah Minggu Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang.

Kegiatan berupa pemberian penyuluhan kesehatan. Peningkatan pengetahuan Anak Sekolah Minggu terlihat dari kemampuan menjawab dengan benar berbagai point penting dari materi penyuluhan yang telah disampaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak GMIT Jemaat Marturia Oesapa Selatan Kota Kupang yang telah memberi dukungan dengan memberikan izin kepada tim dalam melakukan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA (Arial 11pt, Bold, Gunakan reffernce manager ; Mendeley)

- Depkes RI. 2014. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi Masyarakat.
- Indrawasih Ratna. 2016. Pola Konsumsi Ikan Oleh Masyarakat Di Desa Hitumesing, Kabupaten Maluku Tengah. Pusat Penelitian Kemasyarakatan dan Kebudayaan LIPI. Jurnal Masyarakat & Budaya, Volume 18 No. 3 Tahun 2016. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/551/362>
- Kusumaningsih IW. 2007. Kebiasaan sarapan pada remaja SMA si kota Bogor dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. [skripsi]. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan A, Rachmadewi A. 2009. Pengetahuan, sikap, dan praktek asi eksklusif serta status gizi bayi usia 4- 12 bulan di pedesaan dan perkotaan. J Gizi Pangan 4(2): 83-92.
- Maulana, H. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Torheim LE, Ouattara F, Diarra MM, Thiam FD, Barikmo I, Hatloy A. 2004. Nutrient adequacy and dietary diversity in rural Mali. Eur J Clin Nutr 58(4): 594–604.
- Taruvunga A, Muchence V, Mushunje A. 2013. Determinants of rural household dietary diversity: The case of Amatole and Nyandeni districts, South Africa. Int J Development Sustainability 2(4): 2233- 2247.