

Building Clean and Healthy Lifestyle to Prevent the Spread of Covid 19 in STM Dos Roha, Medan, Indonesia

Sismudjito^{1*}, Syarifuddin Pohan¹, Eko Jono Lase¹

¹Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*Email: sismudjito@usu.ac.id

Abstract

The big impact of the presence of the Covid-19 has encouraged various parties to formulate and implement optimal strategies as preventive measures. One of them through the application of clean and healthy living habits which are allegedly relevant increasing body endurance and then pushed into this community service program. As for this activity, the aim of this activity is to build awareness of clean and healthy living habits in the community partners of the union to help Dos Roha in Dwikora Helvetia Village, Medan. Based on good search data and direct observation, the partner's condition is very vulnerable to the dangers of Covid-19. Most partners work in the informal sector with high mobility but asymmetrical towards clean and healthy living practices and seem to ignore health protocol such as washing hands, using mask and hand-sanitizer. Move from such a condition, this community service activity is presented as a solution medium by using several implementation methods namely, 1) socialization in the form of participatory lectures, 2) experimentation in the form of environmental cooperation and disinfectant spraying, 3) stimulation in the form of giving mask, hand-sanitizer and vitamin C. The level of enthusiasm of the community in the implementation of this activity is fairly high so that this activity is very positive in changing people's attitude towards the implementation of clean and healthy living habits.

Keywords: Clean Lifestyle, Healthy Lifestyle, Covid 19, Prevention, Socialization

Abstrak

Dampak besar dari kehadiran pandemi Covid-19 telah mendorong berbagai pihak untuk merumuskan sekaligus menerapkan strategi yang optimal sebagai langkah pencegahannya. Salah satunya melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang disinyalir relevan dalam meningkatkan ketahanan tubuh dan kemudian disorongkan pada program Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) ini. Adapun kegiatan ini bertujuan untuk membangun kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada mitra masyarakat Serikat Tolong Menolong (STM) Dos Roha di Kelurahan Dwikora Helvetia Medan. Berdasarkan hasil penelusuran baik secara data maupun pengamatan langsung, kondisi mitra sangat rentan terhadap bahaya Covid-19. Sebagian besar mitra bekerja disektor informal dengan mobilitas cukup tinggi namun asimetris terhadap praktik hidup bersih dan sehat serta terkesan mengabaikan protokol kesehatan seperti kegiatan mencuci tangan, penggunaan masker dan handsanitizer. Beranjak dari kondisi sedemikian, Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) ini dihadirkan sebagai media solusi dengan menggunakan beberapa metode pelaksanaan meliputi 1) sosialisasi berupa ceramah yang bersifat partisipatif, 2) eksperimentasi berupa aksi gotong royong lingkungan dan penyemprotan disinfektan, 3) stimulasi berupa pemberian masker, handsanitizer dan vitamin C. Tingkat antusias masyarakat dalam penetrasi kegiatan ini terbilang tinggi, sehingga kegiatan ini sangat positif dalam mengubah sikap masyarakat terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: Gaya Hidup Bersih, Gaya Hidup Sehat, Covid 19, Perlindungan, Sosialisasi

1. PENDAHULUAN

Kehadiran wabah virus corona (covid -19) memberikan dampak yang begitu besar diberbagai sektor kehidupan. Jangkauan virus ini telah melebar dan menerpa keberbagai penjuru dunia. Hampir sebagian besar negara di dunia terimbas sekaligus merasakan dampak yang mengakibatkan krisis

yang luar biasa. Sektor kesehatan disinyalir menjadi sektor paling terdampak selain ekonomi. Sebagaimana informasi yang disampaikan World Health Organization (WHO), bahwasanya kasus yang telah terkonfirmasi di dunia kurang lebih mencapai 45,8 juta kasus, dengan mencatatkan angka kematian lebih dari 1,1 jiwa.

Merujuk dari kondisi tersebut, Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan sekaligus menerapkan berbagai kebijakan seperti penerapan *social distancing*, Pembatasan Berskala Besar (PSBB), Pembatasan Berskala Mikro (PSBM) telah dan strategi lainnya guna meminimalisir dan menangkis ruang gerak virus corona di Indonesia. Munculnya klaster-klaster baru virus covid-19 di sejumlah daerah di Indonesia serta tren peningkatan kasus terpapar yang terus mengalami pelonjakan setiap harinya menunjukkan sejumlah implementasi kebijakan tersebut masih berada dalam porsi minimal.

Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat disinyalir menjadi kendala utama atas penerapan sejumlah regulasi tersebut. Tingkat kesadaran masyarakat yang rendah dapat dipicu oleh beberapa komponen sebagaimana yang disampaikan ALMI (2020) seperti masyarakat kurang memiliki pemahaman seberapa rentan mereka tertular COVID-19, seberapa parah penyakit ini, apa manfaat melakukan pencegahan, dan kurangnya petunjuk untuk bertindak. Di sisi lain masyarakat menghadapi berbagai hambatan untuk mengakses padafasilitas kesehatan. Kesadaran masyarakat merupakan elemen penting dalam setiap suksesi regulasi. Ringkasnya kesadaran masyarakat adalah garis koordinasi dalam memuluskan sejumlah agenda kegiatan. Yusuf Ratu Agung (2013) menyatakan bahwa membangun kesadaran idealnya dilakukan dengan cara menstimulasi diskusi dan inovasi, sehingga kampanye atau promosi membangun kesadaran menjadi sebuah pilihan alat atau cara, bukan berupa resep atau arahan yang kaku. Membangun kesadaran merupakan pemberian informasi dan pendidikan pada masyarakat tentang suatu topik atau isu dengan tujuan untuk mempengaruhi sikap, perilaku dan keyakinan masyarakat.

Berdasarkan uraian yang tersaji diatas terutama dalam menyikapi dampak dan laju penyebaran Covid-19 yang kian melonjak, maka mendorong sejenis konsep perilaku yang dikemas dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan respon yang ideal untuk direalisasikan. PHBS pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi (Usastiawaty, 2020). Salah satu indikator dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Program cuci tangan pakai sabun merupakan langkah awal yang mudah dan sangat sederhana dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga yang merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu melakukan PHBS untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya secara pribadi, mencegah risiko terjadinya penyakit, dan melindungi diri dari ancaman penyakit khususnya penyakit infeksi serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan pengertian sekaligus narasi penjelasan diatas, maka pengimplementasian PHBS dalam konteks pencegahan Covid-19 dinilai selaras dan tepat untuk disorongkan kedalam program pengabdian ini yang menyasar mitra yang berada di naungan Serikat Tolong Menolong (STM) Dos Roha di Kelurahan Dwikora, Kecamatan Medan Helvetia, Kota Medan. Sebagaimana yang kita ketahui, bahwa kegiatan mencuci tangan merupakan salah bentuk aksi yang sangat ampuh dalam mencegah Covid-19, disamping bentuk lainnya yang terdapat dalam bingkai PHBS. Selanjutnya, program kegiatan tersebut juga dinilai sesuai terhadap kebutuhan mitra sasaran. Hasil observasi yang dilakukan mitra pelaksana menunjukkan bahwa sikap penerapan PHBS di kalangan mitra sasaran cukup rendah. Kondisi tersebut semakin mengkhawatirkan bila merujuk pada aktifitas ekonomi yang digeluti sebagian besar mitra yang bergerak dibidang sektor informal dengan arus mobilitas yang cukup tinggi meliputi *driver online*, pemulung, dan pedagang pasar pagi,

Sebagaimana penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mitra merupakan kalangan yang rentan akan bahaya Covid-19. Postur mengenai sikap PHBS yang rendah, pengabaian protokol kesehatan, kurangnya pemahaman akan pentingnya penerapan PHBS serta wawasan mengenai dampak dan pencegahan Covid-19 dari sisi kesehatan merupakan sejumlah permasalahan mitra yang dapat dipetakan. Kondisi tersebut merupakan titik berat yang akan diolah melalui pembangunan sekaligus peningkatan PHBS pada mitra sehingga mengubah struktur mental dan sikap mitra

terhadap penerapan PHBS berlaku secara ideal yang sangat berguna pengimplementasiannya di masa pandemi Covid-19. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan pemerintah yang menekankan peningkatan perilaku, pemahaman dan penerapan pola hidup sehat dan bersih sebagai cara ampuh dalam pencegahan covid-19.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini merujuk pada pendapat Bloom dimana pengetahuan, sikap dan tindakan merupakan dimensi utama dalam mengembangkan dan meningkatkan kesadaran (Notoatmojo, 2012). Berangkat dari pendapat diatas maka metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi:

1. **Metode Sosialisasi:** metode ini di isi dengan kegiatan ceramah dan penyuluhan yang memuat seputar pengetahuan tentang PHBS, bahaya dan pencegahan Covid-19. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menambah pengetahuan dan memotivasi masyarakat STM Dos Roha dalam menerapkan PHBS dan menyikapi persoalan Covid-19 secara arif. Adapun kegiatan ini dilaksanakan secara interaktif dan bersifat dialogis, dengan harapan pemahaman masyarakat dan kesadaran masyarakat semakin meningkat.
2. **Metode Aksi:** metode ini merupakan kelanjutan dari metode sebelumnya, namun lebih didasarkan pada realisasi praktik. Adapun sasaran praktik dari metode ini meliputi gotong royong dan penyemprotan disinfektan.
3. **Metode Stimulus:** Metode ini di isi dengan kegiatan pemberian sejumlah paket bantuan yang disinyalir relevan dalam konteks pencegahan Covid-19 meliputi masker, *handsanitizer*, susu kaleng dan vitamin C.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Arah dan fokus dari kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menghasilkan kesadaran PHBS sekaligus menerapkannya dalam porsi maksimal di kalangan anggota masyarakat yang tergabung dalam wadah STM Dos Roha. Adanya tingkat kesadaran maksimal dalam berperilaku hidup bersih dan sehat merupakan respon yang dikonstruksikan kepada anggota masyarakat STM Dos Roha guna meningkatkan imunitas tubuh dari berbagai penyakit terutama virus Covid-19.

Sebelum menetapkan STM Dos Roha sebagai mitra sasaran, tim pelaksana terlebih dahulu melakukan proses kajian melalui bentuk obsevasi dan wawancara di beberapa titik atau daerah yang dianggap potensial untuk menerima kegiatan pengabdian ini. Berdasarkan hasil kegiatan tersebut maka STM Dos Roha dinilai sekaligus diputuskan sebagai mitra sasaran yang memiliki kepatutan dan kelayakan. Masalah perilaku kesehatan yang rendah dikalangan masyarakat STM Dos Roha menjadi topik permasalahan yang diprioritaskan. Penempuhan kebijakan sedemikian didasarkan atas kurangnya pemahaman masyarakat seputar resiko Covid-19 dan pencegahannya serta budaya masyarakat dalam menerapkan PHBS dinilai cenderung rendah.

Adapun tahap implementasi kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilaksanakan guna menyepakati sekaligus menetapkan mengenai tempat dan waktu kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi ceramah, penyuluhan, gotong royong, penyemprotan disinfektan dan program stimulus berupa pemberian paket berisikan masker, *handsanitizer* dan vitamin C. Tahap akhir kegiatan ini berupa evaluasi dari sejumlah materi kegiatan yang telah dilaksanakan dandiukurmelalui beberapa indikator keberhasilan yakni :

1. Kegiatan mencuci tangan
2. Kegiatan membuang sampah
3. Penggunaan masker
4. Sistem tata nilai kebersihan

Merujuk pada tahap persiapan maka tempat dan waktu kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama seminggu di lingkungan masyarakat STM Dos Roha yaitu Lingkungan 11 Kelurahan

Dwikora Helvetia Medan. Tahap pelaksanaan berupa ceramah mengenai pemberian materi seputar konsep PHBS, seputar bahaya dan pencegahan Covid-19 yang dilangsungkan di kediaman Ketua STM Dos Roha. Tahap kegiatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan dan menambah wawasan serta pengetahuan masyarakat STM Dos Roha terkait PHBS dan Covid-19. Dampak dari tahapan ini menunjukkan semakin terbukanya kesadaran masyarakat akan pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut diperlihatkan melalui tingkat interaksi peserta yang bertanya cukup banyak dan disertai penandatanganan komitmen penerapan PHBS oleh seluruh peserta penyuluhan.

Munculnya sikap PHBS dalam porsi ideal terlihat dari tahap evaluasi yang dilaksanakan tim pelaksana pengabdian. Sebagaimana indikator keberhasilan yang telah dikemukakan bahwa kegiatan mencuci tangan, membuang sampah dan penggunaan masker disaat bepergian tampak telah dilakukan oleh warga STM Dos Roha secara intens dari sebelumnya. Sebagai sinyal positif dari keberadaan kegiatan pengabdian ini bahwa telah disusunnya sebuah sistem tata nilai kebersihan di lingkungan STM Dos Roha.



Gambar 3.1. Penyemprotan Disinfektan Di Lingkungan STM Dos Roha



Gambar 3.2. Pemberian Paket Stimulus Covid-19



Gambar 3.3. Foto Bersama Ketua Tim Pelaksana bersama Peserta Sosialisasi



Gambar 3.4. Lokasi Plank Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Tingkat antusiasme masyarakat STM Dos Roha dalam mengikuti proses kegiatan pengabdian ini terbilang tinggi. Kondisi sedemikian tentunya memberikan semacam akses kemudahan dalam mempenetrasikan materi kegiatan dengan basis pembangunan PHBS bagi masyarakat STM Dos Roha di Lingkungan 11 Kelurahan Dwikora Helvetia Medan. Hasil dari kegiatan ini terlihat dalam tahapan evaluasi yang dilakukan oleh mitra pelaksana yang menunjukkan perubahan perilaku dalam penerapan PHBS dari sebelumnya. Kegiatan ini diupayakan dalam mendorong masyarakat STM Dos Roha untuk menerapkan PHBS dalam setiap menjalankan berbagai aktifitas guna meningkatkan kondisi kesehatan sekaligus mencegah penyebaran Covid-19.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sebagai tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Universitas Sumatera Utara, Wakil Rektor III yang membawahi kegiatan ini, Dekan FISIP USU, dan mitra kami STM Dos Roha yang telah memberikan kontribusinya dalam penyelenggaraan sekaligus mensukseskan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- ALMI, 2020. Analisis: Penyebab Masyarakat Tidak Patuh Pada Protokol Covid-19. <https://almi.or.id/>
- Bahar, M., Thadeus, M. S., & Fauziah, C. (2018). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dari Langkah Awal Cuci Tangan Pakai Sabun Di Komplek Perumahan Upn Kelurahan Meruyung Kecamatan Limo Kota Depok. Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1).
- Kemendes RI, 2017. Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)”. Warta Kesmas.
- Notoatmodjo, S, 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy, 2020. Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di SMA Negeri 13 Bandar. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Vol 3 (1). Hal: 27-33.
- Yusuf Ratu Agung, 2013. Meningkatkan Kesadaran Perilaku Sehat Berbasis Komunitas. Jurnal Psikoislamika I Vol 10 (2).