

**Sosialisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pembagian
Hand Sanitizer Sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Wabah Covid 19 di
Dusun Gandok, Condong Catur, Depok, Sleman Yogyakarta**

***Socialization of the Implementation of Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) and
Hand Sanitizer Distribution as an Effort to Prevent the Spread of the Covid 19
Outbreak in Gandok Hamlet, Condong Catur, Depok, Sleman Yogyakarta***

Anas Rahmad Hidayat¹ Wahyu Joko Pamungkas²

¹Program Studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan
Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta
anasrh@gmail.com

Abstrak

Upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menjadi hal yang sangat penting untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik. Tujuan penyelenggaraan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sosialisasi penerapan perilaku hidup sehat dalam upaya pencegahan penyebaran virus covid 19. Metode pelaksanaan adalah dengan sosialisasi PHBS kemudian pembagian *hand sanitizer* kepada masyarakat. Kegiatan ini melibatkan keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah yang berada di wilayah Dusun Gandok RT 4,5 dan 7. Kegiatan PPM ini dilakukan secara langsung, perwakilan warga diundang ke kampus Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat untuk bersama-sama terlibat dalam menjaga kebersihan lingkungan dan mendapat tanggapan positif dari masyarakat.

Kata Kunci : PHBS, *Hand Sanitizer*, Covid-19

Abstract

Efforts to improve the health status of the community are very important to achieve a better standard of living. The purpose of organizing this community service is to socialize the application of healthy living behavior in an effort to prevent the spread of the covid 19 virus. The method of implementation is to socialize PHBS and then distribute hand sanitizers to the community. This activity involves families with middle to lower economies in Dusun Gandok RT 4.5 and 7. This PPM activity is carried out directly, representatives of residents are invited to the Permata Indonesia Polytechnic campus in Yogyakarta. The results of the activity indicate that community participation is jointly involved in maintaining environmental cleanliness and has received positive responses from the community.

Keywords: PHBS, *Hand Sanitizer*, Covid-19

¹ Dosen Program Studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan Poltekkes Permata Indonesia

PENDAHULUAN

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui.

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan *pneumonia*, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat *pneumonia* luas di kedua paru.

Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia/ Public Health Emergency of International Concern (KKMMD/PHEIC). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara. Sampai dengan 3 Maret 2020, secara global dilaporkan 90.870 kasus konfirmasi di 72 negara dengan 3.112 kematian (CFR 3,4%). Rincian negara dan jumlah kasus sebagai berikut: Republik Korea (4.812 kasus, 28 kematian), Jepang (268 kasus, 6 kematian), Singapura (108 kematian), Australia (33 kasus, 1 kematian), Malaysia (29 kasus), Viet Nam (16 kasus), Filipina (3 kasus, 1 kematian), New Zealand (2 kasus), Kamboja (1 kasus), Italia (2.036 kasus, 52 kematian), Perancis (191 kasus, 3 kematian), Jerman (157 kasus), Spanyol (114 kasus), United Kingdom (39 kasus), Swiss (30 kasus), Norwegia (25 kasus), Austria (18 kasus), Belanda (18 kasus), Swedia (15 kasus), Israel (10 kasus), Kroasia (9 kasus), Islandia (9 kasus), San Marino (8 kasus), Belgia (8 kasus), Finlandia (7 kasus), Yunani (7 kasus), Denmark (5 kasus), Azerbaijan (3 kasus), Republik Ceko (3 kasus), Georgia (3 kasus), Romania (3 kasus), Rusia (3 kasus), Portugal (2 kasus), Andorra (1 kasus), Armenia (1 kasus), Belarus (1 kasus), Estonia (1 kasus), Irlandia (1 kasus), Republik Latvia (1 kasus), Lithuania (1 kasus), Luxembourg (1 kasus), Monako (1 kasus), Makedonia Utara (1 kasus), Thailand (43 kasus, 1 kasus), India (5 kasus), Indonesia (2 kasus), Nepal (1 kasus), Sri Lanka (1 kasus), Iran (1.501 kasus, 66 kematian), Kuwait (56 kasus),

Bahrain (49 kasus), Iraq (26 kasus), Uni Emirat Arab (21 kasus), Libanon (13 kasus), Qatar (7 kasus), Oman (6 kasus), Pakistan (5 kasus), Mesir (2 kasus), Afghanistan (1 kasus), Yordania (1 kasus), Maroko (1 kasus), Arab Saudi (1 kasus), Tunisia (1 kasus), Amerika Serikat (64 kasus, 2 kematian), Kanada (27 kasus), Ekuador (6 kasus), Meksiko (5 kasus), Brasil (2 kasus), Republik Dominika (1 kasus), Algeria (5 kasus), Nigeria (1 kasus), Senegal (1 kasus). Diantara kasus tersebut, sudah ada beberapa petugas kesehatan yang dilaporkan terinfeksi.

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat.

Kegiatan Pengabdian ini bertujuan untuk 1) Meningkatkan kesehatan masyarakat melalui sosialisasi penerapan Prinsip Hidup Bersih Sehat (PHBS) di kehidupan sehari-hari, 2) Memberikan motivasi

kepada masyarakat tentang pentingnya kesadaran untuk melakukan prinsip hidup bersih sehat dengan cara mencuci tangan di air mengalir menggunakan sabun, makan makanan yang bergizi, selalu menggunakan masker, jaga kebersihan lingkungan, minum 8 gelas air putih/ hari, tidak merokok, rajin olah raga, istirahat cukup, dan selalu berdoa. 3) Memberikan pengertian kepada masyarakat bahwa apabila terpaksa harus bepergian dan tidak ada air mengalir untuk cuci tangan bisa menggantinya dengan menggunakan *Hand sanitizer*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PPM ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 10 April 2020 pada jam 08.00 WIB bertempat di Politeknik Kesehatan Permata Indonesia dan wilayah RT 4,5 dan 7 Dusun Gandok Condongcatur Sleman.

Peserta pada kegiatan PPM ini adalah keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah yang berada di wilayah Dusun Gandok RT 4,5 dan 7. Kegiatan PPM ini dilakukan secara langsung, perwakilan warga diundang ke kampus Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta, didahului dengan senam bersama, kemudian warga dibagi dalam 2 kelas untuk mendapatkan sosialisasi. Kegiatan ini dibantu oleh satu orang anggota dan 3 mahasiswa. Sebelum pelaksanaan kegiatan, akan dilakukan pembimbingan kepada anggota tersebut sehingga dapat melaksanakan secara mandiri dan sesuai dengan instruksi yang diinginkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan angka kejadian COVID-19 menjadi ketakutan bagi setiap warga di negara Indonesia. Tak lepas dengan halnya wilayah provinsi DIY yang kini sudah masuk zona merah. Pemerintah sudah menghimbau dan mengedukasi tentang bagaimana cara memutus rantai penyebaran tidak hanya pada sektor kesehatan saja melainkan hampir ke semua lapisan masyarakat. Bergerak dari ajakan pemerintah tersebut, banyak sekali metode yang bisa dilakukan untuk membantu menyukseskan aksi pemerintah. Salah satu caranya adalah dengan melakukan pemerataan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pentingnya mencuci tangan.

Analisa situasi yang kemukakan pada paragraf sebelumnya menjadi dasar dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Padukuhan Gandok RW 56 khususnya RT 4,5 dan 7. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pengedukasian tentang

PHBS dan pembagian *hand sanitizer* kepada setiap keluarga di RT tersebut. Kegiatan ini tidak hanya melibatkan ketua dan anggota dari acara ini melainkan para pemangku kebijakan di wilayah tersebut hingga kecamatan. Tujuan dari kegiatan ini diadakan adalah untuk membangun dan meningkatkan kesadaran masyarakat di wilayah Padukuhan Gandok khususnya RT 4,5, dan 7 dalam aplikasi PHBS dan mencuci tangan sebagai upaya pencegahan dari COVID-19. Pelaksana kegiatan berharap semoga dengan metode seperti ini bisa menginspirasi banyak

pihak sehingga dapat tercipta semangat gotong royong untuk bisa mewujudkan kondisi wilayah yang aman dan sehat.



Gambar 1. Pengisian daftar hadir dan pemeriksaan tekanan darah



Gambar 2. Kegiatan Senam bersama sebelum kegiatan inti sosialisasi



Gambar 3. Kegiatan sosialisasi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan dengan hasil terlihat partisipasi masyarakat untuk bersama-sama terlibat dalam menjaga kebersihan lingkungan dan mendapat tanggapan positif dari masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan kesiapan masyarakat untuk terlibat dalam kerja bakti membersihkan lingkungan. Masyarakat juga menyetujui bahwa dengan lingkungan tempat tinggal yang bersih mereka dapat terhindar dari penyakit. Demikian pula masyarakat menyadari bahwa menjaga lingkungan tempat tinggal secara bersama-sama akan memudahkan untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik dan dapat mencegah daro penyebaran covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada warga RT 4,5, dan 7 di wilayah Padukuhan Gandok RW 56 Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta karena setiap orang dapat mengaplikasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan

keluarga dan membiasakan untuk rajin mencuci tangan sebagai upaya pencegahan dan penularan COVID-19.

REFERENCES

- Centers for Disease Control and Prevention (2020). 2019 Novel Coronavirus, Wuhan, China.
- Citroner, G. Healthline (2020). China Coronavirus Outbreak: CDC Issues Warning, Multiple Cases in U.S.
- Evans, M. Patient (2020). Wuhan Coronavirus: What You Need to Know. WebMD (2020). Coronavirus.
- Huang, et al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 6736(20), pp. 1-10.
- Wang, et al. (2020). A Novel Coronavirus Outbreak of Global Health Concern. *The Lancet*, 6736(20), pp. 1-4.
- World Health Organization (2020). Coronavirus.
- World Health Organization (2020). Novel Coronavirus (2019-nCoV).