

## EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI NAGORI SIANTAR ESTATE

Eva Pratiwi Pane<sup>1)</sup>, Sanggam Siahaan<sup>2)</sup>, Muktar Panjaitan<sup>3)</sup>, Suprpto Manurung<sup>4)</sup>, Selviana Napitupulu<sup>5)</sup>, Christa Voni Roulina Sinaga<sup>6)</sup>, Jhon Sufriadi Purba<sup>7)</sup>

<sup>1)2)3)4)5)6)</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar

<sup>7)</sup> Fakultas Teknik Pengelolaan Sumber Daya Perairan, Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar

### ABSTRACT

Clean and healthy living behavior is an effort to strengthen the culture of a person, group or community to care and prioritize health to create a higher quality life. In an effort to prevent the spread of the Covid-19 pandemic, the community has a very important role. Nagori Siantar Estate is part of the Simalungun Regency working area whose territory has positive Covid-19 patients. Based on this, we carry out service at Nagori Siantar Estate, with the aim of providing education on healthy and living behavior during the adaptation period for new habits in Nagori Siantar Estate, Simalungun Regency, North Sumatra Province, the method used is through socialization to the community about prevention efforts. the spread of Covid-19. The results of education on clean and healthy living behavior during the adaptation of new habits at Nagori Siantar Estate have a positive impact on the community which makes people understand about clean and healthy living behavior as one of the measures to prevent the transmission of Covid-19. In community groups, it is very important to continue to do so so that people have common awareness and have knowledge about the importance of working together to keep practicing new habits (washing hands and getting used to using masks) during the adaptation period of new habits.

**Keywords:** *education, clean and healthy living behavior, Covid-19*

### PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya untuk memperkuat budayaseseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Dalam usaha pencegahan penyebaran pandemi Covid-19 ini, masyarakat memiliki peran yang sangat penting. Peran tersebut antara lain aksipreventif dan promotive seperti edukasi, pemantauan dan pencegahan berbasis komunitas. Perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat dan berbagai upaya kesehatan masyarakat lainnya sesuai dengan kondisi di wilayah masing- masing juga perlu disosialisasikan.

Pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan bagian dari pengembangan desa dan kelurahan siaga aktif. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor. 1529/Menkes/SK/X/2010 tentang pedoman umum pengembangan desa dan kelurahan siaga aktif menyatakan bahwa masyarakat di desa atau kelurahan siaga aktif wajib melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam usaha pencegahan penyebaran pandemi Covid-19 ini, pemahaman dan kebiasaan perilaku hidup bersih

dan sehat memiliki peran yang sangat penting dalam preventif dan promotive seperti edukasi, pemantauan dan pencegahan berbasis komunitas dalam memutus rantai penyebaran Covid-19. Total kasus seluruh dunia terkonfirmasi positif corona periode tanggal 7 Oktober 2020 tercatat 35.858.601 ribu orang, pasien sembuh 25.00.569 juta orang, dan meninggal dunia berjumlah 33.219 ribu orang. Data terbaru dari tim gugus tugas Covid-19 Di Indonesia, kasus positif mengalami peningkatan yang sangat signifikan yaitu mencapai 315.714 orang terkonfirmasi positif Covid-19 dengan 11.472 kematian dan 20.291 sembuh per tanggal 14 Juli 2020. Ini menunjukkan bahwa penyebaran penyakit ini masih terus berlangsung sehingga memerlukan tindakan pencegahan secepat mungkin.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat 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 perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi. Pemberdayaan masyarakat dalam upaya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk dilakukan, karena langkah awal untuk memulai kebiasaan ini dimulai dari rumah tangga atau keluarga.

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencegah virus Covid-19 adalah dengan menerapkan perilaku pola hidup bersih dan sehat dimana dalam penerapannya harus dilakukan oleh semua lapisan dimulai dari yang terkecil yaitu individu di dalam setiap keluarga. Perilaku hidup bersih dan sehat memiliki banyak manfaat seperti membuat setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, badan fit saat bekerja, mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan, serta berbagai manfaat lainnya. Oleh karena pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat maka disarankan bagi seluruh lapisan agar berturut serta dalam mewujudkannya. Pandemi ini adalah masalah bersama dan tentu harus diselesaikan bersama-sama dengan cara mencegahnya sehingga kasus terkonfirmasi dapat mendekati titik 0 sehingga tidak ada lagi penyebaran hingga pada akhirnya Indonesia bisa menang melawan pandemi ini.

Berdasarkan hal tersebut, maka kami melakukan pengabdian di Nagori Siantar Estate, Kabupaten Simalungun dan terus mengupayakan pencegahan di wilayah kerja Nagori Siantar Estate.

## METODE

Metode yang dilakukan, yaitu melalui sosialisasi kepada masyarakat upaya pencegahan penyebaran Covid-19 dengan beberapa cara berikut:

### a. Peserta

Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat yang berdomisili di wilayah kerja Nagori Siantar Estate, Kabupaten Simalungun.

### b. Lokasi dan Waktu

Pelaksanaan lokasi kegiatan edukasi telah dilaksanakan di Aula Kantor Nagori Siantar Estate, Kabupaten Simalungun. Kegiatan

Berlangsung dua hari di tanggal 21-22 Desember 2020, pukul 09.00 - Selesai WIB. Kegiatan edukasi dilakukan dengan membagi masyarakat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruangan aula selama masa pandemik.

### c. Prosedur Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan dilakukan dengan cara memberikan edukasi terhadap masyarakat Nagori Siantar Estate dengan metode ceramah, sehingga masyarakat mengerti dan memahami pentingnya pencegahan Covid-19 terus dilakukan. Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan terhadap masyarakat dan diharapkan dapat memutus rantai penyebaran Covid-19, membantu masyarakat menjaga pola hidup bersih dan sehat, dan membuat masyarakat terbiasa beradaptasi dengan kebiasaan baru.

### d. Solusi Permasalahan

Solusi permasalahan yang dilakukan yaitu mengajarkan kepada masyarakat tentang pentingnya mencuci tangan dan menggunakan masker di masa adaptasi kebiasaan baru.

### e. Luaran Dan Target Capaian

Target luaran dari kegiatan ini adalah tercapainya tujuan pengabdian dimana masyarakat mampu menerapkan pola hidup bersih dan sehat dimasa pandemi dan laporan pengabdian masyarakat yang dapat di baca oleh masyarakat luas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pola hidup bersih dan sehat ini telah dilaksanakan di Nagori Siantar Estate, Kabupaten Simalungun. Kegiatan berlangsung dua hari di tanggal 21-22 Desember 2020, pukul 09.00 - Selesai WIB. Kami melakukan edukasi kepada pihak kelurahan, kader dan beberapa masyarakat dan tanggal 16 Nopember 2020 kami kembali mengedukasi dengan media lukisan di dinding dan pembagian bingkisan yang di wakili oleh masing masing kader. Kegiatan ini berjalan karena kami melakukan kerja sama lintas sektor untuk mengupayakan terjadinya gerakan pencegahan bersama-sama. Kegiatan edukasi dilakukan dengan tetap menyesuaikan kapasitas ruangan aula ataupun suasana kantor kelurahan selama masa pandemi. Berikut terdapat beberapa foto yang berhasil didokumentasikan pada saat kegiatan berlangsung:

a. Lokasi edukasi perilaku hidup dan sehat dimasa adaptasi kebiasaan baru di Nagori

Siantar Estate.



**Gambar 1. Kantor Nagori Siantar Estate**

b. Bahan Materi edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dimasa adaptasi kebiasaan baru di Nagori Siantar Estate, Kabupaten Simalungun.



**Gambar 2. Materi edukasi**

c. Pemberian edukasi



**Gambar 3. Pemberian Edukasi**

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus, corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, mulai flu

biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

*Sever Acute Respiratory syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) merupakan Coronavirus, jenis baru yang menyebabkan epidemi, dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. Analisis isolat dari saluran respirasi bawah pasien tersebut menunjukkan penemuan Coronavirus tipe terbaru yang diberi nama oleh WHO Covid-19.

Program perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, kelompok dan masyarakat dengan cara membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan advokasi, bina suasana dan melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesehatannya.

Kami dosen Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar melakukan kegiatan edukasi perilaku hidup dan sehat dimasa adaptasi kebiasaan baru di kelurahan kampung baru kami menyadari negara Indonesia bahkan seluruh dunia mengalami dampak dari pandemi Covid-19, begitu juga dengan daerah Sumatera Utara. Tahun yang tidak mudah untuk kita semua, akan tetapi selalu ada upaya yang bisa kita lakukan untuk melalui situasi ini dan membuat kita tidak menjadi patah semangat dalam berkarya, bangkit dari keterpurukan. Indonesia bisa melewati ini dengan kesatuan bersama yaitu dukungan semua pihak baik pemerintah pusat, daerah dan personal.

Sejalan dengan harapan pemerintah Indonesia dan masyarakat luas di Masa pandemi maka program edukasi perilaku hidup bersih dan sehat kami lakukan sebagai salah satu usaha untuk membantu pemerintah Indonesia di wilayah timur Indonesia menurunkan angka kejadian Covid-19 membangun kerja sama lintas sektor untuk sama-sama melakukan pengabdian masyarakat guna tercapainya tujuan bersama untuk terus mempertahankan pola hidup bersih dan sehat yang dapat membantu memutuskan mata rantai penyebaran Covid-19 di Nagori

Siantar, Kabupaten Simaungun.

## SIMPULAN

Pemberian edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dimasa adaptasi kebiasaan baru di Nagori Siantar Estate sebagai salah satu tindakan pencegahan penularan Covid-19. Pada kelompok masyarakat sangat penting untuk terus di lakukan sehingga masyarakat memiliki kesadaran bersama dan memiliki pengetahuan tentang pentingnya bersama-sama untuk Tetap menjalankan kebiasaan baru (mencucui tangan dan membiasakan menggunakan masker) dimasa adaptasi kebiasaan baru.

-umum/perubahan-istilah-kasus-covid-19.

WHO, Pertanyaan dan Jawaban terkait Coronavirus. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>, 2020.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Yurianto, “*Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*”, Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), Jakarta 2020.
- H. D. Mulyadi dkk., “Pentingnya Penerapan PHBS Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di lingkungan Masyarakat, [https://kkn.unnes.ac.id/lapknunnes/32004\\_3174101004\\_6\\_Kelurahan%20\\_20200927\\_072920.2020](https://kkn.unnes.ac.id/lapknunnes/32004_3174101004_6_Kelurahan%20_20200927_072920.2020).”
- Kemendes RI, *Hindari Lansia dari Covid-19*, <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19>.
- Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 440-830 Tahun 2020 Tentang Pedoman Tata laksana Normal Baru Produktif dan Aman COVID-19 <https://covid19.go.id/p/protokol/keputusan-menteri-dalam-negeri-nomor-440-830-tahun-2020>
- M.F. Natsir, “*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tata laksana Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo*”, Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan JNIK) IP2M Unhas, Vol 1, no 3, 2019.
- Pedoman Tata laksana COVID-19 edisi 2, <https://www.papdi.or.id/pdfs/938/Pedoman%20Tatalaksana%20Covid-19%20edisi%202.pdf.2020>.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19, Perubahan Istilah Kasus Covid-19, <https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat>