

Pencegahan Penularan Virus Covid 19 Melalui Penerapan Phbs (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Denpasar

Ni Komang Tri Agustini ^{1*} Putu Noviana Sagitarini²

^{1*}Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Jalan Tukad Pakerisan No. 90 Panjer, Denpasar – Bali, 80111

²Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Jalan Tukad Pakerisan No. 90 Panjer, Denpasar – Bali, 80111

email: agustini.komang90@gmail.com

ABSTRAK

Coronavirus adalah virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Tanda gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk, dan sesak nafas Virus COVID 19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), tidak melalui udara. Pencegahan penyebaran infeksi dapat dilakukan melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernafasan seperti batuk dan bersin dan menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat. Pengenalan PHBS pada pendidikan sekolah dasar mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pencegahan COVID 19 dan penerapan PHBS pada siswa Sekolah Dasar. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan dimulai dari definisi COVID 19, tanda gejala, penularan serta pencegahan yang dapat dilakukan dalam bentuk power point dan video tentang cara cuci tangan yang benar, menerapkan protocol kesehatan di sekolah dan lingkungan serta pemahaman tentang makanan yg bergizi juga dilengkapi perilaku hidup bersih sehat yang mudah diaplikasikan.. Sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan pre test dan post test. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pemahaman pencegahan penularan virus COVID 19. Berdasarkan hasil ini diharapkan siswa Sekolah Dasar mampu memahami pencegahan penularan virus COVID 19 serta menerapkan perilaku hidup bersih sehat.

Kata Kunci: COVID 19, Pencegahan, Prilaku Hidup Bersih Sehat

Pendahuluan

Coronavirus adalah 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 yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID 19 ini dinamakan Sars-CoV-2 (WHO,2020). Virus corona adalah zoonosis yaitu ditularkan antara hewan dan manusia (Kemenkes, 2020) dengan adanya tanda-tanda khas infeksi COVID 19.

Tanda gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk, dan sesak nafas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang adalah 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal bahkan kematian. Tanda klinis yang dilaporkan sebagian besar kasus adalah demam, dengan kesulitan bernafas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrate pneumonia luas di kedua paru (Kemenkes, 2020)

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID 19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang kontak erat dengan COVID 19 termasuk yang merawat pasien COVID 19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak atau hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernafasan seperti batuk dan bersin (Kemenkes, 2020) sehingga semua orang perlu memahami tentang penularan dan pencegahan COVID 19 dan menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakat. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Pengenalan PHBS pada pendidikan sekolah dasar mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat (Ilmi, R, 2015). Penerapan PHBS di rumah tangga merupakan tanggung jawab setiap anggota rumah tangga, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah/ kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di rumah tangga agar dapat dijalankan secara efektif. PHBS merupakan salah satu strategi yang dapat ditempuh untuk menghasilkan kemandirian di bidang kesehatan baik pada masyarakat maupun pada keluarga. artinya harus ada komunikasi antara kader dengan keluarga, masyarakat atau memberikan informasi dan melakukan pendidikan kesehatan (Desiyanto& Djanah, 2013)

Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan program pembinaan PHBS di lingkungan sekolah. Indikator pembinaan PHBS meliputi 8 hal yaitu mencuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, membuang sampah pada tempatnya. Melalui tercapainya 8 indikator ini diharapkan terdapat peningkatan status kesehatan pada anak usia sekolah yang menjadi mitra.

Penyuluhan tentang pencegahan COVID 19 dan penerapan PHBS dilaksanakan di SD Alam Jamur yang termasuk wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan. Analisis situasi yang dilakukan menemukan bahwa lokasi ini belum pernah mendapatkan sosialisasi tentang Pencegahan COVID 19. Penjajagan yang dilakukan menemukan bahwa tingkat pemahaman siswa mengenai protocol pencegahan COVID 19 masih kurang, hal ini ditandai dengan masih banyak siswa yang belum menggunakan masker dengan benar. Dilihat dari fasilitas kesehatan yang ada di lokasi sudah ada tempat cuci tangan namun hanya terletak di depan sekolah, masih terbatasnya penyediaan hand sanitizer di ruang kelas. Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan maka Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di SD Alam Jamur yang termasuk wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan ini diharapkan mampu menanggulangi permasalahan kesehatan dan kebersihan sehingga nantinya dapat membantu masyarakat dalam mencegah penyebaran COVID 19 dan meningkatkan kebersihan dan kesehatan mereka baik bagi keluarga maupun lingkungan masyarakat.

Luaran program yang dihasilkan dalam program peningkatan pengetahuan kesehatan cara pencegahan untuk memutus rantai penularan COVID 19 dan penerapan PHBS di kalangan siswa, artikel dan laporan kegiatan. Fasilitas yang akan diberikan sebagai bentuk pelaksanaan program dan evaluasi pada program ini yaitu materi tentang COVID 19 mencakup definisi, tanda gejala, penularan serta pencegahan yang dapat dilakukan dalam bentuk power point dan video tentang cara cuci tangan yang benar, menerapkan protocol kesehatan di sekolah dan lingkungan serta pemahaman tentang makanan yg bergizi juga dilengkapi perilaku hidup bersih sehat yang mudah diaplikasikan

Metode

Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 4 tahapan yaitu: Tahap perencanaan, Tahap Tindakan/pelaksanaan, Tahap observasi dan evaluasi, serta refleksi.

Pada tahap pertama adalah perencanaan, kegiatan yang dilakukan adalah mengurus perizinan ke sekolah yang bersangkutan, sosialisasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan pihak terkait. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah pre test dan post test mengenai pengetahuan tentang pencegahan penularan COVID 19 dan penerapan Prilaku Hidup Bersih Sehat yang mudah diaplikasikan sehari-hari. Siswa Sekolah Dasar menjawab pertanyaan mengenai pencegahan dan penularan COVID 19 sebagai pre test awal. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa tentang COVID 19. Setelah dilaksanakan pre test, kegiatan selanjutnya adalah pemberian edukasi kesehatan melalui pemberian materi penyuluhan dimulai dari definisi COVID 19, tanda gejala, penularan serta pencegahan yang dapat dilakukan dalam bentuk power point dan video tentang cara cuci tangan yang benar, menerapkan protocol kesehatan di sekolah dan lingkungan serta pemahaman tentang makanan yg bergizi juga dilengkapi perilaku hidup bersih sehat yang mudah diaplikasikan. Pada tahap ketiga dilakukan proses observasi implementasi kegiatan. Instrumen yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa *pre test* dan *post test*. Tahap terakhir adalah refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan-kekurangan atau kelebihan-kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya.

Hasil

Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah pada Kegiatan I yaitu penjajagan awal ke Puskesmas I Denpasar Selatan untuk menentukan sekolah yang akan menjadi tempat dilaksanakan pengabdian masyarakat dan mengetahui gambaran umum tentang tempat penyuluhan, waktu penyuluhan, dan pendekatan kepada pihak sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SD Alam Jamur yang merupakan wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan. Kegiatan ke II yaitu pelaksanaan penyuluhan tentang cara pencegahan untuk memutus rantai penularan COVID 19 dan penerapan PHBS pada siswa Pendidikan Kesehatan tentang cara pencegahan untuk memutus rantai penularan COVID 19 dan penerapan PHBS pada siswa diberikan pada siswa SD Alam Jamur sebanyak 26 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Peserta Penyuluhan (n=26)

Karakteristik Peserta	f	%
Umur		
11 tahun	14	53,8
12 tahun	12	46,2
Total	26	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	34,6
Perempuan	17	65,4
Total	26	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa umur peserta antara 11-12 tahun, yang dapat dijabarkan usia terbanyak adalah siswa yang berusia 11 tahun sebanyak 14 peserta (53,8%), sedangkan siswa yang berusia 12 tahun sebanyak 12 peserta (46,2%), Jika dilihat dari jenis kelamin, sebanyak 17 peserta (65,4%) berjenis kelamin perempuan dan sisanya sebanyak 9 peserta (34,6%) berjenis kelamin laki-laki

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan (n=26)

Variabel	f	%
Pengetahuan baik	2	7,7
Pengetahuan cukup	14	53,8
Pengetahuan kurang	10	38,5
Total	26	100

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar peserta penyuluhan sebanyak 14 peserta (53,8%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang pencegahan dan penularan COVID 19, sebanyak 10 peserta (38,5%) masuk dalam kategori pengetahuan kurang dan hanya 2 peserta (7,7%) yang memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan dan penularan COVID 19.

Setelah selesai mengisi kuisisioner pre test, dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan dimulai dari definisi COVID 19, tanda gejala COVID 19, cara penularan serta pencegahan yang dapat dilakukan dalam bentuk power point. Setelah itu siswa diputar video tentang cara cuci tangan yang benar, menerapkan protocol kesehatan di sekolah dan lingkungan serta pemahaman tentang makanan yg bergizi juga dilengkapi perilaku hidup bersih sehat yang mudah diaplikasikan.. Pemberian pendidikan kesehatan ditutup dengan pemberian kuisisioner post test untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa tentang materi yang telah diberikan.

Tabel 3. Pengetahuan Siswa Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan (n=26)

Variabel	f	%
Pengetahuan baik	20	77
Pengetahuan cukup	6	23
Pengetahuan kurang	-	-
Total	26	100

Tabel 3 menunjukkan hampir semua peserta sebanyak 20 peserta (77%) memiliki pengetahuan yang baik, hanya 6 peserta (23%) memiliki pengetahuan yang cukup dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Kegiatan yang dilakukan adalah simulasi/pelatihan cara cuci tangan yang benar yang diawali dengan demonstrasi oleh tim kemudian dilanjutkan dengan simulasi oleh siswa. Hasil dari simulasi cuci tangan yang benar ini adalah peserta mampu mengulang kembali gerakan cuci tangan yang telah diajarkan sesuai dengan langkah-langkah yang telah diberikan. Simulasi cara cuci tangan yang benar ini diawali dengan mencontohkan gerakan cuci tangan kemudian diikuti oleh seluruh peserta, selanjutnya peserta melakukan sendiri cuci tangan yang benar tanpa ada contoh.

Cara yang dilakukan untuk mempermudah mengingat adalah dengan memberikan leaflet dan video yang berisi cara cuci tangan yang benar, protocol kesehatan di sekolah dan lingkungan serta pemahaman tentang makanan yg bergizi juga dilengkapi perilaku hidup bersih sehat yang mudah diaplikasikan. Hasil yang didapat bahwa seluruh peserta mampu mengulang kembali gerakan yang telah diajarkan.

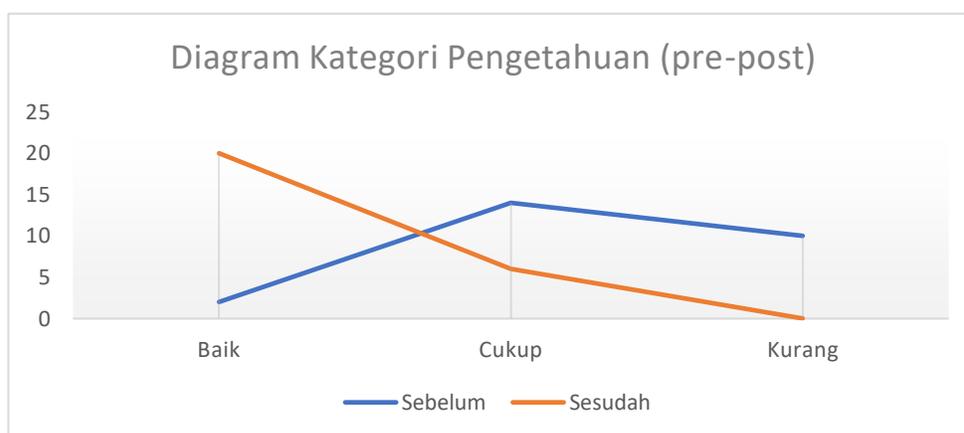
Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mampu mengevaluasi pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penularan COVID 19 dan penerapan PHBS siswa di sekolah dan lingkungan rumah. Siswa juga telah mampu mendemonstrasikan gerakan cuci tangan yang benar. Kelemahan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah belum bisa mengevaluasi secara lebih dalam tentang kegiatan cuci tangan di sekolah, penerapan PHBS yang sudah dilakukan di sekolah maupun lingkungan rumah siswa masing-masing.



Gambar 1. Penyuluhan tentang Pencegahan Penularan COVID 19



Gambar 2. Demonstrasi Ulang Cara Cuci Tangan yang benar oleh Peserta Penyuluhan



Gambar 2. Diagram Kategori Pengetahuan pre dan post

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah simulasi/pelatihan cara cuci tangan yang benar yang diawali dengan demonstrasi oleh tim kemudian dilanjutkan dengan simulasi oleh siswa. Hasil dari simulasi cuci tangan yang benar. Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun merupakan salah satu pencegahan dan perlindungan diri terhadap penularan virus covid 19. Dengan adanya pemberian penyuluhan Kesehatan di Sekolah merupakan salah satu upaya untuk memberikan Pendidikan Kesehatan dan memberdayakan peserta didik, baik guru maupun siswa agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat dan mencegah penularan virus covid 19. Pengenalan PHBS pada pendidikan sekolah dasar mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat (Ilmi, R, 2015)

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan seluruh kegiatan berupa pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penularan COVID 19 dan demonstrasi cuci tangan yang benar sebagai salah satu penerapan Prilaku Hidup Bersih Sehat

sebagai upaya untuk mencegah penularan COVID 19 dapat disimpulkan bahwa sejumlah target yang sudah tercapai diantaranya:

1. Peserta (siswa SD Alam Jamur) mampu memahami materi pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penularan COVID 19.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penularan COVID 19 dan pelaksanaan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat
3. Peserta mampu melakukan cuci tangan yang benar dengan baik sesuai dengan langkah-langkah yang berikan oleh tim penyuluh.

Rekomendasi

Pada tahap selanjutnya setelah kegiatan ini selesai dilaksanakan, rencana tindak lanjutnya adalah melakukan sosialisasi tentang pentingnya vaksinasi Covid 19 bagi siswa Sekolah Dasar, mengingat vaksinasi adalah salah satu cara mencegah penularan Covid 19.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2020). Data Satgas Penanggulangan COVID-19
- Desiyanto& Djanah. (2013). Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik Terhadap Jumlah Angka Kuman. Yearbook of medical informatics, 27 (1), pp.10-15. doi: 10.1055/s-0038-1641193
- Hulukati, Wenny. (2015). Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak. Musawa. Vol 7 No 2. 265-282
- Igbinovia, M. O. (2016). Emotional Self-awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel. *Library Philosophy and Practice*, 4.
- Ilmi, Rohmah. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Bernyanyi Terhadap Perilaku Mencuci Tangan Anak Prasekolah (3-6 tahun) di TK RA Perwanida Krangkongan Tegalwangi Umbulsari Jember 2015. Pp 1-12
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Kesiapsiagaan Menghadapi Covid 19. www.kemkes.go.id
- Notoadmojo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi. Kalarta: PT. Rineka Cipta
- Prasetya, C.H. (2015). Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi. Mutiara Media. Vol.15 No 1. 67-74
- Rahmawati, Elfy. (2018). Analisis Kebutuhan Program Promosi Pencegahan Diare pada Anak Dibawah Usia Dua Tahun. Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat. 24 (1): 111
- Sulisnadewi, Ni Kompyang, Nurhaeni, Nani & Gayatri, Dewi. (2012). Pendidikan Kesehatan Keluarga Efektif Meningkatkan Kemampuan Ibu Dalam Merawat Anak Diare. Jurnal Keperawatan Indonesia. Vol 15. No 3 165-170
- World Health Organization. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation and Report