

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MANDIRI**



**Edukasi Menjaga Lingkungan Rumah Tetap Sehat Selama Masa Pandemi**

**Disusun oleh :**  
dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed/(10401003)

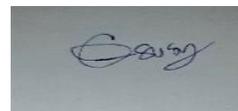
**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA  
Periode 1 Tahun 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : **Edukasi Menjaga Lingkungan Rumah Tetap Sehat Selama Masa Pandemi**
2. Nama Mitra PKM : Jelambar Grogol Petamburan , Jakarta Barat
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama dan gelar : dr Susy Olivia, M.Biomed
  - b. NIK/NIDN : 10401003/0325107504
  - c. Jabatan/gol. : Dosen tetap
  - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
  - e. Fakultas : Fakultas Kedokteran
  - f. Bidang keahlian : Fisiologi
  - g. Alamat kantor : Bagian Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: [susyo@fk.untar.ac.id](mailto:susyo@fk.untar.ac.id)
  - h. Nomor HP/Telepon : 0818813286
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
  - a. Jumlah anggota :
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
  - a. Nama mahasiswa dan NIM : 1, Yemima (405180106 )
6. Lokasi Kegiatan Mitra
  - a. Wilayah mitra : Keluarga RT 007
  - b. Kabupaten/Kota : Jelambar ,Jakarta Barat
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 5-10 km
7. Luaran yang dihasilkan :
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juli/ ~~Juni-Desember~~
9. Biaya Total
  - a. Biaya yang diusulkan :

Jakarta, 30 Juni 2021

Ketua Tim Pengusul



Dr. Susy Olivia, M.Biomed

## 1. Pendahuluan

Selama masa pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung sejak 2020 hingga saat ini sebagian besar aktivitas fisik, mulai kegiatan bekerja, belajar dan berbelanja lebih banyak dilakukan di rumah. Berdasarkan kondisi di atas maka perlu untuk selalu memperhatikan dalam menjaga kebersihan rumah yang merupakan suatu upaya untuk mencegah penyebaran virus dan bakteri. Oleh karena itu maka dilakukan suatu kegiatan edukasi kesehatan terkait menjaga kebersihan lingkungan di rumah tempat tinggal.

## 2. Metode Pelaksanaan

Program edukasi kesehatan atau *health education*. bertujuan untuk membantu memberdayakan individu dan keluarga agar selalu menjaga dan peduli terkait kebersihan rumah tempat tinggal.

Sasaran: Lingkungan Keluarga RT 007 di sekitar Jelambar Baru , Jakarta Barat

Waktu Pelaksanaan Kegiatan:

- Hari/Tanggal : Sabtu, 28 Mei 2021
- Waktu : 13.00 – selesai WIB
- Tempat : Zoom

## 3. Hasil Kegiatan

Susunan acara pada kegiatan bakti kesehatan dapat dilihat pada tabel dibawah

### Waktu (WIB) Kegiatan

13.00 – 13.20	Pembukaan dan Pretes
13.20 – 13.50	Penyampaian materi mengenai lingkungan bersih selama pandemi
13.50 – 14.30	Sesi tanya jawab dan pos tes

- Kegiatan penyuluhan edukasi kesehatan olahraga dimulai pukul 13.00 WIB, dihadiri 30 peserta. Penyampaian materi disampaikan oleh dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed terkait pentingnya kebersihan pada setiap anggota keluarga dengan cara menerapkan kebersihan pribadi dengan cara setiap anggota keluarga wajib mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir beberapa kali dalam sehari. Dengan tujuan membersihkan mikroba yang mungkin menempel di kulit. Selain itu menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut sebelum mencuci tangan. **Waktu yang tepat untuk mencuci tangan :**
  1. Setelah berbelanja, menggunakan transportasi umum atau fasilitas publik.
  2. Setelah bersin, batuk, atau membersihkan hidung.
  3. Setelah menggunakan kamar mandi atau toilet.
  4. Sebelum mempersiapkan makanan dan sebelum makan.
  5. Setelah merawat anggota keluarga yang sakit.

Tangan harus dibersihkan dengan sabun dan dan dibilas kemudian dikeringkan dengan handuk bersih, atau dapat menggunakan *hand sanitizer* dengan kadar alkohol minimal 60 persen. Cara membersihkan rumah : untuk membersihkan perabotan tersebut, bisa dilakukan dengan desinfektan atau pengharum ruangan multifungsi serta area yang penting dibersihkan seperti area permukaan benda atau perabot rumah yang paling sering disentuh seperti pegangan pintu, meja, kursi, keran air, toilet, hingga saklar lampu.Meja, gagang pintu, tombol lampu, kloset, remote TV, ponsel, dan barang-barang lain yang sering disentuh sebaiknya dibersihkan minimal dua kali sehari dengan disinfektan.

Jika permukaan barang-barang sangat kotor, bersihkan lebih dulu sebelum menggunakan disinfektan. Membersihkan permukaan barang tidak membunuh kuman. Tetapi dengan sabun dan air akan

menurunkan risiko penyebaran infeksi. Jika menggunakan mesin pencuci piring yang diatur ke suhu air yang tepat, alat-alat makan akan disanitasi dan aman untuk digunakan dan dibersihkan. Saat mencuci pakaian, sebaiknya gunakan sarung tangan sekali pakai, hal ini sangat penting, terutama bila mencuci pakaian anggota keluarga yang sakit.

Uraian diatas merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk menciptakan lingkungan bersih didalam rumah sebagai langkah dalam mencegah penyebaran Virus Corona yang masih terus meluas.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan terkait edukasi kesehatan tentang menjaga kebersihan lingkungan rumah perlu dilakukan dan terus dikembangkan sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan kesadaran, wawasan, terkait kesehatan serta menjaga agar lingkungan bersih dan mencegah penyebaran virus Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

WHO. Personal, domestic and community. 2020.

hygiene [https://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf](https://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf)

CDC. Household Cleaning & Sanitizing. 2020. <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/hygiene-handwashing-diapering/household-cleaning-sanitizing.html>

