

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Mandiri
POLA HIDUP BERSIH SEHAT DI ERA PANDEMI COVID-19
Alexander Halim Santoso

¹Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: alexanders@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang. *Coronavirus disease-19 (Covid-19)* merupakan penyakit yang disebabkan oleh satu *strain* virus corona yang menginfeksi manusia dan sebagian besar menyebabkan gangguan pada saluran pernapasan. Pada kasus yang lebih parah, infeksi dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan berdasarkan kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan dan memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. **Metode Pelaksanaan.** Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara daring dan dilaksanakan pada kegiatan Mini Workshop unit ICU FK UNTAR dengan tema “TIME”. **Hasil.** Kegiatan berjalan lancar dan dihadiri oleh 147 peserta.

Kata kunci : Covid-19, PHBS, Germas

PENDAHULUAN

Coronavirus disease-19 (Covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh satu *strain* virus corona yang menginfeksi manusia dan sebagian besar menyebabkan gangguan pada saluran pernapasan. Tanda-tanda umum infeksi termasuk gejala pernapasan, demam, batuk, sesak napas dan kesulitan bernafas. Pada kasus yang lebih parah, infeksi dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Penularan infeksi terjadi dalam jarak dekat, terutama melalui droplet.^{1,2}

Pada 31 Desember 2019, *WHO China Country Office* melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru *corona virus disease*. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai *Public Health Emergency of International Concern (PHEIC)*. Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran ke luar wilayah Wuhan dan negara lain. Sampai dengan 16 Februari 2020, secara global dilaporkan 51.857 kasus konfirmasib di 25 negara dengan 1.669 kematian (*Case Fatality Rate/CFR* 3,2%). Pada tanggal 30 Januari 2020, Badan Kesehatan Dunia, WHO, menyatakan bahwa wabah Covid-19 merupakan masalah kegawat-daruratan masyarakat internasional dan di bulan Maret 2020, pada tanggal 11 Maret 2020, *Covid-19* dideklarasikan sebagai pandemi.²

Guna mencegah penyebaran penyakit Covid-19 berbagai upaya perlu dilakukan mulai dari tingkat individu hingga ke masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan berdasarkan kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan dan memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan individu. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat* dimana ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang beresiko dialami oleh masyarakat Indonesia.⁴

Pendidikan kesehatan bertujuan mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi sehat. Tujuan tersebut dapat dicapai dengan anggapan bahwa manusia selalu dapat belajar dan berubah (pada umumnya manusia dalam hidupnya selalu berubah untuk menyesuaikan diri terhadap hidupnya selalu berubah untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar), perubahan yang terjadi dapat diinduksikan. Pendidikan kesehatan sangat diperlukan sebagai dasar untuk kegiatan dalam kesehatan masyarakat menuju masyarakat sehat jasmani, rohani, sosial dan ekonomi. Mahasiswa Fakultas Kedokteran merupakan bagian dari masyarakat yang juga perlu memahami dan menyadari arti dari Germas dan PHBS. Sebagai calon-calon dokter, mahasiswa Fakultas Kedokteran merupakan *role model* terkait bidang kesehatan.

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan dalam memenuhi undangan dari ICU. Organisasi “*I Care about U*” Fakultas Kedokteran Universitas Tarumangara (ICU FK Untar) memiliki visi untuk dapat membagikan kebahagiaan bagi banyak orang melalui pelayanan kesehatan. ICU FK Untar secara rutin mengadakan kegiatan *Grand I Care* (GIC) ini setiap tahunnya. Tema GIC pada tahun 2021 adalah “*TIME, To Improve Better Life For Everyone*” yang dilaksanakan secara daring selama dua hari, 16-17 Januari 2021. Kegiatan dalam dua hari ini dilaksanakan dalam bentuk Webinar dan Workshop secara daring.

METODE PELAKSANAAN

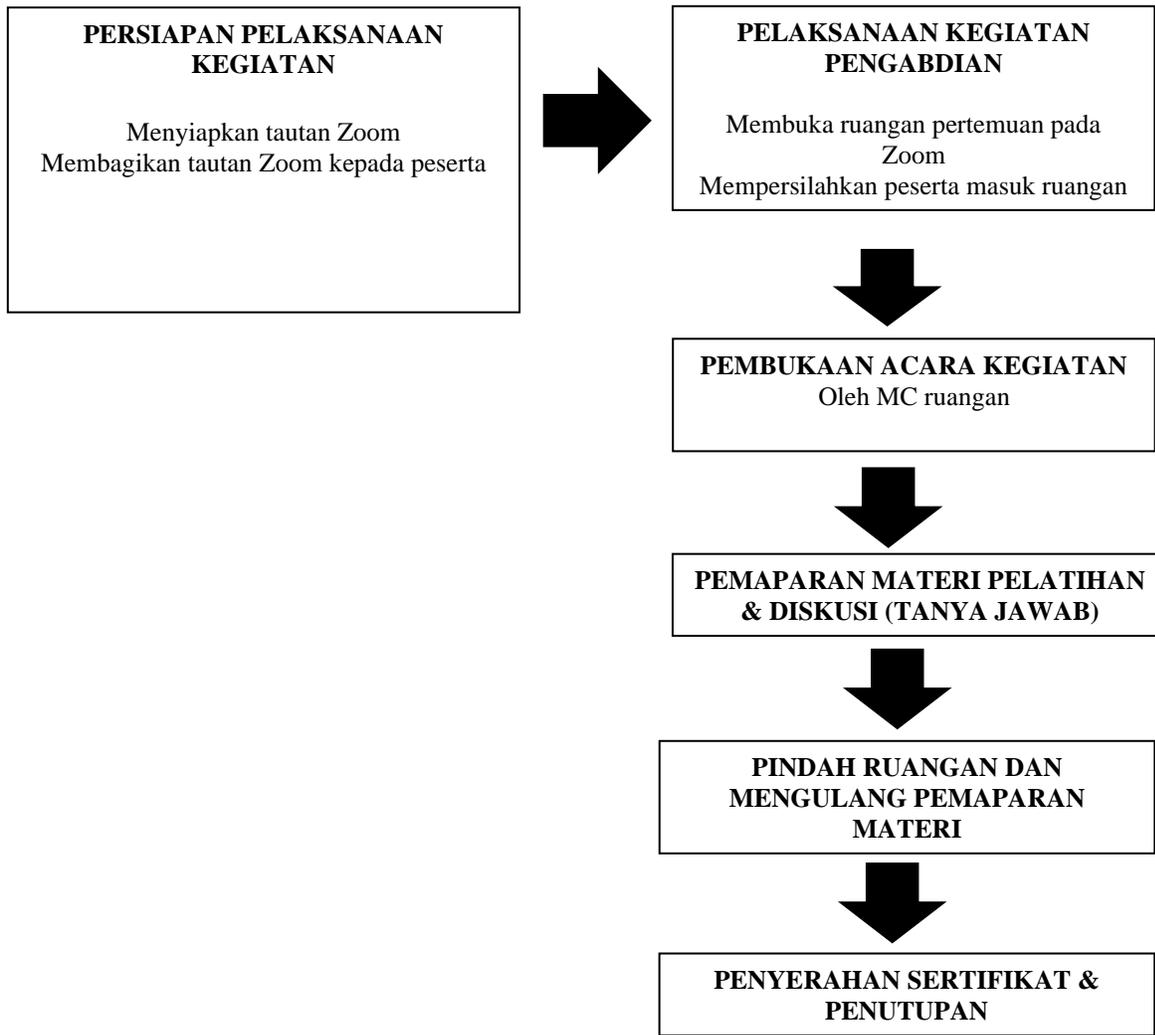
Setelah menjawab undangan dari panitia GIC, dilakukan rapat guna membahas bentuk pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan penjelasan oleh panitia, workshop akan terbagi menjadi 5 ruangan, dan dilaksanakan secara parallel. Waktu yang diberikan kepada narasumber adalah 10-15 menit untuk setiap ruangan yang meliputi penyampaian materi dan diskusi. Narasumber akan berpindah ruangan untuk penyampaian materi kepada seluruh peserta kegiatan. Selanjutnya dilakukan persiapan materi edukasi dalam bentuk slide presentasi. Judul yang dipilih adalah “Perilaku Hidup Bersih & Sehat di Era Pandemi Covid-19”. Pada hari pelaksanaan, narasumber bergabung kedalam ruangan acara melalui tautan yang sudah diberikan oleh panitia.

HASIL YANG DIDAPATKAN

Mekanisme Kegiatan Pengabdian

Pada pukul 07.30 WIB, panitia mulai membuka *room Zoom* untuk peserta sehingga peserta mulai bisa bergabung di *Zoom* melalui *link* yang telah diberikan sebelumnya. Acara mulai pukul 08.00 WIB dan pembawa acara membuka mulainya acara.

Selanjutnya pembawa acara membacakan mekanisme *Mini Workshop* sesi 1. Lalu peserta di bentuk berkelompok berjumlah 20 peserta dan diarahkan menuju *breakout room* di *Zoom*. Pemaparan materi dilakukan selama 15 menit yang dilanjutkan dengan diskusi selama 5 menit. Setelah 20 menit, pembicara berpindah ruangan, dan kemudian mengulang pemaparan materi selama 20 menit dengan peserta yang berbeda sampai seluruh lima ruangan mendapatkan materi.



Gambar 1. Skema Alur Kegiatan

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan sesuai dengan perencanaan, dan berjalan lancar dan tertib. Kegiatan Pengabdian dihadiri oleh 147 peserta mencakup mahasiswa Fakultas Kedokteran, dan praktisi kesehatan. Diskusi berlangsung atraktif.



KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Mandiri dengan topik “Pola Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19” dalam acara GIC dengan tema “TIME: To Improve Better Life for Everyone” yang dilaksanakan dalam bentuk daring dapat dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 147 peserta mencakup mahasiswa Fakultas Kedokteran dan praktisi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harapan H, Itoh N, Yufika A, Winardi W, Keam S, Te H, et al. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review [Internet]. Vol. 13, Journal of Infection and Public Health. Elsevier Ltd; 2020 [cited 2021 Mar 21]. p. 667–73. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32340833/>
2. WHO. Coronavirus [Internet]. [cited 2021 Jul 1]. Available from: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. PHBS [Internet]. [cited 2021 Jul 2]. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat [Internet]. [cited 2021 Jul 2]. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/germas>