

PENTINGNYA PENERAPAN Perilaku Sehat DI MASA PANDEMI COVID-19

¹Danar Danar, ²Evi Susanti, ³Solichin, ⁴Endang Ciptawati

Universitas Negeri Malang

Email : evi.susanti.fmipa@um.ac.id

Abstrak: Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan infeksi virus ini. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru berat, hingga kematian. Provinsi Jawa Timur merupakan wilayah yang memiliki perkembangan jumlah kasus positif Covid-19 terbesar kedua di Indonesia berdasarkan data 19 Mei 2020. Potensi peningkatan penderita Covid-19 di Desa Wates, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung tinggi karena pergerakan warga yang masuk dan keluar wilayah desa relatif tinggi. Oleh sebab itu, bantuan berupa alat cuci semiotomatis dan melakukan sosialisasi perilaku sehat khususnya saat berada di tempat umum sebagai salah satu solusi untuk mencegah penyebaran Covid-19 di desa Wates. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini antara lain: (a) koordinasi; (b) bersurat ke kepala Desa Wates untuk mendapatkan izin dalam melaksanakan kegiatan pengabdian; (c) pembuatan alat cuci tangan semiotomatis dan materi sosialisasi dengan media *power point*; (d) sosialisasi perilaku hidup sehat, (e) hibah dan sosialisasi penggunaan alat cuci tangan semiotomatis; dan (f) evaluasi kegiatan pengabdian dengan angket. Berdasarkan hasil angket evaluasi kepada 22 orang warga, 100 % warga mampu memahami sosialisasi perilaku hidup sehat untuk pencegahan Covid-19 dan mampu mengoperasikan alat cuci tangan semiotomatis.

Keywords: COVID-19, alat cuci tangan, perilaku sehat.

PENDAHULUAN

Virus Corona adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Infeksi virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian (WHO, 2019). Virus ini terdeteksi di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok pada akhir 2019, kemudian menyebar hanya dalam waktu beberapa bulan hampir di seluruh dunia (Huang et al, 2020). Jumlah orang yang terinfeksi Covid-19 secara global mencapai 42,055,863 jiwa, dengan jumlah kematian 1,141,567 jiwa per 24 Oktober 2020 (WHO, 2020). Amerika Serikat (AS) masih tercatat sebagai negara dengan jumlah kasus terbanyak, yaitu dengan jumlah kasus lebih dari 1,5 juta. Rusia, Spanyol, Brazil, dan Inggris berturut-turut merupakan negara dengan kasus positif virus corona terbanyak setelah AS (Tribunnews (a,b), 2020). Peningkatan kasus positif terus terjadi setiap hari di dunia. Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu wilayah yang memiliki perkembangan jumlah kasus positif Covid-19 terbesar di Indonesia. Jumlah kasus positif Covid-19 di Provinsi Jawa Timur pada tanggal 7 Oktober 2020 mengalami penambahan kasus sebanyak 331 sehingga total menjadi 3350 kasus positif Covid-19 (Liputan6, 2020). Desa Wates, Kecamatan

Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung merupakan salah satu desa di Jawa Timur yang terdapat kasus positif Covid-19.

Penyakit *Coronavirus Disease* (COVID-19) memiliki tingkat sebaran penularan yang sangat tinggi. Penularannya diyakini terjadi melalui tetesan (*droplet*) pernapasan dengan partikel berukuran berdiameter sekitar 0.125 mikron yang berasal dari batuk dan bersin (Jiang & Lu, 2020). Proses mutasi virus corona sangat cepat sedangkan pembuatan vaksin maupun obat antivirusnya memerlukan waktu dan tahapan proses uji klinis yang cukup panjang, sehingga penyebarannya sulit dikendalikan dan dihentikan. Solusi terbaik yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan pencegahan agar peningkatan jumlah pasien terinfeksi menurun agar tidak melebihi daya tampung rumah sakit yang menangani Covid-19. Maka, tindakan 3M yaitu mencuci tangan, menjaga jarak dan menggunakan masker sebagai langkah mencegah penyebarannya akan terus dilakukan untuk jangka waktu yang cukup lama (Rosyanti & Hadi, 2020), karena program kebijakan seperti *social distancing*, pembatasan sosial berskala besar (PSBB) maupun *lockdown* total tidak mungkin diberlakukan terus-menerus. Hal ini sejalan dengan pendapat Guru Besar Biologi Sel dan Molekuler UB, Prof. Drs. Sutiman Bambang Sumitro, SU, D.Sc, yaitu hal yang bisa dilakukan oleh masyarakat saat ini adalah mempersiapkan diri atau memulai menyusun tatanan dunia baru bersama Covid-19. Dengan target bukan memberantas virus melainkan menekan jumlah orang yang terinfeksi bersamaan serendah mungkin. Persiapan yang bisa dilakukan yakni dengan mencegah penyebaran Covid-19 dengan sering mencuci tangan menggunakan sabun, tidak bersentuhan atau menjaga jarak dan mengenakan masker (Sutiman, 2020). Mencuci tangan dengan sabun dengan air yang mengalir merupakan salah satu cara paling efektif mencegah penyebaran virus Covid-19. Hal ini juga sudah ditegaskan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO). Cara ini bahkan lebih efektif membunuh virus dibanding memakai hand sanitizer. Tangan kita adalah vektor penting untuk transmisi mikroorganisme antar manusia sehingga sosialisasi kesadaran untuk mencuci tangan khususnya di fasilitas kesehatan merupakan protokol standar (Alzyood, 2020 dan Ebrahim, 2009). Cobb et al., 2011 menunjukkan *Enterococcus* dan *Enterobacter spp.* ditemukan pada responden yang tidak mencuci tangan sebesar 44%, mencuci tangan dengan air saja sebesar 23% ($p < 0,001$), sedangkan pada responden yang mencuci tangan dengan sabun hanya 8% ($p < 0,001$), perlakuan ini efektif pencegahan penularan penyakit diare dan penyebaran virus novo seperti influenza.

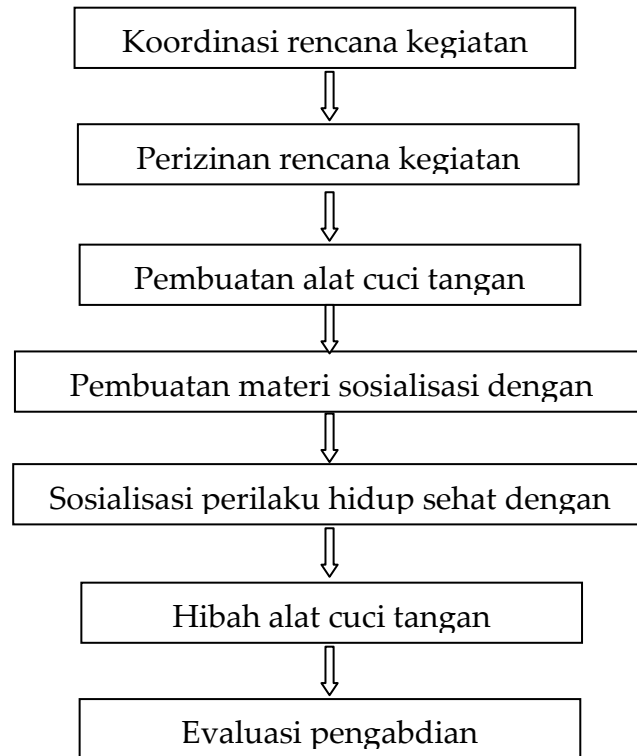
Desa Wates, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung merupakan salah satu desa di Jawa Timur dengan kasus positif Covid-19 yang rendah karena sebagian besar warganya petani dan peternak lokal. Walaupun demikian pergerakan warga yang masuk dan keluar wilayah desa relatif tinggi sehingga potensi peningkatan penderita Covid-19 juga tinggi. Sementara, tidak selamanya warga dapat diminta melakukan PSBB. Untuk tetap menjalankan roda ekonomi maka interaksi antar warga tidak terhindarkan. Oleh sebab itu, sosialisasi perilaku sehat khususnya saat berada di tempat umum dan bantuan berupa alat cuci tangan semiotomatis sebagai solusi untuk mencegah

penyebaran Covid-19 di desa Wates, mengingat fasilitas umum seperti balai desa yang rutin digunakan untuk pertemuan warga Desa Water belum memiliki alat cuci tangan yang representative untuk digunakan oleh banyak orang dalam waktu singkat.

Penggunaan teknologi bak cuci tangan telah banyak dilakukan di daerah Jawa Barat, Bogor, Tangerang, Bekasi dan Jakarta, sedangkan di Jawa Timur belum semua terutama di desa Wates kecamatan Sumbergempol kabupaten Tulungagung. Kami menganggap penting untuk memberikan bantuan pemecahan masalah yang dihadapi oleh masyarakat tersebut sebagai wujud pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi. Maka melalui pengabdian masyarakat ini, Kami akan mensosialisasikan perilaku sehat untuk mencegah penyebaran virus corona penyebab Covid-19 dan memberikan hibah alat cuci tangan semiotomatis di pendopo desa Wates, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di Balai Desa Wates Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Jawa Timur. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dan aparat desa sejumlah 22 orang. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini antara lain: (a) koordinasi dengan aparat desa; (b) bersurat ke kepala Desa Wates untuk mendapatkan izin dalam melaksanakan kegiatan pengabdian; (c) pembuatan alat cuci tangan semiotomatis dan materi sosialisasi dengan media *power point*; (d) hibah alat cuci tangan semiotomatis dan sosialisasi; dan (e) evaluasi kegiatan pengabdian dengan angket. Tahapan-tahapan kegiatan pengabdian ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Pencegahan Covid-19

HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan lima kegiatan. Kegiatan pertama yakni koordinasi dengan Carik Desa Wates. Koordinasi dilakukan beberapa kali dan diperoleh hasil antara lain: (a) kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan di Desa Wates; (b) tanggal pelaksanaan kegiatan; (c) daftar warga-warga yang diundang; dan (d) teknis kegiatan yang sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) protokol kegiatan pada masa pandemi. Koordinasi dilakukan dari bulan Maret sampai bulan Agustus 2020.

Tahap selanjutnya adalah membuat surat dan dikirimkan kepada kepada Desa Wates untuk mendapatkan izin dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Tahap ketiga adalah pembuatan alat cuci tangan semiotomatis dan materi-materi sosialisasi dengan media *power point*. Alat cuci tangan semiotomatis ini terdapat 3 bak cuci tangan. Dua bak cuci tangan dengan kran dan satu bak cuci tangan otomatis yang dilengkapi oleh sensor (Sukri, 2019). Alat cuci tangan ini dilengkapi pompa dan toren 550 L sehingga selama dihubungkan dengan sumber air, maka ketersediaan air di toren tetap terjaga. Selain itu, alat cuci tangan semiotomatis ini juga dilengkapi stiker yang berisi ajakan untuk mencuci tangan memakai sabun dengan air yang mengalir, 6 langkah cuci tangan pakai sabun yang benar (Saputra & Fatrida, 2020), dan petunjuk mencuci tangan pada bak cuci tangan otomatis. Pencegahan penularan virus Covid-19, yaitu menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan juga

dijadikan stiker pada alat cuci tangan semiotomatis. Gambar 2 menunjukkan alat cuci tangan semiotomatis dengan stiker-stiker.



Gambar 2. Alat Cuci Tangan Semiotomatis dengan stiker (a) ajakan untuk mencuci tangan memakai sabun dengan air yang mengalir dan 6 langkah cuci tangan pakai sabun yang benar, (b) pencegahan penularan virus Covid-19, (c) petunjuk mencuci tangan.

Materi sosialisasi perilaku hidup sehat untuk pencegahan Covid-19 dalam bentuk *power point*. Materi sosialisasi ini ditunjukkan pada Gambar 3. (a) pengertian, pandemik, dan penyebab Covid-19; (b) berbahayanya Covid-19; (c) perbedaan gejala selesma, flu dan Covid-19; dan (d) cara hidup sehat dan tetap produktif di masa pandemi Covid-19 (Morawska & Milton, 2020).



Gambar 3. Materi Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat Untuk Pencegahan Covid-19.

Tahap selanjutnya adalah kegiatan hibah alat cuci tangan semiotomatis dan sosialisasi perilaku hidup sehat untuk pencegahan Covid-19. Kegiatan ini berlangsung di balai Desa Wates dan dihadiri oleh Bapak Budiono selaku Carik Desa, 20 warga, 1 alumni dan 2 mahasiswa dari Universitas Negeri Malang (UM), serta tim pengabdian UM. Gambar 4 menunjukkan sambutan dari Carik Desa Wates selaku perwakilan dari pihak desa dan Ibu Evi Susanti selaku perwakilan dari tim pengabdian UM. Kegiatan ini menerapkan standar protokol kesehatan, yaitu memberi jarak antar kursi selebar setengah meter dan menggunakan masker.



Gambar 4. Sambutan oleh Carik Desa Wates.

Kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi mengenai perilaku hidup sehat untuk pencegahan Covid-19 oleh tim pengabdian UM yang ditunjukkan pada Gambar 5. Materi disampaikan dengan penyampaian langsung ke warga dibantu media *power point*. Tim pengabdian UM mensosialisasikan tentang pengertian, pandemik, dan penyebab Covid-19. Penjelasan tentang bahaya virus walaupun hanya suatu materi juga disampaikan oleh tim pengabdian UM. Warga juga dapat mengetahui perbedaan gejala sesam, flu dan Covid-19. Tim memberikan informasi bagaimana cara hidup sehat dan tetap produktif di masa pandemi Covid-19 di ruangan dengan menjaga ventilasi, durasi, dan jarak.



Gambar 5. Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat oleh Tim Pengabdian UM.

Gambar 6 menunjukkan tim pengabdian UM yang dibantu oleh mahasiswa. Pada kegiatan ini tim pengabdian UM menjelaskan ke warga tentang 6 langkah mencuci tangan yang benar menggunakan sabun. Penjelasan dibantu media video. Mahasiswa membantu memperagakan tahapan-tahapan mencuci tangan yang benar.



Gambar 6. Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat oleh Tim Pengabdian UM dan Mahasiswa Universitas Negeri Malang.

Tim Pengabdian UM lalu menjelaskan tentang cara pengoperasional alat cuci tangan semiotomatis. Alat cuci tangan ini mempunyai kelebihan dari alat cuci umumnya yaitu salah satu bak cuci tangan dilengkapi sensor otomatis sehingga meminimalkan kontak tangan dengan kran. Selain itu, alat ini dilengkapi dengan toren dan pompa air sehingga ketersediaan air dapat terjaga.

Kegiatan selanjutnya adalah aparat desa dan warga melakukan uji coba operasional alat cuci tangan. Carik Desa Wates melakukan uji coba mencuci tangan dengan alat cuci tangan semiotomatis yang ditunjukkan pada Gambar 7. Selanjutnya, semua warga juga melakukan uji coba mencuci tangan dengan alat cuci tangan semiotomatis. Semua warga mencuci tangan baik di bak dengan kran maupun bak dengan sensor.



Gambar 7. Uji Coba Alat Cuci Tangan Semiotomatis oleh Carik Desa Wates.

Kegiatan terakhir adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan dua model yakni evaluasi hasil dan evaluasi proses. Evaluasi hasil dilaksanakan dengan cara pemberian angket pertanyaan oleh tim pengabdian kepada 22 orang warga. Hasil evaluasi hasil dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, warga telah memahami materi sosialisasi yang dipersiapkan dan sampaikan oleh tim pengabdian. Menurut warga, kegiatan ini bermanfaat dan perlu dilaksanakan lagi ditahun berikutnya.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian

Indikator Evaluasi	Setuju (%)	Biasa Saja (%)	Tidak Setuju (%)
Pemahaman warga terhadap materi	100	0	0
Penyampaian oleh tim pengabdian baik dan santun	100	0	0
Kegiatan dipersiapkan dengan baik	100	0	0
Kegiatan ini bermanfaat	100	0	0
Kegiatan pengabdian perlu dilaksanakan lagi	100	0	0

Evaluasi proses dilakukan dengan oleh tim dengan pejabat Desa Wates. Evaluasi proses yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini menarik dan tepat sasaran.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sangat bermanfaat dan memberikan pemahaman yang signifikan terhadap masyarakat Desa Wates mengenai perilaku hidup sehat. Alat cuci tangan semiotomatis yang dihibahkan mampu memfasilitasi warga untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktifitas di balai desa. Berdasarkan hasil angket evaluasi kepada 22 orang warga, 100 % warga mampu memahami sosialisasi perilaku hidup sehat untuk pencegahan Covid-19 dan mampu mengoperasikan alat cuci tangan semiotomatis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak Desa Wates Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Jawa Timur atas kerjasamanya sehingga pelaksanaan kegiatan berjalan lancar. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Malang melalui pendanaan PNBPU UM tahun 2020.

DAFTAR RUJUKAN

- Alzyood, M., Jackson, D., Aveyard, H. and Brooke, J. (2020). COVID-19 reinforces the importance of hand washing. *Journal of Clinical Nursing*.
- Burton, M., Cobb, E., Donachie, P., Judah, G., Curtis, V. and Schmidt, W.P. (2011). The effect of handwashing with water or soap on bacterial contamination of hands. *International journal of environmental research and public health*, 8(1), pp.97-104.
- Ebrahim, S. (2009). Don't forget to wash your hands. *International Journal of Epidemiology* 38:1423–1424.
- Huang, et al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 6736(20), pp. 1-10.
- Jiang, Q., & Lu, L. (2020). "COVID-19: From Crude Oil to Medical Mask," *ES Mater. Manuf.*, pp. 1–3, doi: 10.30919/esmm5f766.
- Liputan6. (2020) "Update Corona Covid-19-Jawa Timur pada 7 Oktober 2020," Available: <https://surabaya.liputan6.com/read/4376659/update-corona-covid-19-jawa-timur-pada-7-oktober-2020> [Accessed 9 November 2020]
- Morawska, L., and Milton, D. K. (2020). It Is Time to Address Airborne Transmission of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Clinical Infectious Diseases*, ciaa939, <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa939>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). "Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan," *Heal. Inf. J. Penelit.*, vol. 12, no. 1, pp. 107–130, doi: 10.36990/hijp.vi.191.

- Sukri, H. (2019). Perancangan Mesin Cuci Tangan Otomatis dan Higienis Berbasis Kamera. *Rekayasa*, 12(2): 163-167. DOI: <https://doi.org/10.21107/rekayasa.v12i2.5540>
- Saputra, A., & Fatrida, D. (2020). Edukasi Kesehatan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Berbasis Audiovisual di Panti Asuhan Al-Mukhtariyah Palembang. *Khidmah*, 2(2), 125–133.
- Sutiman Bambang Sumitro. (2020). "Berdamai dengan si Covid, Tatanan Baru Hidup Bersama Covid-19," Available: <https://edisi.co.id/berdamai-dengan-si-covid-tatanan-baru-hidup-bersama-covid-19/> [Accessed May 20, 2020]
- Tribunnews (a). (2020). "UPDATE Virus Corona di Seluruh Dunia 19 Mei 2020, Daftar 20 Negara dengan Angka Kasus Tertinggi," Available: <https://jogja.tribunnews.com/2020/05/19/update-virus-corona-di-seluruh-dunia-19-mei-2020-daftar-20-negara-dengan-angka-kasus-tertinggi> [Accessed May 20, 2020].
- Tribunnews (b). (2020). "UPDATE Terkini Virus Corona di Indonesia 19 Mei 2020: Bertambah 486, Kasus Positif Kini Jadi 18.496," Available: <https://jogja.tribunnews.com/2020/05/19/update-terkini-virus-corona-di-indonesia-19-mei-2020-bertambah-486-kasus-positif-kini-jadi-18496> [Accessed May 20, 2020]
- WHO. (2019). "WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019- nCov on 11 February 2020", Available: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020> [Accessed 20 Mei 2020].
- WHO. (2020). "WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard," Available: <https://covid19.who.int/> (Accessed Oct. 24, 2020).