
PERILAKU HIDUP SEHAT (PHBS) DI ERA NEW NORMAL DENGAN PEMAKAIAN MASKER UNTUK MENCEGAH PENYEBARAN COVID-19 DI MASYARAKAT DESA KEMANGSEN SIDOARJO

Acivrida Mega Charisma^{*)}, Farida Anwari, May Linda Wijayanto
STIKES Rumah Sakit Anwar Medika

ABSTRAK

PHBS merupakan salah satu strategi dalam pencegahan penyebaran Covid -19 di era new normal yang sangat efektif dan mudah dilakukan oleh semua lapisan masyarakat. Masalah yang terjadi di desa Kemangsen dimasa pandemic ini adalah minimnya wawasan serta kesadaran warga yang masih kurang terhadap pemakaian masker dengan baik dan benar maka perlu dilakukannya penghimbau masyarakat untuk mematuhi protocol kesehatan seperti menggunakan masker dengan baik dan benar menganut prinsip perilaku hidup sehat (PHBS). Penggunaan masker masih menjadi pembahasan hingga saat ini. Di Indonesia, masyarakat umum diimbau mengenakan masker kain ketika beraktivitas di luar ruangan. Sedangkan masker medis diprioritaskan hanya bagi pasien corona dan petugas kesehatan, terutama yang merawat pasien corona. Penggunaan masker menjadi hal yang sangat penting untuk memproteksi diri dan juga orang lain dari risiko penularan yang diketahui bahwa sebagian besar penularan Covid-19 adalah melalui droplets, maka dirasakan perlu untuk melindungi diri sendiri maupun sekitarnya. Pengabdian ini bertujuan untuk menerapkan perilaku hidup sehat (PHBS) di era new normal dengan pemakaian masker untuk mencegah penyebaran covid-19 kepada masyarakat desa Kemangsen, kecamatan Balongbendo, kabupaten Sidoarjo. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian ini yaitu dengan melakukan penyuluhan edukasi dari rumah ke rumah.

Kata kunci: PHBS, Covid-19, Penggunaan masker, Kemangsen

PENDAHULUAN

Beberapa waktu lalu masyarakat digemparkan dengan adanya virus SARS CoV-2 dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, pilek, nyeri tenggorokan dan diare hingga menimbulkan ketakutan dari berbagai kalangan masyarakat. Akhirnya masyarakat berbondong-bondong memborong masker untuk disimpan dan digunakan sebagai upaya pencegahan wabah virus COVID-19 atau disebut juga virus *corona*. Namun, setelah diberlakukannya era baru atau era New normal masyarakat sering menyepelkan penggunaan masker. Sebagaimana kita ketahui

Penulis korespondensi:

^{*)} acie.vrida@gmail.com

bahwa penularan Covid-19 dapat melalui saluran pernapasan, maka penggunaan masker oleh seluruh masyarakat dirasakan perlu di masa pandemic Covid-19 ini. Masker dapat menjadi penghalang pertama jika ada droplet/tetesannya baik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Alat pelindung pernapasan atau masker dapat digunakan untuk melindungi mulut dan hidung dengan bahan yang dapat menyaring masuknya debu atau uap (A.M. Sugeng Budiono, 2003).

Desa Kemangsen Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo, Kabupaten Jawa Timur yang secara geografis desa Kemangsen berkode wilayah 35.15 dengan Kode pos 61263 terletak pada posisi 7°24'55" Lintang Selatan dan 112°33'45" Bujur Timur, Tipologi desa merupakan Dataran rendah dengan ketinggian wilayah yakni 10 mpdl di atas permukaan air laut, terpilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Namun, Di masa *corona* ini sangat tidak memungkinkan melakukan penyuluhan dengan cara mengumpulkan banyak orang sehingga dipilih penyuluhan ini dilakukan secara door to door dengan pemberian buku edukasi perihal penyuluhan covid-19 (Kementrian Kesehatan, 2020).

Menurut analisa yang di dapati dari pengetahuan mengenai Covid-19 masyarakat masih minim dan kurang memerhatikan protocol kesehatan seperti kurangnya wawasan serta kesadaran warga dalam penggunaan masker dan jaga jarak *Physical distancing*. Akhirnya warga menjadi sering meremehkan bahayanya penularan Covid-19 baik pada diri sendiri maupun lingkungan masyarakat desa Kemangsen. Guna mengatasi masalah tersebut maka di Desa Kemangsen diperlukan Penyuluhan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) cegah penyebaran covid-19 dengan sering mematuhi protocol kesehatan seperti menggunakan masker dengan baik dan benar serta melakukan jaga jarak atau *Physical distancing* untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19. Dengan adanya pengetahuan tersebut dan pemahaman yang ilmiah, akurat, serta dapat dipercaya bisa membantu menambah wawasan warga dengan itu masyarakat akhirnya dapat menekan angka penyebaran Covid-19 di Desa Kemangsen Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo (Notoadmodjo, 2007).

METODE PELAKSANAAN

1. Persiapan kegiatan

Kegiatan praktek pengabdian kesehatan masyarakat (PPKM) ini dimulai dengan pembentukan tim PPKM baik antara Tim dosen dengan mahasiswa STIKES Rumah Sakit Anwar Medika yang nantinya akan membentuk tim lebih besar dengan melibatkan perwakilan masyarakat desa, dosen, dan mahasiswa. Tim dosen bertugas menyiapkan persiapan secara administrasi dan teknis pelaksanaan kegiatan mulai dari penentuan lokasi dan surat menyurat dengan pihak pemerintah baik tingkat kabupaten, kecamatan sampai desa sebagai pemberitahuan dan sekaligus persetujuan pelaksanaan Praktek Pengembangan Kesehatan Masyarakat (PPKM). Tim dosen juga telah melakukan arahan dengan pelatihan online bagi mahasiswa sebelum diterjunkan kepada masyarakat,

Kemudian, menyiapkan susunan program acara sekaligus jadwal acara untuk setiap target yang ingin dicapai dari kegiatan ini.

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan praktek pengabdian kesehatan masyarakat dilaksanakan di Desa Kemangsen, Kecamatan Balongbendo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Dengan tema Program yang dilaksanakan di masa pandemi COVID-19 ini berjudul “ Perilaku Hidup Sehat (PHBS) Di Era *New Normal* Dengan Pemakaian Masker Untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 di Masyarakat Desa Kemangsen Sidoarjo ” yang bertujuan untuk mengurangi angka penyebaran covid-19 di masa era *new normal* bagi masyarakat Desa Kemangsen, Kecamatan Balongbendo, Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan tersebut dilakukan dengan beberapa tahap seperti: Menyebarkan kuisisioner pre test maupun post test tentang PHBS di era *new normal* kepada masyarakat desa Kemangsen dengan tujuan untuk mengetahui seberapa faham masyarakat akan pengguna’an masker dengan baik dan benar, Selanjutnya, Sosialisasi PHBS (Pemahaman Buku Saku Edukasi) kepada masyarakat desa Kemangsen kemudian dilanjut dengan sesi tanya jawab dari warga kepada pemateri mengenai pertanyaan terhadap pemahaman buku saku edukasi tersebut dengan harapan adanya pemahaman buku saku edukasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat (WHO, 2020).

Metode pelaksanaan kegiatan PPKM di RT 04 dan RT 05 Desa Kemangsen Kabupaten Sidoarjo dilakukan dengan melakukan sosialisasi langsung kepada masyarakat dengan mengisi kuisisioner pre test dan post test tentang PHBS di era *new normal*, Serta dilakukan pembuatan video dari tiap masing-masing tema yang nantinya dapat dibagikan ke media sosial sehingga dapat menjadi sarana untuk menambah pengetahuan masyarakat dengan jangkauan yang lebih luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan diikuti oleh masyarakat dari kalangan orang tua, remaja dan anak-anak dimana pelaksanaannya meliputi penyuluhan tentang covid-19 dan praktik seperti pemakaian masker. Adapun hasil grafik kuisisioner *pretest* dan *post test* berikut ini:

Tabel 1. Jenis Kelamin (L/P), Umur, Pendidikan terakhir dan Pekerjaan.

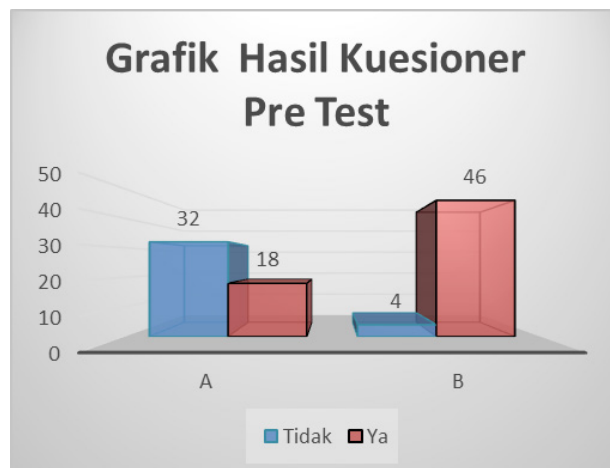
Karakteristik Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase
Laki-laki	20	40%
Perempuan	30	60%
Total	50	50%

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Penyuluhan covid dan Penggunaan Masker dengan baik dan benar

Penyuluhan covid-19	Persentase (%)
Faham	18%
Belum faham	32%
Total	50 %

Penggunaan Masker	Persentase (%)
Faham	46%
Belum faham	4%
Total	50 %

Grafik dari Hasil kuesioner Pre test dan Post test penyuluhan covid-19 dan penggunaan masker dengan baik dan benar yang telah disebarakan kepada warga Desa Kemangsren, sebagai berikut :

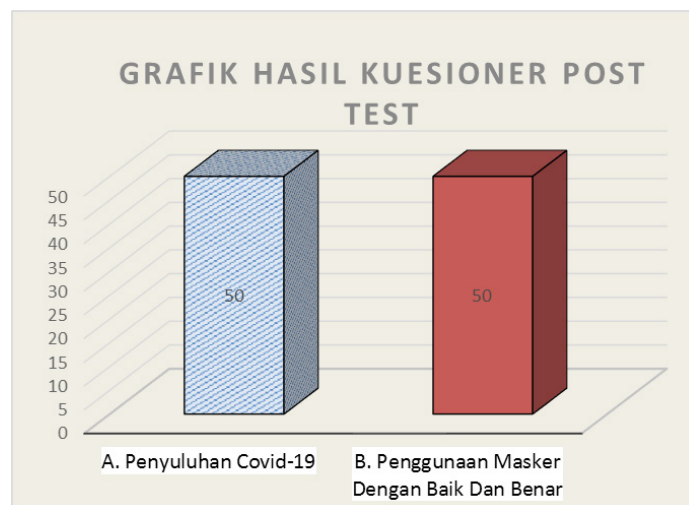


Gambar 1. Grafik Hasil Kuesioner Pre Test

Keterangan :

A : Apakah Saudara pernah mengikuti penyuluhan mengenai bahaya covid-19 ?

B : Apakah Saudara mengetahui cara memakai dan melepas masker dengan benar ?



Gambar 2. Grafik Hasil Kuesioner Post Test.

Berdasarkan hasil data pada tabel I diketahui bahwa sebagian besar responden (30%) dengan jumlah 30 orang responden berjenis kelamin perempuan, (20%) dengan jumlah responden 20 berjenis kelamin Laki-laki. Responden dengan usia terbanyak adalah di atas 50 tahun.

Berdasarkan hasil data pada tabel II diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukannya penyuluhan PHBS tingkat pengetahuan warga belum paham akan cara penggunaan masker dengan baik dan benar adalah (4% sedangkan yang telah memahami penggunaan masker hanya 46%) setelah adanya penyuluhan PHBS warga keseluruhan memahami cara penggunaan masker dengan hasil (50% dengan total warga n=50).

Pada saat penelitian ini dilakukan, belum terdapat kasus positif yang diketahui pada masyarakat di Kemangsen. Namun, kesadaran dalam menggunakan masker dapat terbilang cukup baik. Hal ini dapat disebabkan karena pengaruh media massa (Depkes RI, 2020).



Gambar 3. Pengisian kuisioner (door to door) ke warga RT 04/05 Desa Kemangsen.



Gambar 4. Penyuluhan tentang Covid-19



Gambar 3. Pembagian Masker ke Masyarakat

Sebagian warga berantusias dalam bertanya saat penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan sebagian besar indicator dari pemahaman akan perilaku hidup bersih dan sehat yang masih jarang diketahui oleh masyarakat dan jarang diterapkan oleh masyarakat. Seperti Mengikuti penyuluhan covid-19 dan pemakaian masker.

Menurut (Charisma, dkk, 2002) edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu, dengan begitu walaupun masyarakat Desa Kemangsen dapat dikatakan sebagai masyarakat yang pintar berdasarkan hasil kuesioner tersebut.

KESIMPULAN

Dari pelaksanaan penyuluhan PHBS ini dalam rangka pencegahan penularan virus corona (COVID-19) serta untuk meningkatkan pengetahuan warga desa Kemangsen dimasa pandemic ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Masker kain adalah masker alternatif untuk pencegahan penularan virus yang dapat tertular melalui hidung atau mulut
2. Adapun kelebihan dari penggunaan masker kain ini adalah: a. Dapat digunakan untuk menahan droplet b. Harga lebih terjangkau c. Bisa dicuci dan dipakai kembali d. Mengurangi sampah
3. Pengetahuan warga akan cara penggunaan masker kain yang sebagian belum dimengerti kini menjadi tau setelah dilakukannya penyuluhan tentang cara penggunaan yang baik dan benar serta pengetahuan warga menjadi meningkat dengan telah dilakukannya penyuluhan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada masyarakat desa Kemangsen-Krian, STIKES RS Anwar Medika yang telah memberikan sumber pendanaan di pengabdian masyarakat kami dengan no kontrak 37/STIKESRSAM/sp.pengmas/II/2020, Tim PPKM (Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat), dan semua pihak yang terlibat dalam kerja sama dan berperan aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- A.M. Sugeng Budiono. (2003). Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja. Semarang : Badan Penerbit UNDIP
- Depkes RI. (2010). Rumah Tangga Sehat Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Jakarta : Kemenkes.
- Charisma, AM, Farida, A, dan Nurhidayah M. (2020). Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Dengan Pemahaman Buku Saku Edukasi Di Desa Kemangsen Sidoarjo. Proseding Seminar Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Vol 1 no 1 hal 1092-1099
- Notoadmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI [Internet]. (2020). [updated 2020 March 30; cited 2020 March 31]. Available from: [https:// infeksiemerging.kemkes.go.id/](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/)
- World Health Organization. WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020 [Internet]. (2020) [updated 2020 March 11]. Available from: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11march-2020>