Pembinaan Secara Online Perilaku Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19 Pada Warga Ciater, Serpong

Deviyanti Pratiwi*¹, Rosalina Tjandrawinata², Komariah³, Andy Wirahadikusumah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti

*e-mail: deviyanti@trisakti.ac.id¹, rosalina@trisakti.ac.id², komariah.fkg@trisakti.ac.id³, andy.w@trisakti.ac.id⁴

Abstract

The Covid-19 pandemic in Indonesia has been going on since March 2020 until now. This uncertain condition has reduced the public's sense of concern for Covid-19. Health guidance that is carried out online with a community approach and the active role of the academic community in motivating people to adopt healthy living behaviors in their daily life, still care for the environment and be aware of Covid-19 is carried out to break the chain of Covid-19 spread. In addition to counseling, public facilities were also made to support the successful implementation of healthy living habits by creating hand washing stations as public facilities that are expected to improve healthy living habits during the Covid-19 pandemic. The final questionnaire shows community satisfaction with the benefits of community service that has been done. In addition, success is also seen from the reactivity of the Covid-19 cluster in this area and changes in behavior in the daily lives of residents of Ciater, Serpong by utilizing public facilities for washing hands. The active role of the academic community has succeeded in having a positive influence in the application of healthy living behaviors during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Covid-19, Pandemic, Healthy lifestyle, Society

Abstrak

Pandemi Covid-19 di Indonesia telah berlangsung sejak bulan maret 2020 hingga sekarang. Kondisi tanpa kepastian ini telah menurunkan rasa kepedulian masyarakat terhadap Covid-19. Pembinaan kesehatan yang dilakukan secara online dengan pendekatan masyarakat dan peran aktif civitas akademika dalam memotivasi masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam keseharian, tetap peduli lingkungan dan waspada terhadap Covid-19 dilakukan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Selain penyuluhan, dilakukan juga pembuatan sarana umum untuk mendukung keberhasilan penerapan perilaku hidup sehat dengan menciptakan tempat cuci tangan sebagai fasilitas umum yang diharapkan mampu meningkatkan kebiasaan hidup sehat selama pandemi Covid-19. Kuesioner akhir menunjukkan kepuasan masyarakat terhadap manfaat pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan. Selain itu, keberhasilan juga dilihat dari aktifnya kembali gugus Covid-19 di wilayah ini dan perubahan perilaku dalam keseharian warga Ciater, Serpong dengan pemanfaatan fasilitas umum tempat cuci tangan. Peran aktif civitas akademika berhasil menimbulkan pengaruh positif dalam penerapan perilaku hidup sehat selama pandemi Covid-19.

Kata kunci: Covid-19, Pandemi, Perilaku hidup sehat, Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Covid-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 maret 2020 sejumlah dua kasus (WHO,2020). Coronavirus yang menjadi etiologi Covid-19 termasuk dalam genus betacoronavirus, yang dapat ditularkan dari manusia ke manusia (Susilo, 2020). Hal ini menyebabkan penyebaran virus di Indonesia terjadi secara cepat. Konsisi penyebaran virus yang semakin luas telah memaksa Indonesia menjadikan keadaan ini sebagai suatu pandemi yang belum ditemukan vaksinnnya hingga sekarang. Keadaan suatu pandemi Covid-19 juga telah mempengaruhi segala aspek kehidupan, terutama rasa cemas yang ditimbulkan dan tidak hanya berdampak pada kesehatan, akan tetapi juga faktor kehidupan lainnya, seperti perekonomian dan mental (McElroy,2020).

Data kementerian kesehatan per 27 september 2020, telah mencatat sebanyak 275.213 terkonfirmasi sebagai penderita covid-19 dengan angka meninggal sebanyak 10.386 kasus

(Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2020). Penyebaran covid-19 sudah terjadi hingga ke lingkup perumahan yaitu klaster keluarga. Hal ini yang menimbulkan kekhawatiran dalam penyebaran kasus Covid -19 ini.

Ciater merupakan suatu wilayah yang padat penduduk dan banyak ditemukan wilayah perumahan. Daerah ini diisi dengan masyarakat dengan ekonomi yang beragam. Tapi cenderung ekonomi sedang hingga kebawah. Pandemi Covid-19 merupakan suatu keadaan yang berhasil melumpuhkan semua kegiatan termasuk berdampak besar di bidang perekonomian. Keadaan terbatas menyebabkan banyak masyarakat yang mengalami kesulitan perekonomian sehingga membatasi pengeluaran di segala aspek.

Pandemi Covid-19 yang menyangkut dengan dunia kesehatan telah menggerakkan seluruh civitas akademika untuk ikut berkontribusi dalam melawan pandemi ini. Tim pengabdian masyarakat kami berusaha membantu masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat yang saat ini dianggap paling efektif dalam memutus rantai penyebaran Covid-19. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi yang meliputi: Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Ketiga hal tersebut tidak dapat dipisahkan, karena saling terkait satu dengan lainnya.

Kesadaran diri untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam menjaga kesehatan dan lingkungan selama pandemi Covid-19 sangat diperlukan di tengah keterbatasan kemampuan tim medis ataupun tim yang berkompetensi. Kerjasama civitas akademika dengan pengurus lingkungan setempat akan mampu memberikan hasil positif yang dapat memutus rantai penyebaran Covid-19. Kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat yang ditanamkan dengan baik pada suatu komunitas akan mampu memberikan contoh untuk lingkungan lainnya. Dimulai dari lingkungan terdekat dan akhirnya bisa meluas ke lingkungan lainnya.

Metode penyuluhan online dan pembinaan warga untuk aktif menerapkan perilaku hidup sehat selama pandemi Covid-19 diharapkan dapat menambah wawasan, kewaspadaan serta menjaga lingkungan setempat dari bahaya penyebaran Covid-19.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan selama bulan juli-agustus 2020 pada warga masyarakat kelurahan Ciater, Serpong, RT 001/ RW 009 yang terdiri dari berbagai lapis masyarakat dengan keberagaman status perekonomian dan keberagaman tingkat pendidikan.

Alur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui 3 tahap yaitu seperti pada gambar 1.

Gambar 1. Diagram Alur pengabdian masyarakat

Tahap awal perumusan masalah merupakan hal penting yang harus diselesaikan agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat bermanfaat. Dari hasil diskusi dengan pengurus setempat, diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi oleh warga ciater, serpong adalah :

1. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran dalam penerapan perilaku hidup sehat.
2. Kurangnya rasa kepedulian terhadap lingkungan sekitar dalam menghadapi pandemi Covid-19
3. Kurangnya sarana umum pendukung dalam penerapan perilaku hidup sehat selama pandemi Covid-19
4. Kurang aktifnya tim gugus Covid-19 di lingkungan setempat

Setelah permasalahan dirumuskan, maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh tim PkM adalah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang disesuaikan dengan permasalahan setempat. Tim PkM melaksanakan penyuluhan kesehatan secara online berupa ceramah, tanya jawab serta *sharing* dengan melibatkan warga setempat. Penyuluhan kesehatan dilakukan oleh civitas akademika dengan melibatkan warga setempat yang berprofesi sebagai dokter, hal ini sangat menunjukkan keberhasilan dalam menarik minat warga.

Pembinaan kesehatan secara online dalam penerapan perilaku hidup sehat selama pandemi Covid-19 yang disampaikan langsung oleh tim yang berkompetensi di bidang kesehatan menimbulkan kepercayaan dan keyakinan warga untuk kembali peduli dan waspada terhadap penyebaran Covid-19. Antusias warga sangat terlihat dengan banyaknya pertanyaan yang diutarakan terkait masalah kesehatan dan informasi yang banyak beredar di masyarakat. Bentuk antusias lainnya juga terlihat dengan kehadiran warga selama pelaksanaan penyuluhan online yang berlangsung lebih kurang selama 2 jam. Pada pelaksanaan pembinaan online dalam bentuk penyuluhan juga dilakukan pemberian kuesioner. Kuesioner di berikan di akhir pelaksanaan penyuluhan sebagai bentuk evaluasi keberhasilan dan manfaat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Kuesioner dilakukan dengan aplikasi *google form*.

Pembuatan tempat cuci tangan di area lingkungan sebagai fasilitas umum merupakan salah satu usaha tim PkM dalam mendukung penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan ini. Cuci tangan termasuk hal penting yang menjadi salah satu kunci keberhasilan, selain penggunaan masker dan menjaga jarak dalam penerapan perilaku hidup sehat selama menghadapi pandemi Covid-19. Cuci tangan yang disarankan adalah menggunakan sabun dan air mengalir (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Selain itu, pengaktifan kembali gugus Covid-19 dalam suatu lingkungan juga sangat dibutuhkan untuk keberhasilan perubahan perilaku dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat memutus rantai penularan Covid- 19.

Evaluasi kegiatan pengabdian ini juga sangat diperlukan selama pandemi Covid-19 belum berakhir. Keterlibatan civitas akademika dari tim kesehatan sangat berpengaruh terhadap keaktifan gugus covid-19 setempat untuk selalu melakukan pembinaan terhadap perkembangan masalah Covid-19. Perwakilan tim PkM yang terlibat langsung dalam pembinaan gugus Covid-19 pada wilayah ini ikut berperan aktif dalam setiap perkembangan kasus Covid-19 yang terjadi di sekitar wilayah Ciater, Serpong.

Rangkaian metode pelaksanaan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat kami dapat dilihat pada tabel 1. Sedangkan Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu :

1. Pendekatan organisasi, yaitu pendekatan yang dilakukan dengan melibatkan tokoh masyarakat langsung yaitu pengurus RT sehingga memberikan pengaruh langsung berupa toleransi.
2. Pendekatan kekerabatan, yaitu pendekatan dengan pembinaan yang dilakukan dalam rangka membangun kekerabatan antara warga masyarakat setempat.

3. Pendekatan berdasarkan karakter masyarakat, yaitu model penyuluhan yang diberikan relevan dengan perilaku sosial warga setempat.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan PkM

No	Tindakan	Metode
1	Tahap 1 Survei Lokasi Kesiapan Mitra Rumusan Permasalahan	Komunikasi dan wawancara langsung / melalui telepon,
2	Tahap 2 Penyelesaian Permasalahan	Penyuluhan online dengan aplikasi zoom dan kuesioner dengan google form, pengaktifan Gugus Covid-19 dengan pembuatan grup komunikasi <i>whatsapp</i> untuk pembinaan langsung, Pembuatan sarana pendukung yaitu tempat cuci tangan sebagai sarana umum di area yang sering dilalui warga.
3	Tahap 3 Evaluasi	Kunjungan langsung dan komunikasi rutin dalam hal pembinaan gugus Covid-19

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan dilakukan promosi dengan poster untuk menjangkau minat warga setempat dan melihat animo masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan ini. Gambaran karakteristik warga ciater, Serpong yang mengikuti pembinaan perilaku hidup sehat secara online dapat dilihat pada tabel 2. Jenis kelamin, rentang usia responden, dan latar belakang pendidikan cukup bervariasi. Gambaran dari tabel 2 juga menunjukkan mayoritas peserta adalah wanita dan berada pada usia produktif dengan latar belakang tingkat pendidikan yang cukup baik untuk memahami materi pembinaan secara online melalui aplikasi *zoom*.

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Warga Ciater, Serpong yang mengikuti pembinaan perilaku hidup sehat secara online.

Induk sehat secara umum:			
Karakteristik	%		
Jenis Kelamin			
Laki-laki	45,2	%	
Perempuan	54,8	%	
Usia			
12 - 20 tahun	9	10.7	%
21 - 30 tahun	6	7.1	%
31 - 40 tahun	46	54.8	%
41 – 50 tahun	18	21.4	%
> 50 tahun	5	6	%
Pendidikan			
SD-SMP-SMA	12	14.3	%
Diploma	12	14.3	%
S1	46	54.8	%
S2	14	16.6	%

Pembinaan kesadaran perilaku hidup sehat yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan pengetahuan melalui cara yang tepat sehingga informasi yang diberikan sesuai dengan teori kesehatan dan diberikan langsung oleh tim yang bergerak dibidang kesehatan dapat menanamkan pemahaman tentang pentingnya perilaku hidup sehat terutama dalam masa pandemi. Penerapan perilaku hidup sehat dalam keseharian selama pandemi Covid-19 dimulai dari kebiasaan kecil dan sesuai protokol kesehatan seperti membiasakan diri cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak aman 1 meter saat berkomunikasi, menggunakan masker. Selain itu, perlu ditanamkan pula untuk menjaga diri dan lingkungan demi meningkatkan kesehatan diri dan terhindar dari segala penyakit. Lingkungan yang sehat akan meningkatkan rasa aman dari segala masalah kesehatan terutama penyebaran Covid-19 dalam klaster lingkungan perumahan.

Dalam menerapkan pembinaan perilaku hidup sehat dalam suatu wilayah, diperlukan peran aktif civitas akademika terutama tim kesehatan untuk dapat memotivasi suatu lingkungan dalam menghadapi pandemi covid-19 yang telah berlangsung lama hingga saat ini. Pembinaan perilaku pada masyarakat dapat dilakukan dengan berbagai cara dan pendekatan (Sutisna, 2019). Metode ceramah, tanya jawab dan *sharing* dipilih karena metode ini mudah diterapkan dan melibatkan interaksi dua arah. Pendekatan secara organisasi, kekerabatan dan karakter masyarakat dipilih untuk menunjang keberhasilan kegiatan ini. Pendekatan secara kekerabatan dikaitkan erat dengan tujuan akhir pengabdian ini dalam rangka membangun kembali sikap kepedulian terhadap kepentingan bersama dalam menjaga lingkungan selama pandemi Covid-19.

Perubahan perilaku dapat diperoleh dengan pemahaman yang baik sehingga dapat diterima oleh masyarakat. Berbagai manfaat yang dapat dirasakan langsung oleh warga akan sangat mendukung perubahan untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam keseharian. Hubungan yang bersifat horizontal, yaitu hubungan yang terjadi antara warga diharapkan dapat menimbulkan sikap saling meniru dan saling mengingatkan untuk penerapan perilaku hidup sehat dalam keseharian (Ramdhani, 2011).

Perubahan suatu kebiasaan akan semakin mudah terjadi dengan pemahaman yang baik terhadap suatu ilmu. Selain itu, sarana dan prasarana yang memadai akan sangat mampu menjadi pendorong terhadap perubahan dan adaptasi dalam suatu keadaan, contohnya pembiasaan cuci tangan dengan baik dan benar untuk mencegah penularan covid-19. Dengan fasilitas alat cuci tangan (Gambar 2) yang sengaja diletakkan sebagai fasilitas umum suatu lingkungan diharapkan mampu membentuk suatu kebiasaan yang baik dan juga sebagai pengingat suatu perubahan tingkah laku untuk hidup sehat, dalam hal ini yaitu penerapan cuci tangan dalam usaha pembiasaan perilaku hidup sehat selama pandemi Covid-19. Berbagai materi tentang cara mencegah transmisi penyakit menular, terutama Covid-19, dengan menjaga kebersihan diri, terutama tangan, setelah melakukan berbagai kegiatan, merupakan hal yang sangat penting. Karena itu keputusan untuk membangun beberapa tempat cuci tangan di area umum diharapkan akan meningkatkan budaya sadar kebersihan pada warga, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Gambar 2. Tempat cuci tangan sebagai fasilitas umum dalam mendukung perilaku hidup sehat

Penilaian suatu kegiatan dapat dilakukan sebagai suatu bentuk evaluasi (Yanti, 2020). Evaluasi terhadap hasil pembinaan masyarakat bertujuan untuk mengetahui pemahaman pengetahuan serta materi yang telah diberikan, selain itu untuk mengukur manfaat dari pelaksanaan kegiatan ini (Lensoni, 2020). Kuesioner yang diberikan pada akhir pelaksanaan merupakan bentuk evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan (Damayanti, 2017). Hasilnya menunjukkan terdapat kemampuan pemahaman tentang perilaku hidup sehat selama pandemi Covid 19, dengan hasil sebagai berikut (Tabel 3).

Walaupun responden memiliki kecemasan terhadap bahaya Covid 19, dan kesulitan yang menyertai pada masa pandemi ini, mereka tetap mengetahui berbagai hal yang sebaiknya ditaati untuk menjaga diri agar tetap dapat beraktivitas sebaik mungkin dan tetap sehat. Kesadaran bahwa pandemi Covid-19 telah menimbulkan perubahan dalam aktivitas keseharian merupakan suatu pengakuan yang akan menjadi dasar penyesuaian perilaku dalam menghadapi pandemi Covid-19 (Pernyataan A). Pemahaman mengenai perilaku hidup sehat serta bahaya penyebaran Covid-19 terlihat pada pernyataan B dan C. Sedangkan pernyataan D menggambarkan manfaat kegiatan ini yang disesuaikan dengan rumusan permasalahan yang ditemukan di awal pelaksanaan kegiatan ini. Kerja sama antar warga, kesadaran untuk membiaskan diri dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan kedisiplinan warga setempat akan menjadi kunci keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ini.

Tabel 3. Kuesioner evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Pernyataan A	Setuju	Tidak Setuju
Terdapat perbedaan aktivitas sebelum dan selama pandemi covid-19	100 %	-
Pernyataan B		
Penyebaran Covid-19 dapat terjadi saat berbicara, batuk, bersin	100 %	-
Siapapun (Usia anak, Dewasa, Lansia) dapat terinfeksi Covid-19	100 %	-
Cuci tangan, menjaga jarak, dan menggunakan masker dapat melindungi diri dari Covid-19	97.6 %	2.4 %
Pernyataan C		
Selama pandemi ini, saya merasa aman untuk beraktivitas di rumah	95.2 %	4.8 %
Selama pandemi ini, saya melarang anak bermain diluar rumah	81 %	19 %
Masker wajib digunakan saat beraktivitas diluar rumah	100 %	-
Masker wajib digunakan saat berbicara dengan orang yang tidak serumah	100 %	-
Selama pandemi, saya lebih sering cuci tangan dan menggunakan <i>hand sanitizer</i>	100 %	-
Selama pandemi, saya lebih sering mengonsumsi vitamin dan makanan sehat	97.6 %	2.4 %
Selama pandemi, saya lebih sering beribadah dan berdoa	96.4 %	3.6 %
Pernyataan D		
Penyuluhan kesehatan sangat bermanfaat selama pandemi ini	96.4 %	3.6 %
Fasilitas umum cuci tangan menambah rasa aman warga selama pandemi	100 %	-
Peran aktif tim gugus covid sangat bermanfaat untuk lingkungan ini	100 %	-

4. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- Pandemi Covid-19 telah berimbas kesegala aspek kehidupan.
- Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung lama telah menurunkan kesadaran masyarakat akan bahaya penyebaran Covid-19 dan menimbulkan kejenuhan di masyarakat.
- Perilaku hidup sehat sangat diperlukan selama masa pandemi Covid-19 untuk menghentikan rantai penyebaran.
- Peran civitas akademika sangat diperlukan untuk memotivasi kembali masyarakat dalam menghadapi penyebaran covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Trisakti, fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti, serta warga masyarakat kelurahan ciater Serpong, RT 001/ RW 009 yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. Situation Report -42 . (2020). Internet, Retrieved September 27, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>
- Susilo, A., Rumende.C.M., Pitoya.C.W., Santoso,W.D., Yulianti.M., dkk. (2020) Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7 (1), 45-67.
- McElroy, E., Patalay, P., Moltrech. B., Shevlin, M., Shum, A., Creswell., Waite, P. (2020). Demographic and health factors associated with pandemic anxiety in the context of COVID-19. *British Journal of Health Psychology*, Retrieved September 27, 2020, from <https://doi.org/10.1111/bjhp.12470>
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2020). Situasi Virus Covid-19 di Indonesia : Indonesia. Retrieved September 27, 2020, from <https://covid19.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Cuci Tangan Kunci Bunuh Virus Covid-19. Internet, Retrieved September 29 2020, from <https://www.kemkes.go.id/article/view/20050700001/cuci-tangan-kunci-bunuh-virus-covid-19.html>
- Sutisna, S.P., Fadillah,M.P. (2019). Mengembangkan Pola Pikir Masyarakat Melalui Pelatihan Dan Penyuluhan Terhadap Aspek Pendidikan, Teknologi, Perekonomian, Dan kesehatan. *Abdi Dosen*, 3 (2), 176-181.
- Ramdhani. N. (2011). Penyusunan Alat Pengukur Berbasis. *Buletin Psikologi*, 19 (2), 55-69.
- Yanti, G., Zainuri, Megasari,S.W. (2020). Pelatihan Penulisan Artikel untuk Publikasi E-Jurnal Bagi Researcher Club. *Dinamisia*, 4 (3), 461-469.
- Lenioni, Yulinar, Rahmawati, C., Meliyana, Safitri, E. dan Rahmayani, D. (2020). Pelatihan Pencegahan Penularan Penyakit Scabies dan Peningkatan Hidup Bersih dan Sehat Bagi Santriwan. *Dinamisia* , 4 (3), 470-5
- Damayanti, N.A., Pusparini,M., Djannatun, T., & Ferlianti, R. (2017). Metode Pre-Test dan Post-Test Sebagai Salah Satu Alat Ukur Keberhasilan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Tuberkulosis di Kelurahan Utan Panjang, Jakarta Pusat. *Prosiding SNaPP2017 Kesehatan*, 144-150.