



SOSIALISASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI KELURAHAN KAYU PUTIH

Chrismas P.Ate^a, Vera Rosalina Bulu^b, Jekson Nabene^c Jendri Tefa^d Rut A. Penie^e

^aProdi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Citra Bangsa Kupang NTT,

^b^c^d^eProdi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Citra Bangsa, Kupang NTT

^a chris.ate@gmail.com, ^b veraros0451@gmail.com

Abstrak

Adapun tujuan pelaksanaan pengabdian ini yaitu mensosialisasikan pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan virus Covid-19 di Kelurahan Kayu Putih Adapun bentuk dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa, dilakukan dalam beberapa kegiatan, yaitu: Melakukan sosialisasi penerapan protokol kesehatan kepada masyarakat, Membuat dan membagikan hand sanitizer berbahan alami kepada masyarakat, Melakukan pengukuran suhu tubuh pada pengunjung di Universitas Citra Bangsa yang berada di kelurahan Kayu Putih, Melakukan penyemprotan cairan disinfektan di setiap sudut kampus dan asrama mahasiswa yang ada di wilayah Kelurahan Kayu Putih. Hasil dari kegiatan ini yaitu adanya pemahaman masyarakat Kayu Putih terkait perilaku hidup bersih dan sehat

Kata Kunci : Sosialisasi, Hidup Bersih, Hidup Sehat.

Abstract

The purpose of this Community Development activity is to socialize the implementation of clean and healthy living behavior as an effort to prevent the Covid-19 virus in Kayu Putih Village. The forms of Community Development activities namely: socializing the application of health protocols to the public, making and distributing natural hand sanitizer to the community, taking body temperature measurements to visitors at Citra Bangsa University located in Kayu Putih village, spraying disinfectant liquid in every corner of the campus and students' dormitory in the area of Kayu Putih Village. The result of this activity is the increase of community understanding related to clean and healthy living behaviour in Kayu Putih community.

Keywords: Socialize, Clean and Healthy Living Behaviour

PENDAHULUAN

Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19) merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh strain coronavirus baru (SARS-CoV-2) yang muncul di Wuhan, Hubei, Cina pada Desember 2019. Penyakit ini sebelumnya dikenal dengan sebutan 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) (WHO, 2020c). Penggunaan istilah COVID-19 diresmikan oleh WHO pada tanggal 11 Februari 2020 (WHO, 2020f).

COVID-19 mirip dengan influenza (Gorbalenya et al., 2020; Lin et al., 2020), dan umumnya dikaitkan dengan infeksi saluran pernapasan bagian atas, yang tanda dan gejalanya biasanya meliputi demam, sakit kepala, dan batuk; beberapa pasien mungkin memiliki infeksi saluran pernapasan bawah. Penularan terjadi melalui percikan air akibat batuk atau bersin (droplet) dari penderita COVID-19. Virus ini menginfeksi manusia ketika droplet tersebut dihirup atau disentuh sehingga akan menempel pada selaput lendir mata, mulut, hidung, dan saluran napas termasuk paru-paru (Susilo et al., 2020).

Peningkatan status dari epidemi ke pandemi yang secara resmi diumumkan WHO pada tanggal 11 Maret 2020 (WHO, 2020e) tersebut menjadi salah satu kejadian luar biasa yang tidak pernah diperkirakan sebelumnya. Penetapan Pandemi sendiri mempertimbangkan suatu penyakit yang bersifat menular dan menyebar ke banyak wilayah atau negara. Pandemi global COVID-19 sendiri sampai dengan tanggal 01 Maret 2021 telah menyebar ke 213 negara/territorial (WHO, 2021a).

Data dari laman Worldometers, 1 Maret 2021 bahwa jumlah total kasus COVID-19 yang telah dikonfirmasi di dunia sebanyak 114.671.936 kasus. Dari angka tersebut, terjadi 937.864 kasus kematian dan 97.227.725 kasus yang dinyatakan sembuh (Kompas, 2021a). Sementara itu, kasus kumulatif COVID-19 di Indonesia hingga 1 Maret 2021 sebanyak 1.341.314 kasus, total kasus sembuh sebanyak 1.151.915 kasus, dan meninggal sebanyak 36.325 kasus (Kompas, 2021b).

Total kasus COVID-19 di Nusa Tenggara Timur sampai dengan 1 Maret 2021, adalah 9287 kasus, 6634 kasus sembuh, dan 262 kasus meninggal. Dari angka tersebut, khusus untuk Kota Kupang dilaporkan sebanyak 4.580 kasus,

dimana yang masih dirawat sebanyak 105 kasus, 3.240 kasus sembuh, dan 131 kasus meninggal (Dinas Kesehatan Provinsi NTT, 2021).

Berdasarkan data kasus COVID-19 di Provinsi Nusa Tenggara Timur pada umumnya dan Kota Kupang pada khususnya yang terus mengalami peningkatan, maka dapat dikatakan bahwa penularan masih terus terjadi, dan belum ada indikasi telah mencapai puncak pandemi. Oleh karena itu, upaya yang perlu dilakukan untuk dapat mengendalikan/mencegah penyebaran virus COVID-19 sembari menunggu dirilisnya obat dan vaksin adalah menciptakan kepedulian masyarakat yang dimulai dari level rumah tangga melalui edukasi/sosialisasi dan pengembangan potensi desa dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Budaya PHBS yang dimulai dari rumah tangga ini memiliki pengaruh yang besar dalam pemutusan mata rantai penularan COVID-19.

Upaya perilaku bersih dan sehat yang dapat diterapkan yakni dengan membiasakan diri mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas. Kegiatan mencuci tangan ini dilakukan pada air yang mengalir dan menggunakan sabun. Selain itu juga dapat dilakukan dengan pembersih tangan berbasis alkohol (hand sanitizer) yang berperan sebagai antiseptik. Permukaan benda dan pakaian juga perlu dibersihkan secara rutin untuk mencegah penularan melalui droplet yang masih menempel. Permukaan benda dibersihkan menggunakan cairan desinfektan agar virus tidak berkembang.

Upaya-upaya tersebut tentu harus disertai dengan asupan gizi seimbang dan aktif berolahraga agar daya tahan tubuh meningkat. Apabila sedang sakit, sebaiknya menerapkan etika batuk dan bersin, yakni menjauhi keramaian, serta menutup mulut dan hidung menggunakan tisu atau lipatan siku. Setelahnya, tisu dibuang ke tempat sampah tertutup. Penggunaan masker juga dilakukan baik bagi orang yang sedang sakit maupun yang sehat, untuk meminimalisasi penyebaran virus COVID-19. Penerapan pembatasan di masyarakat juga mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Adapun tujuan pelaksanaan pengabdian ini yaitu mensosialisasikan pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan virus Covid-19 di Kelurahan Kayu Putih.

2. METODE ABDIMAS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat di kelurahan Kayu Putih Pada tanggal 15 februari 2021 – 15 maret 2021. Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dimulai dari tahap pengurusan perijinan di kantor Lurah Kayu Putih. Setelah itu, tim pengabdian diarahkan untuk melakukan swab terlebih dahulu sebelum turun ke masyarakat. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu masyarakat di kelurahan kayu putih. Adapun bentuk dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa, dilakukan dalam beberapa kegiatan, yaitu:

1. Melakukan sosialisasi penerapan protokol kesehatan kepada masyarakat
2. Membuat dan membagikan hand sanitizer berbahan alami kepada masyarakat
3. Melakukan pengukuran suhu tubuh pada pengunjung di Universitas Citra Bangsa yang berada di kelurahan Kayu Putih
4. Melakukan penyemprotan cairan disinfektan di setiap sudut kampus dan asrama mahasiswa yang ada di wilayah Kelurahan Kayu Putih.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi di lapangan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan potensi wilayah, maka realisasi rencana aksi yang telah dilakukan adalah sebagai berikut.

a. Sosialisasi Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Kelurahan Kayu Putih

Masih kurangnya kesadaran masyarakat akan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyebaran virus covid-19 di wilayah Kelurahan Kayu Putih menjadi pendorong dilakukannya sosialisasi terhadap masyarakat di wilayah ini. Sosialisasi ini dilakukan dengan melibatkan masyarakat di kelurahan Kayu Putih. Dalam sosialisasi dijelaskan tentang penggunaan masker saat keluar rumah, selalu mencuci tangan secara rutin sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, selalu membawa dan menggunakan *hand sanitizer* kapan dan dimanapun sehingga dapat digunakan sewaktu-waktu. Dalam sosialisasi banyak pertanyaan yang diajukan oleh peserta sosialisasi tentang keamanan penggunaan vaksi pada tubuh seseorang. Hal ini sudah ditanggapi oleh Lurah dan nara sumber bahwa suntikan vaksinasi sangat aman sebab telah di legalisasi oleh Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM). Kegiatan sosialisasi ini diharapkan agar dapat membentuk dan menciptakan kepedulian masyarakat untuk selalu menerapkan protokol kesehatan dalam setiap kegiatan sehari-hari



Gambar 4.1. Sosialisasi Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Kayu Putih

b. Pembuatan dan Pembagian *Hand Sanitizer* Berbahan Alami

Masih kurangnya pengetahuan masyarakat terkait penggunaan bahan-bahan alami sebagai antiseptik (*hand sanitizer*) menjadi dasar pelaksanaan program ini. Masyarakat belum mengetahui khasiat dari daun sirih dan jeruk

nipis sebagai antiseptik, sehingga kedua jenis bahan alami tersebut hanya digunakan untuk kepentingan memasak dan/atau pengobatan saja.

Menjaga kebersihan adalah hal wajib yang harus selalu dilakukan oleh siapapun dan kapanpun. Salah satunya yang terpenting adalah menjaga kebersihantangan, pasalnya tangan adalah bagian tubuh yang sangat rentan dan dapat dengan mudah menjadi tempat bersarangnya kuman penyebab penyakit. Dampak yang ditimbulkan akibat kebiasaan tidak menjaga kebersihan tangan bisa berskala ringan hingga berat akibat terserang kuman baik virus maupun bakteri, dan penyebarannya sendiri dapat terjadi lewat tangan, seperti flu, diare, hepatitis, H1N1 hingga penyakit COVID-19. Oleh karena itu, untuk mencegah berbagai infeksi dan penyakit yaitu menjaga kebersihan tangan dengan rutin mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun selama kurang lebih 20 detik di bawah air yang mengalir. Namun, ada saat dimana kita sedang berpergian atau beraktivitas di luar rumah sehingga mengalami kesulitan mencari toilet dan tempat mencuci tangan. Sehingga penggunaan *hand sanitizer* bisa menjadi salah satu solusi untuk membersihkan tangan dari kuman yang menempel.

Pada pembuatan *hand sanitizer* ini menggunakan bahan alami yaitu dari ekstrak daun sirih 15% dan jeruk nipis 8% sehingga *hand sanitizer* ini sangat praktis dan dapat dibuat sendiri dengan tidak mengeluarkan biaya yang mahal. Khasiat ekstrak daun sirih 15% sama efektifnya dengan alkohol dalam membunuhkuman. Namun, *hand sanitizer* ini tidak menggunakan alkohol dan bahan pengawet lainnya sehingga ketahanan produk hanya 4-7 hari.

Pembuatan *hand sanitizer* ini diawali dengan menyiapkan alat dan bahan berupa :

Alat

- Wadah
- Kompor
- Gunting
- Panci
- Saringan
- Botol spray

Bahan

- Air
- Daun sirih
- Jeruk Nipis



Gambar 4.2 Bahan Dasar Pembuatan *Hand Sanitizer* Alami

Selain dari pembuatan *hand sanitizer* berbahan alami, kegiatan selanjutnya dilakukan dengan pembagian *hand sanitizer* yang telah dibuat kepada masyarakat disekitar wilayah Kelurahan Kayu Putih. Masyarakat sangat antusias untuk menerimanya sebab ada banyak masyarakat yang tidak memiliki cukup dana untuk membeli *hand sanitizer* yang dijual di apotik dan toko-toko lainnya.



Gambar 4.3 Pembagian *Hand Sanitizer* Alami kepada Masyarakat

c. Pengukuran suhu tubuh pada pengunjung di Universitas Citra Bangsa yang berada di Kelurahan Kayu Putih

Salah satu gejala pasien yang terkena Covid-19 adalah mengalami suhu tubuh yang tinggi di atas batas suhu manusia normal. Adapun suhu normal dapat dikategorikan dalam 3 klasifikasi yaitu suhu pada bayi, suhu pada anak dan suhu pada orang dewasa. Adapun suhu normal pada bayi berkisar antara: 36,3 – 37,7 derajat Celsius. Sedangkan pada anak berkisar antara: 36,1 – 37,7 derajat Celcius. Sementara pada orang dewasa berkisar antara: 36,5 – 37,5. Bagi penderita covid-19 tentunya suhu tubuhnya ada di atas rata-rata suhu normal tersebut.

Sebagai bentuk sosialisasi penerapan hidup bersih dan sehat, dilakukan pula pengukuran suhu tubuh pada pengunjung di Universitas Citra Bangsa, dimana lokasi kampus ini ada di wilayah Kelurahan Kayu Putih juga. Alasan kampus ini juga menjadi sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah karena banyak sekali pengunjung yang dapat berkunjung ke kampus ini, baik itu mahasiswa, dosen dan tenaga kependidikan serta orang luar kampus yang datang ke kampus ini.

Pengukuran suhu tubuh pengunjung dilakukan di depan kampus Univeristas Citra Bangsa bekerja sama dengan pihak pengamanan kampus (*security*) yang bertugas pada hari itu. Perlu ketahui bahwa rasio antara pengunjung dan petugas keamanan yang bertugas untuk mengukur suhu sangatlah jauh dalam hal kuantitas, sehingga dalam pengabdian kali ini, tim ikut memberikan bantuan sukarela sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat guna ikut menjaga protokol kesehatan di kelurahan ini.

Dari hasil kegiatan ini, didapati beberapa pengunjung yang mengalami suhu tubuh yang lebih tinggi di atas batas normal atau mengalami demam, dan langsung diminta pulang oleh petugas yang ada sehingga jika terinfeksi virus tidak menulari pengunjung dan pegawai tetap di lingkungan Univeristas Citra Bangsa.



Gambar 4.4 Pengukuran Suhu Tubuh di Universitas Citra Bangsa

d. Penyemprotan Cairan Disinfektan Kampus UCB dan Asrama Mahasiswa yang Ada di Wilayah Kelurahan Kayu Putih

Untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 yang telah meluas, maka dilakukan penyemprotan cairan disinfektan di area kampus Universitas Citra Bangsa yang sering dikunjungi oleh mahasiswa dan pengunjung lainnya. Penyemprotan cairan disinfektan dilakukan pada hari Sabtu dimana pada bagian ruangan dan lokasi penyemprotan tidak ada aktifitas sehingga cairan yang disemprotkan tidak membayakan pengunjung maupun pegawai yang sedang bekerja di kampus. Adapun penyemprotan dibantu oleh Tim Satgas Penanggulangan Covid-19 Universitas Citra Bangsa. Seluruh anggota tim pengabdian kepada masyarakat berperan aktif untuk menyiapkan alat semprot dan cairan disinfektan yang telah disiapkan. Kegiatan ini selain dilakukan di area kampus, juga dilakukan di asrama mahasiswa yang letaknya tidak jauh dari kampus. Hal ini untuk mempersempit ruang gerak penyebaran virus Covid-19 ini yang lebih cepat menjangkiti kalangan mahasiswa di wilayah Kelurahan Kayu Putih.

Dalam melakukan penyemprotan disinfektan ini, petugas penyemprotan menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) berupa masker medis, pakaian lengkap berbahan plastik yang tertutup rapat, serta sarung tangan. Sementara anggota tim lainnya mempersiapkan cairan disinfektan di dalam wadah berupa ember yang nantinya ditambahkan pada alat semprot jika cairannya habis. Pihak kampus sangat mengapresiasi kegiatan ini sebagai bagian dari pengabdian dosen dan mahasiswa yang juga berkuliah dan melaksanakan studi di kampus ini. Pihak kampus berharap dengan adanya kegiatan ini dapat mengurangi resiko tertularnya virus Covid-19 di kalangan mahasiswa dan seluruh pegawai yang ada di kampus di wilayah Kelurahan Kayu Putih.



Gambar 4.5 Persiapan dan Penyemprotan Cairan Disinfektan

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada lokasi Kelurahan Kayu Putih, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang berlangsung dengan baik. Adapun kegiatan yang telah dilakukan yaitu Sosialisasi pencegahan kepada masyarakat terkait pencegahan virus Covid-19, Pembuatan dan pembagian *hand sanitizer* berbahan alami, pengukuran suhu tubuh pengunjung di kampus Univeristas Citra Bangsa, Penyemprotan cairan disinfektan pada area kampus Univeristas Citra Bangsa dan asrama mahasiswa di Kelurahan Kayu Putih. Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup tinggi, dimana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya dengan maksimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemandirian masyarakat khususnya warga Kelurahan Kayu Putih guna mencegah penyebaran virus Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Gorbalenya *et al*, "The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2", *Nature Microbiology*, 5 (March). doi:10.1038/s41564-020-0695-z, 2020.
- [2]. H. Syapitri, dkk., "Pencegahan Penularan Covid-19 Melalui Sosialisasi Dan Pembagian Masker Di Pasar Pringgan Medan, Jurusan DIII Keperawatan, Universitas Malahayati Lampung", 2020.
- [3]. Kementerian PUPR RI, (2020), "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Mencegah Penyebaran COVID-19", <http://plpbm.pu.go.id/v2/posts/Perilaku-Hidup-Bersih-dan-Sehat-PHBS-sebagai-Upaya-Mencegah-Penyebaran-COVID-19>.
- [4]. Kompas, (2020a), *Update Virus Corona Dunia 11 Agustus: 179.990 Kasus Baru Covid-19 pada Anak-anak di AS*: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/083218665/update-virus-corona-dunia-11-agustus-179990-kasus-baru-covid-19-pada-anak?page=all>.
- [5]. Kompas. (2020b). *Update Virus Corona di Dunia 12 Agustus: 20,4 Juta Orang Terinfeksi | Peringatan WHO soal Perawatan Gigi*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/12/075600665/update-virus-corona-di-dunia-12-agustus-20-4-juta-orang-terinfeksi?page=all>. (Accessed on 05 Maret 2021).
- [6]. Lin *et al*. Hypothesis for potential pathogenesis of SARS-CoV-2 infection—a review of immune changes in patients with viral pneumonia, *Emerging microbes & infections*. Taylor & Francis. Doi:10.1080/22221751.2020.1746199, 2020.
- [7]. Susilo *et al*. Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures', *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), pp. 45–67, 2020.
- [8]. WHO. (2021a). *Coronavirus (Covid-19) Dashboard (New Website)*. Available at: <https://who.sprinklr.com/#>.
- [9]. WHO. (2021b). *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it*. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)