

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



PENYULUHAN KESEHATAN “PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA PANDEMI”

OLEH

NS. RANI LISA INDRA, M.KEP., SP.KEP.MB/1029018702
(KETUA)

NS. ERNA MARNI, M.KEP/1004038601 (ANGGOTA)

NADYA RHOMADONA
ENDAH TRI WAHYUNI

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKes HANG TUAH PEKANBARU
2021

**PENGABDIAN MASYARAKAT
PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI
MASA PANDEMI
DI RSUD ARIFIN ACHMAD PROVINSI RIAU**

1. Dasar :

SPT Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru No. : 00474/STIKES-HTP/SPT/VI/2021/19
tanggal 25 Juni 2021

2. Pelaksana :

Ns. Rani Lisa Indra, M.Kep., Sp.Kep.MB No.Reg.10306114262
Mahasiswa profesi KGD

3. Waktu Pelaksanaan :

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 25 Juni 2021 dimulai dari pukul 14.00 – 15.00 WIB.

4. Tempat Pelaksanaan :

Ruang Anak IGD RSUD ARIFIN ACHMAD PROVINSI RIAU

5. Laporan Kegiatan

A. Latar Belakang

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu alphacoronavirus 229E, alphacoronavirus NL63, betacoronavirus OC43, betacoronavirus HKU1, Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV), dan Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) (T, Miller & Adelberg's, 2019). WHO mengemukakan bahwa virus Covid-19 dapat menyebar dari manusia ke manusia melalui air liur, lendir atau dahak yang keluar dari hidung orang yang telah terinfeksi. Percikan dahak yang mengandung coronavirus masuk melalui hidung atau tenggorokan dan mata. Akan tetapi, anggota tubuh yang paling sering menjadi media penyebaran virus adalah tangan(WHO, 2020).

Reaksi cepat melalui sosialisasi pencegahan, penyebabnya, agar masyarakat Indonesia tidak khawatir dengan isu yang mengkhawatirkan, selain untuk meminimalisir adanya berita Hoax dari segelintir orang yang tidak bertanggung jawab. Akhirnya wabah covid-19 ini juga menjadi hal yang mengkhawatirkan bagi masyarakat, karena banyak warga Indonesia yang terkena dampak penularan virus ini. Oleh karenanya, pemerintah berinisiatif untuk mengambil kebijakan lockdown selama 14 hari guna mengantisipasi penularan wabah corona ini (Ibrahim et al., 2020).

Program PHBS merupakan bentuk perwujudan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan. Namun, ada juga kemungkinan penularan melalui kontaminasi benda yang disentuh oleh pasien positif COVID-19. Hal ini yang mendasari pentingnya meningkatnya pola hidup bersih dan sehat.

B. Dasar Hukum

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
2. Perspres Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Permendikbud Nomor 73 Tahun 2013 tentang Penerapan KKNI Bidang Pendidikan Tinggi;
4. PP Nomor 4 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi

C. Tujuan

1. Tujuan umum :

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini yang berupa penyuluhan kesehatan, diharapkan peserta mampu memahami tentang pentingnya menjaga pola pola hidup sehat dan bersih semasa pandemi

2. Tujuan khusus :

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan ini diharapkan peserta mampu:

- a. Menyebutkan pengertian tentang perilaku hidup bersih dan sehat
- b. Meningkatkan pengetahuan tentang 3M di masa pandemic

D. Manfaat Kegiatan

Meningkatkan pengetahuan peserta tentang perilaku hidup sehat dan bersih dan 3M di masa pandemi sehingga membantu pencegahan penularan COVID-19

E. Nara Sumber dan Instruktur

1. Ns. Rani Lisa Indra, M.Kep., Sp. Kep MB
2. Nadya Rhamodona Safiitr
3. Endah Tri Wahyuni

F. Peserta

Peserta kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah keluarga pasien yang berada di IGD RSUD Arifin Achmad Pekanbaru dan yang bersedia ikut penyuluhan.

G. Materi Kegiatan

Terlampir

H. Bentuk Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab interaktif.

I. Jadwal Kegiatan.

No	Kegiatan	Waktu
1	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none">- Mengucapkan salam- Memperkenalkan nama- Kontrak waktu- Menjelaskan tujuan penyuluhan	5 Menit
2	Penjelasan Materi : <ul style="list-style-type: none">- menjelaskan pengertian tentang apa itu pola hidup sehat- menjelaskan manfaat pola hidup sehat- menjelaskan bagaimana cara yang benar dalam melakukan pola hidup sehat- menjelaskan pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat pada masa pandemi	20 Menit
3.	Penutup : <ul style="list-style-type: none">- Tanya Jawab- Kesimpulan Materi- Salam Penutup	10 Menit

J. Kesimpulan

Acara berjalan lancar tanpa hambatan, peserta antusias mengikuti kegiatan dan aktif memberikan pertanyaan.

K. Hambatan

Acara mundur 30 menit dari rencana awal karena belum ada peserta.

L. Lampiran

1. SPT
2. Materi
3. Absen
4. Dokumentasi

Pekanbaru, 6 Agustus 2021
Pelapor



**Ns. Rani Lisa Indra, M.Kep.,
Sp.Kep.MB
No.Reg. 10306111178**



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan, Telp : 0761 33815, Fax : 0761 863646
Email : stikes@htp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : <http://www.htp.ac.id>

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 00474-STIKES-HTP/SPT/VI/2021/19

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru dengan ini memberi tugas kepada :

Nama : Ns. Rani Lisa Indra, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.MB
No Register : 10306111178
Prodi/Unit Kerja : Prodi Keperawatan
Jabatan : Staf
Maksud dan Tujuan : Penyuluhan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi
Tempat : RSUD Arifin Ahmad
Waktu : 25-June-2021 sampai dengan 25-June-2021
Lama Dinas : 1 Hari

Demikian surat tugas ini kami buat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : P E K A N B A R U
Pada Tanggal : 25-06-2021
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua

Ahmad Hanafi, SKM, M. Kes
No. Reg 10306114265



RINGKASAN MATERI

A Pengertian

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat agar mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269). Menurut Razi dkk (2020), perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan atau dengan menggunakan media berupa poster.

Menerapkan perilaku hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah selain itu juga murah, dibandingkan dengan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang karena manfaat yang didapat sangat banyak, mulai dari fokus dalam mengerjakan sesuatu, hingga pada kesejahteraan hidup anggota keluarga. Terlebih disaat terjadi pandemi covid19 ini, perilaku hidup bersih dan sehat harus ditekankan secara mendalam kepada masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan seluruh perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu atau pada orang lain. Sayangnya masih banyak orang tidak memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya. Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat biasa dan sepele namun berdampak besar ketika menjadi sebuah kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat demi kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga.

Menurut Sulaeman dan Supriadi (2020), selain membekali masyarakat dengan pengetahuan tentang Covid-19, perlu juga diberikan pengetahuan tentang kunci penting untuk terhindar

dari penularan/transmisi virus Covid-19 yaitu pengetahuan tentang kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Pemberian materi tentang lingkungan dan kesehatan serta pola hidup bersih dan sehat akan membantu masyarakat terhindar dari Covid19 dan penyakit infeksi lainnya. Penyuluhan kesehatan juga akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat.

B . Pencegahan

Cara mencegah virus korona yang disarankan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia agar mengimbau masyarakat melakukan mencegah penyebaran Covid-19 dengan meningkatkan perilaku dan pengetahuan masyarakat dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Pemerintah meminta masyarakat agar senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari dengan cara: Selalu menjaga kebersihan tangan dengan cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun selama 20 detik lalu bilas; Menerapkan etika batuk dan bersin yang baik dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan baju sehingga tidak menularkan ke orang lain; Makan makanan bergizi seimbang; Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran; Melakukan olahraga minimal setengah jam setiap hari; Meningkatkan daya tahan tubuh; Cukup istirahat dan segera berobat jika sakit.

C. Pengenalan 3 M (Mencuci tangan dengan 7 langkah, memakai masker dan menjaga jarak) selama masa pandemic Covid-19 .

Menerapkan 3M Demi Keselamatan Bersama

Perilaku disiplin 3M yang termasuk dalam kampanye #ingatpesanibu demi terus menekan penyebaran virus COVID-19 hendaknya diterapkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari, terlebih di tengah situasi pandemi seperti sekarang ini. Penerapan 3M dapat dilakukan dengan menjalankan setidaknya 3 (tiga) perilaku disiplin yaitu:

1. Mencuci tangan
2. Memakai masker
3. Menjaga jarak dan menghindari kerumunan

Menurut paparan Wiku Adisasmito berdasarkan penelitian internasional, memakai masker kain dapat menurunkan risiko penularan COVID-19 sebesar 45 persen. Lebih baik lagi adalah mengenakan masker bedah yang mampu menekan penyebaran virus COVID-19 hingga 70 persen. Mencuci tangan merupakan langkah 3M berikutnya untuk menurunkan risiko

penularan COVID-19 sebesar 35 persen. WHO menyarankan, cucilah tangan menggunakan sabun/antiseptik selama 20-30 detik dan menerapkan langkah-langkah yang benar. Jika dalam kondisi tertentu, semisal tidak ada air dan sabun atau tidak dapat menggunakan air dan sabun untuk membersihkan tangan, solusi lainnya adalah memakai cairan yang berbasis setidaknya 60 persen alkohol seperti *hand sanitizer*. Penerapan 3M yang paling utama adalah menjaga jarak atau *social distancing* dengan jarak minimal 1 meter, termasuk dengan menghindari kerumunan. Wiku Adisasmito mengatakan, jika hal tersebut dilakukan maka akan dapat meminimalisir risiko penyebaran COVID-19 hingga 85 persen.

D. Penerapan 3M yang Baik dan Benar

Laman resmi Satuan Tugas Penanganan COVID-19 menginformasikan langkah-langkah yang baik dan benar dalam menerapkan perilaku 3M untuk mencegah penularan virus Corona, yakni sebagai berikut:

1. Panduan Mencuci Tangan

- Basahi tangan dengan air mengalir.
- Sabuni tangan.
- Gosok semua permukaan tangan, termasuk telapak dan punggung tangan, sela-sela jari gerakan mengunci dan putar ujung-ujung kuku.
- Bilas tangan sampai bersih dengan air mengalir.
- Keringkan tangan dengan kain bersih atau tisu pengering tangan yang harus dibuang ke tempat sampah segera setelah digunakan.
- Sering cuci tangan pakai sabun, terutama sebelum makan, usai batuk atau bersin, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah ke kamar mandi.
- Biasakan mencuci tangan pakai sabun setelah dari luar rumah atau sebelum masuk sekolah dan tempat lain
- Bila sabun dan air mengalir tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan berbahan alkohol (minimal 60%).

2. Panduan Memakai Masker

- Semua orang harus memakai masker, terutama jika di luar rumah.
- Sebelum memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir (minimal 20 detik).
- Bila tidak tersedia air, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%).
- Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung.

- Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.
- Hindari menyentuh masker saat digunakan.
- Bila menyentuh masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik, atau bila tidak ada, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%).
- Jangan sentuh atau buka-tutup masker saat digunakan.
- Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru.
- Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja.
- Buang segera masker 1x pakai di tempat sampah tertutup atau kantong plastik usai dipakai.
- Masker kain 3 lapis dapat dipakai berulang, tapi harus dicuci dengan deterjen usai dipakai.
- Saat membuka masker: lepaskan dari tali belakang dan jangan sentuh bagian depan masker.
- Cuci tangan setelah menyentuh atau membuang masker.
- Perlu diingat, penggunaan masker yang keliru justru meningkatkan risiko penularan.

3. Panduan Menjaga Jarak

- Selalu menjaga jarak fisik lebih dari 1 meter dengan orang lain.
- Tetap berada di rumah sesuai panduan pemerintah, kecuali ada keperluan mendesak
- Bekerja, belajar dan beribadah di rumah.
- Keluar hanya untuk belanja hal penting atau pengobatan, itu pun seminimal mungkin.
- Gunakan masker saat di luar rumah.
- Sebisa mungkin hindari penggunaan kendaraan umum.
- Tunda atau batalkan acara berkumpul bareng keluarga besar atau teman
- Komunikasi tatap muka bisa dilakukan via telepon, internet, media sosial, dan aplikasi
- Tunda atau batalkan acara pertemuan, konser musik, pertandingan olahraga, kegiatan keagamaan, dan kegiatan lain yang mengundang orang banyak.
- Gunakan telepon atau layanan online untuk menghubungi dokter dan fasilitas lain.
- Kalau mengalami demam, merasa lelah dan batuk kering, lakukan isolasi diri.
- Semua orang harus melakukan physical distancing untuk mencegah penularan COVID-19
- Jaga jarak harus lebih ketat jika untuk melindungi orang yang berisiko

- Orang yang berisiko, yaitu: berusia 60 tahun lebih; atau memiliki penyakit penyerta seperti sakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, kanker, asma dan paru; ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahar, M., Thadeus, M. S., & Fauziah, C. (2018). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dari Langkah Awal Cuci Tangan Pakai Sabun Di Komplek Perumahan Upn Kelurahan Meruyung Kecamatan Limo Kota Depok. Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1).
- Hadinegoro, S.R.S. (2015). *Buku Saku Imunisasi*. Jakarta: Badan Penerbit IDAI
- Ibrahim, I., Kamaluddin, K., Mas'ad, M., Mintasrihardi, M., AM, J., & Gani, A. A. (2020). Bencana Virus Corona Melalui Sosialisasi Pada Anak Usia Dini Pada Desa Rempe Kecamatan Seteluk Sumbawa Barat. SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 3(2), 191. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v3i2.2196>
- Kemendes RI. 2020. Petunjuk Teknis Pelayanan Imunisasi Pada Masa Pandemi Covid-19. Indonesia: Gernas
- Lam, N., Muravez, S. N., & Boyce, R. W. (2015). A comparison of the Indian Health Service counseling technique with traditional, lecture-style counseling. In Journal of the American Pharmacists Association (Vol. 55, Issue 5). <https://doi.org/10.1331/JAPhA.2015.14093>
- Menteri Kesehatan RI. (2013). Pelayanan Kesehatan Pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama dan Fasilitas Tingkat Lanjut Dalam Penyelenggaraan Program Jaminan Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan masyarakat ilmu dan sosial*. Jakarta : Rineka Cipta.
- WHO. (2020). Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report - 1. WHO Bulletin.
- World Health Organisation (WHO). (2010). WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care. World Health. <https://doi.org/10.1086/600379>
- Woro Hapsari, A. I. I. I. N. (2018). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan Metode Demonstrasi dan Booklet pada Siswa Kelas VI SDN Kalisapu 04 Slawi. Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 9(1)

ABSENSI PENYULUHAN
PHBS DIMASA PANDEMI COVID-19
RUANGAN 160 RSUD ARIFIN AHMAD
PEKANBARU

NAMA PESERTA	PARAF
1. MARDIAH ROSLITA	1. 
2. IMBAH	2. 
3. IMRON HANAFI	3. 
4. ZHULEA AMIK	4. 
5. AKMAL SYUKUR	5. 
6. TUTI ASMALINDA	6. 

