

Edukasi Masyarakat Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pada Adaptasi Kebiasaan Baru (*New Normal*) Di Kenagarian Singkarak Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Nugroho Susanto*¹, Muhammad Sazeli Rifki²,

^{1,2} Universitas Negeri Padang

e-mail: *¹nugrohosusanto@fik.unp.ac.id, ²msr_rifki@fik.unp.ac.id,

ABSTRAK

Kesehatan sebagai aspek penting dari kehidupan manusia meliputi kesehatan fisik dan mental. Karena fisik dan mental adalah dua aspek yang saling memengaruhi. Pandemi COVID-19 ini banyak sekali hal baru yang harus diadaptasi. Masih banyak individu yang belum mengetahui bagaimana caranya PHBS dan GERMAS pada dasarnya adalah semua perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Hal-hal yang diterapkan pada PHBS tergantung dari lingkungannya, misalnya di lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran, dan lain-lain. Tujuan pengabdian ini adalah untuk permasalahan PHBS dan GERMAS dengan metode *Manajemen Sport Healthy* yaitu Edukasi Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat, Pemeriksaan gratis untuk masyarakat, Dialog Interaktif Perilaku Hidup Bersih Sehat, Pembelajaran Praktik Perilaku Hidup Bersih Sehat. Jenis pelatihan, pembinaan dan pendampingan nagari yang akan diberikan adalah dalam bentuk membantu menciptakan ketentraman, dan kenyamanan dalam kehidupan bermasyarakat hidup bersih. Hasil pengabdian menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran pada masyarakat mengenai PHBS dan GERMAS pada adaptasi *New Normal*.

Kata kunci: *New Normal*, Kesehatan, Fisik, Covid 19

ABSTRACT

Health is an important aspect of human life which includes physical and mental health. This is because physical and mental are two aspects that influence each other. In the midst of this COVID-19 pandemic, there are many new things that must be adapted. However, many individuals do not know how to do PHBS and GERMAS, which are basically all public health behaviors that are carried out on personal awareness. The things that are applied to PHBS are based on their scope, for example in the neighborhood, schools, offices, and others. The purpose of writing this article is for PHBS and GERMAS problems, with the Sport Healthy Management program, namely Education on Clean and Healthy Life Behavior Counseling, free examinations for the community, Interactive Dialogue on Clean and Healthy Life Behavior, Learning Practices for Clean and Healthy Life Behavior. The types of training, coaching and mentoring at the nagari that will be provided are in the form of helping to create peace and comfort in the life of a clean living community. The results of the service stated that there had been an increase in knowledge and awareness in the community regarding PHBS and GERMAS in the New Normal adaptation.

Keywords: *New Normal*, Health, Physical, Covid 19

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Corona Virus Disease 2019 atau COVID-19 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus2 (SARS-COV-2) atau yang dikenal dengan novel corona virus (2019-nCoV) (Singhal, 2020). Dari awal kemunculannya di akhir tahun 2019 hingga 20 Mei 2020, penyakit ini telah menginfeksi 4.789.205 orang dan menyebabkan kematian terhadap 318.789 orang di seluruh dunia (Zukmadini et al., 2020). Pemerintah terus berupaya untuk mengurangi tingkat penyebaran Covid-19 dengan cara menganjurkan kepada setiap warganya supaya melakukan pembatasan sosial serta pola hidup bersih dan sehat (Yahya Eko Nopiyanto et al., 2021).

Nagari Singkarak berada di Kecamatan X Koto Singkarak, Kabupaten Solok, Provinsi Sumatra Barat. Luas Nagari yaitu 11,35 kilometer persegi, atau 3,84 persen dari luas wilayah Kecamatan X Koto Singkarak dengan berpenduduk 4089 jiwa terdiri dari 1989 laki-laki dan 2100 perempuan yang diambil dari data penduduk tahun 2018. Nagari Singkarak terdiri dari 8 jorong, yaitu (Dalimo, Kaluku, Kubang Gajah, Lapau Pulau, Lembang, Talao dan Tampunik). Dalam keseharian masyarakat nagari singkarak aktif dominan bekerja sebagai nelayan, bertani berwirausaha, berwiraswasta dan lainnya. Ditinjau dari kondisi lingkungan daerah, kenagarian singkarak yang cukup luas dan letaknya yang strategis di perlintasan jalan raya menjadi salah satu tempat yang banyak dituju oleh pendatang baik dari dalam maupun luar negeri, berhubung banyaknya destinasi wisata yang sangat menarik di kenagarian ini, diantaranya wisata danau Singkarak, bukit Chinangkiak dan lainnya. Selain itu, karena masih banyaknya warga yang beraktifitas diluar rumah untuk menjalankan kegiatan perekonomian dan kegiatan lainnya menjadikan daerah ini termasuk rawan untuk terjangkitnya virus corona (COVID-19)

Situasi dan kondisi nagari terkait Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang (Indriani & Listyandini, 2020) (Noffiyanti & Mauliddia, 2021). Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri (Atmadani et al., 2021). Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal.

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat (Anhusadar & Islamiyah, 2020). Rendahnya kesadaran dan kepedulian masyarakat terkait penularan virus corona membuat pemerintahan dan perangkat nagari kewalahan dan kesulitan, ditambah lagi dengan kurang berjalannya program-program dalam upaya mencegah penularan virus corona menjadi masalah pokok serius yang harus diselesaikan secepatnya.

GERMAS merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dalam situasi Covid 19. Gerakan ini mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif. Salah satu hygiene seseorang adalah mencuci tangan (Tabi'in, 2020). Kebiasaan mencuci tangan berpengaruh terhadap kesehatan anak. Rendahnya perilaku orang untuk membiasakan anak mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan belum terpenuhi secara maksimal. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun yang lebih dikenal dengan Cuci Tangan Pakai

Sabun merupakan salah satu indikator PHBS s.

Walaupun vaksin covid telah di distribusikan tetapi masih ada yg sudah di vaksin terkena covid. Ketika seseorang mengembangkan COVID-19, sistem kekebalan mereka belajar untuk mengenali virus dan mulai memproduksi antibodi untuk melawannya. Jika orang tersebut sembuh dari penyakitnya, ia mungkin memiliki kekebalan terhadap infeksi ulang virus untuk jangka waktu tertentu setelahnya. Namun, pertanyaan tentang berapa lama kekebalan itu bertahan. Dr. *David Hirschwerk*, spesialis penyakit menular di *Northwell Health* di *Manhasset, New York*, menyebutkan bahwa para ahli tidak tahu berapa lama kekebalan yang dipicu oleh infeksi ini bisa bertahan, dan seseorang yang terinfeksi pada musim semi mungkin tidak lagi dilindungi secara imunologis sekarang di Desember. Memang masuk akal bahwa seseorang dengan infeksi COVID-19 kemungkinan kebal setidaknya selama 3 hingga 4 bulan, tetapi para ahli belum memiliki data yang pasti untuk mendukung ini (Hanif et al., 2019).

Kondisi nagari terkait pada tahun 2020 Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Sehat yakni kurangnya kesadaran dalam kegiatan beraktivitas contoh ketika berkunjung yang semula tidak menggunakan masker dan budaya cuci tangan yang dianggap hal sepele sekarang menjadi penting. masih kurang pengetahuan dan informasi sehingga masalah kesehatan masyarakat masih menjadi masalah yang cukup besar, diantaranya dimana banyak yang terkena covid yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan bahaya covid dan pentingnya menjaga perilaku hidup bersih sehat (Indriani & Listyandini, 2020). Virus Covid 19 begitu berbahaya serta mudahnya penularan virus ini, tentu masyarakat seharusnya lebih peka dan lebih berhati-hati agar tidak tertular dan menularkan virus ini (Herniwanti et al., 2020). Agar tidak menyebarnya virus corona ini di kenagarian Singkarak, pemerintahan nagari Singkarak sudah melaksanakan PHBS dan GERMAS. Dalam menghentikan penyebaran dan penularan virus corona ini memang tidak mudah, pemerintahan nagari tentu sudah menghabiskan anggaran yang cukup besar untuk melaksanakan berbagai program untuk memutus mata rantai COVID-19 ini, diantaranya untuk penyemprotan rumah dan tempat-tempat umum, biaya kebersihan, pembelian masker, pembangunan posko-posko dan juga spanduk-spanduk dan belum lagi biaya jasa setiap petugas dan biaya-biaya lainnya ditambah lagi dengan berkurangnya pendapatan nagari dari keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari pariwisata dan lainnya membuat pemerintahan nagari mengubah perencanaan anggaran sehingga rencana-rencana sebelumnya terkait pembangunan dan lainnya belum bisa dilaksanakan. Berdasarkan latarbelakang terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat dan gerakan masyarakat sehat dengan ini, maka perlu dilaksanakan peningkatan pengetahuan dan pencegahan kesehatan lanjut yang diharapkan dapat membantu dan memberi manfaat bagi masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Program kemitraan masyarakat dilakukan dengan melibatkan mitra dalam setiap kegiatan. Metode pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan mitra dalam setiap kegiatan. Dalam pelaksanaan program Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) di kenagarian Singkarak, persoalan yang dihadapi oleh wali nagari dapat dikelompokkan menjadi 3 (tiga) aspek yaitu penanggulangan, penyembuhan dan kebiasaan hidup sehat. Ada beberapa tahapan pelaksanaan yang dilakukan pelaksana PKM sebagaimana uraian berikut ini: Pertama kali yang dilakukan adalah melakukan survey dan observasi pada mitra. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi perilaku warga masyarakat. Kedua, penulis menemukan permasalahan di Kenagarian Solok di antaranya: yakni kurangnya kesadaran dalam kegiatan beraktivitas contoh ketika berkunjung yang semula tidak menggunakan masker dan budaya cuci tangan. Ketiga sesuai dengan permasalahan yang dihadapi tersebut, maka dapat dikemukakan beberapa solusi yang dapat mengatasi permasalahan sesuai dengan program yang dirancang yaitu *Management Sport Healthy*.

HASIL KEGIATAN

Management Sport Healthly

merupakan suatu program untuk mengatur segala kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu yang bersifat kelompok dengan fungsi perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, kepemimpinan, pengawasan dan evaluasi yang berkaitan dengan olahraga. Dalam proses management ini dijabarkan mengenai dari perencanaan sampai pada tahap evaluasi selama program edukasi masyarakat PHBS dan GERMAS. Dalam program *management sport Healthly* ini meliputi:

1. Edukasi pelatihan, pembinaan serta peningkatan pengetahuan PHBS dan GEMAS Kegiatan ini akan melibatkan para pemateri dan nara sumber yang berprofesi sebagai tenaga kesehatan atau dokter yang berpengalaman dibidangnya. kegiatan ini bertujuan peningkatan kemampuan *soft skill* dan *hard skill* peserta pelatihan.



Gambar 1 Pelaksanaan edukasi PHBS dan Gernas.

2. Pemeriksaan Kesehatan Gratis.
Kegiatan ini melibatkan tenaga kesehatan puskesmas terdekat yang berpengalaman dibidangnya. Pemeriksaan kesehatan gratis yang dilakukan untuk masyarakat di Kenagarian Singkarak Kecamatan X Koto Singkarak adalah untuk : 1) Meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan. 2) Memberikan motivasi kepada masyarakat khususnya para lansia tentang pentingnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan secara rutin, dan 3) Meningkatkan wawasan masyarakat terutama di bidang kesehatan melalui penyuluhan PHBS dan Gernas.



Gambar 2 Pemeriksaan Kesehatan Gratis

3. Pemberian alat kesehatan
kegiatan ini dilakukan kepada masyarakat setempat untuk menanggulangi covid dengan cara memberikan masker dan handsanitizer kepada masyarakat setempat. Hal ini dilakukan tim pengabdian sebagai upaya untuk mencegah dapat membantu masyarakat khususnya bagi yang tinggal di Kenagarian Singkarak dalam menghadapi kebiasaan baru sehingga dapat meminimalisir penyebaran Covid-19 di lingkungannya. Tentunya dengan adanya fasilitas yang memadai, kami berharap masyarakat disini dapat lebih disiplin dalam menjaga kesehatan dan kebersihan selama masa pandemi



Gambar 3 Penyerahan alat kesehatan

4. Praktek Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS)
Kegiatan ini di maksudkan agar masyarakat sadar serta paham akan praktek PHBS dan GEMAS. Luaran dari pelatihan ini pengetahuan msyarakat setempat bisa meningkat dan kesadaran akan bahaya covid. masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.



Gambar 4 Praktik PHBS dan Germas

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kenagarian Singkarak Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok terlaksana dengan baik yaitu meliputi edukasi melalui sosialisasi PHBS dan Germas, promosi kesehatan tentang Covid-19, pembagian paket PHBS, dan praktek PHBS dan Germas. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan sebagai bentuk pendidikan masyarakat dan dilanjutkan dengan tindakan partisipatif. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat terutama untuk menghadapi pandemi Covid-19 di Kenagarian Singkarak Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada UNP yang telah memberikan dana melalui program pengabdian masyarakat dalam skema PKM. Penulis juga berterima kasih kepada semua masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pendampingan ini hingga usai

DAFTAR PUSTAKA

- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Atmadani, R. N., Yunita, S. L., Hidayati, I. R., Aldila, A. O., & Rizqi, F. D. (2021). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Preventif dalam Memutus Rantai Penyebaran Covid-19 pada kalangan Mahasiswa Baru Farmasi. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 153. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i2.620>
- Hanif, M. F., Ririanty, M., & Nafikadhini, I. (2019). Efektivitas Buku Saku PHBS di Sekolah dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 46–53. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v6i2.15>

- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363–372. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i5.82>
- Indriani, D., & Listyandini, R. (2020). Edukasi PHBS Via Daring Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Pkm-P*, 4(2), 215. <https://doi.org/10.32832/pkm-p.v4i2.748>
- Mailani, F., Muthia, R., Huriani, E., & Susianty, S. (2020). Edukasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), dan Social/Physical Distancing sebagai Upaya Pencegahan Penularan Virus Corona (Covid-19) pada Keluarga Pra Sejahtera. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 27(3), 226–234. <https://doi.org/10.25077/jwa.27.3.226-234.2020>
- Noffiyanti, N., & Mauliddia, P. A. (2021). Bimbingan Penyuluhan Terhadap Bahaya Virus Covid-19 Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(1), 32–45. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9780>
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Yahya Eko Nopiyanto, Septian Raibowo, Andika Prabowo, Alimuddin, Deny Pradana Saputro, & Fadli Dongoran. (2021). Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak-anak di Kelurahan Mangunharjo Pada Masa Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 34–43. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.459>
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v3i1.440>