



Edukasi Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mencegah Penularan Covid-19 Pada Santri (Di Pesantren Persatuan Islam 67 dan Pesantren Ibadurrahman)

¹⁾Dian Saraswati, ²⁾Rian Arie Gustaman, ³⁾Puji Laksmi, ⁴⁾Irani Hoeroni

^{1),2),3)}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, ⁴⁾Program Studi Informatika

Universitas Siliwangi

*Correspondence: E-mail: diansaraswati@unsil.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has been a dark time since the beginning of 2020. The virus first appeared in Wuhan, China, made everyone worried. Pengabdian bagi Masyarakat skema Kesehatan (PbM-SK) aims to improve clean and healthy lifestyle in preventing the transmission of COVID-19 among students. The purpose of this activity is to ensure that students in Islamic boarding schools received education about improving PHBS to prevent the transmission of COVID-19. These trainers (students who attended education) will become agents for other students in improving clean and healthy lifestyle to prevent COVID-19. The problem raised from there had been cases of some students who were confirmed positive COVID-19 at Persatuan Islam 67 Islamic Boarding School and to prevent students from other places obtain COVID-19 such as at the Ibadurrahman Islamic Boarding School.

Wabah Covid-19 menjadi masa kelam sejak awal tahun 2020. Virus yang pertama kali muncul di Kota Wuhan, China, itu membuat semua orang khawatir. Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Kesehatan (PbM-SK) bertujuan untuk dapat meningkatkan PHBS dalam mencegah penularan COVID-19 pada santri. Tujuan dari kegiatan ini adalah memastikan santri-santri dalam pesantren mendapatkan edukasi peningkatan PHBS dalam mencegah penularan COVID-19. Para pelatih atau trainer inilah (santri yang mengikuti edukasi) yang nantinya menjadi agen untuk teman santri yang lain dalam meningkatkan PHBS untuk mencegah COVID-19. Permasalahan yang diangkat adalah pernah terjadi kasus beberapa santri terkonfirmasi positif COVID-19 di Pesantren Persatuan Islam 67 dan untuk mencegah santri-santri di tempat lain agar tidak tertular COVID-19 seperti di Pesantren Ibadurrahman.

© 2023 Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat (PDPM)

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received: 11 Mar 2022

First Revised: 25 Mar 2022

Accepted: 16 Apr 2022

First Available online: 1 May 2022

Publication Date: 1 May 2022

Keyword: COVID-19, Health Education, Islamic boarding school, PHBS.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, COVID-19, PHBS, Pesantren.

1. PENDAHULUAN

Kurang lebih hampir 2 tahun lamanya Indonesia berlutut dengan perang total melawan COVID-19 sejak diumumkan pertama kali oleh Presiden Joko Widodo di awal Maret 2020. Selama 2 tahun tersebut pemerintah terus berupaya melakukan langkah-langkah mitigatif dan penanganan seoptimal mungkin agar virus ini tidak semakin menyebar dan membawa korban jiwa. Beragam pilihan kebijakan ditempuh untuk menghadang laju penyebaran, mulai dari penerapan physical distancing, cuci tangan, jaga jarak hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga Pemberlakuan pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di berbagai daerah yang terpetakan sebagai episentrum penyebaran. Menurut Zhulfaroh (2020) Pencegahan yang bisa dilakukan untuk menghambat atau menekan laju penularan virus corona, di antaranya: Menghindari kontak dekat dengan pasien penderita penyakit saluran pernapasan akut; Sering mencuci tangan dengan sabun atau menjaga kebersihannya dengan hand sanitizer berkadar alkohol minimal 70 persen; Menghindari kontak dengan peternakan atau binatang liar tanpa perlindungan; dan Menjaga dan memperkuat imunitas tubuh.

Selain tersebut di atas, cara lain mencegah terjadinya penularan penyakit COVID-19 ini adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementrian Kesehatan RI, 2011). Menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2011) PHBS dilakukan dalam berbagai tatanan di masyarakat seperti contohnya : PHBS Rumah tangga, PHBS institusi pendidikan, PHBS Umum, PHBS tempat kerja dan PHBS Pelayanan kesehatan.

WHO menjadikan penularan MERS dan SARS sebagai acuan karena penyebabnya berasal dari kelompok virus yang sama, yaitu corona virus. Penularan virus corona bisa terjadi melalui berbagai hal berikut: Droplets atau tetesan cairan yang berasal dari batuk dan bersin; Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan; menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan; Kontaminasi tinja (jarang terjadi). Sebuah studi terbaru menunjukkan potensi

penularannya melalui udara. Ketika seseorang batuk atau bersin dan mengeluarkan cairan mengandung virus, berpotensi akan menyebar ke udara dan bisa langsung masuk ke tubuh orang lain jika berada dalam posisi berdekatan. "Virus ini ditularkan melalui tetesan, atau sedikit cairan, sebagian besar melalui bersin atau batuk".

Pondok pesantren merupakan salah satu institusi pendidikan yang rentan terjadi penularan COVID-19 jika protokol kesehatan dan PHBS tidak dilakukan dengan seksama. Hal ini karena santri 24 jam bersama dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Intensitas berinteraksi yang tinggi dalam satu ruangan merupakan hal yang tidak mungkin dihindari dan seringkali dilakukan dalam proses pendidikan. Santri di pondok pesantren merupakan subjek penting dalam permasalahan kesehatan terutama dalam *personal hygiene* para santri terhadap wabah COVID-19. Faktor *personal reference* di lingkungan pondok pesantren terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), sangat berpengaruh pada perilaku santri dalam menjaga kesehatannya (Cucu Hidayat, Aang Rohyana, Ucu Muhammad Afif, 2021). Oleh karena itu kesadaran dan perilaku santri dalam menerapkan protokol kesehatan serta PHBS yang baik dan benar harus senantiasa ditingkatkan dan dilakukan secara optimal. Untuk menambah pengetahuan dari para santri maka edukasi dalam rangka meningkatkan perilaku PHBS sebagai upaya mencegah penularan COVID-19 sangat dibutuhkan.

Dikutip dari Kemenkes dalam (Firmansyah & Bramayudha, 2021) beberapa himbauan cara untuk penanggulangan COVID-19 sebagai berikut;

1. Menerapkan PHBS dengan sering mencuci tangan dengan sabun atau cairan pembersih tangan yang mengandung alcohol.
2. Menghindari kontak dengan hewan, pasar hewan dan agar tidak mengkonsumsi daging mentah atau daging hewan liar.
3. Menghindari kontak dengan orang sakit, jika mengalami gejala-gejala demam dan gangguan pernafasan maka menghindari keluar rumah kecuali untuk berobat, segera berobat, gunakan masker dan menerapkan etika bersin/batuk.
4. Memakai masker.
5. Memakai sarung tangan saat berpergian.
6. Ketika memasuki ruangan jangan lupa untuk memakai disinfektan agar terhindar dari virus disekitar kita.

7. Jaga jarak minimal 1 meter kepada orang lain disekitar kita sesuai yang sudah ditetapkan oleh Dinas kesehatan.
8. Menjaga imun agar tetap sehat.
9. Mengonsumsi buah-buahan dan minum vitamin agar kekebalan tubuh kita tetap terjaga dll.

2. METODE

Metode yang dilakukan ada beberapa langkah yaitu:

Langkah 1 :

Mendesain materi pelatihan

Tujuan :

Desain pelatihan berisi identifikasi masalah yang ada dilapangan, tujuan edukasi, materi COVID-19, PHBS, dan cara mencegah penularan COVID-19.

Materi pelatihan yang disusun meliputi:

1. Meningkatkan pengetahuan santri tentang mencegah penularan COVID-19 melalui PHBS dan vaksin dengan menggunakan *Power Point*
2. Demonstrasi mencuci tangan yang benar (6 langkah), penggunaan masker yg benar

Tujuan :

Memberikan pemahaman tentang pentingnya ber PHBS yang bertujuan untuk meningkatkan status derajat kesehatan Masyarakat

Langkah 2 :

Pembagian alat-alat pemutus penularan COVID-19

Tujuan :

Meningkatkan kesehatan santri agar mereka tidak tertular COVID-19

Langkah 3 :

Evaluasi Hasil Pelatihan

Tujuan :

1. Mengevaluasi pengetahuan santri mengenai COVID-19 dan cara mencegah penularannya.
2. Evaluasi dilakukan dengan melihat santri melakukan cuci tangan dan memahami COVID-19 serta PHBS dan vaksin.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan survey lapangan dilaksanakan pada tanggal 30 April 2021 di Pesantren Ibadurrahman dan pada tanggal 1 Mei 2021 di Pesantren Persatuan Islam 67 , kegiatan ini untuk mendapatkan persetujuan mitra atas rencana peningkatan PHBS selama masa pandemi dengan output kegiatan berupa permasalahan Mitra. Kegiatan survey sekalian perijinan serta jadwal waktu pelaksanaan pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 10 Agustus 2021 di Pesantren Persatuan Islam 67 adalah untuk melaksanakan penyuluhan kesehatan tentang peningkatan PHBS selama masa pandemi yang diikuti oleh santri baru kelas 7 dan kelas 10. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai COVID-19, cara penyebaran, cara pencegahan, bagaimana cara memutus rantai COVID-19, perilaku PHBS, dan materi tentang vaksin COVID-19.



Gambar 1. Penyuluhan di santri kelas 10 Pesantren Persatuan Islam 67



Gambar 2. Penyuluhan di santri kelas 7 Pesantren Persatuan Islam 67

Kegiatan pada tanggal 28 Juli 2021 di Pesantren Ibadurrahman melaksanakan penyuluhan kesehatan tentang peningkatan PHBS selama masa pandemi yang diikuti oleh santri baru kelas 7 dan kelas 10. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai COVID-19, cara penyebaran, cara pencegahan,

bagaimana cara memutus rantai COVID-19, perilaku PHBS, dan materi tentang vaksin COVID-Kegiatan dilaksanakan melalui online meeting dengan aplikasi zoom



Gambar 3. Penyuluhan di Pesantren Ibadurrahman melalui Zoom

Kegiatan pengabdian juga di publikasikan di Koran Radar pada Hari KamisTanggal 12 Agustus 2021. Dapat dilihat pada gambar di halaman berikut:



Gambar 4. Publikasi Koran Radar

Setelah pemberian materi tentang PHBS saat masa pandemi pada santri tanggal 10 Agustus 2021 di Pesantren Persatuan Islam 67 dan tanggal 28 Juli 2021 pada pesantren Ibadurrahman Kota Tasikmalaya, terlihat santri meningkat pengetahuannya terkait materi yang telah disampaikan. Hal ini tergambar dari aktifnya santri bertanya kepada narasumber dan hasil evaluasi secara subjektif dari santri. Luaran yang diharapkan setelah penyuluhan ini ini adalah meningkatnya perilaku hidup bersih (PHBS) dan sehat pada santri dalam memutus penularan COVID-19 diantara adalah:

- a. **Mencuci tangan secara teratur** menggunakan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik atau gunakan cairan antiseptik berbasis alkohol (handsanitizer) minimal 20-30 detik. Upayakan untuk tidak menyentuh bagian wajah seperti mata, hidung dan mulut dengan tangan yang tidak bersih.
- b. **Menggunakan alat pelindung diri berupa masker** dengan menutupi hidung juga mulut ketika harus keluar rumah atau saat berinteraksi dengan orang lain yang belum diketahui status kesehatannya (mungkin dapat menularkan Covid-19).
- c. **Menjaga jarak minimal 1 meter** dengan orang lain untuk menghindari cipratan droplet dari orang yang yang batuk atau bersin.
- d. **Batasi diri dengan** menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas untuk berinteraksi serta minimalisir kontak dengan orang lain yang status kesehatannya tidak diketahui.
- e. Setelah bepergian, segera mandi dan ganti baju sebelum melakukan kontak dengan anggota keluarga di rumah.
- f. **Meningkatkan imunitas tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS)** seperti mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, dan istirahat yang cukup termasuk memanfaatkan kebiasaan sehat tradisional.
- g. Mengelola penyakit penyerta/komorbid agar tetap terkontrol
- h. Mengelola kesehatan jiwa dan psikososial

Untuk mengelola kondisi kesehatan jiwa dan mengoptimalkan kondisi psikososial dapat dilakukan melalui:

- 1) **Emosi positif:** untuk mempertahankan kegembiraan, dan kebahagiaan dapat dilakukan dengan menyalurkan kegiatan favorit sendirian, bersama keluarga atau teman dengan mempertimbangkan aturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di wilayah masing-masing.
- 2) **Pikiran positif:** Jauhi informasi hoax, ingat semua pengalaman yang menyenangkan, bicara dengan diri sendiri mengenai hal-hal positif (positive self-talk), responsif atau bersedia menerima peristiwa (menemukan solusi), dan selalu percaya bahwa pandemi akan segera berakhir.
- 3) **Hubungan sosial yang positif:** pujian, lontaran harapan antar sesama, memperkuat ikatan emosional keluarga dan kelompok, menghindari diskusi negatif, dan tetap berhubungan dengan keluarga dan kerabat secara online.

i. Apabila sakit menerapkan etika batuk dan bersin. Jika berlanjut segera berkonsultasi dengan dokter/tenaga kesehatan.

j. Menerapkan protokol kesehatan dalam setiap aktivitas.

CDC (*Centers for Disease Control*) menyarankan untuk menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan tisu atau menggunakan bagian dalam siku jika tidak tersedia tisu. Selain itu, upaya pembatasan fisik diperlukan untuk mengurangi kontak dengan orang yang terinfeksi. CDC juga menyarankan untuk mencuci tangan dengan sabun minimal 20 detik, terutama setelah dari toilet, ketika tangan kotor, sebelum makan, dan setelah batuk atau bersin serta menggunakan handsanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60% jika tidak tersedia sabun dan air. Selain CDC, WHO juga menyarankan untuk menghindari menyentuh mata, hidung, atau mulut dengan tangan yang tidak bersih atau belum steril.

k. Berpartisipasi dalam program pemerintah yaitu vaksin COVID-19.

Luaran lain yang diharapkan adalah meningkatnya partisipasi pondok pesantren dalam mengedukasi dan mengingatkan para santrinya untuk terus melakukan perilaku pencegahan penyakit COVID-19.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pentingnya kesadaran akan hidup sehat harus diperhatikan oleh setiap kalangan, tidak terkecuali bagi kalangan santri di lingkungan pesantren terutama. Mengingat kondisi pandemik yang sedang terjadi sehingga para santri diharapkan mampu menerapkan protokol kesehatan dengan baik, kegiatan memberikan edukasi dan pemahaman kepada santri mengenai pola hidup sehat sehingga mampu memutus rantai penularan covid-19 terutama di lingkungan pesantren

5. DAFTAR PUSTAKA

Cucu Hidayat, Aang Rohyana, Ucu Muhammad Afif, A. A. R. (2021). Aktivitas Edukasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mesjid Al-Munir Selama Pandemi Covid-19. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 77–81. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.623>

Firmansyah, M., & Bramayudha, A. (2021). *ANALISIS KEHIDUPAN SANTRI PONDOK PESANTREN FADLILLAH PADA MASA PANDEMI VIRUS COVID-19*. 7(1), 6–16.

Kementrian Kesehatan RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). In *Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 2269/Menkes/Per/XI/2011* (pp. 34–44).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) ‘Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2322/2020 Tentang Panduan Pemberdayaan Masyarakat Pesantren Dalam Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) di Pesantren’, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 14(6), p. e01218.

Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. Jakarta:Kementrian Kesehatan

Kundari, N. F. *et al.* (2020) ‘Hubungan Dukungan Sosial dan Keterpaparan Media Sosial terhadap Perilaku Pencegahan Covid-19 pada Komunitas Wilayah Jabodetabek Tahun 2020’, *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), pp. 281–294. doi: 10.22435/mpk.v30i4.3463.

World Health Organization. (2021). COVID-19 Weekly Epidemiological Update 22. *World Health Organization*, December, 1–3. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/weekly_epidemiological_update_22.pdf