

SOCIALIZATION OF THE 6 STEPS TO WASHING HANDS, USE OF MASK AND IMPLEMENTATION OF GOOD AND CORRECT DISTANCE IN DOING NEW HABITS IN HOUSING GLOBAL MANSION RW-14 DISTRICT PERIUK, TANGERANG CITY

SOSIALISASI 6 LANGKAH CUCI TANGAN, PENGGUNAAN MASKER DAN PENERAPAN JAGA JARAK YANG BAIK DAN BENAR DALAM MENJALANI ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI PERUMAHAN GLOBAL MANSION RW-14 KECAMATAN PERIUK KOTA TANGERANG

Ranti Dwi Astriani^{*1}, Hanny Siti Nuraeni², Destriana³, Shufiyani⁴, Ruri⁵, Ikrima⁶
^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Banten, ^{5,6}Poltekkes Jakarta 3
^{*}e-mail: rantidwiastriiani@gmail.com

ABSTRACT

The Corona virus (COVID-19) outbreak has now spread throughout the world, including Indonesia. At that time, there was no vaccine and no cure, so one way to break the chain of transmission of the virus was to do prevention by applying health protocols. The application of health protocols has problems, namely during the adaptation period of this new habit, not all people are familiar with health protocols so that this is the main goal of community service activities in the form of socializing the 6 steps of washing hands, using masks and implementing good and correct social distancing. The socialization activity was carried out in several stages, namely making and designing health protocol leaflets and videos, providing counseling or providing information about covid, health protocols, and foods that support immunity, training how to do 6 steps of washing hands, distributing masks for daily use, and holding competitions related to the socialization of health protocols. This socialization was conducted online and attended by 26 participants. The level of understanding was measured from the results of the pre-test and post-test. After this activity was carried out, participants' understanding of health protocols increased significantly by 27.21% (Wilcoxon, $p=0.000$), and the public was able to apply health protocols and strengthen immunity through healthy food making competitions and health protocol videos.

Keywords: socialization, washing hands, wearing masks, keeping a distance, adapting to new habits

ABSTRAK

Wabah Corona virus (COVID-19) saat ini sudah menyebar di seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia. Saat itu, belum terdapat vaksin dan obatnya sehingga salah satu cara memutus rantai penularan virus adalah dengan melakukan pencegahan dengan mengaplikasikan protokol kesehatan. Pengaplikasian protokol kesehatan memiliki kendala yaitu di masa adaptasi kebiasaan baru ini, belum semua masyarakat terbiasa dengan protokol kesehatan sehingga hal ini menjadi tujuan utama dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi 6 langkah cuci tangan, penggunaan masker dan penerapan jaga jarak yang baik dan benar. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu membuat dan mendesain leaflet dan video protokol kesehatan, memberikan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai covid, protokol kesehatan, dan makanan yang menunjang imun, melatih cara melakukan 6 langkah cuci tangan, membagikan masker untuk dipakai kegiatan sehari-hari, dan mengadakan perlombaan yang berkaitan dengan sosialisasi protokol kesehatan. Sosialisasi ini dilakukan secara online dan dihadiri oleh 26 orang peserta. Tingkat pemahaman diukur dari hasil pre-test dan post-test. Setelah dilakukan kegiatan ini, pemahaman peserta mengenai protokol kesehatan meningkat secara signifikan sebesar 27,21% (Wilcoxon, $p=0.000$), serta masyarakat dapat mengaplikasikan protokol kesehatan dan penguatan imun melalui lomba pembuatan makanan sehat dan video protokol kesehatan.

Kata Kunci : sosialisasi, cuci tangan, penggunaan masker, jaga jarak, adaptasi kebiasaan baru

1. PENDAHULUAN

Pandemi yang disebabkan oleh virus Corona baru atau SARS-CoV-2 telah menjangkit lebih dari jutaan individu di seluruh dunia. Perhatian terhadap permasalahan kesehatan terus dilakukan terutama dalam masa pandemi COVID-19 juga kesiapan masyarakat menghadapi tatanan baru dalam kebiasaan normal baik secara fisik, mental dan sosial perlu dilakukan terhadap keluarga, masyarakat dan komunitas (Kemenkes, 2020). Kesadaran dan pengetahuan masyarakat sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam melakukan pencegahan demi memutus rantai penularan COVID-19.

Kunci pencegahan penularan infeksi COVID-19 dapat melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti menerapkan cara mencuci tangan yang baik dan benar, menerapkan etika batuk, melakukan *physical distancing* (menjaga jarak fisik), memakai masker yang benar, dan selalu menjaga kebersihan diri. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan berbagai kegiatan, salah satunya melalui penyuluhan untuk dapat memberikan data dan informasi kepada seluruh masyarakat mengenai pandemi Covid-19. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan atau dengan menggunakan media berupa poster, stiker, atau leaflet.

Berdasarkan latar belakang dan survei pendahuluan kebutuhan masyarakat pada lima persen warga masyarakat di Perumahan Global Mansion, didapatkan data bahwa dalam menghadapi kebiasaan baru dirasa masih sulit untuk dilakukan karena adanya kesimpangsiuran dalam mendapatkan informasi mengenai protokol kesehatan dan perilaku di era adaptasi kebiasaan baru.

Poltekkes Kemenkes Banten sebagai kampus kesehatan berinisiatif untuk melaksanakan amanat pemerintah melalui pengabdian masyarakat, adapun tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman perilaku keluarga, masyarakat menjalani adaptasi kebiasaan baru. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat umum dengan terpenuhinya standar kesehatan dalam menjalani adaptasi kebiasaan baru.

2. MASALAH

Upaya sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat perlu dilakukan secara terus-menerus. Mengingat angka kesadaran berperilaku hidup bersih dan sehat yang masih perlu ditingkatkan, maka upaya-upaya pembiasaan PHBS dan pelaksanaan protokol kesehatan ini menjadi sangat penting karena dapat membantu memutus rantai penyebaran COVID-19 di masa adaptasi kebiasaan baru. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan yaitu melalui sosialisasi 6 langkah cuci tangan, penggunaan masker dan penerapan jaga jarak yang baik dan benar dalam menjalani adaptasi kebiasaan baru kepada ibu-ibu, dimana perempuan mempunyai peran besar dalam pencegahan dan memutus rantai penyebaran COVID-19.

2. METODA

Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan kesehatan dan diskusi atau tanya jawab dengan para peserta sosialisasi. Penyuluhan ini dilakukan secara daring melalui *zoom meeting* dengan menggunakan presentasi melalui media visual power point dan video. Pelaksanaan ini juga dibantu oleh mahasiswa prodi D-III Teknologi Laboratorium Medis.

Sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan masing-masing warga diukur melalui pemberian kuesioner *pre test* melalui google form. Evaluasi akhir yang dilakukan yaitu dengan cara memberikan kuesioner *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan masing-masing sasaran pasca sosialisasi untuk melihat peningkatan pengetahuan dan kesadaran dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan menjalankan protokol kesehatan di masa adaptasi kebiasaan baru di lingkungannya.

Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan masyarakat melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi juga dengan diadakan lomba-lomba seperti lomba cepat tepat, membuat vlog PHBS, dan lomba membuat minuman/makanan yang dapat menambah imunitas. Tingkat keberhasilan ditunjukkan dengan

adanya peningkatan pada pengetahuan dan kesadaran para peserta mengenai protokol kesehatan.

a) Waktu dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di mulai bulan Oktober sampai dengan Desember 2020 dengan rincian sebagai berikut :

- Tahap I yaitu pendataan permasalahan di Perumahan Global Mansion.
- Tahap II sosialisasi kepada masyarakat mengenai virus COVID-19, 6 langkah cucitangan, penggunaan masker dan penerapan jaga jarak yang baik dan benar dalam menjalani adaptasi kebiasaan baru.
- Tahap III Perlombaan dan Evaluasi

Waktu pelaksanaan sosialisasi secara online (*zoom meeting*) pada tangga tanggal 8, 10 dan 11 Desember 2020 melalui link berikut :

<https://us02web.zoom.us/j/84622441092?pwd=R0hRcjlONzhlaHc4NXh1R0hKM0xSZz09>

b) Teknik Pengumpulan dan Analisa Data

Teknik pengumpulan data untuk mengetahui pemahaman atau tingkat pengetahuan protokol kesehatan adalah sebeum dan setelah penyuluhan dengan diberikan pre-test dan post-test kemudian di analisis menggunakan uji paired t-test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

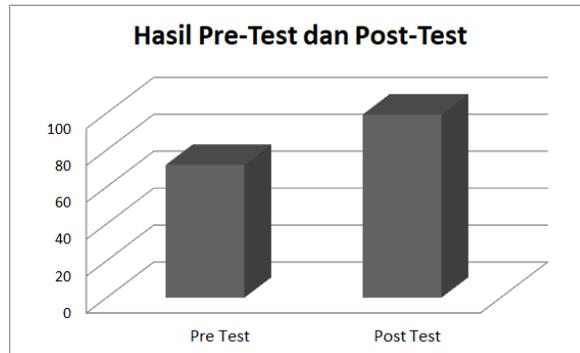
Kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan mencakup kegiatan edukasi mengenai pentingnya menerapkan protokol kesehatan di masa adaptasi kebiasaan baru seperti kepatuhan menggunakan masker, rajin menjaga kebersihan diri, dan menjaga jarak fisik. Selain itu, dilakukan sosialisasi gerakan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui kegiatan mencuci tangan menggunakan sabun sesuai tata cara yang baik (cuci tangan 6langkah), menggunakan masker dan jaga jarak yang baik dan benar. Kegiatan terkait PHBS ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain berupa adanya peningkatan kesadaran masyarakat untuk secara sadar melaksanakan hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan sejak dini sehingga mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Selain itu, masyarakat turut aktif berperan dalam pemutusan rantai infeksi COVID-19 terutama di masa adaptasi kebiasaan baru.

Jumlah peserta adalah 26 orang dan sosialisasi dilaksanakan secara online melalui zoom meeting. Pemberian pre-test dan post-test juga dilakukan menggunakan google form melalui link <https://bit.ly/3GAfl3P> . Kegiatan penyuluhan secara online diberikan pada gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan secara online

Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta sebanyak 26 orang pada sosialisasi 6 Langkah Cuci Tangan, Penggunaan Masker dan Penerapan Jaga Jarak yang Baik dan Benar dalam Menjalani Adaptasi Kebiasaan Baru di Perumahan Global Mansion RW-14 Kecamatan Periuk Kota Tangerang diberikan pada gambar 1. Rerata nilai *pre-test* ibu-ibu yaitu 71,92 kemudian setelah dilakukan penyuluhan/sosialisasi maka rerata nilai *post-test* meningkat menjadi 99,23. Kenaikan tersebut mencapai 27,31% yang dinyatakan bermakna secara statistik (Wilcoxon, $p=0.000$) (gambar 2). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan angka pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu terhadap infeksi COVID-19 dan 3M.



Gambar 2. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Pemahaman ibu-ibu juga dapat terlihat dari pembuatan video vlog PHBS dan pembuatan makanan sehat. Vlog PHBS diikuti oleh 4 Tim sedangkan vlog pembuatan makanansehat diikuti oleh 4 Tim. Pemenang lomba ditentukan berdasarkan kriteria penilaian yang telah disediakan oleh tim sosialisasi. Para pemenang mendapatkan hadiah perlombaan (gambar 3).



Gambar 3. Video vlog PHBS, pembuatan makanan sehat, dan pemeberian hadiah.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat program kemitraan masyarakat ini terlaksana dengan baik, para peserta antusias mengikuti sosialisasi 6 langkah cuci tangan, penggunaan masker dan penerapan jaga jarak yang baik dan benar dalam menjalani adaptasi kebiasaan baru di perumahan Global Mansion RW 14 Kecamatan Periuk Kota Tangerang mulai dari pemberian materi sampai dengan perlombaan-perlombaan. Peningkatan pemahaman peserta terlihat dari rerata nilai *post test* mengalami kenaikan yang signifikan secara statistik sebesar 27,31% jika dibandingkan dengan rerata nilai *pre-test*.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID - 19) Situation Report*. <https://www.who.int>. (diakses 28 Agustus 2020).
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4).
- Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19, Kementerian Kesehatan Tahun 2020. Promkes Kemenkes. 2020. Adaptasi Kebiasaan Baru. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id/kumpulan-media-adaptasi-kebiasaan-baru>. (diakses 28 Agustus 2020)
- Promkes Kemenkes. 2020. PHBS. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs> . (diakses 28 Agustus 2020)
- Fattah M. 1. Specialty & Research Laboratory Manager, Prodia Clinical Laboratory 2018-. 2020;(June 1978):2018-20.
- Kaur H. Immunonutrition Recommendations for Coronavirus Infection. *ARC J Nutr Growth*. 2020;6(1):23-6.
- Angraini DI, Ayu R. The Relationship Between Nutritional Status and Immunonutrition Intakewith Immunity Status. *JUKE Unila*. 2015;4(8):158-65
- Derbyshire E, Delange J. COVID-19: is there a role for immunonutrition, particularly in the over65s? *BMJ Nutr Prev Heal*. 2020;3(1):100-5.
- Sinaga DA. Virus Corona: Hal-hal apa yang perlu diketahui. Perki [Internet]. 2020;2. Availablefrom: [http://www.inaheart.org/perki/upload/files/corona virus - dasdo for kagama.pdf](http://www.inaheart.org/perki/upload/files/corona%20virus%20-%20dasdo%20for%20kagama.pdf)
- Dokter P, Indonesia P, Timur CJ. Immunonutrition in Covid-19 Disease Comprehensive Treatment in (Severe) COVID-19 Simptomatic Pharmacologic Physic & Psychologic.
- Jovic TH, Ali SR, Ibrahim N, Jessop ZM, Tarassoli SP, Dobbs TD, et al. Could vitamins help in the fight against covid-19? *Nutrients*. 2020;12(9):1-30.
- Ni Putu Anindya Divy YPS. Terjemahan textbook. *Nutrition*. 2017;(1202006044):1-37
- Taslim NA, Primana DA, Wijayanto, Rani NA, Marniar, Bamahry A, et al. Panduan Praktis Penatalaksanaan Nutrisi COVID-19. *Perhimpun Dr Spes Gizi Klin Indones*. 2020;01:1-51
- Calder PC. Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutr Prev Heal*. 2020;3(1