

## EDUKASI PHBS UNTUK PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 PADA USIA DEWASA DI JABODETABEK

Triyanti <sup>1)</sup>, Sandra Fikawati <sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

### Abstrak

Hingga saat ini kasus Covid-19 di Indonesia masih tinggi termasuk kota Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi (Jabodetabek). Salah satu cara untuk memutus penularan virus Corona adalah dengan melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Agar masyarakat melakukan PHBS maka perlu pemahaman yang baik terkait pesan PHBS tersebut karena itu perlu dilakukan kegiatan edukasi terhadap masyarakat. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan terkait PHBS khususnya usia dewasa di Jabodetabek. Kegiatan edukasi dilakukan dengan daring pada 22 kelompok kecil dengan jumlah total sasaran 243 orang. Hasil pre dan pos tes menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai rerata pre tes adalah 83,94 dan pos tes yaitu 95,72.

Kata Kunci: daring, dewasa, edukasi, PHBS, Jabodetabek

### Abstract

*Until now, the Covid-19 cases in Indonesia is still high, including the cities of Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang and Bekasi. (Jabodetabek). One way to stop the transmission of the Corona virus is by implementing a Healthy and Clean Living Behaviors (PHBS). In order for the community to carry out PHBS, it is necessary to have a good understanding of the PHBS message therefore it is necessary to carry out educational activities for community. The purpose of the activity is to increase knowledge related to PHBS, especially adults in Jabodetabek. Educational activities were carried out online in 22 small groups with a total target number of 243 people. The pre and post test results showed that there was a significant increase in knowledge before and after education with the mean value of pre-test was 83,94 and post-test was 95,72.*

*Keywords: adult, education, Healthy and Clean Living Behaviors, Jabodetabek, online*

*Correspondence author: Triyanti, triyantigizi@gmail.com, Depok, Indonesia*



*This work is licensed under a CC-BY-NC*

## PENDAHULUAN

Dunia saat ini dilanda pandemi Corona Virus Disease-2019 (Covid-19) yang mengakibatkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Covid 19 disebabkan oleh virus jenis baru. Penyakit ini dimulai di Kota Wuhan China. Virus ini dapat menyebar dari manusia ke manusia dengan tingkat penyebaran yang sangat cepat. (Adityo, 2020). Sehingga dalam waktu yang cepat kasus Covid-19 ini menyebar tidak hanya di Wuhan dan negara China bahkan hingga ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Dengan melihat

perkembangan kasus yang sangat cepat menyebar luas di seluruh dunia maka WHO menyatakan bahwa Covid 19 merupakan wabah pandemi pada 12 Maret 2020.

Kasus Covid-19 pertama di Indonesia diumumkan oleh pemerintah Indonesia pada 2 Maret 2020. Namun hingga saat ini pandemi covid 19 di Indonesia masih terus berlangsung bahkan Indonesia termasuk negara dengan kasus covid-19 tertinggi nomor empat di Asia dengan total kasus 598.033 dan meninggal 18.336 orang (Kompas.com,12/11/2020). Tingginya kasus covid-19 dialami pula oleh kota-kota seperti Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi atau dikenal dengan sebutan Jabodetabek yang berlangsung hingga saat ini. Data per 12 Desember 2020 menunjukkan jumlah kasus di Jakarta sebesar 151.201, Bogor sebesar 4.048 Depok sebesar 12.781, Tangerang sebesar 3.430 dan Bekasi sebesar 15.258 orang. Hal ini menunjukkan kasus masih tinggi dan masih terus terjadi peningkatan. Diberitakan bahwa Kota Depok, Bogor dan Bekasi merupakan penyumbang terbesar tingginya angka kasus di Propinsi Jawa Barat. Jabodetabek merupakan kota metropolitan dengan penduduk yang padat dan aktivitas tinggi termasuk mobilisasi masyarakatnya antar Jabodetabek sehingga menyebabkan cepatnya penularan kasus covid-19.

Untuk mencegah dan menanggulangi Covid 19 dapat dilakukan dengan memutus rantai penularan virus Corona. Salah satu cara yang dianjurkan WHO adalah melakukan proteksi dasar yang semuanya terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak seseorang yang memiliki gejala batuk atau bersin, melakukan etika batuk dan bersin, dan menggunakan masker (WHO,2019).

Agar masyarakat melakukan proteksi dasar dalam mencegah dan menanggulangi Covid 19 maka perlu diberikan edukasi. Pemerintah Indonesia melalui kementerian tertentu maupun organisasi non pemerintah serta organisasi profesi telah memberikan edukasi secara global. Namun kadang pesan yang disampaikan tersebut belum mencapai sasaran dengan baik atau sasaran kurang memahami dengan baik jika pesan sampai ke sasaran. Untuk mengatasi masalah tersebut perlu dilakukan program edukasi yang sifatnya personal kepada sasaran sehingga diharapkan pesan akan diterima dengan baik oleh sasaran (Notoatmodjo,2005).

Pada kelompok dewasa khususnya di kota besar seperti Jabodetabek banyak yang menderita obesitas karena gaya hidup yang buruk (Kemenkes,2019). Obesitas dan juga penyakit lain seperti jantung, diabetes, hipertensi, gangguan ginjal merupakan faktor risiko Covid-19. (WHO,2019).

Berdasarkan masalah yang terjadi pada masyarakat saat ini terkait dengan pandemi Covid-2019 maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang PHBS yang dapat mencegah penularan Covid-19 di usia dewasa di Jabodetabek.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan dilaksanakan dengan daring pada bulan Agustus dan September 2020. Platform yang digunakan yaitu *zoom meeting* dan *google meet*. Edukasi dilakukan dalam kelompok kecil 8 hingga 10 orang. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu video dan *e-booklet* yang telah melewati proses uji coba media. Video berdurasi 9 menit digunakan saat edukasi berlangsung agar sasaran menjadi

tertarik dan menyimak. *E-booklet* bergambar diberikan setelah edukasi bertujuan melengkapi materi yang ada pada video dan dapat dibaca kembali kapan pun jika membutuhkan serta dapat disampaikan kepada keluarga dan teman.

Sebelum edukasi, sasaran mengisi pre tes untuk melihat tingkat pengetahuan yang sudah dimiliki. Pelaksanaan edukasi berjalan kurang lebih satu hingga dua jam termasuk tanya jawab dan diskusi. Setelah edukasi sasaran mengisi pos tes. Jumlah soal untuk pre dan pos tes yaitu 15. Sasaran mengerjakan pre dan pos tes melalui daring dengan memberikan link dalam google formulir. Dalam video yang disampaikan berisi panduan cara mencuci tangan sesuai dengan prosedur WHO, cara menggunakan masker yang benar, cara yang dilakukan ketika batuk dan bersin, perilaku yang baik saat di tempat umum, panduan umum masuk rumah setelah bepergian, gizi seimbang: jenis dan jumlah kelompok makanan yang harus dikonsumsi setiap hari, panduan aktifitas fisik termasuk olah raga, dan cara berjemur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Sasaran

Kegiatan pengmas ini telah dilakukan dalam 22 kelompok kecil dengan sasaran 215 orang. Sebagian besar sasaran berasal dari Jakarta 51,6%, sementara dari Bekasi 19,5%, Depok 15,4%, Tangerang 11,6% dan Bogor 1,9%. Rerata usia sasaran adalah 21,9 tahun dengan kisaran 19 hingga 51 tahun. Sebagian besar adalah perempuan (67,9%).

Tabel 1 Karakteristik Sasaran

Karakteristik Sasaran		Jumlah (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	69 (32,1%)
	Perempuan	146 (67,9%)
Umur	Dewasa muda	207 (96,3%)
	Dewasa menengah	8 (3,7%)
Pendidikan	SMA	116 (54%)
	Diploma	13 (6%)
	Sarjana	86 (40%)
Pekerjaan	Mahasiswa	163 (75,8%)
	PNS	7 (3,3%)
	Pegawai Swasta	14 (6,5%)
	Ibu Rumah Tangga	5 (2,3%)
	Tidak bekerja	17 (7,9%)
Durasi <i>screen time</i>	Lain-lain	9 (4,2%)
	Lama (> 3 jam)	55 (25,6%)
	Singkat (≤ 3 jam)	159 (74%)
Jumlah akses media sosial	1	31 (14,4%)
	2	67 (31,2%)
	3	81 (37,7%)
	4	34 (15,8%)
	5	2 (9%)

### Hasil Kegiatan

Hasil pre tes mendapatkan nilai sebesar 83,94. Nilai pre tes ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat pengetahuan sasaran terkait PHBS sebelum edukasi sudah cukup baik. Hal ini kemungkinan karena sebagian besar sasaran termasuk kelompok usia dewasa muda yang aktif mencari informasi terkait dengan kondisi yang terjadi di

gara Indonesia khususnya pandemi Covid-19. Sebagian besar sasaran mempunyai kebiasaan screen time atau kegiatan yang terkait dengan layar termasuk telpon genggam dan komputer. Kebiasaan screen time ini memungkinkan sasaran terpapar dengan banyak informasi terkait pencegahan penularan covid 19 yang ramai disiarkan baik oleh institusi pemerintah maupun non pemerintah melalui media sosial. Kelompok dewasa muda merupakan pengguna terbanyak media sosial. Sasaran pada kegiatan ini juga menunjukkan sebagian besar merupakan pengguna dari tiga bahkan lima media sosial.

Hasil pre tes menunjukkan banyak sasaran mempunyai pengetahuan yang rendah pada pesan terkait gizi seimbang, anjuran konsumsi kelompok bahan makanan seperti lauk hewani dan sayuran. Hal ini kemungkinan dikarenakan masih sedikitnya informasi yang beredar di media sosial terkait dengan pesan gizi seimbang atau kepedulian masyarakat yang masih rendah. Makanan gizi seimbang adalah makanan yang diperlukan dalam rangka pencegahan covid 19.

Setelah edukasi terlihat adanya peningkatan nilai pre dan pos tes dari 83,94 menjadi 95,72. Dengan analisis paired t test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah edukasi ( $p < 0,05$ ). Tabel 2 menunjukkan peningkatan pengetahuan terjadi pada semua pesan. Terjadi peningkatan yang tinggi pada pesan durasi mencuci tangan, waktu yang tepat untuk cuci tangan, etika masuk rumah setelah bepergian, anjuran porsi lauk sekali dalam sehari, dan porsi konsumsi sayuran sekali makan.

Banyak faktor yang menyebabkan peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini seperti motivasi yang tinggi dari sasaran. Hal ini karena sasaran mengikuti kegiatan ini dengan kesadaran sendiri dengan mendaftar pada link pendaftaran yang diinformasikan tanpa adanya paksaan. Edukasi menggunakan video yang menarik dan jelas sehingga memudahkan sasaran menerima dan mengerti pesan yang disampaikan. Pada kegiatan ini waktu yang disediakan untuk tanya jawab dan diskusi cukup banyak sehingga menambah pengertian yang baik dari pesan yang disampaikan. Waktu kegiatan merupakan hasil kesepakatan antara sasaran dengan fasilitator yang memungkinkan sasaran untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini sesuai dengan waktu luangnya.

Tabel 2 Pre dan Pos Tes Berdasarkan Pesan

No	Pesan	Jumlah jawaban benar pre tes (%)	Jumlah jawaban benar pos tes (%)
1	Menggunakan masker yang tepat	90,23	96,74
2	Durasi mencuci tangan yang baik dan benar	36,28	91,16
3	Waktu yang tepat untuk mencuci tangan	59,07	83,26
4	Jarak minimal jaga jarak	95,81	100
5	Upaya menjaga jarak	99,53	100
6	Upaya PHBS plus di tempat umum	95,81	98,6
7	Etika masuk rumah setelah bepergian	79,07	96,74
8	Praktik PHBS plus di tempat umum	99,53	100
9	Starter pack yang perlu dibawa	94,88	99,53
10	Manfaat aktivitas fisik	98,60	99,53
11	Anjuran porsi lauk-pauk dalam sehari	66,98	89,77
12	Anjuran konsumsi sayur dalam sekali makan	60,93	88,84
13	Yang dilakukan ketika masuk rumah setelah bepergian	97,21	99,07
14	Anjuran waktu dan durasi berjemur	88,37	98,14
15	Makanan yang dapat meningkatkan immunitas	99,07	100

Tabel 3 Pre dan Pos Tes

Variabel	n	Mean	SD
Pre-Test	215	83,94	10,424
Post- Test	215	95,72	5,946



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Media Booklet PHBS



Gambar 3. Video PHBS

## SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat adalah edukasi tentang PHBS. Kegiatan ini penting untuk mencegah penularan Covid-19 sehingga diharapkan dapat menurunkan kasus Covid-19. Terjadi peningkatan pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil dilaksanakan. Peningkatan pengetahuan yang tinggi pada pesan terkait dengan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah penting dalam pencegahan penularan Covid-19.

## SARAN

1. Sasaran diharapkan melaksanakan PHBS dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mencegah penularan Covid-19.
2. Sasaran diharapkan meneruskan pesan PHBS kepada keluarga, teman dan saudara agar dapat memperluas pesan dan memberikan kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya PHBS dan memudahkan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityo,S. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* Vol :7,No.1.
- Menkes RI.(2011). Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor :2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Menkes RI
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Soekidjo Notoatmodjo. 2005. *Promosi Kesehatan. Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201107061605-20-567012/kasus-positif-corona-di-bogor-depok-dan-bekasi-masih-tinggi> [diakses tanggal 12 Desember 2020]
- <https://corona.jakarta.go.id/id/data-pemantauan> [diakses tanggal 15 Desember 2020]
- <https://covid19.tangerangkota.go.id/> [diakses tanggal 12 Desember 2020]
- <https://ccc-19.depok.go.id/>[diakses tanggal 12 Desember 2020]
- <https://corona.bekasikota.go.id/>[diakses tanggal 12 Desember 2020]
- <http://www.covid19.kotabogor.go.id/>[diakses tanggal 12 Desember 2020]
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> [diakses tanggal 20 Desember 2020]