

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Menghadapi Covid -19 Dan New Normal dengan 3 M

Etlidawati¹, Diah Yulistika²
1,2 Dosen Fikes Universitas Muhammadiyah Purwokerto
E-mail: etlidawati@ump.ac.id

Abstrak

COVID-19 merupakan penyakit yang menyerang sistem pernafasan pada manusia, yang telah menginfeksi jutaan orang yaitu sekitar 4.789.205 orang dan menyebabkan kematian terhadap yaitu 318.789 orang diseluruh dunia (WHO,2020). Salah satu usaha dari pemerintah dalam menjaga agar tidak terpapar wabah ini adalah meningkatkan promosi kesehatan dengan memberikan penyuluhan. Tujuan dari kegiatan adalah penyuluhan PHBS dan GERMAS (gerakan masyakat Hidup Sehat) yang merupakan bagian dari promosi kesehatan dalam bidang kesehatan lingkungan dalam pemutusan rantai penyebaran COVID- 19 dan siap menghadapi masa new normal. Masyarakat dapat menerapkan prilaku hidup sehat di era new normal dengan penerapan 5 M. Metode pada kegiatan penyuluhan ini berupa diskusi dan tanya jawab bersama ibu – ibu Aisyiyah Aisyayah Ranting Karangnanas Sokaraja. Rangkaian . Disamping itu juga ada kegiatan pemeriksaan kesehatan yaitu Tekan darah dan Gula Darah, penyuluhan prilaku hidup sehat dan gerakan masyarakat dalam pencegahan COVID-19 pada New Normal yaitu dengan 3 M. Hasil kegiatan penyeluhan didapatkan pengetahuan masyarakat tentang wabah pandemi COVID-19 rata – rata bisa menjawab tentang apa itu COVID-19, pencegahan serta mampu mendemostrasikan kembali bagaimana cara mencuci tangan yang baik.

Kata kunci : COVID-19, Lansia, NEW Normal, PHBS

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa kita upayakan dari tidak sehat menjadi hidup sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat (MDGs,2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan 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 (Depkes RI, 2011)

Usaha yang dilakukan untuk pencegahan penyakit agar lansia selalu tetap sehat maka lansia harus berperilaku hidup sehat. Lansia adalah makhluk yang paling renta dan mudah menderita penyakit salah satunya mudah tertular infeksi seperti penyakit COVID-19. Usaha yang dilakukan adalah bagaimana lansia bisa adalah meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan imunnya terutama dengan comorbid sangat mudah terkena COVID- 19. Jumlah penduduk lansia di Indonesia telah meningkat dan kesehatan lansia masih rendah, pemerintah mengadakan program khusus yaitu Posyandu Lansia di daerah tertentu yang telah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat di mana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan.

Posyandu Lansia merupakan wahana pelayanan bagi kaum usia lanjut, yang dilakukan dari,oleh ,dan untuk kaum usila yang menitikberatkan pada pelayanan promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif, kegiatannya adalah pemeriksaan kesehatan secara berkala, peningkatan olahraga, pengembangan keterampilan, bimbingan pendalaman agama, dan pengelolaan dana sehat (Arpan & Sunarti, 2017). Pada kegiatan pos yandu lansia juga mengadakan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan lansia, Kegiatan penyuluhan dilakukan pada lansia yaitu bagaimana prilaku hidup bersih – sehat lansia pada masa pandemi . Karena sekarang banyak yang menderita COVID -19 tanpa ada gejala yang berpotensi akan ditularkan kepada orang lain terutama pada lansia,

Maka itu perlu diberikan edukasi pada lansia tentang PHBS dengan

prilaku 5 M yaitu memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, menghindari berpergian dan meningkatkan imun.

Pada bulan September 2020, secara global kasus covid sebanyak 27.288.585 kasus dengan 887.549 kasus kematian (worldometers, 2020). Di Indonesia, penambahan jumlah kasus terkonfirmasi terus meningkat, dimana pada bulan September masih berada pada angka 194.109 kasus dengan 8.025 meninggal dunia (worldometers, 2020). Cara terbaik untuk mencegah penyakit ini adalah dengan memutus mata rantai penyebaran Covid-19 melalui isolasi, deteksi dini dan melakukan proteksi dasar yaitu melindungi diri dan orang lain dengan cara sering mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau menggunakan hand sanitizer, menggunakan masker dan tidak menyentuh area muka sebelum mencuci tangan, serta menerapkan etika batuk dan bersin yang benar (Dirjen P2P Kemkes RI, 2020).

Dengan diberlakukannya new normal, masyarakat harus melakukan aktifitas di luar rumah dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah diatur oleh pemerintah, yaitu memakai masker bila keluar dari rumah, sering mencuci tangan dengan sabun, dan tetap menjaga jarak serta menghindari kerumunan orang untuk mencegah penularan virus corona. Upaya pemutusan mata rantai COVID-19 di era new normal ini memerlukan pemahaman dan pengetahuan yang baik dari seluruh elemen termasuk masyarakat. Pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk menindaki, yang lantas melekat di benak seseorang (Wikipedia.org)

2. METODE

Kegiatan IBM berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan di Desa Karangnanas Sokaraja Banyumas. Waktu pelaksanaannya tanggal 12 Maret 2021 yang bertempat di TPQ Baitu Hasan Grumbul Wadas Banyumas. Sebelum penyuluhan dilaksanakan, peneliti mengukur pengetahuan masyarakat tentang COVID-19 dengan 9 pertanyaan. Serta untuk prilaku masyarakat dimasa pandemi COVID-19 dengan 10 pertanyaan. Semuanya dilakukan dengan menyebarkan kuesioner.

Kemudian data yang didapatkan dianalisa dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan penyuluhan tentang PHBS dan GERMAS yang dilakukan TPQ Baitul Hasan Desa Karangnanas. Hasil kegiatan penyuluhan ini ditampilkan dalam tabel Distribusi Frekwensi sebagai berikut

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Peserta Penyuluhan

Karakteristik	F	%
Tingkat Pendidikan		
Sarjana	4	17
SMA	15	65
SMP	4	17
Usia		
40 – 45 tahun	15	65
>45 tahun	8	34
Pekerjaan		
PNS	3	13
Swasta	2	8
Ibu RT	18	78

Berdasarkan Tabel 1. Didapatkan karakteristik responden rata berpendidikan SMA sebanyak 15 responden (65 %), umur rata – rata 40 – 45 tahun sebanyak 15 responden (65 %), serta pekerjaan ibu sebagai ibu RT sebanyak 18 responden (78 %).

Tabel 2
Distribusi Pengetahuan Masyarakat Tetang Pandemi COVID -19

Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah	
	F	%	F	%
COVID-19 adalah penyakit yang tidak Berbahaya dan sama seperti flu biasa	18	78,26	5	21,73
Virus korona dapat bertahan hidup beberapa jam di luar tubuh manusia	15	65,21	8	34,78
Virus korona tidak akan menular pada saat Berbicara	15	65,21	8	34,78
Orang yang bisa menularkan COVID-19 Hanya yang memiliki gejala	10	43,47	13	56,52
Orang yang sehat tidak perlu memakai masker saat keluar rumah	20	86,95	3	13
Gejala COVID-19 pada usia lanjut umumnya Lebih berat dari pada pada usia muda	23	100	0	0
Risiko kematian pasien COVID-19 lebih tinggi pada penderita penyakit kronis	13	56,52	10	43,47
New normal artinya adalah kembali kepada kebiasaan semula sebelum munculnya wabah	12	52,17	11	47,82
Isolasi mandiri pada orang yang terinfeksi COVID-19 tidak diperlukan bagi yang tidak memiliki gejala	14	60,86	9	39,13

Dari tabel 2 didapatkan pengetahuan masyarakat tentang Covid 19 yaitu

bahwa COVID 19 adalah penyakit tidak berbahaya sebanyak 18 responden (78%), cara penularan Covid 19 sebagai menjawab benar yaitu 15 responden (65%) . Gejala yang ditimbulkan semua sudah mengerti yaitu 23 responden (100%) .

Tabel 3
Distribusi Perilaku Masyarakat Dimasa Pandemi COVID-19

Pernyataan	S		HS		J		TDP	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Saya mencuci tangan dengan sabun Atau menggunakan <i>hand sanitizer</i> Setelah memegang benda-benda di tempat umum	14	60,86	4	17,39	5	21,	0	
Saya mandi dan mengganti pakaian Setelah pulang dari bepergian	10	43,47	5	21,73	5	21,73	3	13
Saya memakai masker bila berada di tempat umum (pasar, terminal, tempat sembahyang, dll)	23	100	0		0		0	
Saya menjaga jarak minimal 1 meter Dari orang lain saat berada di luar rumah	14	60,86	3	13	4	17,39	2	8,6
Saya menjaga jarak dengan orang yang Tidak dikenal	17	73,91	3	13,04	3	13,04	0	0
Saya menghadiri acara yang mengumpulkan banyak orang	13	56,5	4	17,39	5	21,73	1	4,3
Saya menggunakan fasilitas umum Atau pergi ke tempat umum (transportasi umum, mall, pasar, tempat wisata)	12	52,17	3	13,04	4	17,39	4	17,39
Saya berolah raga setiap hari seperti jalan, sepeda	4	17,39	3	13	9	39,13	7	30,43
Saya mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti tempe, tahu, daging, ikan	23	100	0		0		0	
Saya selalu menjaga kebersihan lingkungan rumah	20	86,95	3	13,04			0	0

Pada tabel 3. Tentang perilaku masyarakat pada masa pandemi Covid 19, didapatkan semua responden 100% mengetahui pemakaian masker ditempat yang ramai. Mengonsumsi makanan yang sehat selama pandemi juga hampir semua menjawab benar 100%

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penyebaran questioner sebelum dilaksanakan penyuluhan tentang PHBS dan GERMAS pada lansia dalam menghadapi COVID-19 di NEW Normal menunjukkan Aisyiyah Ranting Karangnans tergolong masyarakat yang sudah memahami tentang COVID-19 hal ini bisa terlihat responden menjawab COVID-19 penyakit yang tidak berbahaya sama dengan penyakit flu lainnya, tapi masih ada juga

responden yang menjawab orang yang sehat tidak perlu memakai masker saat keluar rumah . Hal ini merupakan perilaku yang harus dibenarkan karena semua seharusnya memakai masker terutama sekali keluar rumah. Untuk pencegahan COVID -19 masyarakat harus memperlihatkan sikap dengan meningkatkan protokol kesehatan dengan 5 M. Yaitu memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, memakan manakan bergisi dan menghindari mobilitas.

Dalam proses kontak langsung, maka orang sehat secara tidak sengaja menyentuh orang terinfeksi virus COVID -19, ataupun orang tersebut menyentuh permukaan dan peralatan yang disentuh orang terinfeksi virus COVID -19. Secara umum, permukaan dan peralatan tersebut telah terkontaminasi oleh droplet berukuran besar yang berisi virus SARS-CoV-2 dari pasien COVID-19, dimana virus tersebut dapat stabil dalam jangka waktu tertentu (van Doremalen et al., 2020). Peristiwa-peristiwa tersebut dapat mendukung masuknya virus dalam tubuh orang yang sehat dan proses infeksi akan berlanjut.

Di sisi lain, dalam konteks ini, peluang besar penularan virus COVID-19 didapat pula

melalui jalur udara, dimana virus telah berada dalam partikel dan menyebar di udara. Proses ini dimungkinkan karena sesegera mungkin setelah pasien positif COVID-19 mengeluarkan droplet pada saat bersin atau batuk, maka kandungan cairan dalam droplet akan menguap dan membentuk partikel berukuran kecil sehingga pengangkutannya oleh aliran udara lebih mudah dan membebaskannya dari adanya gaya gravitasi. Partikel berukuran kecil inilah sangat mudah menyebar, seperti dalam satu ruangan, ataupun dalam radius puluhan meter dari orang positif COVID-19 sedang bersin ataupun batuk (Morawska & Cao, 2020).

Berdasarkan hasil distribusi pengetahuan masyarakat beserta distribusi kategori pengetahuan masyarakat tentang pandemi COVID-19, Peserta penyuluhan memiliki pengetahuan yang baik terkait pandemi COVID-19 yang ditunjukkan dengan mayoritas jawaban benar pada item-item pertanyaan yang diberikan terkait pandemi COVID-19. Pengetahuan

adalah salah satu hal yang penting diperhatikan dalam rangka penanganan kasus COVID-19. Pengetahuan masyarakat khususnya dalam mencegah transmisi penyebaran virus SARS-CoV-2 sangat berguna dalam menekan penularan virus tersebut (Law, Leung, & Xu, 2020). Dengan memiliki pengetahuan yang baik terhadap suatu hal, seseorang akan memiliki kemampuan untuk menentukan dan mengambil keputusan bagaimana ia dapat menghadapinya (Purnamasari, Ika; Raharyani, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian klinis lainnya, dimana dari 1.102 responden di Indonesia, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait social distancing dalam rangka pencegahan penularan COVID-19 dengan prevalensi mencapai 99% (Yanti et al., 2020).

Diantara item-item pertanyaan yang diberikan pada tabel 2, terdapat 10 item dengan frekuensi salah paling banyak saat dijawab oleh masyarakat Desa Karangnanas yaitu pada item 1, 2, 4, 9, dan 10. Pada item nomor 1 disebutkan bahwa COVID-19 adalah penyakit yang tidak berbahaya dan sama seperti flu biasa. Dari pertanyaan ini, 21,73 % masyarakat menjawab salah. Dalam faktanya, penting untuk diketahui bahwa meskipun sebanyak 80% kasus COVID-19 bersifat ringan dan hanya memerlukan perawatan yang cukup untuk memulihkan keadaan orang yang terserang, namun penyebarannya yang cepat mengharuskan masyarakat untuk tetap waspada (Kemenkes RI, 2020). Virus COVID-19 sendiri sebagai penyebab kasus COVID-19 memiliki kemampuan berkembang biak dengan cepat dan mengkhawatirkan, sehingga virus ini mampu menghasilkan suatu kluster penyakit pada suatu kelompok dengan hanya berasal dari satu pasien positif COVID-19. Hal ini terbukti pada suatu investigasi epidemiologi pada 198 kasus awal COVID-19 mengungkapkan bahwa hanya 22% pasien yang terpapar langsung ke pasar, 32% berhubungan dengan kasus yang dicurigai, dan 51% tidak memiliki kontak dengan salah satu sumber dari penyebaran virus tersebut (Arshad Ali, Baloch, Ahmed, Arshad Ali, & Iqbal, 2020). Pada item nomor 2 yang menyebutkan virus corona dapat bertahan hidup beberapa

jam diluar tubuh manusia menunjukkan hasil 22,67% dari peserta penelitian menjawab

Berdasarkan berbagai item pertanyaan yang diberikan kepada responden, terdapat beberapa item pertanyaan yang mengindikasikan bahwa masyarakat Desa Karangnanas belum mematuhi protokol kesehatan dalam melawan COVID-19, yaitu pada item 3, 4, 5, 6, dan 7. Pada item nomor 3, dinyatakan bahwa saya memakai masker bila berada di tempat umum (pasar, terminal, tempat sembahyang, dll) dengan responden yang menyatakan tidak pernah sebanyak 1 orang (6,67%). Dalam faktanya, penggunaan masker sangatlah penting dalam rangka melawan pandemi COVID-19. Masker memiliki kemampuan untuk melindungi pemakainya dari adanya partikel infeksius, ataupun berguna sebagai source control yaitu membatasi penyebaran droplet yang dikeluarkan oleh pemakainya ke udara (Howard et al., 2020). Dengan adanya kesadaran tinggi dalam penggunaan masker oleh semua orang, maka secara tidak langsung semua orang akan terlindungi dari virus SARS-CoV-2. Namun perlu diketahui, masker dengan bahan dasar berbeda akan memberikan efektivitas perlindungan yang berbeda. Secara umum, masker kain yang sering digunakan oleh masyarakat memiliki tingkat filtrasi antara 49% hingga 86% untuk partikel dengan ukuran 0,02 μm yang dihembuskan, sedangkan masker medis memiliki tingkat filtrasi sebesar 89% untuk partikel yang sama (Davies et al., 2013).

Sehingga, masyarakat sehendaknya dapat memilih masker sesuai dengan kondisi lingkungan orang tersebut guna melindungi diri ataupun mengontrol dirinya sendiri dari

droplet penyebab kasus COVID-19. Pada item nomor 4, dinyatakan bahwa saya menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain saat berada di luar rumah dengan responden yang menyatakan tidak pernah sebesar 3 orang (2%). Serta, pada item nomor 5, dinyatakan bahwa saya menjaga jarak dengan orang yang berusia lanjut. Perlu diketahui bahwa, menjaga jarak (social distancing) memiliki peran penting dalam meminimalkan interaksi dan kerumunan, serta mencegah adanya penyebaran virus

SARS-CoV-2 dalam suatu kelompok. Social distancing akan membatasi laju reproduction rate (R0) dalam

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan IBM penyuluhan kesehatan tentang gerakan masyarakat hidup sehat menghadapi COVID 19 dan New Normal dapat diambil kesimpulan: Pengetahuan masyarakat tentang pandemi COVID -19 adalah penyakit tidak berbahaya seperti flu yang benar menjawab 19 responden (78 %).Gejala COVID-19 lebih parah terjadi pada lansia semua responden jawab 100 %. Prilaku masyarakat dimasa pandemi COVID-19 ,100 % memakai masker bila berada diluar rumah dan ditempat kemareian.

DAFTAR PUSTAKA

Arshad Ali, S., Baloch, M., Ahmed, N., Arshad Ali, A., & Iqbal, A. (2020). The outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)—An emerging global health threat. *Journal of Infection and Public Health*, 13(4), 644–646. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.02.033>

Aslam, F. (2020). COVID-19 and Importance of Social Distancing. *Preprints*, 30(1), 1–6. <https://doi.org/10.20944/preprints202004.0078.v1> Bansal, M. (2020).

Cardiovascular disease and COVID-19. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(3), 247–250. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.03.013>

Davies, A., Thompson, K. A., Giri, K., Kafatos, G., Walker, J., & Bennett, A. (2013). Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic? *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(4), 413–418. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.43>

Di Gennaro, F., Pizzol, D., Marotta, C., Antunes, M., Racalbuto, V., Veronese, N., & Smith, L. (2020). Coronavirus diseases (COVID-19) current status and future perspectives: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082690>

Fiorillo, L., Cervino, G., Matarese, M., D'amico, C., Surace, G., Paduano, V., ... Cicciù, M. (2020). COVID-19 surface persistence: A recent data summary and its importance for medical and dental settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093132>

Guan, W., Ni, Z., Hu, Y., Liang, W., Ou, C.,m He, J., ... Zhong, N. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1708–1720. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2002032>

Gugus Tugas COVID-19. (2020). Peta Sebaran Data COVID-19. Retrieved from <https://covid19.go.id> Güner, R., Hasanoğlu, İ., & Aktaş, F. (2020). Covid-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-1),

Purnamasari, Ika; Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 33–42. Retrieved from <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/1311/783>

Qian, H., & Zheng, X. (2018). Ventilation control for airborne transmission of human exhaled bio-aerosols in buildings. *Journal of Thoracic Disease*, 10(Suppl 19), S2295–S2304. <https://doi.org/10.21037/jtd.2018.01.24>

Saadat, S., Rawtani, D., & Hussain, C. M. (2020). Environmental perspective of COVID-19. *Science of the Total Environment*, 728(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020>.

Tentama, F. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.12928/jp.v1i1.309>