

Pendampingan dan Edukasi Masyarakat tentang Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kelayu Utara, Kec. Selong, Kab. Lombok Timur

Fartina¹, Laxmi Zahara², Khaerus Syahidi³, Baiq Aryani Novianti⁴, Muhammad Husni⁵

Prodi Pendidikan Fisika, FMIPA, Universitas Hamzanwadi^{1,2,3,4},

Prodi PGSD, FIP, Universitas Hamzanwadi⁵

Email: khaerussyahidi@hamzanwadi.ac.id

ABSTRAK

Penelitian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk : 1) Mendukung dan menguatkan program penanggulangan dan pencegahan *Covid-19* yang dilakukan Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah; 2) Meningkatkan kepedulian dan kesadaran masyarakat dalam percepatan pencegahan penularan mata rantai *Covid-19*; 3) Mengedukasi masyarakat tentang bahaya dan cara pencegahan *Covid-19* melalui berbagai media. 4) Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara dalam mengolah hasil pertanian dan perikanan mereka.

Metode yang digunakan dalam mencapai tujuan tersebut adalah memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bahanya virus Corona, memberikan pemahaman bagaimana cara melakukan pencegahan terhadap virus corona contohnya dengan menerapkan 3 M (Menggunakan masker, Mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak), serta menyemprotkan cairan disinfektan ke rumah-rumah penduduk. Membuat program senam sehat yang dilakaukan selama 1-2 kali dalam seminggu yang berlokasi di Kantor Lurah Kelayu Utara dan diikuti oleh seluruh ibu-ibu mayarakat Kelayu Utara. Pembuatan apotik hidup menggunakan polybak dengan menanam segala jenis obat-obatan herbal seperti : Jahe, Kunyit, Kumis kucing, Binahong, daun sereh, Aloe vera, daun Pandan, Temu lawak, daun sirih, dan lainnya.

Hasil dari kegiatan ini mampu memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bagaimana menjaga lingkungan agar bersih dan sehat; memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bahaya virus Covid-19 dan cara pencegahan penularan virus covid-19; memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pemanfaatan lahan pertanian dan jenis-jenis tanaman yang bias dijadikan sebagai obat herbal.

Kata kunci: Pendampingan dan edukasi, Pola Hidup Sehat, Covid-19

ABSTRACT

This Community Research (PKM) aims to: 1) Support and strengthen the Covid-19 prevention and control program carried out by the Central Government and Regional Governments; 2) Increase public awareness and awareness in accelerating the prevention of transmission of the Covid-19 chain; 3) Educate the public about the dangers and ways to prevent Covid-19 through various

Submitted : 27 Juli 2021

Accepted : 31 Juli 2021

Published : 31 Juli 2021

media. 4) Provide education to the community on how to process their agricultural and fishery products.

The method used to achieve this goal is to provide education to the public about the dangers of the Corona virus, provide an understanding of how to prevent the corona virus, for example by applying the 3 M (Using a mask, washing hands with soap, and keeping a distance), and spraying disinfectant liquid on the skin. people's houses. Make a healthy exercise program which is carried out 1-2 times a week which is located at the North Kelayu Village Head Office and is followed by all North Kelayu community women. Making live pharmacies using polybaks by planting all kinds of herbal medicines such as: ginger, turmeric, cat whiskers, binahong, lemongrass leaves, aloe vera, pandan leaves, temu comedy, betel leaves, and others.

The results of this activity are able to provide education to the community about how to keep the environment clean and healthy; provide education to the public about the dangers of the Covid-19 virus and how to prevent the transmission of the Covid-19 virus; provide an understanding to the community about the use of agricultural land and the types of plants that can be used as herbal medicines.

Keywords: *Mentoring and education, Healthy Lifestyle, Covid-19*

PENDAHULUAN

Di dunia saat ini sedang marak-maraknya wabah *coronavirus*. *Coronavirus* itu sendiri adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis corona virus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat. *Coronavirus Diseases 2019* (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5- 6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 2 kasus. Sampai dengan tanggal 16 Maret 2020 ada 10 orang yang dinyatakan positif corona. (Yurianto, Ahmad, Bambang Wibowo, 2020).

Untuk meminimalisir penularan COVID-19 serta menjamin kebutuhan hidup Masyarakat, maka perlu dilakukan edukasi untuk mengajarkan bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang menjadi protokol pengangan COVID-19 serta pemberian bantuan Sembako Menurut Kepmenperindag 115/1998, Sembilan Bahan Pokok atau sering disingkat Sembako adalah sembilan jenis kebutuhan pokok masyarakat yang meliputi beras, gula pasir, minyak goreng dan mentega, daging sapi dan ayam, telur ayam, susu, jagung, minyak tanah, dan garam beryodium. Sedangkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat agar mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269).

Menurut Razi dkk (2020), perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Pemberian edukasi mengenai PHBS ini dapat dilakukan dengan penyuluhan atau dengan menggunakan media berupa poster. Menurut Arsyad (2013), salah satu bentuk media pembelajaran cetak yang dapat dengan mudah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada pembaca adalah poster. Kegiatan edukasi PHBS serta pembagian sembako yang dilakukan di panti asuhan kasih sayang diharapkan dapat memberikan pemenuhan kebutuhan pokok, serta pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih secara mandiri agar mereka dapat terhindar dari penularan COVID-19.

Dengan adanya permasalahan-permasalahan ini, maka perlu diadakan edukasi dan

Submitted : 27 Juli 2021

Accepted : 31 Juli 2021

Published : 31 Juli 2021

pendampingan kepada masyarakat melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan, meningkatkan ketrampilan dan kreatifitas masyarakat di masa pandemic Covid -19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dimulai dari tanggal Juni sampai dengan Oktober 2020 di Dusun Gubuk Tengah Desa Kelayu Utara Kecamatan Selong, Kabupaten Lombok Timur. Desa Kelayu Utara yang merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Selong, Kabupaten Lombok Timur dengan luas wilayah 2.090 m². Desa Kelayu Utara merupakan dataran tinggi yang terletak pada ketinggian 91 mdpl. Desa Kelayu Utara memiliki 5 dusun yaitu lingkungan Gubuk Tengah, Gubuk Daya, Gubuk Ledang, Kampung Baru dan Kebon Tatar. Dusun gubuk tengah merupakan kawasan yang masih kurang kesadarannya dalam menerapkan protocol kesehatan, kurang sadarnya akan kebersihan lingkungan, dan kurang mengoptimalkan lahan yang ada di lingkungannya. Adapun langkah-langkah yang dilakukan antara lain :

Observasi

Kegiatan ini dilakukan untuk mencari informasi tentang situasi masyarakat dan lingkungan dusun Gubuk Tegak Desa Kelayu Utara khususnya dalam hal kebersihan, kesehatan, pendidikan, dan perekonomian penduduk.

Persiapan

Dalam kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan akomodasi, perlengkapan dan program kerja yang akan dilakukan di dusun Gubuk Tengah desa Kelayu Utara.

Lapangan

Implementasi program-program yang sudah disusun seperti acara pembukaan, pemberian edukasi tentang protocol kesehatan, memberikan edukasi tentang kebersihan lingkungan, membantu kegiatan posyandu, memberikan bimbingan belajar kepada anak-anak, memberikan pelatihan pendampingan kepada masyarakat tentang pembuatan apotik hidup.

Selesai

Penutupan dan menyusun laporan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil yang dicapai setelah melakukan kegiatan ini adalah:

1. Program senam sehat (pola hidup sehat)

Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah masyarakat khususnya ibu-ibu di Kelayu Utara sangat bersemangat dan program tersebut selalu rutin dilakukan dengan begitu masyarakat tahu bagaimanapun cara menyehatkan tubuh untuk meningkatkan kekebalan tubuh supaya

Submitted : 27 Juli 2021

Accepted : 31 Juli 2021

Published : 31 Juli 2021

terhindar dari macam penyakit



Gambar 1: Senam Sehat

2. Sosialisasi dan edukasi cara Pencegahan Covid -19

Hasil yang dicapai adalah sebagian masyarakat sudah memahami apa yang kami sampaikan dan sebagian pula baru mengetahui cara penanganan *Covid-19* sehingga masyarakat dapat selalu menerapkan pencegahan tersebut setiap harinya dengan cara yang telah dijelaskan.



Gambar 2. Edukasi Pencegahan Covid-19

Submitted : 27 Juli 2021

Accepted : 31 Juli 2021

Published : 31 Juli 2021

3. Pembuatan dan pendistribusian cairan *Handsatnitzer* (Daun sirih) dan sabun cair pencegah Covid-19
seluruh masyarakat ingin selalu memperhatikan tentang bahayanya Covid-19 dan meminimalis penularan dengan cara selalu mencuci tangan dengan sabun serta menggunakan *Handsatnitzer* setelahnya.
4. Penyemprotan cairan disinfektan
Program tersebut selalu rutin dilakukan 2 minggu sekali begitu juga di Masjid dan setelah memasuki *New Normal* rutinitas tersebut hanya dilakukan sekali dalam sebulan.



Gambar 3. Penyemprotan cairan disinfektan di lingkungan warga

5. Penyaluran masker kain dan penyemprotan *Handsatnitzer* kepada jama'ah Jum'atan
Jama'ah menerima dengan sangat terbuka dan jumatannya selanjutnya sudah tidak banyak yang tidak memakai masker, artinya kesadaran jama'ah mulai meningkat dan hal itu terjadi setiap jumat. artinya semakin meningkat kesadaran dalam menggunakan masker maka semakin kecil pula resiko Covid-19 terjadi di wilayah Kelayu Utara.
6. Pelaksanaan Kegiatan Posyandu
Masyarakat gubuk tengah khususnya Balita dan Ibu Hamil mendapatkan pelayanan yang baik dan memberikan keterangan perkembangan Balita dan janin ibu hamil. Program ini dilakukan rutin setiap bulan dengan tetap mengikuti protokol pemerintah menggunakan masker dan membawa kain timbangan "*Lempot*" demi kenyamanan pengunjung posyandu.



Gambar 4. Kegiatan Posyandu

7. Pembuatan apotik hidup

Tumbuhan apotik hidup dari hari ke hari mengalami pertumbuhan yang baik, karena mendapatkan penanganan yang rutin dan masyarakat sangat senang dengan adanya apotik hidup tersebut



Gambar 5. Apotik Hidup

Submitted : 27 Juli 2021

Accepted : 31 Juli 2021

Published : 31 Juli 2021

8. Pembibitan Sawi dan selada untuk *Hidrofonik*

Beberapa tanaman sawi layu dan beberapa selada tumbuh, hal itu dikarenakan berada ditempat yang tidak stabil. Karena belum dilakukan penempelan pada dinding. Harapannya, tanaman *Hidrofonik* tersebut dapat tumbuh dengan baik dan mendapatkan tempat yang sesuai dengan kebutuhan

B. Pembahasan

Senam ini adalah perogram dari desa yang rutin dilakukan setiap minggu di lapangan kantor lurah desa kelayu utara yang di bimbing oleh petugas senam olahraga yang telah ditentukan oleh desa. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menurunkan lemak dan berat badan dan lainnya yang tentunya membuat badan kita sehat terutama agar terhindar dari segala macam penyakit. Sasarannya ditujukan kepada ibu-ibu Kelayu Utara dengan harapan tetap terlaksanan dengan rutin di halaman Kantor Lurah Kelayu Selatan.

Edukasi penanganan *Covid-19* dengan bantuan media pamflet yang berisi cara pencegahan, serta bagaimana cara mencuci tangan yang benar serta cara batuk dan bersin yang benar. Tujuannya yaitu untuk memberikan pelajaran kepada Masyarakat disana apa yang harus dilakukan untuk terhindar dari virus serta cara mencuci tangan dengan sabun dengan benar karena selama ini orang-orang hanya mengetahui apa itu *Corona* saja. Sasarannya untuk seluruh masyarakat baik di desa kebon talo maupun Gubuk Tengah supaya lansia tahu tindakan penting yang harus dilakukan

Pembuatan *handsatnitizer* tersebut dibuat secara alami yaitu berbahan dasar daun sirih dan jeruk nipis. Tujuannya ialah untuk memberikan fasilitas pencegah *Covid-19* dengan cara menggunakan *Handsatnitizer* dan sabun cair tersebut yang yang didistribusikan di tempat penyediaan ember pencuci tangan dan di Masjid.

Penyemprotan dilakukan di Masjid dan di Rumah warga secara berkala di Masjid biasanya setelah selesai shalat Jum'at dan di setiap rumah warga dalam waktu sekali dalam 2 minggu. Dengan tujuan untuk mensterilkan tempat-tempat tertentu supaya bebas dari virus. Sasarannya untuk semua warga dan jama'ah masjid diharapkan lebih memperhatikan situasi halamannya, bila perlu meracik sendiri pembuatan cairan *Disinfektan* untuk keperluan setiap hari.

Tidak semua jama'ah yang memakai masker ketika jumat, sehingga kami bermaksud menyalurkan masker bagi yang tidak menggunakan dengan tujuan untuk mengurangi resiko *Covid-19* di lingkungan Kelayu Utara, sembari menyemperotkan *Handsatnitizer gel* untuk mensterilkan tangan jama'ah. Sasarannya untuk jama'ah Masjid Kelayu yang tidak mematuhi protokol kesehatan, terutama para remaja yang memiliki kesadaran yang kurang.

Program ini di laksanakan oleh petugas puskesmas dan kader yang dibantu oleh mahasiswa KKN. Tujuan dapat meningkatkan fungsi posyandu sebagai pos kesehatan balita dan Ibu hamil dalam meningkatkan imunisasi calon bayi yang didalam kandungan begitu juga dengan Balita akan diberikan vitamin tambahan yang dapat menunjang kesehatan balita. Program ini di laksanakan setiap tanggal 2/3/4 setiap bulannya yang ditujukan untuk mengukur pertumbuhan Balita dan Ibu hamil.

Submitted : 27 Juli 2021

Accepted : 31 Juli 2021

Published : 31 Juli 2021

Pembuatan apotik hidup menggunakan poly bak dengan menanam segala jenis obat-obatan herbal seperti : Jahe, Kunyit, Kumis kucing, Binahong, daun sereh, Aloe vera, daun Pandan, Temu lawak, daun sirih, dan lainnya. hal ini dilakukan di wilayah Gubuk Tengah untuk memberikan fasilitas obat-obat herbal yang diperlukan di masa pandemi ini. Dengan harapan, tumbuhan obat-obatan terus dipelihara dengan baik supaya tumbuh dengan baik

Pembibitan hidrofonik bibit sawi dan selada ditanam pada botol bekas dengan cara bantuan sumbu kain planel sebagai alat bantu penyaluran air. Kegiatan ini dilakukan untuk membudidayakan tanaman sawi dan selada supaya hasilnya dapat dimanfaatkan dengan baik oleh masyarakat kelayu utara khususnya sekitar gubuk tengah. Dengan Harapan adanya pemeliharaan berkelanjutan oleh Masyarakat sekitaran gubuk tengah supaya tumbuh dengan baik dan dapat dimanfaatkan lebih lama.

KESIMPULAN, SARAN, DAN TINDAK LANJUT

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut: memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bagaimana menjaga lingkungan agar bersih dan sehat; memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bahaya virus Covid-19 dan cara pencegahan penularan virus covid-19; memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pemanfaatan lahan pertanian dan jenis-jenis tanaman yang bias dijadikan sebagai obat herbal.

Submitted : 27 Juli 2021

Accepted : 31 Juli 2021

Published : 31 Juli 2021

DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, A. (2013). *Media Pembelajaran, edisi revisi*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.

Keputusan Menteri Perindustrian dan Perdagangan Nomor 115/MPP/Kep/2/1998 tanggal 27 Februari 1998 tentang sembilan bahan pokok (Sembako).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Razi F., Yulianty V., Amani, S A., Fauzia J H. (2020). *Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat*. PD Prokami: Depok.

Yurianto, Ahmad, Bambang Wibowo, K. P. (2020). *PEDOMAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)* (M. I. Listiana Azizah, Adistikah Aqmarina (ed.)).