

PROMOSI PERILAKU SEHAT ANTISIPASI DIRI (PERISAI) KEPADA KADER MASYARAKAT DESA KANDANGAN GRESIK

Ni Ketut Alit Armini^{1*}, Mira Triharini²

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya Jawa Timur, Indonesia

* Penulis Korespondensi : nk.alita@fkp.unair.ac.id

Abstrak

Pemberdayaan masyarakat dalam perilaku sehat dapat dimulai dari keluarga (rumah tangga) sebagai unit terkecil masyarakat mempunyai nilai strategis dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Upaya penting yang perlu dilakukan dengan memberikan pemahaman untuk meningkatkan kesadaran dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat apalagi pada situasi pandemi Covid-19. Program pengabdian masyarakat yang didukung oleh LPPM dan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang adaptasi kebiasaan baru pada era pandemi Covid-19 dan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dari tatanan keluarga. Kegiatan dilaksanakan di wilayah desa Kandangan Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik. Perangkat antusias memberikan dukungan kegiatan yang melibatkan 2 orang bidan, dan 35 orang kader. Metode kegiatan berupa penyuluhan interaktif kepada kader posyandu dengan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan kader yang mengikuti kegiatan, tingkat pengetahuannya sebagian besar baik (77,14%) dan sikap sebagian besar positif (91,4%). Demonstrasi cara menggunakan masker dan enam langkah cuci tangan diikuti dengan baik. Perlu meningkatkan ketangguhan masyarakat saat pandemic Covid-19 melalui perilaku sehat antisipasi diri (PERISAI) dengan menumbuhkan nilai kesehatan yang baik dalam keluarga

Kata kunci: pemberdayaan masyarakat, promosi kesehatan, perilaku, Pandemi Covid-19

Abstract

Community empowerment in healthy behavior can be started from the family (household) as the smallest unit of society which has strategic value in the implementation of health development. Important efforts need to be made by providing understanding to increase awareness in implementing a clean and healthy lifestyle, especially in the Covid-19 pandemic situation. This community service program supported by LPPM and the Faculty of Nursing, Universitas Airlangga aims to increase public awareness about the adaptation of new habits in the Covid-19 pandemic era and implement clean and healthy living habits from a family structure. The activity was carried out in the village area of Kandangan, Cerme District, Gresik Regency. The enthusiastic device provided support for activities involving 2 midwives and 35 cadres. The activity method is in the form of interactive counseling to posyandu cadres with lectures, discussions, demonstrations, and evaluations. The results of the activity showed that the cadres who participated in the activity had a good level of knowledge (77.14%) and most of the attitudes were positive (91.4%). Demonstration of how to use a mask and six steps of washing hands are well followed. It is necessary to increase community resilience during the Covid-19 pandemic through healthy behaviors of self-anticipation (PERISAI) by fostering good health values in the family.

Keywords: community empowerment, health promotion, behavior, Covid-19 pandemic

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi sumber daya manusia (Notoatmojo, 2007). Pencapaian kemajuan di bidang kesehatan dapat dinilai dengan target pembangunan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan masyarakat akan memacu produktivitas kinerja masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan (Depkes RI, 2009; Hayden J, 2009). Menjadi keharusan bagi semua pihak untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatan. Salah satu target tercapainya 65% rumah tangga berperilaku hidup bersih dan sehat (A. Kholid, 2015) Namun upaya peningkatan perilaku sehat di masyarakat belum menunjukkan hasil optimal. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seseorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat. (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

Hasil survei pemetaan PHBS, dari 16 indikator PHBS hanya 8 indikator yang mencapai target. Indikator yang belum memenuhi syarat yaitu cakupan bebas asap rokok, air bersih, sampah, saluran pembuangan air limbah, pemberantasan sarang nyamuk, dana sehat dan tanaman obat keluarga. Data penyakit menular yang diperoleh dari Puskesmas di wilayah Jawa Timur menunjukkan bahwa angka kejadian kasus Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA), Diare, Demam Berdarah Dengue (DBD), Chikungunya. banyak menyerang anak maupun orang dewasa (Dinkes Jatim, 2018).

Pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan PHBS dapat dimulai dari keluarga (rumah tangga) karena keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat mempunyai nilai strategis dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Keluarga dapat mencegah dan memperbaiki masalah kesehatan dalam lingkungannya sendiri (A. Kholid, 2015). Dukungan dari keluarga akan mengalami perubahan bila salah satu anggota keluarga sakit. Peran perawatan kesehatan seorang ibu di dalam keluarga sangat penting. Kebiasaan seorang ibu rumah tangga dapat menjadi contoh bagi anggota keluarga yang lain terutama anak-anak (Kementrian Kesehatan RI, 2018; Pender, 2011).

Kecamatan Cerme termasuk dalam wilayah Kabupaten Gresik Jawa Timur. Berdasarkan data Puskesmas Cerme, tahun 2018 masalah kesehatan terbanyak yang dialami masyarakat didominasi penyakit menular seperti infeksi saluran nafas atas (ISPA) sebanyak 63.655 kasus, penyakit saluran nafas lain sebanyak 36.076 kasus, Diare sebanyak 2.770 kasus, Demam Berdarah 44 kasus, dan TBC 125 kasus (BPS Gresik, 2017). Desa Kandangan termasuk dalam wilayah kecamatan Cerme. Berdasarkan data kegiatan KKN BBM mahasiswa Universitas Airlangga, pelaksanaan PHBS di lingkungan masyarakat masih

perlu ditingkatkan dan pemahaman tentang pelaksanaan indikator PHBS dalam rumah tangga masih minim. Banyak warga yang sehari-hari merokok secara aktif. Keadaan tersebut memicu masalah kesehatan warga masyarakat. Sebagian besar masalah kesehatan yang timbul disebabkan oleh perilaku yang tidak sehat. Penyakit menular seperti ISPA, diare dan TBC lebih sering terjadi pada perilaku masyarakat yang kurang menjaga kebersihan diri dan lingkungan, sehingga menjadi tempat perkembangbiakan dan penularan penyakit (M. Anik, 2013; Sumantri, 2010).

Kondisi tersebut harus segera diantisipasi dengan meningkatkan pola hidup sehat melalui PHBS dalam menanggulangi masalah kesehatan penyakit, apalagi ditambah situasi Pandemi Covid-19 saat ini. Sosialisasi dapat dilakukan dengan pengenalan PHBS mulai dari lingkungan keluarga hingga institusi pendidikan (Kemenkes RI, 2010). Dampak dari pengetahuan dan kesadaran yang kurang tentang PHBS diduga menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus penyebaran penyakit di masyarakat. (Notoatmojo, 2007).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang adaptasi kebiasaan baru pada era pandemi Covid-19 dan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dari tatanan keluarga.

2. BAHAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat dilaksanakan sesuai koordinasi dengan perangkat dan bidan puskesmas yang bertanggung jawab di Desa Kandangan, identifikasi masalah PHBS dan tindak lanjut KKN BBM Unair dan merancang pertemuan dengan kader desa. Mengingat pertimbangan situasi pandemi Covid-19 pelaksanaan kegiatan dengan mematuhi protokol kesehatan.



Gambar 1. Sambutan pengmas oleh perangkat desa

Pertemuan Kader bertempat di balai Desa Kandangan disambut langsung oleh kepala desa dan jajarannya. Kegiatan diikuti sebanyak 35 kader PKK dan posyandu. Undangan pemberitahuan kegiatan kepada kader disampaikan oleh perangkat desa secara resmi, dengan menekankan kehadiran bersifat sukarela, dalam keadaan sehat (tidak flu, batuk, demam), wajib menggunakan masker.

Metode pengabdian berupa partisipasi masyarakat dengan indikator kesertaan masyarakat dalam kegiatan melalui sosialisasi, pelatihan, pendampingan dan pembinaan. Materi disampaikan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat dengan brainstorming, ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi dipandu pembawa acara tim mahasiswa.



Gambar 2. Poster Adaptasi Kebiasaan Pada Pandemi Covid19 .

Promosi yang disampaikan meliputi tentang (1) Adaptasi kebiasaan baru pada pandemi Covid-19 (2) Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) rumah tangga yang meliputi 10 tatanan (3) Demonstrasi cara menggunakan masker yang benar (4) Demonstrasi langkah cuci tangan yang tepat. Di akhir kegiatan promosi perilaku sehat antisipasi diri (Perisai) dengan PHBS dilakukan post test kepada peserta. Materi adaptasi kebiasaan baru pada pandemi Covid-19 meliputi curah pendapat pemahaman kader tentang virus Covid-19, langkah- langkah menjaga kesehatan dengan menggunakan masker, menghindari kerumunan, menjaga jarak, Sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menyediakan hand-zanitizer, makan makanan bergizi seimbang, rajin berolah raga dan istirahat cukup, ucapkan salam tidak perlu berjabat tangan, serta segera membersihkan diri setelah aktifitas di luar rumah



Gambar 3. Penyampaian materi pengmas

Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga meliputi upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat meliputi 10 tatatan PHBS. (1) Persalinan ditolong tenaga kesehatan (2) Memberi ASI eksklusif 0-6 bulan (3) Menimbang bayi dan balita (4) Menggunakan air bersih (5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun (6) Menggunakan jamban sehat (7) Memberantas jentik di rumah (8) Makan buah dan sayur setiap hari (10) Tidak Merokok di dalam rumah



Gambar 4. Demonstrasi langkah cuci tangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah Desa Kandangan Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik. Desa ini memiliki luas wilayah 502 Ha terbagi dalam 4 (empat) dusun yakni Dusun Kandangan, Dusun Terung Bangi, Dusun Amburan, dan Dusun Sekar Geneng. Populasi penduduk sebanyak 5.077 jiwa dengan jumlah kepala keluarga (KK) sebesar 1.462 KK. Potensi besar yang dimiliki desa meliputi sumber daya alam, sumber daya manusia, dan kelembagaan organisasi.

Saat pelaksanaan kegiatan di ruang pertemuan di balai desa, mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat mengingatkan kembali para ibu kader yang hadir untuk selalu menjaga jarak aman 1-2 meter sesuai protokol, membersihkan tangan dengan hand sanitizer. Setelah mengisi daftar hadir masing-masing peserta mendapatkan paket materi di dalam tas yang sudah disiapkan tim pelaksana berupa leaflet, kuesioner post test, notebook, bolpoint, dan konsumsi. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengikuti rangkaian kegiatan dengan antusias.



Gambar. Poster Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Hasil evaluasi kader yang mengikuti promosi perilaku sehat antisipasi diri (perisai) sebagian besar dengan tingkat pengetahuan pada kategori baik sebanyak 27 orang (77,1%) dan sikap positif sebanyak 32 orang (91,4%)

Tabel 1: Post Test Pengmas Perisai Pada Kader Desa Kandangan Cerme

Indikator	Kategori	Jumlah	%
Pengetahuan	Baik	27	77,1
	Cukup	8	22,9
Sikap	Positif	32	91,4
	Negatif	3	8,6

Kegiatan dibuka langsung Kepala Desa Kandangan Kec. Cerme Gresik, didampingi oleh ibu ketua penggerak PKK desa, sebagai bentuk dukungan dan apresiasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Universitas Airlangga, mengingatkan tentang kesehatan secara langsung di tengah situasi pandemi. Bidan Desa Kandangan menyampaikan kegiatan ini bersamaan dengan Bulan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan evaluasi pelaksanaan kegiatan PHBS di lingkungan rumah tangga.

Promosi perilaku sehat antisipasi diri (Perisai) memberikan pengaruh bermakna terhadap tingkat pengetahuan dan sikap kader, untuk diteruskan pada keluarga dan masyarakat dalam mencapai derajat kesehatan yang lebih baik.

Pada kegiatan ini warga melalui kader diyakinkan mengenai adaptasi kebiasaan baru pada pandemi Covid-19 dan manfaat melakukan PHBS di tingkat rumah tangga. Pandemi Covid-19 merupakan bencana yang membuat banyak perubahan pada perilaku hidup. Adaptasi baru selama pandemi berupa perilaku menjaga jarak (*social/physical distancing*) menimbulkan banyak masalah medis dan social (Kemenkes, 2020).

WHO dan CDC merekomendasikan beberapa pencegahan untuk menghindari paparan virus corona antara lain: (1) Menghindari kontak dekat (sekitar 2 meter) dengan seseorang yang sakit atau memiliki gejala, (2) Menjaga jarak dengan orang lain (sekitar 2 meter). Perlu diingat, mungkin seseorang terinfeksi Covid-19 dan menyebarkan pada orang lain meski orang tersebut tidak bergejala, (3) Sering mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan *handsanitizer* yang mengandung setidaknya 60% alcohol, (4) Tutup mulut dengan masker kain atau masker bedah di ruang public, (5) Tutup mulut dan hidung dengan siku atau tisu ketika batuk atau bersin, buang tisu setelah digunakan dan langsung mencuci tangan, (6) Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut, (7) Tidak berbagi penggunaan barang seperti piring, gelas, handuk, dan tempat tidur jika sedang sakit, (8) Bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh, (9) Tetap di rumah jika

merasa sakit, kecuali jika pergi untuk mendapat perawatan (Mayoclinic, 2020).

Adaptasi kebiasaan pada pandemic Covid-19 dan Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) jika dilaksanakan dengan baik dapat memberikan manfaat langsung meningkatkan taraf hidup keluarga. Penghasilan keluarga bisa untuk memenuhi gizi keluarga, biaya pendidikan, dan modal usaha. Selain itu produktifitas setiap anggota keluarga akan meningkat karena kondisi kesehatan yang baik. (Kementrian Kesehatan RI, 2016; A. Proverawati & Rahmawati, 2012).

Pengalaman adalah salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi seseorang termasuk kader PKK dan posyandu (Armini,NKA;Triharini, Mira; Nastiti, 2020; Nursalam; Dinna Agustina;Armini, 2010) Pengalaman seorang tentang berbagai kondisi dan pandangan dapat diperoleh dari lingkungan. Kehidupan dalam proses perkembangan, misal sering mengikuti kegiatan yang mendidik seperti penyuluhan (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan atau kognitif yang dipengaruhi faktor-faktor diatas merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan kader dalam menggerakkan kebiasaan hidup sehat(A. Kholid, 2015; Priyoto, 2014). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan tinggi dan sikap positif akan lebih konsiten dalam bertindak. Penyampaian materi adaptasi kebiasaan baru pada pandemi Covid-19, PHBS, dan demonstrasi kepada kader desa Kandangan diharapkan dapat menjadi perisai diri untuk hidup sehat termasuk di era Pandemi Covid-19.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelaksanaan program pengabdian masyarakat, maka perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi. Kegiatan evaluasi juga dilakukan dengan meninjau pelaksanaan PHBS di tatanan rumah tangga bekerjasama dengan bidan desa Kandangan. Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan menumbuhkan kebiasaan perilaku hidup bersih sehat di lingkungan sekolah sejak dini, sebagai upaya memperkuat karakter peduli kesehatan pada generasi muda.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga melibatkan sebanyak enam (6) orang mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, sebagai kesempatan mempraktikkan ilmu yang didapat di kampus dan untuk memberikan paparan pengalaman langsung kegiatan untuk meningkatkan perilaku sehat masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Promosi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Meningkatkan Perilaku Sehat Antisipasi Diri (PERISAI) Masyarakat di Desa Kandangan Kec. Cerme Gresik berlangsung dengan lancar melalui

kerjasama yang baik dengan perangkat desa. Tim pelaksana baik dosen dan mahasiswa dapat terjun secara langsung ke masyarakat di tengah pandemic covid -19 dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Kader yang hadir antusias mengikuti kegiatan sehingga hasil evaluasi terhadap tingkat pengetahuan sebagian besar pada kategori baik dan sikap mayoritas pada kategori positif. Kader dengan bekal pengetahuan dan sikap positif akan lebih mudah mengajak masyarakat di sekitar lingkungannya untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Airlangga, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Bappeda Kabupaten Gresik, dan Perangkat desa Kandangan Kecamatan Cerme atas dukungan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Kholid. (2015). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- A. Proverawati & Rahmawati. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Armini,NKA;Triharini, Mira; Nastiti, A. A. (2020). Empowerment of Posyandu Cadres in Promotion of Family. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Service)*, 4(1), 109–115.
- BPS Gresik. (2017). *Kabupaten Gresik dalam Angka*. Gresik: BPS Gresik.
- Depkes RI. (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- Dinkes Jatim. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur.
- Hayden J. (2009). *Introduction to health behaviour theory*. USA: Jones and Bartlett Publisher.
- Kemenkes. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. <https://doi.org/10.33654/math.v4i3.272>
- Kemenkes RI. (2010). *Buku Pegangan Kader posyandu*. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Retrieved from www.chnrl.org
- M. Anik. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Trans Info.
- Mayoclinic. (2020). Corona Virus Disease 2019 (Covid-

- 19).
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*.
- Notoatmojo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam; Dinna Agustina;Armini, N. K. A. (2010). Training of Growth Record Changes a Behaviour for Posyandu ' s Cadres. *Jurnal Ners*, 5(1), 70–78.
- Pender, N. J. (2011). *Health Promotion Model*.
- Retrieved from <http://depblue.lib.umich.edu>
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sumantri, A. (2010). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Predana Kencana Media Mulia.