



PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI PELAKU USAHA SLONDOK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA KENALAN, KECAMATAN BOROBUKUR, KABUPATEN MAGELANG

(Improvement of Clean and Healthy Living Behavior For Slondok Business Actors During The Covid-19 Pandemic In Kenalan Village, Borobudur District, Magelang Regency)

Wike Oktasari^{1*}, Esna Dilli Novianto², Syarifuddin³

¹Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Tidar, Kampus Sidotopo, Magelang, 56114, Indonesia

²Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Tidar, Kampus Sidotopo, Magelang, 56114, Indonesia

³Mahasiswa Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Tidar, Kampus Sidotopo, Magelang, 56114, Indonesia

*Correspondence email: wikeoktasari@untidar.ac.id

Abstract

Clean and healthy living behaviors refer to all health behaviors carried out out of an awareness so that family members can help themselves in the health sector and take an active role in neighborhood health activities. Coronavirus disease-19, known as Covid-19, is a infectious disease. This virus is capable of infecting people of all ages. Covid-19 also has an impact on business practitioners in doing their business. This project included two types of activities: Clean and healthy living behaviors and health and environmental hygiene education. Clean and healthy living behaviors among Slondok business practitioners can be seen from 10 indicators. Participants' blood pressure was tested for free during health education, and environmental hygiene education, including the methode of eradicating mosquito larvae. The clean and healthy living habits among slondok business practitioners is intended to keep them healthy and able to sustain their production and also increasing the revenue for their families in the face of the Covid-19 pandemics.

Keywords: : Covid-19, health, environmental hygiene

1. PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia. Perilaku hidup bersih dan sehat tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau,

dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Adanya penyebaran wabah Coronavirus disease-19 atau Covid-19 yang merupakan penyakit menular serta mengakibatkan kematian banyak jiwa di Indonesia mendorong pentingnya pemberian penyuluhan terhadap masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat guna menurunkan angka pennyebaran Covid-19 (Karo, 2020).

Pandemi Covid-19 memberikan perubahan yang signifikan pada perilaku hidup bersih dan sehat di berbagai sektor. Salah satunya pada sektor usaha. Peningkatan kesehatan dan kesadaran mengenai kebersihan menjadi kunci

keberlangsungan dalam menjalankan usaha pascapandemi Covid-19. Adanya perilaku hidup bersih dan sehat pada pelaku usaha tidak hanya akan melindungi pelaku usaha dari infeksi virus, melainkan juga menjaga kepercayaan pelanggan terhadap usahanya.

Kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat bagi pelaku usaha diharapkan dapat memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga pelaku usaha dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan serta menjaga keberlangsungan usahanya.

2. METODE

Kegiatan pemberdayaan masyarakat dilakukan pada bulan Maret 2022 – September 2022 di Desa Kenalan, Kecamatan Borobudur, Kabupaten Magelang. Kegiatan ini diaplikasikan dalam bentuk penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan dalam pengemasan yang diberikan kepada pelaku usaha slondok Desa Kenalan, Kecamatan Borobudur, Kabupaten Magelang. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi survei lokasi, presentasi penyuluhan, demonstrasi perilaku hidup bersih dan sehat, monitoring keberlanjutan program, dan evaluasi program.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kenalan Kecamatan Borobudur diawali dengan tahap diskusi dengan pihak pemerintah desa mengenai program yang ditawarkan oleh tim pengabdian Fakultas Pertanian Universitas Tidar kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dijadikan sebagai program prioritas yaitu penyuluhan (penyampaian materi), diskusi, praktek, evaluasi kegiatan, dan penutupan. Dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2022 yang berlokasi di Desa Kenalan Kecamatan Borobudur antara lain penyuluhan gerakan hidup sehat, dan penyuluhan kesehatan dan kebersihan lingkungan.

Penyuluhan Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Pemberdayaan masyarakat dapat dimulai dari rumah tangga. Rumah tangga yang sehat

merupakan modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga dan ditingkatkan kesehatannya. Beberapa anggota keluarga mempunyai masa rawan terkena penyakit, oleh karena itu untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan PHBS. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini adalah para pengrajin slondok dan kader kesehatan di Desa Kenalan Kecamatan Borobudur. Kegiatan penyuluhan ini mencakup beberapa indikator antara lain:

a. Menggunakan air bersih.

Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, hingga kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.

b. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.

Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan bebas kuman.

c. Mencuci peralatan pembuatan slondok.

Peralatan pembuatan slondok yang sudah terpakai sebaiknya dicuci menggunakan air bersih dan sabun agar kotoran yang menempel dapat hilang.

d. Menggunakan jamban sehat.

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Ada beberapa syarat untuk jamban sehat, yakni tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

e. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu.

Lakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga. PJB adalah

pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, dan di luar rumah seperti talang air, dan lain-lain yang dilakukan secara teratur setiap minggu.

f. Makan buah dan sayur setiap hari

Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

g. Melakukan aktifitas fisik setiap hari

Aktifitas fisik, baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yakni berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, dan lain-lainnya.

h. Tidak merokok di dalam rumah

Satu puntung rokok yang diisap mengeluarkan lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida (CO).

i. Menggunakan sarung tangan dalam pembuatan dan pengemasan slondok.

Penggunaan sarung tangan diharapkan agar kotoran yang menempel pada tangan tidak berpindah pada makanan. Penggunaan sarung tangan ini juga bertujuan agar tetap higienis.

j. Memakai masker dalam pembuatan dan pengemasan slondok.

Penggunaan masker bertujuan agar para penrajin slondok tidak tertular virus penyakit khususnya virus covid-19 dari udara.

Manfaat menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) antara lain:

a. Mencegah penyakit infeksi

Salah satu tujuan utama penerapan PHBS adalah untuk menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Dengan membiasakan diri hidup bersih dan sehat, Anda akan terhindar dari berbagai virus, bakteri, jamur, dan parasit penyebab penyakit infeksi.

b. Mendukung produktivitas

Badan yang sehat dan lingkungan yang bersih akan mendukung kelancaran proses belajar mengajar, bekerja, serta memberikan kenyamanan dan semangat dalam beraktivitas.

c. Mendukung tumbuh kembang anak

Kebersihan yang terjaga menjadikan anak-anak akan terlindungi dari kuman penyebab penyakit. Hal ini dapat menjadi faktor penting guna mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak sejak usia dini.

d. Melestarikan kebersihan dan keindahan lingkungan

Lingkungan yang bersih, asri, dan hijau pastinya akan lebih nyaman untuk dijadikan tempat tinggal. Oleh karena itu, setiap anggota masyarakat perlu menerapkan kebiasaan PHBS untuk menjaga kebersihan lingkungannya.

Kegiatan penyuluhan PHBS diperlukan agar masyarakat Desa Kenalan terbiasa hidup bersih sehingga kesehatan tetap terjaga. Penyuluhan berjalan dengan lancar dan para peserta aktif bertanya.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Peserta Penyuluhan

Penyuluhan Kesehatan dan Kebersihan Lingkungan

Kesehatan dan kebersihan lingkungan merupakan suatu hal yang penting demi tercapainya keamanan dan kenyamanan hidup bermasyarakat. Kebersihan dan kesehatan dimulai dari menjaga diri sendiri terlebih dahulu. Masyarakat yang kemudian bersatu padu menjaga kebersihan dan kesehatan akan menghasilkan lingkungan hidup yang nyaman terhindar dari wabah penyakit. Lingkungan yang bersih dan higienis merupakan cermin dari perilaku masyarakat keseluruhan.

Menurut Yuliyani (2013), sikap terhadap kebersihan lingkungan adalah sikap seseorang berdasarkan cara pandang atau pemahannya terhadap kebersihan lingkungan. Orang yang bersikap positif terhadap kebersihan lingkungan akan memandang kebersihan sebagai suatu hal yang berguna untuk diusahakan dan dilindungi. Orang yang bersikap negatif pada objek tersebut akan memandang objek itu sebagai sesuatu yang tidak berguna serta tidak perlu diadakan dan dilindungi.

Banyak penyakit yang muncul akibat dari kelalaian terhadap pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Salah satunya adalah penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD). Penyakit ini disebabkan oleh virus dengue yang ditularkan melalui gigitan nyamuk. Jenis nyamuk ini terdapat hampir di seluruh pelosok Indonesia, kecuali daerah-daerah yang memiliki ketinggian lebih dari seribu meter dari permukaan air laut. Hampir setiap tahunnya di Indonesia ada saja orang yang terjangkit penyakit DBD. Hal ini membuktikan bahwa sebagian masyarakat masih kurang sadar terhadap kebersihan lingkungan serta lambatnya pemerintah dalam mengantisipasi dan merespon merebaknya kasus DBD ini.

Kegiatan penyuluhan Kesehatan dan kebersihan lingkungan disini adalah penyuluhan mengenai penggunaan ABATE untuk menjaga kebersihan dan ditujukan untuk membangkitkan kesadaran bersama menghindari wabah penyakit Malaria dan DBD serta memberantas nyamuk di daerah Desa Kenalan Kecamatan Borobudur. Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya pemberantasan jentik-jentik di rumah dengan ABATE berjalan dengan lancar. Masyarakat sangat antusias dalam mendengarkan pengarahan mengenai jentik-jentik nyamuk *Aedes aegypti*.

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dan kebersihan lingkungan diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mencegah penularan penyakit DBD. Dalam kegiatan penyuluhan dijelaskan mengenai 3 M. Adapun 3M yang dimaksud seperti Menguras (membersihkan tempat atau wadah penampungan air, seperti ember, bak mandi, dan tempat air minum, Menutup (tidak membiarkan terbuka tempat-tempat penampungan air, seperti kendi, toren air, dan drum), Memanfaatkan kembali (menggunakan kembali barang-barang yang berpotensi menjadi tempat berkembangbiaknya nyamuk). Sedangkan 'Plus' pada gerakan 3M Plus adalah:

- a. Menaburkan bubuk larvasida di tempat penampungan air yang tidak mudah untuk dibersihkan.
- b. Menggunakan obat nyamuk untuk pencegahan gigitan atau penularan dari *Aedes aegypti*
- c. Menggunakan kelambu di kamar atau tempat tidur.
- d. Menanam tanaman pengusir nyamuk seperti lavender dan geranium.
- e. Memelihara ikan yang dapat memangsa jentik nyamuk.
- f. Mengubah kebiasaan menggantung pakaian di dalam rumah yang dapat menjadi tempat berkembangbiak nyamuk.
- g. Mengatur ventilasi dan cahaya dalam rumah.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan dan Kebersihan Lingkungan

Penyuluhan kesehatan pada pengabdian ini antara lain pengukuran tekanan darah. Kegiatan ini sebagai upaya untuk mencegah dan mengatasi hipertensi pada masyarakat Desa Kenalan. Kegiatan penyuluhan kesehatan diberikan menggunakan media power-point. Materi yang

diberikan yaitu tentang hipertensi dan pola asupan gizi yang baik untuk mencegah dan mengatasi hipertensi. Faktor risiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress dan penggunaan estrogen. Salah satu cara untuk mengetahui dan mengontrol tekanan darah seseorang adalah dengan pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital.

Para peserta penyuluhan dapat memanfaatkan fasilitas pengukuran tensi secara gratis. Manfaat adanya pengecekan tensi secara berkala agar masyarakat dapat mencegah penyakit hipertensi. Pengukuran tensi secara gratis ini disambut antusias oleh para peserta, disamping itu banyak peserta penyuluhan yang bercerita mengenai keluhan penyakit. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini kami didampingi oleh dosen farmasi Fakultas Pertanian Universitas Tidar. Pendampingan ini dimaksudkan agar saat melakukan penjelasan mengenai kesehatan tidak melenceng dari sistem kesehatan. Kegiatan penutupan diisi dengan evaluasi dan foto bersama.

Kegiatan penutupan selanjutnya penyuluhan diisi dengan agenda evaluasi. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan pengisian kuesioner. Hasil dari kuesioner yang memberikan gambaran tentang kesuksesan atau keberhasilan acara pengabdian kepada masyarakat. Hasil sepenuhnya memberikan penilaian kepuasan terhadap agenda pengabdian kepada masyarakat dan pemahaman terhadap materi yang diberikan. Evaluasi yang didapat digunakan sebagai bahan diskusi tim pelaksana pengabdian untuk program selanjutnya.



Gambar 4. Pengukuran Tensi



Gambar 5. Foto Bersama Dengan Peserta Penyuluhan

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini antara lain:

- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan gerakan PHBS dan penyuluhan kesehatan dan kebersihan lingkungan pasca pandemi covid-19 diharapkan mencegah penyebaran berbagai virus penyakit
- Evaluasi penyuluhan menunjukkan masyarakat paham dan puas terhadap program penyuluhan yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM-PMP Universitas Tidar yang telah memberikan dana DIPA tahun 2022 untuk melaksanakan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2007). Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta.
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, 1(1): 1-4.
- Syakur, A., & Azis, R. (2020). Developing Reading Learning Model to Increase Reading Skill for Animal Husbandry Students in Higher Education. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BioLAE) Journal*, 2(1): 484-493.
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 Di

Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 12(1): 59-70.

Yuliyani, D. R., (2013). Kesadaran Masyarakat dan Aparat Kelurahan Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan: Studi Deskriptif di Sekitar Tempat Pembuangan Sementara, Kelurahan Sangkapura, Kecamatan Kiaracondong, Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.