

Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Remaja di Desa Pemecutan Kelod

Alifatul Nazlah, Kadek Devi Kalfika Anggria Wardani

Program Studi SI Akuntansi, Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar-Bali Indonesia

Email : lynaazhari28@gmail.com

Abstraks - Kedaruratan yang dihela oleh pandemi Covid-19 telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia. Desa Pemecutan Kelod sebagai salah satu desa dengan tingkat penyebaran Covid-19 cukup tinggi di Denpasar memerlukan tindakan segera untuk melandaikan kurva kasus Covid-19 terkonfirmasi. Kegiatan pengabdian masyarakat, melalui edukasi kepada remaja berkaitan dengan Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada remaja dipilih sebagai salah satu langkah strategis. Dengan edukasi yang diberikan diharapkan dapat 1) menyadarkan remaja akan pentingnya PHBS; 2) membantu para remaja menjadi agen pembaharu untuk membantu menekan penyebaran Covid-19. Dengan memanfaatkan metode e-learning berbantuan media zoom, edukasi dilaksanakan kepada remaja. Paparan materi edukasi difokuskan pada dua materi utama. Materi pertama berkaitan dengan PHBS dan aplikasinya pada kehidupan sehari-hari. Materi kedua yang diberikan mengenai tindakan dasar yang dapat dilakukan oleh remaja ketika mencurigai orang-orang di lingkungan sekitarnya memiliki Gejala Covid-19. Hasil akhir dari kegiatan pengabdian ini; 1) remaja Desa Pemecutan Kelod memiliki pengetahuan mengenai PHBS dan peran pentingnya dalam mencegah perluasan Covid-19. 2) remaja Desa Pemecutan Kelod memiliki pengetahuan mengenai tindakan dasar ketika menemukan kasus yang dicurigai Covid-19.

Kata kunci : Pola Hidup Sehat, Remaja, Permasalahan Remaja

Abstract - The emergency caused by the Covid-19 pandemic has brought many changes in human life. Pemecutan Kelod Village as one of the villages with a fairly high rate of Covid-19 spread in Denpasar requires immediate action to flatten the curve of confirmed Covid-19 cases. Community service activities, through education to teenagers related to the Implementation of a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) for teenagers were chosen as one of the strategic steps. With the education provided, it is hoped that they can 1) make teenagers aware of the importance of PHBS; 2) assisting teenagers to become agents of reform to help suppress the spread of Covid-19. By utilizing the e-learning method assisted by media zoom, education is carried out for teenagers. The presentation of educational materials focused on two main materials. The first material is related to PHBS and its application in daily life. The second material given is about basic actions that teenagers can take when they suspect people in their surrounding environment have Covid-19 symptoms. The final result of this service activity; 1) Pemecutan Kelod Village youth have knowledge about PHBS and its important role in preventing the expansion of Covid-19. 2) Pemecutan Kelod Village youths have knowledge of basic actions when finding a suspected case of Covid-19.

Keywords : Healthy Lifestyle, Teenagers, Youth Problems

1. PENDAHULUAN

Sejak pertama kali ditemukan kasus di Wuhan, China, virus SARS-CoV-2 terus menyebar ke berbagai negara di dunia, termasuk Indonesia. Pertama kali diumumkan pada tanggal 2 Maret 2020 kasus positif terus meningkat dan menyebar dengan cepat ke-34 provinsi di Indonesia. Dari awal kasus terkonfirmasi hingga kini kasus positif mencapai lebih dari total 1.167 kasus dan semakin bertambah [1]. Bali tanpa terkecuali juga menjadi salah satu provinsi yang tengah berjuang untuk menekan penyebaran virus Covid-19. Banyak desa yang masuk dalam pemantauan, termasuk Desa Pemecutan yang juga menjadi desa yang terdampak wabah Covid-19.

Memiliki luas wilayah 4,12 km² (412 ha) dengan kepadatan penduduk mencapai kurang lebih 47.000 jiwa dan total remaja berjumlah 8.005 jiwa [2], Desa Pemecutan Kelod menjadi salah satu desa dengan tingkat kepadatan penduduk yang cukup tinggi. Hal ini menyebabkan penyebaran kasus Covid-19 di desa ini cukup pesat. Terlebih kasus Covid-19 yang sekarang semakin ganas dengan varian Delta dimana penyebarannya delapan kali lebih cepat pada balita, anak-anak dan remaja. Hal ini yang kemudian mendorong pemkot Denpasar pada 3 Juli 2021 memperketat pemberlakuan PPKM dengan harapan dapat menanggulangi atau menekan angka penularan Covid-19 yang semakin tersebar luas [3]–[5].

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan di Puskesmas terkonfirmasi bahwa

perbandingan dewasa dengan remaja yang terkonfirmasi terpapar virus Covid-19 adalah 1:3. Jumlah tersebut 3 kali lebih banyak terkena dan terbawa dari para remaja yang masih melakukan kegiatan di luar rumah. Hasil pengamatan langsung beserta data-data yang telah diberikan oleh pihak Puskesmas Denpasar Barat 2 permasalahan yang terjadi adalah para remaja kurang tersosialisasi tentang bahaya Covid-19 karena banyaknya kasus HOAX dan para remaja masih beraktivitas seperti bermain layangan, futsal bahkan nongkrong bersama dengan abai protokol kesehatan. Para keluarga dari remaja juga kurang memahami tentang apa yang akan dia lakukan bersama remaja mereka selama PPKM Darurat Jawa-Bali. Selain itu, remaja setempat belum menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kesehariannya. Padahal PHBS berperan penting untuk menekan pertambahan kasus Covid-19 [6]–[8].

Untuk mengatasi permasalahan mitra di Desa Pemecutan Kelod Kota Denpasar maka penulis melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan mengadakan edukasi melalui *Zoom* dan e-poster yang mudah disebarluaskan. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan atas dasar hasil kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan dapat memberikan pengaruh pada tingkat penyebaran Covid-19 [9], [10].

Secara lebih khusus, kegiatan pengabdian ini diselenggarakan (1) untuk mengedukasi para remaja tentang bahaya Covid-19 Varian Delta, (2) untuk mengedukasi pola hidup bersih dan sehat remaja agar tidak mengabaikan protokol Kesehatan, dan (3) untuk memberikan sosialisasi tentang apa saja yang dapat dan harus dilakukan jika terpapar virus Covid-19. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu Puskesmas Denpasar Barat 2 dan Desa Pemecutan Kelod dalam mengedukasi para remaja untuk lebih berhati-hati dalam beraktivitas tanpa kehilangan masa remaja mereka dalam bersosialisasi bersama rekan-rekan mereka.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan adalah kegiatan Seminar Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Remaja di Desa Pemecutan Kelod melalui *Zoom*. Adapun metode yang digunakan dalam menjalankan kegiatan pengabdian ini diuraikan sebagai berikut;

a) Observasi dan Sosialisasi

Sosialisasi tentang pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat dimediasikan dengan Kepala Desa.

b) Penyuluhan

Metode penyuluhan dengan menggunakan media brosur akan disebarluaskan di media sosial masing-masing warga. e-Brosur tersebut digunakan sebagai salah satu edukasi yang

dilakukan oleh penulis dengan tampilan yang lebih ringkas tetapi mudah dipahami para remaja. Brosur yang dibuat kontennya berfokus pada pentingnya PHBS dan langkah awal mengurangi penyebaran Covid-19 yang dirangkum dari beberapa sumber [11]–[13].

c) E-learning

Melakukan seminar pada hari Minggu 24 Juli 2021 pkl 11.00 WITA dengan media *Zoom* yang dapat diikuti secara gratis oleh remaja bahkan warga di Desa Pemecutan Kelod. Materi yang disajikan dalam seminar tersebut berkaitan dengan PHBS, menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental selama pandemi, dan langkah-langkah awal yang dapat dilakukan ketika menemukan kasus Covid-19 di lingkungan sekitar mereka, yang dirangkum dari berbagai sumber

d) Survey efektivitas menggunakan *link Google Form*

Survey ini dilakukan untuk dapat mengetahui apakah kegiatan ini mendapatkan hasil yang positif dari para warga dan apakah para warga dan juga remaja lebih memahami Pola Hidup Bersih dan Sehat dari seminar yang telah dilakukan, serta untuk mengetahui apakah para remaja sudah melaksanakan Pola Hidup Bersih dan Sehat yang telah diedukasi pada saat seminar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Observasi dan Sosialisasi

Pada tahapan ini, penulis melakukan mediasi dengan Kepala Desa Bpk Drs. Kompyang Gede untuk melakukan kegiatan edukasi melalui *Zoom* dan telah disetujui sehingga diinformasikan di WAG Warga. Penulis juga melakukan observasi ke Puskesmas Denpasar Barat 2 untuk meminta izin menyebarluaskan *call center* puskesmas Denpasar Barat 2 yang dapat dihubungi jika ada warga yang mengalami gejala menuju ke arah Covid-19 sehingga dapat difasilitasi untuk swab beserta obat dan vitamin.

b) Penyuluhan e-Brosur

Beberapa keluarga merasa takut untuk mengeluarkan dana yang sangat banyak jika terpapar virus sehingga penulis membuat e-brosur untuk mengedukasi para warga bahwa jika sudah memiliki gejala-gejala Covid-19 untuk lapor ke Puskesmas Denpasar Barat 2 dan akan diawasi secara intens dan juga gratis. Brosur yang telah dibuat oleh penulis adalah berisi bermacam-macam edukasi

- Pada pojok kiri atas edukasi untuk menerapkan kebersihan yang baik dan proteksi diri sendiri

- Pada pojok kanan atas edukasi untuk membatasi pertemuan dan perjalanan yang tidak penting di tengah wabah Covid-19 masih berlangsung.
- Pada bagian tengah poster di sebelah kiri adalah edukasi kepada masyarakat untuk segera melapor ke puskesmas apabila merasakan gejala Covid-19
- Pada bagian tengah di sebelah kanan adalah edukasi kepada para remaja dan warga melakukan seminar pola hidup bersih dan sehat remaja melalui link Zoom
- Pada bagian bawah adalah *call center* puskesmas Denpasar Barat 2 dan waktu seminar yang telah ditetapkan

Jaga Pemecutan Kelod Kita Tetap Aman!

Terapkan kebersihan yang baik

- Hentikan jabat tangan dan gunakan salam tanpa kontak
- Bersihkan tangan di pintu dan jadikan pengingat cuci tangan secara rutin
- Disinfeksi permukaan seperti kenop pintu, meja, dan meja kerja secara rutin
- Hindari menyentuh wajah dan tutupi ketika batuk dan bersin
- Tingkatkan ventilasi dengan membuka jendela atau menyesuaikan AC

Batasi pertemuan dan perjalanan yang tidak penting

Gunakan konferensi video untuk menggantikan pertemuan tatap muka

Apabila panggilan video tidak memungkinkan, lakukan rapat di ruangan berventilasi baik

Tanggguhkan semua perjalanan yang tidak penting

Lapor Puskesmas Jika...

- Anda merasa sakit
- Anda memiliki anggota keluarga yang sakit di rumah

Jaga kesehatan emosi dan mental Anda

Seminar Pemanfaatan Media Sosial sebagai sarana Edukasi Pola Hidup Sehat Remaja di Desa Pemecutan Klod Via ZOOM

Meeting ID: 751 9671 0033
Passcode: 12345

Puskesmas II Denpasar Barat 0361 483343

DIRUMAH DULU AJA KELUARGA HARUS TERHINDAR DARI COVID-19

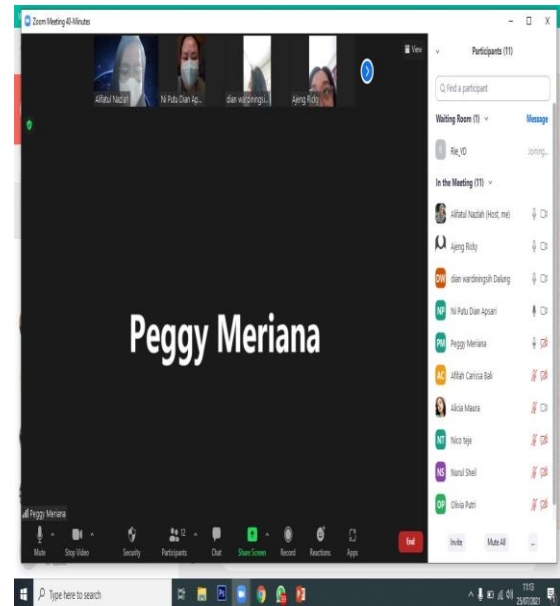
YUK JOIN ZOOM SEMINAR Minggu 24 Juli 2021 pukul 11.00 WITA

Gambar 3. Gambar E-brosur untuk tata letak penjelasan

c) E-learning

Kegiatan seminar dilakukan Minggu 24 Juli 2021 pkl 11.00 WITA. Peserta seminar merupakan remaja di Desa Pemecutan Kelod dengan total 11 remaja yang terdiri dari 9 remaja wanita dan 1 remaja lelaki. Adapun yang dibahas adalah pentingnya pola hidup sehat pada remaja diterapkan untuk membuat para remaja tidak kehilangan dunia sosialnya pada umur mereka sekarang ini walaupun mereka tidak bisa berinteraksi langsung dengan rekan-rekannya. Kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan bersama keluarga seperti memasak, olahraga hingga membersihkan rumah bersama keluarga yang bisa mereka contoh dari

beberapa *Channel YT, Instagram* ataupun *Facebook*.



Gambar 2. Cuplikan Layar kegiatan Seminar yang diadakan

Penulis berikan sedikit motivasi pada seminar agar para remaja melakukan pola hidup sehat bukan hanya pada saat seminar tapi sebagai rutinitas keseharian para remaja. Contoh motivasi yang diberikan “*Pada awalnya kalian akan senang, selang beberapa hari atau minggu kalian akan mulai bosan atau jenuh sehingga membuat hasrat tidak ingin melakukan pola hidup sehat lagi. Tetapi jika kalian mampu menghadapi momen jenuh ini maka akan menjadi suatu rutinitas keseharian kalian dan kalian menikmati momen ini bersama keluarga hingga menjadi suatu kebiasaan*”.

d) Survey Efektivitas menggunakan link Google Form

Di akhir seminar penulis memberikan *link Google Form* yang dapat diisi oleh peserta. *Link Google Form* dibagikan lagi pada 1 Agustus 2021. Telah didapatkan hasil bahwa sekitar 85% remaja puas terhadap seminar ini, beberapa remaja mulai teredukasi dengan pola hidup bersih dan sehat yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa remaja sudah mulai memahami bahwa virus Covid-19 varian Delta ini sangat berbahaya bagi diri mereka sendiri beserta keluarga di rumah sehingga mereka teredukasi untuk membatasi kegiatan mobilitas di luar rumah.

Para remaja dan juga keluarga merasa terbantu dengan adanya edukasi dan sosialisasi serta nomor telepon puskesmas Denpasar Barat 2 sehingga mereka tidak perlu takut melapor dan

tidak perlu khawatir untuk menghabiskan uang yang cukup banyak untuk tes beserta pemulihan Covid-19.

Beberapa perubahan pada pola hidup keseharian remaja sudah mulai terlihat, seperti sudah tidak sembunyi-sembunyi dalam menggunakan lahan kosong untuk bermain layangan, ada yang memulai masak dan membersihkan rumah dengan rutin bersama keluarga. Interaksi antar remaja yang positif, tontonan yang bermanfaat, waktu senggang yang digunakan dengan tepat, membuat fisik dan mental para remaja lebih baik dari sebelumnya.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa para remaja memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga tubuh agar terhindar dari COVID-19. Remaja memiliki pengetahuan dan pemahaman akan tindakan dasar yang dapat dilakukan ketika menemukan anggota masyarakat yang memiliki gejala mengarah ke Covid-19.

DAFTAR PUSAKA

- [1] Kemenkes, "SITUASI COVID-19 (Kumulatif)," 2021. [Online]. Available: <https://www.kemkes.go.id/>. [Accessed: 20-Jul-2021].
- [2] D. G. dan D. P. (17Juli2021), "<https://puskesmasdenbar2.denpasarkota.go.id/page/read/171>," *Composites Part A: Applied Science and Manufacturing*, 2020. .
- [3] balitopnews, "Masuk Level 3, Kota Denpasar Terapkan PPKM Darurat Mulai Tanggal 3-20 Juli 2021," Denpasar, 2021.
- [4] Srii003, "Mulai 3 Juli, Pemerintah Berlakukan PPKM Darurat di Jawa-Bali," 2021. [Online]. Available: <https://www.kominfo.go.id/content/detail/35388/mulai-3-juli-pemerintah-berlakukan-ppkm-darurat-di-jawa-bali/0/berita>. [Accessed: 21-Jul-2021].
- [5] Humas Denpasar, "Denpasar Akan Melakukan PPKM Darurat Mulai Tanggal 3 Juli," Denpasar, 2021.
- [6] M. B. Karo, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19," in *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas 1; Belajar dari Covid*, 2020, pp. 1–4.
- [7] M. Sukmadani Rusdi, M. Rifqi Efendi, L. Eka Putri, S. Kamal, and S. Surya, "Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19," *Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 47–51, 2021.
- [8] B. Karuniawati and B. Putrianti, "Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19," *J. Kesehat. Karya Husada*, vol. 8, no. 2, pp. 34–53, Oct. 2020.
- [9] A. Wulandari *et al.*, "Hubungan Karakteristik Individu dengan Pengetahuan tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 pada Masyarakat di Kalimantan Selatan," *J. Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 15, no. 1, p. 42, 2020.
- [10] H. Nawangsari, "Hubungan Karakteristik Individu dengan Pengetahuan tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 pada Masyarakat di Kecamatan Pungging Mojokerto," *Sentani Nurs. J.*, vol. 4, no. 1, pp. 46–51, Jul. 2021.
- [11] kemkes, "PHBS," 2016. [Online]. Available: <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>. [Accessed: 20-Jul-2021].
- [12] kemensos, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)," 2020. [Online]. Available: <https://kemensos.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs>. [Accessed: 20-Jul-2021].
- [13] alodokter, "Pentingnya Menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam Kehidupan Sehari-Hari," 2020. [Online]. Available: <https://www.alodokter.com/pentingnya-menerapkan-phbs-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-dalam-kehidupan-sehari-hari>. [Accessed: 20-Jul-2021].