

**UPAYA PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
SETELAH PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN GEMAH
KECAMATAN PEDURUNGAN KOTA SEMARANG**

Heru Sri Wulan /Leonardo Budi Hasiholan
Wulan.arso76@gmail.com
Dosen Tetap Universitas Pandanaran

ABSTRAKSI

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun social. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo S, 20)

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, kebermanfaatannya PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat. Pada tahun 2019 samapi dengan 2021 bangsa Indonesia dilanda dengan Virus Corona (COVID-19) bahkan saat itu sudah mewabah ke berbagai negara, tidak terkecuali Indonesia, keawatiran meningkat sejalan dengan meluasnya penularan COVID-19 di beberapa bagian dunia dan kemampuan untuk menurunkan tingkat penurunan di sejumlah negara lainnya. Pemerintah, masyarakat, pengusaha dan pekerja menghadapi tantangan besar dalam upaya memerangi pandemi COVID-19 dan melindungi keselamatan dan kesehatan di lingkungannya. Di luar krisis yang sedang berlangsung, ada kekhawatiran dalam mengembalikan kegiatan yang mampu mempertahankan kemajuan yang sudah dicapai dalam menekan penyebaran.

Dalam situasi pandemi Covid-19 roda perekonomian harus tetap berjalan dengan mengedepankan langkah-langkah pencegahan. Kementerian Kesehatan RI telah menerbitkan Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi. Menteri Kesehatan RI dr. Terawan Agus Putranto mengatakan

dunia usaha dan masyarakat pekerja memiliki kontribusi besar dalam memutus mata rantai penularan karena besarnya jumlah populasi pekerja dan besarnya mobilitas, serta interaksi penduduk umumnya disebabkan aktifitas bekerja.

Dengan memiliki rencana kesiap siagaan darurat yang komprehensif di tempat kerja yang dirancang untuk mengatasi krisis kesehatan dan epidemi, tempat kerja mungkin akan lebih siap mengembangkan tanggapan yang cepat, terkoordinasi dan efektif, seraya menyesuaikan langkah-langkah tersebut dengan situasi darurat yang secara khusus dihadapi instansi.

Di tahun 2021 Corona COVID_19 yang melanda Kota Semarang terutama di lingkungan Kelurahan Gemah mulai menurun dan berangsur angsur mulai normal maka dengan adanya keadaan mulai pulih kembali dihimbau masyarakat terutama di Kelurahan Gemah tetap harus menjaga kesehatan dengan pola PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat)

Kata Kunci : Pola Hidup Bersih dan Sehat.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun social. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo S, 20)

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, kebermanfaat

PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat. Pada tahun 2019 samapi dengan 2021 bangsa Indonesia dilanda dengan Virus Corona (COVID-19) bahkan saat itu sudah mewabah ke berbagai negara, tidak terkecuali Indonesia, keawatiran meningkat sejalan dengan meluasnya penularan COVID-19 di beberapa bagian dunia dan kemampuan untuk menurunkan tingkat penurunan di sejumlah negara lainnya. Pemerintah, masyarakat, pengusaha dan pekerja menghadapi tantangan besar dalam upaya memerangi pandemi COVID-19 dan melindungi keselamatan dan kesehatan di lingkungannya. Di luar krisis yang sedang berlangsung, ada kekhawatiran dalam mengembalikan kegiatan yang mampu mempertahankan kemajuan yang sudah dicapai dalam menekan penyebarluasan.

Dalam situasi pandemi Covid-19 roda perekonomian harus tetap berjalan dengan mengedepankan langkah-langkah pencegahan. Kementerian Kesehatan RI telah menerbitkan Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi. Menteri Kesehatan RI dr. Terawan Agus Putranto mengatakan dunia usaha dan masyarakat pekerja memiliki kontribusi besar dalam memutus mata rantai penularan karena besarnya jumlah populasi pekerja dan besarnya mobilitas, serta interaksi penduduk umumnya disebabkan aktifitas bekerja.

Peraturan Pemerintah nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan Covid-19 telah menyatakan bahwa PSBB dilakukan salah satunya dengan meliburkan tempat kerja. Namun dunia kerja tidak mungkin selamanya dilakukan pembatasan, roda perekonomian harus tetap berjalan.

Dengan memiliki rencana kesiap siagaan darurat yang komprehensif di tempat kerja yang dirancang untuk mengatasi krisis kesehatan dan epidemi, tempat kerja mungkin akan lebih siap mengembangkan tanggapan yang cepat, terkoordinasi dan efektif, seraya menyesuaikan langkah-langkah tersebut dengan situasi darurat yang secara khusus dihadapi instansi.

Pemantauan terus menerus terhadap kondisi sanitasi lingkungan yang tepat akan diperlukan untuk memastikan bahwa langkah-langkah pengendalian yang secara khusus disesuaikan dengan proses perubahan. Kebersihan diklaim sebagai salah satu kunci mencegah penularan virus corona. Menurut ketua Kolegium Pengurus Pusat Himpunan Ahli Kesehatan Lingkungan (HAKLI), Profesor Arif Sumantri, sanitasi yang baik juga dapat ikut mencegah pertumbuhan mikroorganisme seperti virus penyebab COVID-19 itu. Upaya jangka panjang selain melakukan penyemprotan disinfektan adalah dengan membuat lingkungan sekitar memiliki sanitasi yang baik.

Di tahun 2021 Corona COVID_19 yang melanda Kota Semarang terutama di lingkungan Kelurahan Gemah mulai menurun dan berangsur angsur mulai normal maka dengan adanya keadaan mulai pulih kembali dihimbau masyarakat terutama di Kelurahan Gemah tetap harus menjaga kesehatan dengan pola PHBS (Pola Hidup Bersihdan Sehat).

Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang mempunyai Luas Wilayah ± 100.180 Ha Batas-batas Wilayah :

Sebelah Utara : Kelurahan Palebon

Sebelah Timur : Kelurahan Pedurungan Kidul

Sebelah Selatan : Kelurahan Sendangguwo

Sebelah Barat : Kelurahan Gayamsari

KONDISI DEMOGRAFI

Jumlah Penduduk sampai dengan bulan Desember 2022 : 15950 Jiwa

Jumlah penduduk laki-laki : 8046 Jiwa

Jumlah Penduduk Perempuan : 7904 Jiwa

Jumlah RT : 88

Jumlah RW : 12

Berdasarkan survey awal, ditemukan adanya kondisi beberapa warga Kelurahan Gemah Kec. Pedurungan di tahun 2020 – 2021 banyak terpapar Covid-19 maka kesehatan dan ekonomi di lingkungan Kelurahan Gemah menjadi menurun. Maka dari gambaran umum permasalahan yang ada dan dari hasil

wawancara yang telah dilakukan dengan perangkat desa di Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang maka dapat dirumuskan permasalahan yang ada yakni perlunya perilaku hidup bersih sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mengambil tema Upaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

TINJAUAN PUSTAKA

Gejala dan Penyebaran Covid-19

Beberapa pasien penderita yang terjangkit virus ini mungkin mengalami sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare. Gejala-gejala ini biasanya ringan dan semakin parah secara bertahap. Orang yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis yang mendasarinya seperti tekanan darah tinggi, masalah jantung atau diabetes, lebih mungkin untuk bertambah serius. Orang dengan demam, batuk dan kesulitan bernapas harus mencari bantuan medis. Orang dapat terpapar dan terinfeksi COVID-19 dari orang lain yang memiliki virus.

Penyakit ini dapat menyebar dari orang ke orang melalui tetesan kecil atau droplets dari hidung maupun mulut saat batuk atau menghela napas. Tetesan ini juga dapat menempel pada benda dan permukaan di sekitar orang tersebut. Sehingga orang lain juga bisa terpapar dan terinfeksi COVID-19 dengan menyentuh benda atau permukaan ini, kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut mereka.

Demikian juga orang-orang dapat terpapar COVID-19 jika mereka menghirup tetesan dari seseorang yang sudah terinfeksi COVID-19 yang kemudian batuk atau mengeluarkan tetesan. Inilah sebabnya mengapa penting untuk tinggal lebih dari 1 meter (3 kaki) dari orang yang sakit. Karena gejala COVID-19 sangat mirip dengan gejala flu atau pilek, penting untuk tidak langsung mengambil kesimpulan. Apabila seseorang menunjukkan gejala tersebut disarankan untuk segera menghubungi layanan medis terdekat atau melalui hotline Kementerian Kesehatan di 021-5210411 dan 0812-1212-3119.

Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi sebaran dan mencegah terinfeksi virus corona:

1. **Mengurangi Interaksi ke Penderita Infeksi Pernapasan.** Sebagai orang awam, tentu akan kesulitan untuk memastikan orang di sekitar sudah terinfeksi virus corona ataukah belum. Oleh sebab itu, sebelum epidemi ini berakhir, perlunya menghindari berinteraksi secara dekat dengan orang yang menderita infeksi pernapasan akut.
2. **Mengecek Kesehatan.** Apabila usai melakukan sebuah perjalanan dari luar negeri, penting untuk memeriksakan kesehatan ke instansi kesehatan terdekat. Hal ini mencegah penanganan yang terlambat dan meminimalisir penyebaran yang terjadi.
3. **Mencuci tangan.** Sering mencuci tangan, terutama setelah kontak langsung dengan orang yang sakit atau lingkungannya sangat diperlukan. Dianjurkan untuk mencuci minimal 20 detik lamanya menggunakan sabun dan selalu membawa hand sanitizer kemanapun pergi.
4. **Menghindari peternakan atau hewan liar.** Usahakan hingga pandemik ini berakhir, hindari kontak tanpa perlindungan dengan peternakan atau hewan liar. Seperti yang telah diketahui, hewan yang menjadi penular virus ke manusia, dan bisa menularkan virus ke sesama hewan lainnya.
5. **Memperhatikan Etika Batuk.** Orang dengan gejala infeksi pernapasan akut harus berlatih etika batuk (pertahankan jarak, tutupi). Batuk dan bersin dengan tisu atau pakaian sekali pakai, dan mencuci tangan menggunakan sabun.
6. **Jangan Melakukan Perjalanan ke Luar Negeri.** Jangan melakukan perjalanan ke negara China maupun negara yang telah terinfeksi hingga epidemi benar-benar mereda.
7. **Jangan Sering Menyentuh Wajah.** Menyentuh wajah dapat menyebabkan terinfeksi virus corona karena memungkinkan kuman di tangan mencapai jaringan permukaan yang lembab dan berpori tempat kuman dapat masuk ke tubuh.

8. **Di Rumah Saja** Sejumlah kota sudah meliburkan kegiatan publik dan sekolah seperti kota Surakarta yang memberlakukan KLB (Kejadian Luar Biasa).

Presiden Joko Widodo mengimbau untuk melakukan beberapa kegiatan untuk mencegah semakin berkembangnya Covid-19, diantaranya dengan ;

- a. Bekerja, belajar dan beribadah di rumah.
- b. Menghindari keramaian cukup penting untuk saat ini untuk menekan angka penyebaran.
- c. Isolasi diri dengan tinggal di rumah, jika mulai merasa tidak sehat, dengan gejala ringan seperti sakit kepala, demam ringan (37,3 C atau lebih) dan sedikit hidung berair, hingga pulih.
- d. Kenakan masker untuk menghindari menulari orang lain ketika terpaksa harus berinteraksi dengan orang lain.
- e. Menghindari kontak dengan orang lain dan kunjungan ke fasilitas medis akan memungkinkan fasilitas ini untuk beroperasi secara lebih efektif dan membantu melindungi dan orang lain dari kemungkinan COVID-19 dan virus lainnya.
- f. Jika mengalami demam, batuk, dan sulit bernapas, segera mengupayakan bantuan medis karena ini mungkin disebabkan oleh infeksi pernapasan atau kondisi serius lainnya. Menghubungi terlebih dahulu dan menyampaikan kesehatan tentang perjalanan atau kontak terbaru dengan orang yang terinfeksi virus corona sebelumnya.
- g. Upaya yang lainnya dengan menelepon terlebih dahulu akan memungkinkan penyedia layanan kesehatan agar akhirnya bisa dengan cepat mengarahkan ke fasilitas kesehatan yang tepat.

Hal ini sangat perlu dilakukan dikarenakan dari hari ke hari jumlah penderita corona semakin bertambah. Sudah hampir delapan bulan sejak Indonesia melaporkan adanya kasus pertama pasien virus corona pada 13 Oktober 2020 ini, tercatat telah ada 340.622 pasien dengan angka kesembuhan mencapai 263.296 dan angka kematian 12.027 jiwa.

Upaya Memutus Mata Rantai Penyebaran Covid-19

Pencegahan Covid-19 merupakan hal penting jika dikaitkan dengan kebaruan penemuan penyakit ini karena pengetahuan terkait pencegahan juga sangat terbatas. Kunci pencegahan meliputi pemutusan rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar. Salah satu bentuknya dengan cara melakukan sosialisasi bagaimana hidup bersih dan sehat sekaligus melakukan Prokes dimanapun berada selain itu vaksin juga salah satu upaya yang sedang dikembangkan oleh pemerintah guna membuat imunitas dan mencegah transmisi (Shang W, 2020:18). Saat ini, sedang berlangsung 2 uji klinis fase I vaksin COVID-19. Studi pertama dari National Institute of Health (NIH) menggunakan mRNA-1273 dengan dosis 25, 100, dan 250 µg. Studi kedua berasal dari China menggunakan adenovirus type 5 vector dengan dosis ringan, sedang dan tinggi (Susilo,2020:60).

Pemberian Masker dan Hand Sanitizer (HS)

Dengan banyaknya korban akibat virus Covid-19 khususnya di wilayah Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan yang dikelompokkan pada zona merah maka sangat banyak membutuhkan sarana prasarana untuk mencegahnya yaitu dengan ketersediaan masker dan HS yang memadai. Untuk menghindari terjadinya kelangkaan masker bagi petugas medis, CDC kemudian menyarankan untuk memilih masker kain. Berikut penjelasan jenis masker kain yang paling efektif untuk dikenakan dan cara membuatnya.

1. Berubahnya anjuran penggunaan masker bagi masyarakat

Awalnya, organisasi kesehatan dunia, WHO, maupun CDC tidak menyarankan untuk menggunakan masker jika Anda tidak sakit atau tidak bekerja di tempat yang berpotensi tinggi untuk terpapar penyakit. Namun berbagai penelitian terbaru tentang perkembangan virus corona atau COVID-19 menyatakan bahwa dikhawatirkan ada kelompok yang tanpa disadari rentan menyebarkan virus corona. Kelompok yang disebut *asymptomatic* dan *presymptomatic* adalah orang-orang yang telah positif

corona namun tidak atau belum menunjukkan gejala apa pun. Oleh karena itu, masker kain dianjurkan oleh pemerintah untuk mencegah semakin meluasnya penularan virus.

2. Seperti apa masker kain yang efektif ?

Masker merupakan salah satu bentuk alat pelindung diri (APD) yang biasanya digunakan untuk keperluan perlindungan dari penularan penyakit infeksi saluran pernapasan. Corona virus memiliki ukuran diameter sekitar 0.05 - 0.3 micron. Secara teknis memang masker N95 dan masker bedah yang paling efektif menyaring virus hingga 95% lebih efektif dibandingkan masker lainnya. Akan tetapi, virus corona bukanlah virus yang ditularkan melalui udara melainkan dari droplet atau percikan cairan tubuh. Karenanya, masker kain masih bisa berfungsi jika digunakan dengan benar, setidaknya untuk mencegah droplet tersebut mengenai orang lain.

Peneliti dari University of Cambridge telah mengamati efektivitas masker rumahan dari berbagai bahan. Kain yang memiliki daya saring paling baik adalah:

- a. Bahan serbet yang biasanya digunakan untuk lap piring,
- b. Sarung bantal berbahan katun.
- c. Kaos katun

Higiene, Cuci Tangan, dan Disinfeksi Rekomendasi WHO dalam menghadapi wabah COVID-19 adalah melakukan proteksi dasar, yang terdiri dari cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak dengan seseorang yang memiliki gejala batuk atau bersin, melakukan etika batuk atau bersin, dan berobat ketika memiliki keluhan yang sesuai kategori suspek. Rekomendasi jarak yang harus dijaga adalah satu meter. Pasien rawat inap dengan kecurigaan COVID-19 juga harus diberi jarak minimal satu meter dari pasien lainnya, diberikan masker bedah, diajarkan etika batuk/bersin, dan diajarkan cuci tangan. Perilaku cuci tangan harus diterapkan oleh seluruh petugas kesehatan pada lima waktu, yaitu sebelum menyentuh pasien, sebelum melakukan prosedur, setelah terpajan cairan tubuh, setelah menyentuh pasien dan setelah menyentuh lingkungan pasien. Air sering disebut sebagai pelarut universal, namun mencuci

tangan dengan air saja tidak cukup untuk menghilangkan coronavirus karena virus tersebut merupakan virus RNA dengan selubung lipid bilayer (Riedel dkk, 2020:617).

Sabun mampu mengangkat dan mengurai senyawa hidrofobik seperti lemak atau minyak. Selain menggunakan air dan sabun, etanol 62-71% dapat mengurangi infektivitas virus (KampfG.2020:246). Oleh karena itu, membersihkan tangan dapat dilakukan dengan *hand rub* berbasis alkohol atau sabun dan air. Berbasis alkohol lebih dipilih ketika secara kasat mata tangan tidak kotor sedangkan sabun dipilih ketika tangan tampak kotor. Hindari menyentuh wajah terutama bagian wajah, hidung atau mulut dengan permukaan tangan. Ketika tangan terkontaminasi dengan virus, menyentuh wajah dapat menjadi portal masuk. Terakhir, pastikan menggunakan tisu satu kali pakai ketika bersin atau batuk untuk menghindari penyebaran droplet (Susilo, 2020:61).

Hand sanitizer adalah cairan, gel, atau busa yang umumnya digunakan untuk mengurangi agen infeksi pada tangan. Dalam kebanyakan situasi, mencuci tangan dengan sabun dan air umumnya lebih disukai, namun untuk situasi insidental HS adalah cairan jitu pembunuh segala kuman. Pembersih tangan pertama kali diperkenalkan pada tahun 1966 dalam pengaturan medis seperti rumah sakit dan fasilitas kesehatan. Produk ini dipopulerkan pada awal 1990 an. Pembersih tangan berbasis alkohol lebih nyaman dibandingkan dengan mencuci tangan dengan sabun dan air di sebagian besar situasi di tempat perawatan kesehatan. Di antara petugas kesehatan, umumnya lebih efektif untuk antisepsis tangan, dan lebih dapat ditoleransi daripada sabun dan air. Cuci tangan masih harus dilakukan jika kontaminasi dapat terlihat atau mengikuti penggunaan toilet.

Pembersih tangan yang mengandung setidaknya 60% alkohol atau mengandung "antiseptik persisten" harus digunakan. Gosok alkohol membunuh banyak jenis bakteri, termasuk bakteri resisten antibiotik dan bakteri TB. Mereka juga membunuh banyak jenis virus, termasuk virus flu, virus flu biasa, coronavirus, dan HIV. 90% alkohol lebih efektif melawan virus daripada kebanyakan bentuk lain dari mencuci tangan. Alkohol akan membunuh 99,99% atau lebih dari semua

bakteri pembentuk non-spora dalam waktu kurang dari 30 detik, baik di laboratorium maupun di kulit manusia. Alkohol dalam pembersih tangan mungkin tidak memiliki waktu paparan 10-15 detik yang diperlukan untuk mendenaturasi protein dan melisiskan sel dalam jumlah yang terlalu rendah (0,3 ml) atau konsentrasi (di bawah 60%). Di lingkungan dengan kadar lipid atau protein tinggi (seperti pemrosesan makanan), penggunaan alkohol hanya mungkin tidak cukup untuk memastikan kebersihan tangan yang benar.

Untuk pengaturan perawatan kesehatan seperti rumah sakit dan klinik, konsentrasi alkohol optimal untuk membunuh bakteri adalah 70% hingga 95%. Produk dengan konsentrasi alkohol serendah 40% tersedia di toko-toko Amerika, menurut para peneliti di East Tennessee State University. Pembersih gosok alkohol membunuh sebagian besar bakteri, dan jamur, dan menghentikan beberapa virus. Alkohol pembersih gosok yang mengandung setidaknya 70% alkohol (terutama etil alkohol) membunuh 99,9% bakteri pada tangan 30 detik setelah aplikasi dan 99,99% hingga 99,999% dalam satu menit.

Untuk perawatan kesehatan, desinfeksi optimal memerlukan perhatian pada semua permukaan yang terbuka seperti di sekitar kuku, di antara jari-jari, di bagian belakang ibu jari, dan di sekitar pergelangan tangan. Alkohol tangan harus benar-benar digosokkan ke tangan dan di lengan bawah selama setidaknya 30 detik dan kemudian dibiarkan mengering. Penggunaan gel tangan berbasis alkohol lebih sedikit mengeringkan kulit, meninggalkan lebih banyak kelembaban di epidermis, daripada mencuci tangan dengan sabun dan air antiseptik / antimikroba.

Pembersih tangan berbasis alkohol konsumen, dan "alkohol tangan" atau "agen antiseptik tangan" perawatan kesehatan ada dalam formulasi cairan, busa, dan gel yang mudah mengalir. Produk dengan volume alkohol 60% hingga 95% adalah antiseptik yang efektif. Konsentrasi yang lebih rendah atau lebih tinggi kurang efektif; sebagian besar produk mengandung antara 60% dan 80% alkohol. Selain alkohol (etanol, isopropanol atau n-Propanol), pembersih tangan juga mengandung :

- a. Antiseptik tambahan seperti klorheksidin dan turunan amonium kuaterner ,

- b. Seperti hidrogen peroksida yang menghilangkan spora bakteri yang mungkin ada dalam bahan,
- c. Emolien dan agen pembentuk gel untuk mengurangi kekeringan dan iritasi kulit,
- d. Sedikit air steril atau suling,
- e. Kadang-kadang agen berbusa , pewarna atau wewangian .

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Karo,2020). PHBS merupakan langkah terbaik dalam pencegahan penyebaran virus ini, sehingga perlu ditanamkan kepada semua lapisan masyarakat tentang pengetahuan PHBS.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Pradana dkk, 2018).

Beberapa Tatanan PHBS.

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari

tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Berikut ini 5 tatanan PBHS yang dapat menjadi simpul simpul untuk memulai proses penyadaran tatanan tentang perilaku hidup bersih sehat

- a. PHBS di Rumah tangga
- b. PHBS di Sekolah
- c. PHBS di Tempat kerja
- d. PHBS di Sarana kesehatan
- e. PHBS di Tempat umum

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan. Keterlibatan seluruh anggota keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung bagi terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat. Anak-anak lebih berpotensi meniru perilaku orang dewasa, daripada melakukan perintah (suara) ataupun instruksi dari orang dewasa. Orang dewasa harus mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara terus-menerus (konsisten) dan benar baik saat di rumah maupun di luar rumah. Dengan begitu, maka anak-anak akan mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat yang akan dipraktikkan sepanjang hidupnya. Berperilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan dimana pun kita berada. Berperilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan produktifitas dan kualitas hidup serta ketahanan dari serangan berbagai penyakit.

METODE PELAKSANAAN

Pada tahap persiapan maka dilakukan beberapa hal, diantaranya adalah melakukan komunikasi ke Lurah serta perangkat kelurahan dan mengamati permasalahan yang ada di masyarakat tempat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat digunakan beberapa metode pelaksanaan antara lain yaitu:

a. Metode Observasi.

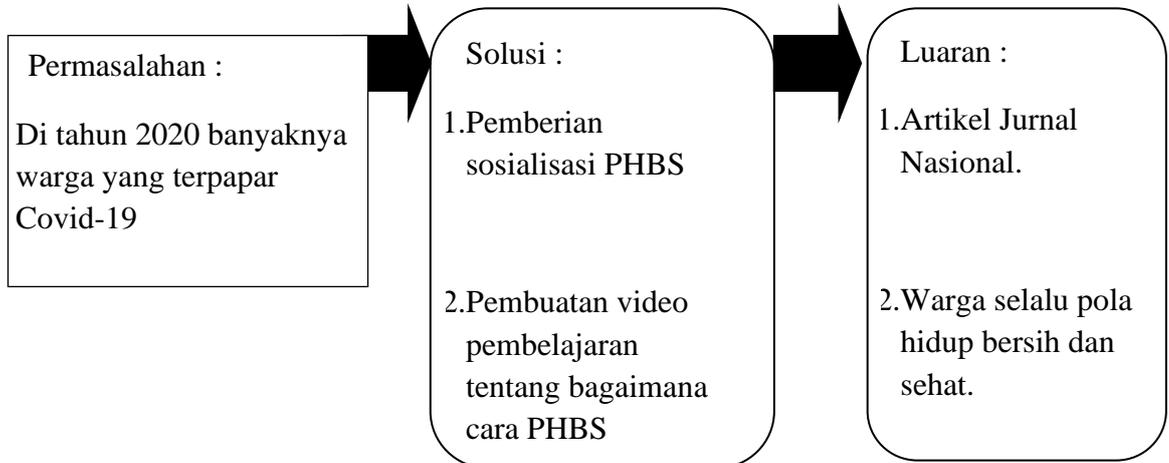
Metode observasi yang dimaksud untuk mengetahui kondisi masyarakat dan lingkungan Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang baik secara sosiologis, dan psikologis. Observasi tersebut dilaksanakan pada berbagai kesempatan. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa besar potensi yang ada dan untuk memberikan solusi terhadap masalah-masalah yang ada di masyarakat.

b. Sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang penanganan Covid 19 dan dilanjutkan dengan penjelasan bagaimana Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan dapat dilihat pada gambar berikut ini :

Gambar 1.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Adapun tahapan pelaksanaan program dari Pengabdian Kepada Masyarakat di Kelurahan Gemah dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Pemberian Sosialisasi tentang PHBS ke masyarakat Kelurahan Gemah,
2. Pembuatan video tentang PHBS
3. Pembuatan poster edukasi mengenai Covid-19 tentang memutus rantai penyebaran Covid-19 dan tentang PHBS.
4. Tahap Evaluasi.

Pada tahap ini kami melakukan evaluasi dua tahap. Tahap pertama pada minggu ke 2 dan tahap kedua pada minggu ke 4. Kemudian dari hasil evaluasi di tindak lanjuti menjadi laporan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat selama 1 bulan di Kelurahan Gemah dalam bentuk laporan tertulis maupun dokumentasi yang akan diserahkan kepada panitia LPPM Universitas Pandanaran tahun 2023.

5. Rencana Keberlanjutan Program.

Setelah Pengabdian ini berakhir, diharapkan semua capaian yang telah dihasilkan dapat memberikan manfaat bagi warga Kelurahan Gemah dalam meningkatkan kesehatan maupun meningkatkan perekonomian di masa pandemi sehingga dapat terwujud masyarakat yang makin sejahtera dan untuk program ini diharapkan ada keberlanjutan.

Target

Target dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah terciptanya peningkatan kualitas kesehatan dan meningkatkan perekonomian dan kesejahteraan Lingkungan Masyarakat di Kelurahan Gemah kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

Adapun langkah untuk mencapai target akan ditawarkan solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi adalah :

No	Kegiatan	Sasaran	Waktu	Tempat	Hasil Yang diharapkan
1	Pemberian bantuan sosialisasi kepada masyarakat Kelurahan Gemah, pembuatan video Prokes 5M, 3T dan PHBS .	Lansia dan masyarakat setempat yang tidak mampu	1 bulan	Wilayah Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.	Memenuhi jumlah target yang di daftar

Luaran

Program ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat yang diharapkan mampu menghasilkan luaran-luaran yang bermanfaat bagi masyarakat dan berkelanjutan meskipun pengabdian telah berakhir. Adapun indicator luaran yang akan dicapai adalah :

1. Publikasi ilmiah di jurnal nasional / Universitas Pandanaran
2. Peningkatan kualitas dan kuantitas kesehatan dan perekonomian
3. Peningkatan pendapatan dan partisipasi masyarakat

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan dalam hal ini adalah keterlibatan masyarakat dalam setiap kegiatan secara aktif, dimana mereka memberikan respon positif terhadap setiap program kegiatan yang diadakan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pandanaran Semarang.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Waktu dan Tempat Kegiatan

Tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada masyarakat Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang tepatnya di RW dan RT mulai tanggal 10 Desember 2022 sampai 10 Januari 2023.

Jadwal Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dikerjakan selama 1 bulan yang dimulai pada bulan 10 Desember 2022 – 10 Januari 2023, dengan agenda kegiatan :

PENUTUP

Simpulan

Hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Gemah Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dapat diambil simpulan sebagai berikut :

- a. Masih terdapat beberapa anggota masyarakat yang belum memahami betapa pentingnya berperilaku hidup sehat : Penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) sudah seharusnya menjadi kebiasaan sehari-hari.

Meski terkesan sederhana, pada kenyataannya, masih banyak orang yang kurang memperhatikan pentingnya PHBS bagi kesehatan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.

- b. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. PHBS dapat diterapkan di lingkungan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat umum.

Saran.

Salah satu tujuan utama penerapan PHBS adalah untuk menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Dengan membiasakan diri hidup bersih dan sehat, maka akan terhindar dari berbagai virus, bakteri, jamur, dan parasit penyebab penyakit infeksi, maka untuk mendukung produktivitas yaitu badan yang sehat dan lingkungan yang bersih maka akan mendukung kelancaran proses belajar mengajar, bekerja, dan kegiatan lainnya. Selain itu, kita akan menjadi lebih nyaman dan bersemangat dalam beraktivitas.

Mendukung tumbuh kembang anak dan PHBS yang diterapkan di rumah tangga juga turut berperan dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Dengan kebersihan yang terjaga, anak-anak akan terlindungi dari kuman penyebab penyakit. Hal ini dapat menjadi faktor penting guna mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak sejak usia dini.

Melestarikan kebersihan dan keindahan lingkungan antara lain 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. Hal ini bisa dilakukan dengan cara tidak membuang sampah sembarangan, tidak buang air kecil dan buang air besar di sungai, serta melakukan penghijauan dengan menanam pohon di sekitar rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Astawan, M. 2009. *Cegah Hipertensi Dengan Pola Makan*. Diakses : 6 April 2009. <http://www.depkes.co.id/artikel.html>.

- Beevers, D.G. 2002. Seri Kesehatan : *Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah*. Dian Rakyat. Jakarta
- Chang, H. 1997. Makanan Organik, *Hidup sehat dengan Kembali ke Alam*.
- Chung, E.K. 1995. *Penuntun Praktis Penyakit Kardiovaskuler* (3 rd eds), alih bahasa oleh Petrus Andrianto. EGC. Jakarta
- Corwin, E.J. 2001. *Buku Saku Patofisiologi*. EGC. Jakarta.
- Depkes, RI. 1994. *Pedoman Praktis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa*. Jakarta
- Depkes RI. 2004. *Konsumsi Rokok dan Prevalensi Merokok*. Badan Penelitian RI. 2006. *Pedoman Teknis Penemuan dan Tata laksana Penyakit. Hipertensi*. Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta Depkes RI. 2008. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2007*. Badan Penelitian dan Pengembangan. Jakarta.
- Depkes RI. 2008. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Propinsi Jawa Tengah*. Badan Penelitian dan Pengembangan. Jakarta.
- Dewi, S. dan Familia, 2010. *D. Hidup Bahagia Bersama Hipertensi*. A Plus Books.Jakarta.
- Emitasari, P.D., Djarwoto, B., Siswati, T., 2008. Pola Makan, Rasio Lingkar Pinggang pinggul (RLPP) dan Tekanan Darah di Puskesmas Mergangsan, Yogyakarta. *Jurnal Gizi klinik Indonesia*. Vol.6 no.2.November 2009 Erlangga. Jakarta.
- Karyadi, B. 2006. *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat, Jantung Koroner*. PT.Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Khomsan, A. dan Anwar, F. 2008. *Sehat itu Mudah “ Wujudkan Hidup Sehat dengan Makanan Tepat”*. Hikmah. Jakarta.
- Kurniawan, A. 2002. *Gizi seimbang Untuk Mencegah Hipertensi*. Seminar Hipertensi Senat Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi. Jakarta.

- Lestari, D dan Lelyana, R. 2010. Hubungan Asupan Kalium, Kalsium, Magnesium dan Natrium, IMT Serta Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 30-40 Tahun. Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Lidya, H.A. 2007. Studi Prevalensi dan Analisis Faktor Resiko Hipertensi di Babel Propinsi Kepulauan Bangka Belitung. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Jakarta. *Majalah Kesehatan, Tanpa tahun. Olahraga dan Hipertensi*. Diakses : 16 Desember 2010. <http://majalahkesehatan.com/olah-raga-dan-hipertensi>.
- Mansjoer, A. 2001. Kapita Selekta Kedokteran. Jilid I. Media Aesculapius. FKUI.Jakarta
- Marliani, L. dan Tantan, S. 2010. 100 Qeestion & Answer Hipertension. PT.Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Miswar, 2004. Faktor-faktor resiko Terjadinya Hipertensi Pada Esensial di Kabupaten Klaten. Tesis. Program Pasca Sarjana UGM. Jogjakarta
- Muhammadun, AS. 2010. Hidup Bersama hipertensi. iN-Books. Jogjakarta.
- Mulyono, W., Selpi, P., Kristina, B. 2006. Hubungan Antara Faktor Demografi dan Kegemukan Pada Orang Usia Lanjut Dengan penyakit hipertensi Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Kedokteran Yarsi*.
- Nugroho, W. 2000. Keperawatan Gerontik. EGC. Jakarta.
- Nurchalida. 2003. *Warta Kesehatan Masyarakat*. Depkes RI. Jakarta
- Oktora, R. 2009. Gambaran Penderita Hipertensi Yang Dirawat Inap Di Bagian Penyakit Dalam RSUD Arifin Achmad Palembang Periode Januari Sampai Desember 2005. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Riau.<http://yayanakhyar.file.wordpress.com>.
- Palmer, A. dan Williams, B. 2007. *Simple Guides Tekanan Darah Tinggi*. EGC.Jakarta.
- Pradono. 2003. Prevalensi Penyakit Tidak Menular Di Indonesia Menurut Pendekatan STPES. Prima. Jakarta
- Ridjab, D.A., 2007. Modifikasi Gaya Hidup dan Tekanan Darah. *Majalah Kedokteran Indonesia*. Volum:57. Nomor:5
- Sitepoe, M. 1997. *Usaha Mencegah Bahaya Merokok*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

- Sugiharto, A. 2007. Faktor-faktor Risiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar). Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro Semarang.
- Suheni, Y. 2007. Hubungan antara Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki Usia 40 tahun ke atas di Badan Rumah Sakit Daerah Cepu, Skripsi Jurusan Ilmu Kesehatan Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Diakses : 26 Februari 2007, uap.unnes.ac.id/.../hubungan_antara_kebiasaan_mero_6450402547.
- Sustrani, L., Alam, S., Hadibroto, I. 2005. Hipertensi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Wahyuni, T. Tanpa tahun. Hipertensi, Konsumsi Garam Masyarakat Indonesia Berlebihan . Diakses : 6 Maret 2010 http://www.suarakarya_online.com.
- WHO. 1996. Pengendalian Hipertensi. Diterjemahkan oleh ITB. Bandung

**Kegiatan Pengabdian Masyarakat PHBS di Kelurahan Gemah
Kecamatan Pedurungan Kota Semarang**

