

PENINGKATAN KESADARAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH COVID-19 MELALUI PENGGUNAAN HAND SANITIZER

Parningotan Simanjuntak¹, Nopalina Suyanti Damanik², Plora Novita Febrina Sinaga³,
Ribur Sinaga, Basaria Manurung⁵

^{1,2}STIKes Mitra Husada Medan

^{2,4}STIKes Mitra Husada Medan

⁵STIKes Mitra Husada Medan

aldo.alrez@gmail.com, nopalinasuyanti@gmail.com, florasinaga289@gmail.com,
ribursinaga@gmail.com, basariamanager31@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang Wabah Corona Virus Disease-19 (COVID-19) semakin mengkhawatirkan. Corona Virus merupakan keluarga besar dari virus yang dapat menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis Corona Virus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat, seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Zheng, Ma, Zhang, & Xie, 2020). **Tujuan** dari program pengabdian (PKM) ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan Hand Sanitizer Pada Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan. **Metode** yang dilakukan meliputi 1) identifikasi anggota Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan; 2) penyusunan materi dan langkah dalam pembuatan Hand Sanitezer);3) pelaksanaan pembuatan Hand Sanitezer). **Hasil** Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kepada Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan terdapat jumlah anggota sebanyak 70 kepala keluarga (KK) dimana mayoritas umur reproduksi sebanyak 58 KK (83%), lansia 12 KK (17%), seluruh peserta antusias menggunakan *Hand sanitizer*.

Kata Kunci : peningkatan kesadaran, kebiasaan hidup sehat, penggunaan *hand sanitizer*

PENDAHULUAN

Wabah Corona Virus Disease-19 (COVID-19) semakin mengkhawatirkan. Corona Virus merupakan keluarga besar dari virus yang dapat menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis Corona Virus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat, seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis

baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Zheng, Ma, Zhang, & Xie, 2020)

COVID-19 disebabkan oleh virus Sars-CoV-2 yang merupakan zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia) penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai laporan ini dibuat, masih belum diketahui apa hewannya. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 beberapa di antaranya, gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk

dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 dan 14 hari adalah masa inkubasi terpanjang (Yuliana, 2020).

Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas dan hasil rontgen menunjukkan infiltrate pneumonia luas di kedua paru-paru, tetapi ada juga beberapa yang terjangkit namun, tanpa gejala fisik yang bisa dilihat. Bukan hanya di Negara luar saja, di Indonesia wabah ini juga semakin berkembang dan menyebabkan kekhawatiran dari seluruh lapisan masyarakat.

Seperti yang kita ketahui bahwa Presiden Republik Indonesia melalui Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 telah menetapkan bahwa bencana nonalam penyebaran Corona Virus Disease-19 (COVID-19) ini sebagai bencana nasional. Berdasarkan bukti yang telah diteliti, COVID-19 dapat ditularkan melalui kontak dekat dan droplet. Masyarakat yang rentan terinfeksi adalah mereka yang berhubungan dekat dengan pasien COVID-19 atau yang merawat pasien COVID-19 (Buana, 2020).

Di Indonesia, pemerintah sudah menghimbau masyarakatnya dengan memberikan protokol kesehatan untuk menghindari penularan wabah COVID-19 dengan beberapa cara, yaitu (1) cucilah tangan menggunakan sabun dan bilas dengan air mengalir. Kemudian, jangan memegang hidung, mulut, mata, serta wajah sebelum mencuci tangan dengan bersih. Cuci tangan ketika sampai di tempat kerja, tempat umum, dan setelah berpergian dari luar rumah. Cuci tangan sebelum menyiapkan dan memakan makanan. Cuci tangan setelah menggunakan toilet umum maupun toilet pribadi. Gunakan Hand Sanitizer/cairan pembersih tangan lainnya jika tidak ada air di sekitar, (2) Gunakan masker bila keluar rumah dan saat berada di tempat umum, (3) Tutup mulut ketika batuk atau bersin atau bila tidak menggunakan masker. Gunakan tangan ataupun tisu ketika batuk juga bersin dan

jangan lupa mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer setelah itu, (4) Hindari keramaian dan bila berada di tempat umum beri jarak 1 meter dengan orang sekitarnya (Physical Distancing), (5) Lakukan Self Quarantine di rumah saja dan tidak berpergian kemanapun kecuali dengan alasan mendesak, (6) Pergi ke rumah sakit bila merasakan gejala dari COVID-19.

Untuk mencegah penyebaran wabah yang semakin luas, maka diperlukan bukan hanya pemerintah saja yang harus berggerak untuk menghadapi pandemic wabah COVID-19 ini, tetapi juga berbagai lapisan masyarakat sipil harus mengambil peran juga. Peran yang dibutuhkan adalah dengan menjalankan protokol yang sudah dibuat pemerintah. Untuk menjalankannya. Dibutuhkan kesadaran masyarakat. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat adalah dengan penyuluhan melalui berbagai macam media.

Kesadaran masyarakat, menjadi kunci utama dalam upaya memutus rantai penyebaran penyakit menular mematikan itu. Apapun konsep yang dilakukan, entah itu lockdown, social distancing atau apa pun lainnya, jika masyarakat tidak bisa disiplin dan punya kesadaran tinggi, itu tidak akan pernah berhasil. Pemerintah daerah harus memiliki strategi yang tegas agar imbauan-imbauan yang dikeluarkan dapat ditaati oleh masyarakat setempat. Agar ada kesadaran masyarakat dan mereka mengerti bahaya COVID-19, perlu dilakukan sosialisasi secara terus menerus di seluruh daerah (Syafriada, 2020).

Kemudian juga edukasi publik agar membudayakan pola hidup bersih. Sosialisasi ini bisa dilakukan dengan cara yang beragam. Media edukasi daring khususnya konten di media sosial dianggap merupakan media yang efektif untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat (Nurhayati, 2020).

Hal ini sejalan dengan riset dan penelitian yang ada. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) tercatat adanya peningkatan 15-20% traffic

internet di masa pandemi Corona. Ini merupakan peluang untuk mengedukasi masyarakat secara daring. Kemudian menurut penelitian dinyatakan bahwa melalui media sosial, masyarakat dengan mudah berbagi informasi terkait COVID-19.

Jadi alasan kami tertarik mengambil judul Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan Hand Sanitizer Pada Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan

Tujuan dalam kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan Hand Sanitizer Pada Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan.

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berdasarkan hasil kerjasama dari pihak terkait antara Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dan Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan. Tujuan pelibatan mitra yaitu untuk melakukan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan Hand Sanitizer di Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan merupakan lingkungan yang digunakan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan.

Pada kegiatan ini dilaksanakan Langkah-langkah sistematis berupa 1) identifikasi anggota Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan; 2) penyusunan materi dan langkah dalam pembuatan Hand Sanitezer); 3) pelaksanaan pembuatan Hand Sanitezer).

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh anggota Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru

(Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan dengan melakukan Penggunaan Hand Sanitizer Untuk Mencegah Covid-19.

Bahan dan alat yang digunakan adalah Ethanol dengan kadar alkohol 95%, Carbomer yang berfungsi untuk pengental, Propylene glycol yang berfungsi untuk pelembab pada kulit, air sebagai pelarut, Wadah bersih berupa panci alumunium/pinggan *pyrex*, Alat pengaduk, Wadah untuk *hand sanitizer yang sudah jadi*. Waktu pelaksanaan tanggal 20 Juli 2020. Tempat pelaksanaan kegiatan di Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan.

1 HASIL DAN ANALISIS

Kegiatan Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan *Hand Sanitizer* di Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Pengabdian
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan
 - b. Permohonan izin kegiatan ke Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian
 - d. Persiapan ruangan di Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan
2. Pelaksanaan Pengabdian
 - a. Pembukaan Pengabdian diawali dengan acara pembukaan dan perkenalan pelaksana pengabdian.
 - b. Penyampaian materi dengan sosialisasi yaitu memberikan informasi kepada mitra tentang pentingnya Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan *Hand Sanitizer*
 - c. Diskusi/Tanya Jawab
 - d. Melakukan kegiatan pengabdian secara langsung kepada anggota Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru

(Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan yang dilakukan secara langsung oleh Dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada.

- e. Medan dan pengurus serta anggota yang ada di Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan



Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kepada Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan terdapat jumlah anggota sebanyak 70 kepala keluarga (KK) dimana mayoritas umur reproduksi sebanyak 58 KK (83%), lansia 12 KK (17%), seluruh peserta antusias menggunakan *Hand sanitizer*.

Pemberian informasi mengenai Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan Hand Sanitizer Pada Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina Dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan dapat tercapai sehingga terhindar dari Covid 19.

Untuk mencegah penyebaran wabah yang semakin luas, maka diperlukan bukan hanya pemerintah saja yang harus bergerrak untuk menghadapi pandemic wabah COVID-19 ini, tetapi juga berbagai lapisan masyarakat sipil harus mengambil peran juga. Peran yang dibutuhkan adalah dengan menjalankan protokol yang sudah dibuat pemerintah

2 KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dalam melakukan Peningkatan Kesadaran Kebiasaan Hidup Sehat Untuk Mencegah Covid-19 Melalui Penggunaan *Hand Sanitizer* Pada Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat mencegah penyebaran Covid-19

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kami sampaikan atas partisipasi berbagai pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan ini, yaitu :

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan
2. Persekutuan Simanjuntak Sitolu Sada Ina dan Boru (Pssi&B) Sektor 60 Kota Medan

REFERENSI

1. Basrowi, & Juariyah, S. (2010). Analisis kondisi sosial ekonomi dan tingkat pendidikan masyarakat desa srigading, kecamatan labuhan maringgai, kabupaten lampung timur. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 7(April), 58–81.
2. Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (COVID-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
Kementerian Kesehatan Repeublik Indonesia. 2020.
3. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (COVID-19) <https://www.kompasiana.com/yuthikasari6295/5ef9d970d541df34947c0543/mediaedukasi-daring-dapat-meningkatkan-kesadaran-masyarakat-untuk-mencegah-covid19?page=all> (diakses pada tanggal 17 juli 2020)

-
4. Nurhayati, E. (2020). Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Daring Melalui Media Game Edukasi Quiziz pada Masa Pencegahan Penyebaran COVID-19. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan*, 7(3), 145–150.
 5. Syafrida, S. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6).
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>
 6. Yuliana. (2020). Corona virus diseases (COVID-19); Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187–192
<https://doi.org/10.2307/j.ctvzxxb18.12>
 7. Zheng, Y. Y., Ma, Y. T., Zhang, J. Y., & Xie, X. (2020). COVID-19 and the cardiovascular system. *Nature Reviews Cardiology*, 17(5), 259–260.
<https://doi.org/10.1038/s41569-020-0360-5>