

Pola Hidup Sehat dan Perilaku Hidup Bersih dalam Memasuki “New Normal” Melalui Penguatan Protokol Kesehatan

^{1*)}Lukas Ahen, ²⁾Cenderato, ³⁾Herkulanus Pongkot, ⁴⁾Ona Sastri Lumban Tobing, ⁵⁾Arius Arifman Halawa, ⁶⁾Oktavianey G.P.H. Meman
^{1,2,3,4,5,6)}Program Studi Pendidikan Keagamaan Katolik
Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak
Jl. Parit H. Muksin II KM 2 Kubu Raya, Kalimantan Barat

*Email korespondensi: x67cool@gmail.com

ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:
03/07/2021

Diterima:
23/08/2021

Diterbitkan:
24/06/2022

Kegiatan PkM ini dilakukan untuk mensosialisasikan pola hidup sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masa Pandemi Covid-19 dan memasuki “New Normal” di Stasi Subahdan apakah umat sudah melaksanakan protokol kesehatan dengan baik. Kegiatan ini dilakukan dengan protokol kesehatan yang ketat. Metode kegiatan melalui penyuluhan akan pentingnya melaksanakan PBHS bagi umat di Stasi Subah. Mengkampanyekan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui Pola Hidup Sehat dan Perilaku Hidup Bersih (PHBS) di tempat umum maupun di tempat kerja perlu dilakukan yaitu: Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Mendorong pekerja mencuci tangan saat tiba di tempat kerja, sebelum makan, setelah kontak dengan pelanggan/pertemuan dengan orang lain, setelah dari kamar mandi, setelah memegang benda yang kemungkinan terkontaminasi, membudayakan etika batuk (tutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam) dan jika menggunakan tisu untuk menutup batuk dan pilek, buang tisu bekas ke tempat sampah yang tertutup dan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelahnya, olahraga bersama sebelum kerja dengan tetap menjaga jarak aman, dan anjuran berjemur matahari saat jam istirahat, makan makanan dengan gizi seimbang, serta menghindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat makan. Penguasaan materi penyuluhan diketahui melalui wawancara singkat dan Tanya jawab. PBHS sangatlah penting untuk menekan penyebaran Covid-19.

Kata kunci: PBHS; New Normal; Penyuluhan; Protokol

ABSTRACT

This PkM activity was carried out to socialize healthy lifestyles and clean and healthy living behavior (PHBS) during the Covid-19 Pandemic and entering the "New Normal" at Subah Station and whether the people had implemented the health protocol properly. This activity is carried out under strict health protocols. The method of activity is through counseling on the importance of implementing PBHS for the people at Subah Station. Campaigning for the Healthy Living Community Movement (GERMAS) through a Healthy Lifestyle and Clean Living Behavior (PHBS) in public places and at work needs to be done, namely: Washing Hands with Soap (CTPS) Encouraging workers to wash their hands when they arrive at work, before eating, after contact with customers/meetings with other people, after using the bathroom, after handling objects that may be contaminated, cultivate cough etiquette (cover mouth and nose with the inside of the upper arm) and if using a tissue to cover coughs and colds, throw the used tissue into the trash. closed trash cans and wash hands with soap and running water afterwards, exercise together before work while maintaining a safe distance, and recommendations for sunbathing during breaks, eating balanced nutrition, and avoiding the use of shared personal tools such as cutlery. Mastery of the extension material is known through short interviews and questions and answers. PBHS is very important to suppress the spread of Covid-19.

Keywords: PBHS; New Normal; Educating, protocol

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 membawa dampak yang luas bagi masyarakat Dunia termasuk Indonesia hamper di semua lini kehidupan. Dampak tersebut membawa perubahan dalam kehidupan masyarakat. Setiap masyarakat pasti akan mengalami suatu perubahan. Perubahan social di dalam kemasyarakatan yang mempengaruhi sistem sosialnya, termasuk nilai, sikap, pola perilaku di anatra kelompok masyarakat, sehingga perubahan-perubahan mana kemudian memengaruhi segi-segi struktur masyarakat lainnya.

Perubahan sosial mempunyai tujuan, diantaranya perubahan yang tidak dikehendaki atau direncanakan (Hamid, 2016). Seperti yang sekarang seluruh dunia ditakutkan dengan wabah virus corona. Covid-19 merupakan penyakit menular yang berpotensi menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat. New Normal artinya bentuk adaptasi tetap beraktivitas dengan mengurangi kontak fisik dan menghindari kerumunan. Secara sosial kita pasti akan mengalami suatu bentuk New Normal atau kita harus beradaptasi dengan beraktivitas dan bekerja dan tentunya harus mengurangi kontak fisik dengan orang lain dan menghindari kerumunan, bekerja, dan bersekolah dari rumah.

Surat Edaran Menteri Agama Nomor 15 Tahun 2020 mengatur 9 kewajiban Jemaah dan 11 kewajiban pengurus rumah ibadah adalah : jemaah dalam kondisi sehat; meyakini bahwa rumah ibadah yang digunakan telah memiliki surat keterangan aman Covid-19 dari pihak yang berwenang; menggunakan masker/masker wajah sejak keluar rumah dan selama berada di area rumah ibadah; menjaga kebersihan tangan dengan sering mencuci tangan menggunakan sabun atau *hand sanitizer*; menghindari kontak fisik, seperti bersalaman atau berpelukan; menjaga jarak antarjemaah minimal satu meter; menghindari berdiam lama di rumah ibadah atau berkumpul di area rumah ibadah, selain untuk kepentingan ibadah yang wajib; melarang beribadah di rumah ibadah bagi anak-anak dan warga lanjut usia yang rentan tertular

penyakit, serta orang dengan sakit bawaan yang berisiko tinggi terhadap Covid-19; serta ikut peduli terhadap penerapan pelaksanaan protokol kesehatan di rumah ibadah sesuai dengan ketentuan.

Munculnya pandemi covid-19 membuat dunia menjadi resah, termasuk di Indonesia. Oleh sebab itu, tindakan pencegahan terhadap penyakit yang menular tersebut wajib dilakukan secepat mungkin. Melalui, Media sosial pemerintah menghimbau untuk mengisolasi diri dirumah dan melakukan social distancing untuk memutus rantai persebaran Covid-19. Tentunya, akan berdampak dalam banyak hal.

Kewajiban Pengurus atau Penyelenggara Rumah Ibadah: menyiapkan petugas untuk melakukan dan mengawasi penerapan protokol kesehatan di area rumah ibadah, melakukan pembersihan dan desinfeksi secara berkala di area rumah ibadah, membatasi jumlah pintu/jalur keluar masuk rumah ibadah guna memudahkan penerapan dan pengawasan protokol kesehatan, menyediakan fasilitas cuci tangan/sabun/hand sanitizer di pintu masuk dan pintu keluar rumah ibadah, menyediakan alat pengecekan suhu di pintu masuk bagi seluruh pengguna rumah ibadah. Jika ditemukan pengguna rumah ibadah dengan suhu $> 37,5^{\circ}\text{C}$ (2 kali pemeriksaan dengan jarak 5 menit), tidak diperkenankan memasuki area rumah ibadah, menerapkan pembatasan jarak dengan memberikan tanda khusus di lantai/kursi, minimal jarak satu meter, melakukan pengaturan jumlah jemaah/pengguna rumah ibadah yang berkumpul dalam waktu bersamaan, untuk memudahkan pembatasan jaga jarak, mempersingkat waktu pelaksanaan ibadah tanpa mengurangi ketentuan kesempurnaan beribadah, memasang imbauan penerapan protokol kesehatan di area rumah ibadah pada tempat-tempat yang mudah terlihat, membuat surat pernyataan kesiapan menerapkan protokol kesehatan yang telah ditentukan, dan memberlakukan penerapan protokol kesehatan secara khusus bagi jemaah tamu yang datang dari luar lingkungan rumah ibadah.

Mengkampanyekan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui Pola Hidup Sehat dan Perilaku Hidup Bersih (PHBS) di tempat umum maupun di tempat kerja perlu dilakukan yaitu: Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Mendorong pekerja mencuci tangan saat tiba di tempat kerja, sebelum makan, setelah kontak dengan pelanggan/pertemuan dengan orang lain, setelah dari kamar mandi, setelah memegang benda yang kemungkinan terkontaminasi, membudayakan etika batuk (tutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam) dan jika menggunakan tisu untuk menutup batuk dan pilek, buang tisu bekas ke tempat sampah yang tertutup dan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelahnya, olahraga bersama sebelum kerja dengan tetap menjaga jarak aman, dan anjuran berjemur matahari saat jam istirahat, makan makanan dengan gizi seimbang, serta menghindari penggunaan alat pribadi secara bersama seperti alat makan, dan lain lain.

METODE

Metode kegiatan yang akan digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini lebih menyerupai bentuk ToT (Trainee of Trainer). Metode ini dimaksudkan untuk menyajikan materi tentang Pola Hidup Sehat Dan Perilaku Hidup Bersih (PHBS) dalam memasuki New Normal Paska Pandemi. Memberikan kesempatan bertanya kepada peserta pelatihan terhadap materi terkait Pola Hidup Sehat paska Pandemi dengan penguatan Protokol Kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Hidup Bersih

Hasil yang dicapai pada akhir kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah terlaksananya sosialisasi pola hidup sehat dan hidup bersih di Stasi Subah. Hal ini dilaksanakan agar Umat di Stasi Subah menerapkan gerakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) agar mampu mencegah penyebaran virus Covid – 19. Sosialisasi Cuci Tangan Sosialisasi yang pertama dilakukan yaitu melakukan penjelasan terlebih dahulu pentingnya mencuci tangan saat pandemi Covid-19 saat ini. Kemudian,

mempraktikkan tata urutan cuci tangan yang baik dan benar. Melansir dari Kompas.com mencuci tangan secara rajin dapat mencegah penyebaran virus covid – 19, hal ini dikarenakan virus ini dapat menular melalui sentuhan tangan, sehingga masyarakat perlu mencuci tangan secara teratur, baik, dan benar.



Gambar 1: Sosialisasi dengan umat di Stasi Kedokok

Dalam studi yang dipublikasikan di *Wellcome Open Research*, ahli meneliti 1.663 objek penelitiannya kemungkinan terinfeksi penyakit lebih kecil jika mereka mencuci tangan setidaknya enam kali sehari. Namun, para ahli juga menemukan fakta, objek penelitian yang mencuci tangan lebih dari 10 kali sehari risiko terinfeksi penyakitnya tidak berbeda dari yang mencuci tangan enam kali sehari. Menurut Beale, dengan mencuci tangan setiap orang bisa melindungi diri dari tertular penyakit dan mencegah penularan penyakit ke sekitarnya dengan rajin cuci tangan Seiring bergulirnya new normal pandemi virus corona, Anda perlu membiasakan diri dengan rajin cuci tangan pakai sabun. Melansir Mayo Clinic, Anda disarankan untuk mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan atau minuman, makan dan minum, merawat orang yang sakit, dan menggunakan lensa kontak Selain itu, Anda juga perlu cuci tangan setelah berpergian dari luar rumah, mempersiapkan makanan atau minuman, menggunakan toilet, mengganti popok, menyentuh hewan, batuk atau bersin, sampai

merawat orang yang sakit. Hal yang tak kalah penting, perlunya mencuci tangan dengan benar untuk mendapatkan manfaat cuci tangan. Menurut penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya, praktik dari *hygiene* yang bisa dilakukan yaitu dengan mencuci tangan baik dengan sabun antiseptik selama 20 detik, ataupun jika sulit dilakukan dengan sabun antiseptik, dapat menggunakan *antiseptic* berbasis alkohol. Langkah cuci tangan yang baik menurut WHO ada beberapa tahapan yaitu :Tuang cairan antiseptik ataupun sabun antiseptik ke telapak tangan kemudian usap dan gosokkan kedua telapak tangan secara perlahan-lahan secara lembut dengan gerakan memutar. Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian. Gosokkan sela-sela jari hingga bersih. Gosok kedua punggung jari kedua tangan dengan posisi tangan saling mengunci. Gosok ibu jari dengan diputar dalam genggam tangan kanan, lakukan pada kedua tangan secara bergantian. Usapkan ujung kuku tangan kanan dengan diputar di telapak tangan kiri, lakukan pula pada tangan satunya. Bilas dengan bersih jika menggunakan sabun antiseptik

Pembersihan Lingkungan Sekitar Kegiatan lain yang dilakukan dalam pencegahan covid-19 ini berfokus pada pembersihan lingkungan sekitar termasuk pembersihan sarana tempat ibadah yaitu pembersihan gereja serta sarana prasarana lainnya yang mendukung dalam pencegahan covid-19. Program ini dilakukan karena tempat ibadah juga merupakan salah satu tempat yang dapat menyebarkan virus covid – 19 dengan cepat karena tempat ibadah ini juga merupakan tempat berkumpulnya masyarakat. Program ini dilakukan dengan cara membersihkan sekitar lingkungan tempat ibadah dan juga penyemprotan disinfektan pada tempat ibadah.



Gambar 2. Penyerahan Tong air kepada umat di Stasi Kedokok



Gambar 3. Penyerahan Alat Cuci kepada Umat di Stasi Kedokok

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan guna mencegah penyebaran virus corona baru atau Covid-19 yang kini tengah mewabah di Indonesia. Misalnya, dengan menjaga daya tahan tubuh serta kebersihan diri dan lingkungan. Selain mencuci tangan dengan sabun dan hand sanitizer, ternyata penggunaan disinfektan juga diperlukan. Hal ini bertujuan untuk membunuh berbagai jenis virus dan bakteri di sekitar kita, termasuk coronavirus. Namun, daripada terburu-buru membeli ke supermarket, tak ada salahnya untuk membuat disinfektan sendiri di rumah. Lantas, bagaimana cara membuat disinfektan yang aman dan mudah?

Pembuatan Disinfektan

Disinfektan adalah cairan pembersih yang umumnya dibuat dari hidrogen peroksida, creosote, atau alkohol yang bertujuan untuk membunuh bakteri, virus, kuman, dan mikroorganisme berbahaya lainnya yang terdapat pada ruangan atau permukaan benda mati. Disinfektan biasanya digunakan untuk membersihkan permukaan benda-benda yang paling sering disentuh orang banyak. Contohnya, gagang pintu, meja, kursi, keran wastafel, lemari, dan lain-lain. Disinfektan juga mengandung konsentrasi biosida yang tinggi. Maka dari itu, disinfektan lebih efektif dalam mencegah timbulnya bakteri dan mikroorganisme pada permukaan

benda mati apa pun, yang menjadi perantara paparan infeksi virus atau bakteri berbahaya bila dihirup atau disentuh manusia.

Untuk membuat disinfektan sendiri di rumah, sebenarnya kita bisa membeli bahan disinfektan utama yang merupakan produk pembersih rumah tangga. Jenis disinfektan yang direkomendasikan adalah cairan pemutih yang mengandung natrium hipoklorit atau cairan pembersih karbol yang mengandung benzalkonium klorida. Kedua produk rumah tangga tersebut dianggap ampuh dalam membunuh bakteri dan mikroorganisme spektrum luas. Namun, sebelum menggunakannya, perlu diketahui bahwa cairan pemutih bersifat kaustik, artinya dapat menimbulkan iritasi dan kerusakan pada kulit. Selain itu, penggunaan cairan pemutih yang salah juga dapat menimbulkan uap yang berisiko mematikan. Karenanya, penting untuk mencampurkan cairan pemutih dengan air terlebih dahulu sebelum menggunakannya. Jangan pula mencampurkannya dengan bahan kimia lain karena dapat membahayakan diri kita.

Berikut adalah cara membuat disinfektan sendiri di rumah untuk hasil akhir cairan disinfektan sebanyak 1 liter: Alat yang diperlukan:

- Botol semprot plastik atau botol kaca dengan tutup
- Gelas ukur
- Lap flanel atau kain microfiber atau kain lembap
- Sarung tangan karet
- Masker N95

Bahan yang dibutuhkan:

2 sendok makan (30 ml) cairan pemutih untuk 1 liter air atau 2 sendok makan (30 ml) cairan karbol untuk 1 liter air (bisa pilih salah satu) dan Air bersih.

Cara membuat dan menggunakannya:

- Tuang cairan pemutih atau cairan karbol secara hati-hati ke dalam botol kaca terlebih dahulu.
- Lalu, tambahkan air bersih dan aduk hingga tercampur dengan merata. Jika sudah, tutup botol kaca dengan rapat, lalu kocok secara perlahan agar cairan pemutih

atau cairan karbol dapat tercampur sempurna dengan air.

- Apabila larutan cairan pemutih atau cairan karbol sudah tercampur sempurna, Anda bisa membagikan larutan cairan tersebut ke dalam botol semprot yang lebih kecil agar mudah digunakan.
- Cairan disinfektan sudah siap digunakan.



Gambar 4 : Simulasi pembuatan disinfektan

Anda dapat membersihkan permukaan benda mati yang sering disentuh dengan sabun dan air panas bersih terlebih dahulu sebelum menggunakan cairan disinfektan. Pastikan melakukan langkah-langkah di atas di ruangan dengan ventilasi yang baik atau idealnya dengan ruangan berjendela terbuka. Pasalnya, cairan pemutih dengan tingkat konsentrasi yang tinggi dapat mengeluarkan uap beracun sehingga tidak boleh digunakan di ruangan yang kecil dan tertutup. Jangan lupa untuk menggunakan pakaian dan sepatu yang tidak terlalu bagus. Ini karena bila tak sengaja terkena cipratan atau tumpahan cairan pemutih atau cairan karbol, pakaian dan sepatu tidak sayang untuk dibuang. Jika ada cairan pemutih yang menyentuh bagian kulit, segera lap dengan kain lembap.

Bahan ini diharapkan efektif mengatasi virus corona baru atau Covid-19 karena mengandung zat aktif quaternary ammonium, hidrogen peroksida, dan peroxyacetic acid. Berikut adalah cara menggunakan disinfektan untuk membersihkan permukaan benda di sekitar kita: Gunakan sarung tangan sekali pakai dan masker saat membersihkan permukaan benda guna menghindari paparan

langsung dengan virus atau bakteri. Jauhi kontak cairan disinfektan secara langsung dengan kulit dan mata. Jika permukaan benda terlalu kotor, sebaiknya bersihkan dengan cara mencuci atau menyikatnya menggunakan sabun deterjen dan air panas terlebih dahulu. Apabila permukaan benda tampak bersih, langsung semprotkan larutan disinfektan. Anda bisa menyemprotkan larutan disinfektan langsung ke permukaan benda yang keras, lalu tunggu selama 5 menit. Kemudian, lap dan biarkan mengering dengan udara selama beberapa menit. Pastikan permukaan benda yang disemprot cairan disinfektan dilap hingga kering sebelum disentuh. Jika sudah selesai membersihkan permukaan benda dengan disinfektan, segera lepas sarung tangan dan masker. Cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun hingga bersih.

Cairan disinfektan sebaiknya digunakan untuk membersihkan permukaan benda yang keras. Jadi, penggunaannya tidak disarankan untuk membersihkan permukaan benda yang lunak atau terbuat dari kain karena bahan tersebut dapat menyerap cairan disinfektan. Gunakan cairan pembersih khusus guna membersihkan benda dengan permukaan lunak, seperti lantai berkarpet, sofa, permadani, dan tirai. Pastikan untuk menjauhkan penggunaan dan penyimpanan cairan disinfektan dari jangkauan anak-anak.

Cara Membersihkan Tempat Ibadah



Gambar 5 : Penyerahan alat semprot disinfektan di Stasi Kedokok

Melansir dari Kompas.com - Pemerintah melalui Kementerian Agama (Kemenag) telah menerbitkan Surat Edaran (SE) Nomor 15 tentang Panduan Pelaksanaan Kegiatan Keagamaan dalam Mewujudkan Masyarakat

Produktif dan Aman Covid di Masa Pandemi Tahun 2020. Dilansir dari laman resmi Kemenag, Sabtu (30/5/2020), Menteri Agama Fachrul Razi mengatakan SE itu disusun dengan memperhatikan unsur keadilan agar masyarakat dapat menjalankan kegiatan keagamaan sesuai kondisi lingkungan masing-masing. Sebaliknya, meski zona kabupaten/kotanya merah, asalkan rumah ibadah di desa tersebut tidak ada kasus Covid-19, maka diperbolehkan menggelar kegiatan keagamaan dengan protokol kesehatan. SE berlaku sejak ditetapkan, yaitu Jumat, 29 Mei 2020. Dalam SE tersebut diatur soal kegiatan keagamaan inti dan kegiatan keagamaan sosial di rumah ibadah. Adapun tata cara membersihkan tempat ibadah menurut Kementerian Kesehatan atau KemenKes sebagai berikut: Pastikan seluruh area Masjid atau Mushalla Bersih Melakukan pembersihan lantai, permukaan pegangan tangga/escalator, tombol lift, pegangan pintu, jendela, mimbar, microphone, toilet, tempat wudhu, tempat penyimpanan alat salat dan fasilitas umum lainnya dengan disinfektan (cairan pembersih) secara berkala minimal 3 kali sehari. Menjaga kebersihan karpet dan alat salat dengan cara dicuci atau menggunakan mesim vacuum cleaner secara rutin atau mengganti karpet sajadah pribadi.

Menyediakan sarana Cuci Tangan Pakai Sabun atau CTPS dengan air mengalir di toilet dan hand sanitizer di setiap pintu masuk, lift, dan tempat lain yang mudah diakses. Menghimbau seluruh jamaah agar menggunakan Al - Quran dan alat sholat pribadi (mukena, sarung, sajadah, peci).

Menginformasikan kepada seluruh jamaah untuk membatasi berjabat tangan dan menjaga jarak kontak dengan orang lain yang sedang batuk/bersin. Memasang pesan - pesan kesehatan (cara cuci tangan yang benar, cara mencegah penularan COVID - 19 dan etika batuk/bersin) di tempat - tempat strategis. Menginformasikan kepada jamaah, apabila merasa tidak sehat (memiliki gejala pilek/batuk/sesak nafas) atau pernah berkunjung ke Negara terjangkit (dalam 14 hari terakhir) agar melaksanakan salat di rumah. Pengurus masjid dan mushalla agar selalu

Pembagian Masker Gratis

Pembagian Masker Gratis Proses Pencegahan Virus Covid juga dilakukan dengan cara menghasilkan dan membagikan masker gratis. Hal ini dilakukan sebagai salah satu program PKM. Hal ini juga dilakukan sebagai salah satu cara untuk mencegah penyebaran virus Covid – 19. Masker dibagikan kepada hampir seluruh masyarakat. Program menghasilkan dan membagikan masker ini bertujuan agar masyarakat dapat menjaga diri pada saat melakukan aktivitas diluar rumah sehingga masyarakat dapat melakukan perlindungan diri dari droplets atau cairan yang dikeluarkan dari tubuh seseorang, selain itu hal ini juga dilakukan agar masyarakat yang tidak dapat membeli masker juga dapat memiliki masker. Pada saat pandemi, masker merupakan hal yang penting. Melansir dari Kompas.com (8 April 2020), memakai masker dianggap sebagai cara efektif untuk meminimalisir risiko penularan Covid-19. Oleh karena itu, semua orang yang beraktivitas di luar ruangan disarankan untuk mengenaikannya. Sebelumnya, hanya orang-orang yang berisiko tinggi terinfeksi virus corona jenis baru direkomendasikan untuk memakai masker.

Setelah melakukan riset lebih lanjut, Organisasi Kesehatan Dunia dan pemerintah pun merekomendasikan penggunaan masker untuk semua orang. Aaron Hamilton, ahli kesehatan dari Cleveland Clinic mengatakan, pemakaian masker memang memberi perlindungan ekstra dari bakteri dan virus penyebab penyakit menular. Menurut para pakar dari Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit AS (CDC), sebagian besar yang terinfeksi Covid-19 tidak menunjukkan gejala apapun.

Hal inilah yang membuat penyebaran virus ini semakin tak terkendali. Hamilton menilai masker kain juga efektif untuk mencegah penyebaran virus corona. Jadi, kita tidak perlu mengenakan masker bedah atau masker N95 yang biasa dipakai oleh petugas medis. Menurutnya, memakai masker kain bisa membantu mencegah droplet yang kita keluarkan saat batuk, berbicara atau bersin tidak mengenai orang lain. Adapula menurut berita yang dilansir dari liputan6.com Setelah dikonfirmasi dari para ilmuwan tersebut,

Amerika Serikat kini menganjurkan warganya mengenakan masker. Pembaruan imbauan itu disampaikan tiga hari lalu. CDC merekomendasikan orang mengenakan masker kain, terutama karena masker bedah saat ini pasokannya sangat terbatas dan lebih diprioritaskan bagi pasien COVID-19 serta tenaga medis.

Gugus Tugas COVID-19 di Indonesia juga mengimbau masyarakat memakai masker kain tiga lapis ketika berada di tempat umum atau keramaian. Berdasarkan hasil penelitian, masker kain dapat menangkal virus sebesar 70 persen.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, hal yang dapat disimpulkan adalah kegiatan edukasi yang dilakukan berjalan dengan baik, ada komunikasi dua arah yang melalui Tanya jawab peserta dan respon positif tentang bagaimana mencuci tangan dengan baik dan benar serta bagaimana membuat disinfektan sendiri di rumah.

Umat di Stasi Kedokok membangun perilaku mereka dalam pencegahan Covid-19 dengan mengakumulasi pengetahuan yang memadai tentang Covid-19 dan cara pencegahannya. Pengetahuan itu membentuk sikap khawatir mereka pada penyebaran virus yang sangat cepat. Namun kekhawatiran itu tidak membuat mereka takut karena mereka mengetahui cara pencegahannya. Pengetahuan dan sikap itu kemudian mendorong mereka untuk bertindak mencegah dan menanggulangi. Mereka memulai tindakan dari lingkup diri sendiri, keluarga dan melebar ke masyarakat. Tindakan yang dilakukan para tokoh masyarakat sekaligus menggambarkan peran aktif mereka sebagai elit pemerintahan di masyarakat dalam konteks pandemi Covid-19.

Adanya kegiatan PKM yang telah dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa STAKatN mampu meningkatkan kesadaran masyarakat betapa pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan mencuci tangan pakai sabun untuk mencegah penularan covid-19 saat ini. Hal ini terbukti dengan banyaknya masyarakat yang sama sekali tidak mengerti bagaimana cara

melakukan cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar, namun setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan tersebut masyarakat menjadi lebih paham serta mengerti bagaimana cara melakukannya dengan tepat dan sepakat untuk selalu menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan dilaksanakannya PKM ini, diharapkan untuk kedepannya masyarakat terbiasa untuk mencuci tangan pakai sabun setelah melakukan aktivitas baik di dalam maupun di luar rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., Gani, H. A., dan Istiaji, E. (2015). *Dukungan Tokoh Masyarakat dalam Keberlangsungan Desa Siaga di Desa Kenongo Kecamatan Gucialit Kabupaten Lumajang (Community Leaders' Support in the Sustainability of Alert Village in Kenongo Village, Sub District of Gucialit, Lumajang Regency)*. *Pustaka Kesehatan*, 3(3), 522–529.
- Budiardjo, M. (2008). *Dasar-Dasar Ilmu Politik Edisi Revisi*. Jakarta: Gramedia.
- Green, L., dan Kreuter, M. W. (1991). *Health Promotion Planning, An Educational and Environmental Approach*. California: Mayfield Publishing Co.
- Hermawan, A. (2009). *Penelitian Bisnis, Paradigma Kuantitatif (Business Research, Quantitative Paradigm)*. Grasindo, Penerbit PT. Gramedia Widiasarana Jakarta, Indonesia.
- Karo, M. B. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid 19*. Prosiding Seminar Nasional Hardiknas, 1–4.
- Kementerian Kesehatan. (2016). PHBS. <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pemerintah Republik Indonesia. (1987). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 1987.
- Porawouw, R. (2016). *Peran Tokoh Masyarakat dalam Meningkatkan Pembangunan*. *Jurnal Politico*, 3(1), 1–17.
- Pratama, D. R. (2019). *Peran Kewirausahaan Sosial dalam Pemberdayaan Masyarakat: Tiga Cerita dari Kutai Timur*. *Umbara*, 4(2), 115–129.
- Primadi, O. (2017). *Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dalam Temu Blogger Jawa Barat*. <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2017/04/Sosialisasi-GERMAS-Temu-Blogger-Jawa-barat-2017.ppt>
- Rosidin, U., Sumarna, U., dan Eriyani, T. (2019). *Determinan Pelaksanaan PHBS Rumah Tangga di Desa Jayaraga Tarogong Kidul Kabupaten Garut*. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1).
- Surat Edaran Menteri Agama Nomor 15 Tahun 2020, tanggal 29 Mei 2020, tentang *Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Keagamaan di Rumah Ibadah dalam Mewujudkan Masyarakat Produktif dan Aman Covid di Masa Pandemi*
- Tabi'in, A. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Pencegahan Covid 19*. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58–73.
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., dan Kasrina, K. (2020). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Covid-19 kepada Anak-anak di Panti Asuhan*. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1), 68–76.
-