



## Gerakan Tiga Hati (Hidup Sehat Dan Hidup Bersih Dalam Rangka Menghalau Covid-19) Di Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Kota Surakarta

*Three Hearts Action (Healthy Living And Cleanly Living In The Context Of Preventing Covid-19) In Jebres Village, Jebres District, Surakarta City*

Petra Hergian Mukti Pangestu<sup>1</sup>, Sri Suwarni<sup>2</sup>, Muhammad Saiful Amin<sup>3</sup>, Dara Akwila Nugraheni<sup>4</sup>, Ekklesia Lioness Yuwandita<sup>5</sup>, Nila Widya Ningrum<sup>6</sup>

<sup>1,2,4,5,6</sup> Program Studi D-III Teknologi Laboratorium Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

<sup>3</sup> Program Studi S-1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

Corresponding author: [warni.sutrisnowife@gmail.com](mailto:warni.sutrisnowife@gmail.com)

### Abstrak

COVID-19 (Corona Virus Disease-19) adalah suatu penyakit yang saat ini menjadi pandemi global dengan kasus kumulatif total 406.945 dari kasus konfirmasi positif di Indonesia sampai 31 Oktober 2020. Salah satu penyebab naiknya angka konfirmasi positif adalah kurang diperhatikannya perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Masalah yang dihadapi adalah kurang memperhatikan pola hidup bersih dan sehat dimana dibuktikan oleh kuisioner pertanyaan dan hasil dari pretest dan posttest. Metode yang digunakan adalah metode luring, materi menyikapi new normal pandemi, makanan untuk mencegah COVID-19, kemudian dilanjutkan materi perilaku hidup bersih dan sehat. Didapatkan kesimpulan bahwa warga memiliki pengetahuan tentang COVID-19, dibuktikan dari nilai signifikansi hasil *pretest posttest* ( $p < 0,05$ ) yang berarti penyuluhan memberikan perubahan perilaku dan diharapkan ilmu yang didapatkan benar-benar dapat di implementasikan ke kebiasaan baru sehingga dapat mengurangi angka konfirmasi positif COVID-19.

**Kata Kunci :** COVID-19, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pandemi, New Normal

### Abstract

COVID-19 (Corona Virus Disease-19) is a disease that is currently becoming a pandemic with a cumulative total of 406,945 confirmed cases in Indonesia as of October 31, 2020. One of the reasons for the increase in the positive confirmation rate is the lack of clean and healthy living habits. Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as a result of learning, which makes a person, family, group or community able to help themselves (independently) in the health sector and play an active role in realizing public health. The problem faced is that people do not pay attention to healthy and clean lifestyle as evidenced by questionnaires and pretest, the method used is the offline, material on responding to the new normal pandemic, food to prevent COVID-19, then continued with material on clean and healthy living behavior. It was concluded that the people had knowledge about COVID-19, evidenced by the significance value of the pretest posttest results, which means that counseling provides behavior change and it is hoped that the knowledge gained can actually be implemented into everyday life so that it can reduce the number of positive confirmation of COVID-19.

**Keywords:** COVID-19, Clean and Healthy Behavior, Pandemic, New Normal

## PENDAHULUAN

Penyakit *Coronavirus* (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan. Awalnya, penyakit ini dinamakan sementara sebagai 2019 *novel coronavirus* (2019-nCoV), kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-19) yang disebabkan oleh *virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). (WHO, 2020)

Beberapa tes untuk mencari tahu adanya infeksi virus corona pada manusia antara lain :*Rapid Test* dan *Polymerase Chain Reaction* (PCR)

Tes diagnostik cepat (RDT) adalah dengan mendeteksi adanya virus (antigen) COVID-19 pada sampel dari saluran pernapasan seseorang (seperti sputum dan apusan tenggorokan). Jika konsentrasi antigen sasaran pada sampel cukup, antigen tersebut akan mengikat antibody tertentu yang terdapat pada strip kertas terbungkus plastik dan akan menghasilkan tanda visual, biasanya dalam waktu 30 menit. (WHO, 2020)

*Real Time Polymerase Chain Reaction* (RT-PCR) adalah pemeriksaan yang dijadikan gold standart saat ini. Sampel yang di gunakan adalah swab nasofaring atau orofaring, sputum atau cairan bilas bronkial (*bronchial lavage*). Penggunaan RT-PCR memerlukan protokol standar antara lain *Ribo Nucleic Acid* (RNA) harus diekstraksi dan adanya virus RNA dikonfirmasi dengan RT-PCR. Ada beberapa gen target yang digunakan untuk mendeteksi COVID-19 yaitu gen E (*Envelope*), gen N (*Nukleokapsid*), gen S (*Spike*) dan gen RdRp. Pasien disebut terkonfirmasi COVID-19 bila pada deteksi dengan RT-PCR ditemukan urutan unik dari RNA virus. Hasil positif RT-PCR menunjukkan bahwa kemungkinan seseorang terinfeksi COVID-19, sedangkan hasil negatif belum dapat menyingkirkan seseorang terinfeksi COVID-19. (Patel R *et al*, 2020)

Virus COVID-19 menyebar terutama melalui tetesan air liur atau cairan dari hidung saat orang yang terinfeksi batuk atau bersin. Cara terbaik untuk mencegah dan memperlambat penularan adalah dengan mengetahui dengan baik tentang virus COVID-19, penyakit yang disebabkan, dan bagaimana penyebarannya. Cegah penularan COVID-19 dengan mencuci tangan atau menggunakan gosok berbasis alkohol sesering mungkin dan tidak menyentuh wajah. (WHO, 2020)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, PHBS mencakup berates – ratus bahkan beribu – ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi – tingginya. (Permenkes RI, 2011)

Di Indonesia tercatat sampai tanggal 31 Oktober 2020, terdapat 406.945 kasus terkonfirmasi dimana Indonesia menempati posisi ke 16 dalam kasus kumulatif total terbanyak dengan angka kematian total mencapai 13.782. (*World Health Organization*. 2020). Berdasarkan data dari SatGas Penanganan Covid, 2020 Provinsi Jawa Tengah, didapatkan total 33,912 jumlah kasus positif yaitu 8.3% dari jumlah terkonfirmasi nasional. Sampai pada tanggal 2 November 2020, di Kota Surakarta terdapat 1249 kasus terkonfirmasi dengan 50 meninggal dunia. Kota Surakarta yang dibagi menjadi 5 kecamatan dan banyak kelurahan, Kelurahan Jebres merupakan kelurahan yang memiliki angka kasus terkonfirmasi tertinggi dari semua kelurahan di Kota Surakarta, yaitu 157 kasus terkonfirmasi dengan 8 meninggal dunia (Pemerintah Kota Surakarta, 2020).

Kelurahan Jebres termasuk luas dimana memiliki luas wilayah  $\pm$  317 ha, yang terbagi dalam 36 RW dan 128 RT dengan jumlah penduduk mencapai kurang lebih dari 24.000 jiwa (e-sik.surakarta.go.id). Kelurahan Jebres sekarang menempati kelurahan dengan kasus konfirmasi positif terbanyak di Kota Surakarta. Berdasarkan Tim Koordinasi Penanggulangan Kemiskinan Daerah Surakarta tahun 2020, tingkat pendidikan tertinggi di Kelurahan Jebres terbanyak adalah tingkat SD / SDLB. Tercatat sampai tahun 2019, Kelurahan Jebres memiliki 3 rumah sakit yaitu RS Hermina, RSUD dr Moewardi, dan RSJ. Selain rumah sakit, Kelurahan Jebres juga memiliki 1 puskesmas yaitu Puskesmas Ngoreasan.

Atas dasar ini penyuluh mengambil judul Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Desa yaitu Gerakan TIGA HATI (Hidup Sehat dan Hidup Bersih Dalam Rangka Menghalau COVID-19).

## METODE

Metode yang digunakan adalah metode luring dengan memanfaatkan pengumpulan data baik secara langsung maupun tidak langsung. Penyuluhan dilakukan dengan materi menyikapi new normal pandemi, dan suplemen atau obat untuk mendukung kesehatan dilanjutkan materi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) kemudian ditengah-tengah materi PHBS, praktik cuci tangan yang benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Desa telah berhasil dilaksanakan. Materi 1 menjelaskan tentang COVID-19 secara umum, juga dijelaskan tentang makanan minuman yang harus disiapkan tiap hari agar tubuh tetap sehat.

Materi II tentang Panduan Gizi Cegah COVID – 19. Materi 2 menjelaskan tentang suplemen dan makanan yang dibutuhkan saat pandemi dan dapat digunakan untuk mencegah COVID-19.

Materi III tentang Pemeriksaan COVID – 19 dan PHBS Selama Pandemi, dilanjutkan senam cuci tangan. Materi 3 menjelaskan pemeriksaan *rapid test* dan tes PCR, kemudian dilanjutkan pemaparan PHBS yang berkaitan dengan new normal.

Kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat desa diikuti oleh 12 orang dari awal acara sampai akhir acara seperti yang tersaji pada diagram 1.

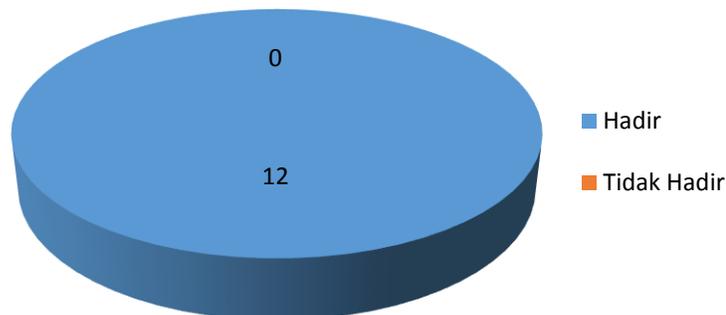


Diagram 1 :  
Daftar Kehadiran PKMD

Tabel 1.  
Hasil *Pretest* dan *Posttest*

| No | Pretest | Posttest | Ket       |
|----|---------|----------|-----------|
| a  | 6       | 6        | Tetap     |
| b  | 8       | 10       | Meningkat |
| c  | 8       | 10       | Meningkat |
| d  | 8       | 10       | Meningkat |
| e  | 10      | 10       | Tetap     |
| f  | 8       | 10       | Meningkat |
| g  | 8       | 10       | Meningkat |
| h  | 10      | 10       | Tetap     |
| i  | 10      | 10       | Tetap     |
| j  | 6       | 8        | Meningkat |
| k  | 6       | 8        | Meningkat |
| l  | 6       | 8        | Meningkat |

Hasil *pretest* dan *posttest* yang mengalami peningkatan ada 8, sedangkan yang tetap ada 4, hal ini menunjukkan ada perubahan pada wawasan peserta, dan adanya penanya juga dapat dijadikan sebuah bukti bahwa penyuluhan direspon sangat antusias.

Tabel 2.  
Hasil Rata – Rata Perhitungan Kuisioner

|               | Jumlah | Nilai | Total jumlah x nilai |
|---------------|--------|-------|----------------------|
| Baik sekali   | 75     | 5     | 375                  |
| Baik          | 55     | 4     | 220                  |
| Cukup         | 1      | 3     | 3                    |
| Kurang        | 0      | 2     | 0                    |
| Kurang sekali | 0      | 1     | 0                    |
|               | 131    |       | 598                  |

Tabel 2. menunjukkan hasil rata – rata dari kuisioner yang telah dihitung didapatkan nilai 4,6 masuk dalam kategori memuaskan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta penyuluhan puas dengan kegiatan penyuluhan yang diadakan.

Tabel 3.  
Karakteristik Data Kontinyu

| No | Variabel  | Mean | n* | SD*   | Median | Nilai Min | Nilai Max |
|----|-----------|------|----|-------|--------|-----------|-----------|
| 1  | PRE TEST  | 7.83 | 12 | 1.586 | 8      | 6         | 10        |
| 2  | POST TEST | 9.17 | 12 | 1.337 | 10     | 6         | 10        |

*n* = Jumlah data\*

*SD* = Standart Deviasi\*

Tabel 4.  
Uji Beda Hasil *Posttest* terhadap *Pretest*

| No | Variabel                                | n  | p*    |
|----|---|----|-------|
| 1  | <i>Posttest</i> terhadap <i>pretest</i> | 12 | 0.001 |

*p* = Nilai Signifikan\*

Berdasarkan Tabel 3 dan 4 hasil perhitungan menggunakan SPSS didapatkan nilai mean perbedaan antara *pretest* dan *posttest* adalah 1.333 dengan selisih standart deviasi 0,985 seperti pada tabel 3. Hasil rerata *pretest* adalah 7,83 dan hasil rerata *posttest* adalah 9,17 hasil rerata *posttest* mendekati nilai sempurna. Hasil standart deviasi *pretest* adalah 1.586 dan *posttest* adalah 1.337, sementara (*p*) nilai signifikansi adalah 0,001 ( $p < 0,05$ ) sehingga nilai *pretest* dan *posttest* mengalami perubahan yang signifikan atau berarti, sehingga penyuluhan memberikan perubahan perilaku.

## KESIMPULAN

Didapatkan kesimpulan peserta sudah memiliki pengetahuan tentang COVID-19 namun masih ada beberapa yang belum paham, diharapkan setelah penyuluhan dilakukan, masyarakat benar benar sudah paham dan dapat mengimplementasikan seluruh wawasan dalam *new normal*.

Peserta mengalami peningkatan yang signifikan dari hasil *pretest* ke *posttest* ( $p = <0,05$ ), hal ini membuktikan bahwa penyuluhan memberikan perubahan perilaku.

## DAFTAR PUSTAKA

- Patel R, Babady E, Theel E, et al. 2020. *Report from the American Society for Microbiology COVID-19*. MBio. Vol. 11 No. 2 (Hal. 1-5). DOI: 10.1128/mBio.00722-20. <https://mbio.asm.org/content/11/2/e00722-20>. Diakses pada 2 November 2020 pukul 11:10 WIB.
- Pemerintah Kota Surakarta. 2020. Situasi COVID-19 Kota Surakarta. [https://surakarta.go.id/?page\\_id=10806](https://surakarta.go.id/?page_id=10806). Diakses pada 31 Oktober 2020 pukul 18:55 WIB.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : HK.01.07/MENKES/328/2020. Panduan Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Di Tempat Kerja Perkantoran Dan Industri Dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha Pada Situasi Pandemi SatGas Penanganan Covid, 2020. Peta Sebaran. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>. Diakses pada 1 November 2020 pukul 11:48 WIB.



- World Health Organization. 2020. *Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic*. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQjwlvT8BRDeARIsAACRFiVxguSK4X8Y2riwAh6AIJOFrud7vGJKOAxB8ju\\_osizTb\\_2Skvuo6QaAuayEALw\\_wcB](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQjwlvT8BRDeARIsAACRFiVxguSK4X8Y2riwAh6AIJOFrud7vGJKOAxB8ju_osizTb_2Skvuo6QaAuayEALw_wcB). Diakses pada 31 Oktober 2020 pukul 13:30 WIB.
- World Health Organization. Saran Penggunaan Tes Immunodiagnostik di Fasyankes (Point of Care) Untuk COVID-19. [https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/saran-penggunaan-tes-immunodiagnostik-di-fasyankes-\(point-of-care\)-untuk-covid-19.pdf?sfvrsn=a428857b\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/saran-penggunaan-tes-immunodiagnostik-di-fasyankes-(point-of-care)-untuk-covid-19.pdf?sfvrsn=a428857b_2). Diakses pada 2 November 2020 pukul 10:30 WIB.