

## Pembinaan Perilaku Hidup Sehat Siswa Siswi Sekolah Di Mojokerto

**Eka Diah Kartiningrum**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

**E - Mail: ekadiahprayogi@gmail.com**

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat sesi ke 2 yang dilaksanakan selama bulan Februari hingga Juli 2021 merupakan bagian dari upaya pembinaan perilaku hidup sehat pada siswa siswi di wilayah Mojokerto yang mengambil topik implikasi pemakaian masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. Kegiatan ini dilaksanakan pada kelompok siswa TK, santri TPQ dan siswa SMA. Pembinaan pada siswa TK dan TPQ dilaksanakan secara langsung (*luring*) dengan membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk mencegah terjadinya kerumunan. Sedangkan pada siswa SMA dilakukan secara daring menggunakan fasilitas google meet. Hasil pembinaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dan santri setelah mendapat pembinaan. Sinergi dan kerjasama yang baik antara tenaga kesehatan dan masyarakat akan menciptakan perilaku hidup sehat yang ajeg dan patuh terhadap protokol kesehatan sehingga mampu mengendalikan pandemi Covid 19 di Indonesia.

**Kata Kunci** : pembinaan, perilaku, hidup sehat, protokol.

### ABSTRACT

*The second session of community service activities carried out from February to July 2021 is part of the effort to foster healthy living behavior for students in the Mojokerto area which takes the topic of the implications of wearing masks, keeping a distance and washing hands. This activity was carried out in groups of kindergarten students, TPQ students and high school students. Coaching for TK and TPQ students is carried out directly (offline) by dividing students into several groups to prevent crowds. Meanwhile, for high school students, it is done online using the Google Meet facility. The results of the coaching showed an increase in the knowledge of students and students after receiving coaching. Good synergy and cooperation between health workers and the community will create stable healthy lifestyles and comply with health protocols so that they are able to control the Covid 19 pandemic in Indonesia.*

*Keywords: coaching, behavior, healthy living, protocol.*

## 1. PENDAHULUAN

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Coronavirus merupakan salah satu patogen utama yang terutama menargetkan sistem pernapasan manusia (Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N, 2020). Infeksi Covid-19 menyebabkan pneumonia, beberapa pasien

harus di rawat intensif dan dalam beberapa kasus kematian terutama orang dewasa yang lebih tua. Manusia yang terinfeksi terinfeksi mengalami demam tinggi dan beberapa mengalami dispnea, dengan radiografi dada menunjukkan lesi invasif di kedua paru-paru (Na Zhu, Ph.D. dkk, 2020). Masa inkubasi rata-rata 5- 6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari (Dewi, 2020).

Kerusakan paru karena virus dapat menyebabkan terganggunya proses ventilasi yang akhirnya mencetuskan terjadinya hipoksia. Hipoksia di SSP mencetuskan proses metabolisme anaerob di mitokondria sehingga terjadi akumulasi asam laktat yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah otak, edema interstisial dan sel otak, obstruksi aliran darah serebral, dan nyeri kepala karena *iskemia* dan kongesti (Vania dkk, 2020).

Penyebaran penyakit *SARS-CoV-2* adalah dari manusia ke manusia melalui droplet yang keluar dari batuk atau bersin. Kasus terkait transmisi dari karier asimtomatis umumnya memiliki riwayat kontak dengan pasien *Covid-19* (Mulyati, 2020).

Pada bulan Maret 2021 terjadi penurunan kasus positif sebesar 11,9% di Indonesia. Jumlah kematian mengalami penurunan sebesar 34,1%. Beberapa wilayah di Indonesia termasuk Mojokerto mengalami perubahan dari zona orange menjadi zona hijau. Selain itu cakupan vaksinasi Covid 19 sudah mulai meningkat baik pada penduduk usia lanjut maupun pada pendidik. Sehingga beberapa kebijakan pemerintah daerah seperti pembatasan sosial kegiatan masyarakat sudah mulai dilonggarkan. Beberapa tempat wisata dan mall sudah diperbolehkan untuk beroperasi kembali, termasuk sekolah.

Kebiasaan belajar siswa sekolah di Indonesia mengalami perubahan, dari metode klasikal menjadi pembelajaran daring. Namun pada bulan Mei 2021 beberapa sekolah pada daerah zona hijau mulai melakukan pembelajaran semi daring untuk meningkatkan kualitas perkembangan psikososial siswa didik yang diajar. Hal ini terjadi karena adanya penurunan jumlah kasus positif Covid 19 pada bulan tersebut. Pembelajaran tatap muka beresiko untuk menambah jumlah kasus positif pada anak usia sekolah jika protokol kesehatan tidak dijalankan dengan benar. Perilaku kesehatan yang termasuk dalam protokol kesehatan antara lain kebiasaan mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak. Sehingga tim pengabdian masyarakat Stikes Majapahit melaksanakan upaya pembinaan terhadap siswa-siswi di wilayah Mojokerto mulai dari siswa TK, SD hingga SMA yang dilaksanakan mulai bulan Juli 2020.

## 2. METODE

### a. Tujuan dan Persiapan

Upaya pembinaan Perilaku hidup sehat yang sesuai dengan protokol kesehatan dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas cuci tangan pada siswa siswi, kepatuhan memakai masker dan menjaga jarak. Kegiatan pada semester ke 3 periode bulan Februari hingga Juli 2021 ini dilaksanakan di 3 tempat yakni di TK Dharma Wanita, TPQ Darul Huda dan Lembaga Bimbingan Belajar ISQ di Mojokerto. Beberapa prosedur perijinan dilakukan untuk melaksanakan pembinaan secara langsung pada siswa siswi TK dan santri TPQ sedangkan pada siswa SMA di LBB ISC dilaksanakan secara daring.

**b. Tahap pelaksanaan**

## 1) Pembinaan pada siswa siswi TK

Kegiatan pembinaan dilaksanakan sebanyak 2 kali pada bulan April 2021 secara tatap muka sedangkan pengurusan perijinan dan koordinasi dengan guru TK dilaksanakan pada bulan Maret 2021.

Materi yang diberikan adalah mencuci tangan dan menjaga jarak. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok untuk mengurangi kerumunan dan setiap kelompok diberi pembinaan sebanyak 2 kali.



**Gambar 1 situasi pembinaan pada kelompok 1**



**Gambar 2 pembinaan belajar menjaga jarak pada kelompok 1**



**Gambar 3 Pembinaan Cara Mencuci Tangan Yang Benar Pada Kelompok 1**



**Gambar 4 Pembinaan Cara Mencuci Tangan Pada Kelompok 2**

Kegiatan pembinaan dilaksanakan bergantian, masing-masing kelompok mendapatkan 2 kali pendampingan dan setiap masuk pembelajaran di

evaluasi untuk melihat adopsi siswa siswi TK terhadap kebiasaan cuci tangan, jaga jarak dan memakai masker.

2) Pembinaan pada santri TPQ

Kegiatan pembinaan pada santri TPQ dilakukan selama bulan Mei secara bergantian. Santri TPQ Darul Huda terdiri dari 3 tingkatan dimana masing-masing tingkat terdiri dari 10-15 orang santri. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan di kelas dengan mengatur tempat duduk berjarak minimal 1 m.

Masing-masing kelompok mendapatkan 2 kali pembinaan dengan materi memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan benar.



**Gambar 5 Pembinaan Pada Santri Tingkat 3 TPQ Darul Huda**

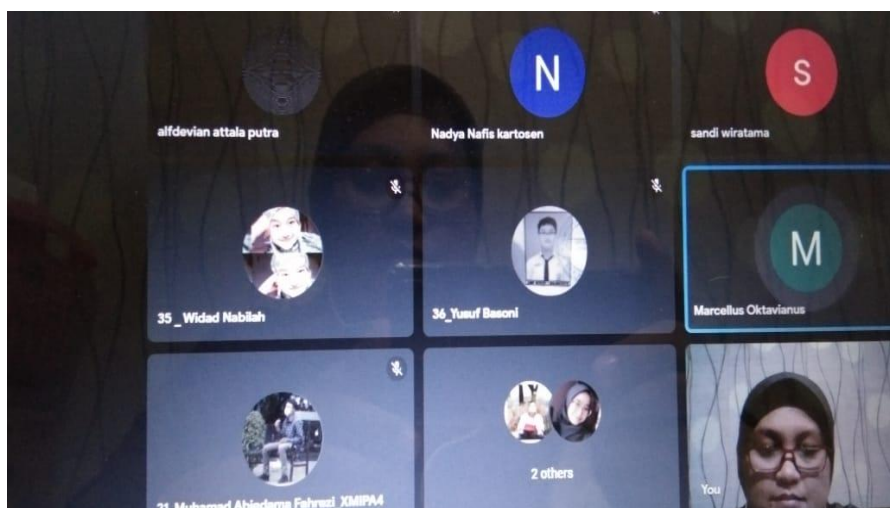


**Gambar 6 Pembinaan Pada Santri Tingkat 2 TPQ Darul Huda**



**Gambar 7 Simulasi Jaga Jarak Pada Kelas Santri Tingkat 3**

- 3) Pembinaan pada siswa SMA di LBB ISC  
Kegiatan Pembinaan pada siswa LBB ISC diselenggarakan secara online pada bulan Juni hingga Juli 2021. Hal ini dikarenakan jumlah kasus Covid 19 yang terus meningkat di Indonesia khususnya di wilayah Mojokerto terutama adanya virus delta yang lebih menular dan mulai banyak menyerang usia produktif termasuk remaja. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 3 kali menggunakan fasilitas google meet.



**Gambar 8 Pembinaan Protokol Kesehatan Pada Siswa LBB ISC**

### c. Evaluasi

#### i. Struktur

Peserta hadir sebanyak 90%. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, santriwati dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

#### ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pembinaan dengan total sebanyak 13 kegiatan telah sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pelaksanaan kegiatan pada siswa TK dan TPQ dilaksanakan upaya evaluasi langsung berupa tanya jawab dengan siswa. Siswa TK diminta mempraktekkan kegiatan yang sudah disimulasikan kemudian setiap kegiatan pembelajaran dinilai tingkat adopsi siswa terhadap kebiasaan baru tersebut.

**Tabel 1. Hasil Evaluasi Peningkatan Pengetahuan Santi TPQ**

Tingkat Pengetahuan	Pre Test	Post Test
Baik (> 78%)	0%	71.43%
Cukup (56-77%)	28.57%	28.57%
Kurang (< 56%)	71.43%	0%

Metode pembelajaran yang dilakukan adalah demontrasi, ceramah dan tanya jawab sehingga santri bisa langsung bertanya bila materi kurang dimengerti. Sedangkan pada siswa SMA dilakukan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil evaluasi peningkatan pengetahuan responden siswa SMA adalah sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil Evaluasi Peningkatan Pengetahuan Siswa LBB ISC**

Tingkat Pengetahuan	Pre Test	Post Test
Baik (> 78%)	0%	66,7%
Cukup (56-77%)	33,3%	33,3%
Kurang (< 56%)	66,7%	0%

Hasil evaluasi pada kuesioner yang diberikan secara online pada siswa LBB ISC maupun pada santri TPQ Darul Huda menunjukkan ada peningkatan pengetahuan yang bermakna.

Menurut Notoadmodjo, 2005 perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain : berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Armanto, 2017).

*Covert behavior* yaitu respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tertutup. Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

Dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pencegahan *Covid-19* dan dukungan keluarga memberikan pengaruh yang baik terhadap perilaku pencegahan *Covid-19* (Karo, 2020). Beberapa langkah pencegahan yang direkomendasikan oleh WHO (Sari, 2020) antara lain :

- 1) Sering mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau antiseptik berbahan alkohol. Deterjen pada sabun dan alkohol pada antiseptik dapat membunuh virus pada tangan.
- 2) Jaga jarak dengan orang lain minimal satu meter. Hal ini untuk mencegah tertular virus penyebab *Covid-19* dari percikan bersin atau batuk.
- 3) Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut sebelum anda memastikan tangan bersih dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau antiseptik. Tangan yang terkontaminasi dapat membawa virus ini ke mata, hidung dan mulut yang menjadi jalan masuk virus *Covid-19* ke dalam tubuh.
- 4) Tetaplah berada di dalam rumah agar tidak tertular oleh orang lain di luar tempat tinggal.

Sedangkan pencegahan yang di rekomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) adalah :

- 1) Cuci tangan menggunakan sabun
- 2) Membudayakan etika batuk (menutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam)
- 3) Olahraga teratur dan menjauhi kerumunan
- 4) Makan makanan bergizi seimbang
- 5) Menghindari pemakaian alat pribadi secara bersama
- 6) Edukasi penyebab dan pencegahan *Covid-19*

Dilansir dari sebuah media kesehatan, Epidemiolog Indonesia, Dicky Budiman menyatakan Indonesia menerapkan 5M sebagai pencegahan penyebaran *Covid-19* di masyarakat dan 3T untuk pemerintah, yaitu :

- 1) Memakai masker
- 2) Mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir
- 3) Menjaga jarak
- 4) Menjauhi kerumunan
- 5) Membatasi mobilisasi dan interaksi

Sedangkan 3T antara lain :

- 1) Testing
- 2) Tracing
- 3) Treatment

Kegiatan pencegahan dapat tersosialisasikan dengan baik jika dilakukan pembinaan yang adekuat oleh tenaga kesehatan. Tidak hanya dalam frekuensi 1 kali namun harus berulang kali dalam durasi waktu tertentu hingga kebiasaan baru dapat diadopsi dengan baik dan sudah menjadi *behavior* yang positif dan mampu mencegah penularan Covid 19.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan mulai dari Bulan Februari hingga Juli tahun 2021 sangat efektif dalam merubah perilaku masyarakat agar dapat mencegah penularan Covid 19 khususnya pada siswa sekolah yang akan menghadapi pembelajaran tatap muka. Namun dukungan dan sinergi yang kuat antara tenaga kesehatan dan masyarakat sangat diperlukan untuk mendukung pencegahan Covid 19 hingga terbentuk komunitas yang bebas Covid dengan ditunjukkannya adanya penurunan kasus baru dari waktu ke waktu.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, W. A. (2020). "Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar". *Jurnal Ilmu Pendidikan* , 2 (1).
- Mulyati, B. (2020). "Potensi Herbal Dalam Pencegahan dan Penanganan Pasien CoVID -19". *Fakultas teknik journal of industry, electro and aviation* , 10 (1).
- Na Zhu, P., Dingyu Zhang, M., Wenling Wang, P., Xingwang Li, M., Bo Yang, M., Jingdong Song, P., et al. (2020). "A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019". *The New England Journal Of Medicine*.
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). "The Epidemiology and Pathogenesis Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak". *Journal of Autoimmunity (Elsevier)*, 109.
- Vania, A., Yuliani, D., & Sumada, I. K. (2020). "Manifestasi Klinis Neurologis Pada COVID-19". *Callosum Neurology Journal* , 3 (3), 86-92.