

UPAYA PENINGKATAN PHBS DAN PENERAPAN *PHYSICAL DISTANCING* DALAM KEGIATAN MENGAJI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENULARAN COVID 19

*EFFORTS TO INCREASE PHBS AND THE APPLICATION OF *PHYSICAL DISTANCING* IN PREACHING ACTIVITIES AS AN EFFORT TO PREVENT COVID 19 TRANSMISSION*

Dessy Lutfiasari^{1*}, Sri Haryuni², Evi Husniati Sa'idah³

¹Universitas Kediri

*E-mail: dessylutfiasari@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan.. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, Tingkat kematian (*case fatality rate*) akibat COVID-19 adalah sekitar 4,8%. Cara pencegahan yang efektif adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan terinfeksi virus ini yaitu menerapkan *physical distancing*, menggunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta meningkatkan daya tahan tubuh. Permasalahan yang ditemukan pada mitra adalah masih rendahnya penerapan *physical distancing* dan PHBS dalam kegiatan mengaji. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan perilaku *physical distancing* dan PHBS untuk mencegah penularan Covid 19 dalam kegiatan mengaji di Taman Pendidikan Al Quran An Nuur Ngampel. Metode yang akan dilaksanakan pada kegiatan ini adalah identifikasi pengetahuan guru mengaji, murid dan pengantar mengaji tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta *physical distancing* dalam pencegahan penularan Covid 19 kemudian melakukan penyuluhan dan demonstrasi penerapan PHBS. Hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang PHBS setelah dilakukan penyuluhan tentang pencegahan penularan virus covid 19 serta pendistribusian hand sanitizer, face shield dan masker. Dengan adanya penyuluhan dan pembagian sarana pencegahan covid 19 maka diharapkan penularan covid bisa diturunkan.

Kata kunci: PHBS, Physical distancing, Pencegahan Covid 19

ABSTRACT

Coronavirus is a collection of viruses that can infect the respiratory system. According to data released by the Task Force for the Acceleration of Handling COVID-19 of the Republic of Indonesia, the case fatality rate due to COVID-19 is around 4.8%. An effective way of prevention is to avoid factors that can cause infection with this virus, namely implementing physical distancing, using masks when doing activities in public places or crowds, implementing clean and healthy living behaviors and increasing body resistance. The problem found in partners is the low application of physical distancing and PHBS in recitation activities. The goal to be achieved from this activity is to increase knowledge and behavior of physical distancing and PHBS to prevent the transmission of Covid 19 in reciting activities at the An Nuur Ngampel Al Quran Education Park. The method that will be carried out in this activity is the identification of knowledge of the Koran teacher, students and introduction to the Koran about clean and healthy living behavior and physical distancing in preventing the transmission of Covid 19 then conducting counseling and demonstrations on the implementation of PHBS The results showed that there was an increase in knowledge about PHBS after counseling on preventing the transmission of the covid 19 virus and distributing hand sanitizers, face shields and masks. With the counseling and distribution of COVID-19 prevention facilities, it is hoped that the transmission of Covid can be reduced.

Keywords: PHBS, physical distancing, prevention of Covid 19

PENDAHULUAN

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Virus Corona yang menyebabkan COVID-19 bisa menyerang siapa saja. (Sharma *et al.*, 2021). Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 13 Juli 2020 adalah 75.699 orang dengan jumlah kematian 3.606 orang. Tingkat kematian (*case fatality rate*) akibat COVID-19 adalah sekitar 4,8% (Syuhada *et al.*, 2021). Berdasarkan data dari Tim Satgas Covid 19 Kota Kediri di bulan Juli 2020, Kota Kediri masuk dalam zona kuning. Untuk itu tetap diperlukan pembatasan sosial dan penerapan protokol pencegahan Covid 19 terutama di area publik.

Pemerintah Indonesia telah berupaya membuat banyak kebijakan untuk menurunkan angka penularan covid 19 di masyarakat. Mulai dari kebijakan di bidangm Ekonomi, Pendidikan, pariwisata, dan lain – lain. Salah satu kebijakan yang dicanangkan oleh Pemerintah diawal yaitu 3M yang terdiri dari mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, memakai masker dan menjaga jarak. Hal ini dimaksudkan untuk mencegah penularan covid 19 yang lebih massif. (Djalante *et al.*, 2020)

Untuk membantu pemerintah menanggulangi penyebaran virus covid 19 ini maka cara terbaik yaitu mencegah daripada mengobati. Cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan terinfeksi virus ini yaitu menjaga jarak dan kontak dengan orang yang terinfeksi, menghindari kegiatan diluar rumah, menggunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan serta meningkatkan daya tahan tubuh. (Qu, Cao and Chen, 2021)

Pencegahan penularan Covid 19 harus tetap dilakukan karena virus tidak dapat dideteksi secara kasat mata. Kerumunan orang atau area publik menjadi salah satu tempat yang memungkinkan terjadinya penularan Covid 19 secara mudah. (Widyaningrum, Putri and Wilopo, 2020) Salah satu dari pusat kerumunan adalah tempat mengaji atau Taman Pendidikan Al Quran. Adanya kebutuhan melakukan

aktivitas luar terutama mengaji harus mendapat perhatian penting, karena penerapan protokol kesehatan dalam pencegahan Covid 19 perlu ditekankan untuk menghindari terjadinya penularan yang tidak diinginkan.

Taman Pendidikan Al Quran An Nuur Ngampel telah memutuskan untuk melaksanakan kegiatan mengaji dengan penerapan Protokol kesehatan seperti menyediakan tempat cuci tangan, memakai masker selama melakukan kegiatan mengaji. Namun demikian berdasarkan pengamatan, sangatlah sulit untuk mengatur jarak minimal 1 meter (*physical distancing*) dalam berkegiatan serta jarangya penggunaan masker oleh orang tua yang menunggu anak selama mengaji. Dengan memberikan edukasi Kesehatan maupun informasi maka terjadi peningkatan pengetahuan yang selanjutnya dapat diterapkan dalam kegiatan sehari-hari (Buneviciene *et al.*, 2021)

METODE

Metode pengambilan data yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu studi kohort dengan tahapan sebagai berikut: 1) identifikasi pengetahuan guru mengaji, murid dan pengantar mengaji tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta *physical distancing* dalam pencegahan penularan Covid 19, 2) melakukan penyuluhan dan demonstrasi penerapan PHBS, 3) pembagian hand sanitizer, masker dan faceshield. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Januari-Februari 2021. Sasaran dalam kegiatan ini sebanyak 71 orang yang terdiri dari 3 orang guru mengaji dan 68 santri.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat

| No | Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|-----------|------------|
| 1. | Laki-laki | 27 | 38,1% |
| 2. | Perempuan | 44 | 61,9% |
| | Jumlah | 71 | 100% |

Tabel 2. Pengetahuan sasaran sebelum penyuluhan

| No | Tingkat pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------------|-----------|------------|
| 1. | Baik | 7 | 9,8% |
| 2. | Cukup | 57 | 80,4% |
| 3. | Kurang | 7 | 9,8% |
| Jumlah | | 71 | 100% |

Tabel 3. Pengetahuan sasaran setelah penyuluhan

| No | Tingkat pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------------|-----------|------------|
| 1. | Baik | 57 | 80,2% |
| 2. | Cukup | 10 | 14,1% |
| 3. | Kurang | 4 | 5,7% |
| Jumlah | | 71 | 100% |

PEMBAHASAN

1. Karakteristik sasaran kegiatan pengabdian masyarakat

Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Taman Pendidikan Al Quran An Nuur Ngampel, Mojoroto Kota Kediri yaitu sebanyak 71 sasaran yang terdiri dari 3 orang guru mengaji dan 68 santri mengaji. Dari 71 sasaran tersebut 44 orang (61,9%) diantaranya berjenis kelamin perempuan. Menurut hasil penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa perempuan lebih baik dalam upaya pencegahan dikarenakan lebih peduli dan peka terhadap kondisi lingkungannya. (Sari *et al.*, 2020)

Selain itu diketahui bahwa hampir seluruh sasaran pengabdian masyarakat (88,73%) sasaran kegiatan pengabdian masyarakat mempunyai Pendidikan terakhir SD atau berpendidikan dasar. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Suharmanto (2020) dimana perilaku pencegahan covid 19 antara masyarakat yang berpendidikan tinggi lebih baik daripada masyarakat dengan Pendidikan rendah. (Suharmanto, 2020)

2. Jenis Kegiatan yang dilakukan

a. Penyuluhan tentang pencegahan penularan virus covid 19



Gambar 1 Penyuluhan Pencegahan Penularan Covid 19

Dilaksanakan penyuluhan mengenai pencegahan penularan covid 19 secara umum dan secara khusus di tempat mengaji. Pembagian jadwal yang semula 1 minggu penuh menjadi 2 kali dalam 1 minggu bermaksud untuk mengurangi jumlah kerumunan, pengurangan jumlah jam efektif yang semula 2 jam menjadi 1 jam saja menjadi salah satu alternatif menghindari penularan covid 19.

Rata-rata sasaran sudah tahu apa yang harus dikerjakan untuk menghindari penularan covid (80%) namun belum dilakukan secara konsisten. Salah satunya adalah penyediaan air mengalir untuk cuci tangan yang tidak langsung dari air mengalir namun dari tandon kecil sehingga dibutuhkan hand sanitizer di ruang mengaji untuk menghindari kondisi kekurangan air untuk cuci tangan.

Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Zukmandini, dkk (2020) yaitu kegiatan kemandirian dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak-anak harus diawali dengan kegiatan penyuluhan, dilanjutkan demonstrasi dan penerapan PHBS. (Zukmadini and Karyadi, 2020) Dengan adanya peningkatan

pengetahuan maka diharapkan terjadi perubahan sikap dan perilaku terutama dalam penerapan pola hidup bersih dan sehat untuk mencegah penularan covid 19.

Sejalan dengan hasil penelitian Tabi'in (2020) yang menyimpulkan bahwa penerapan PHBS pada anak tidak hanya dilakukan lewat penyuluhan namun juga harus diberikan contoh oleh orang dewasa agar anak mengerti tata cara menerapkan PHBS seperti cara mencuci tangan yang benar, cara menjaga jarak dan cara memakai masker. (Tabi'in, 2020). Anak usia pra sekolah dan anak usia sekolah akan mudah menerima penerapan pencegahan covid-19 secara langsung, tidak secara online yang tidak pata menggambarkan penerapan yang sebenarnya (Munastiwi and Puryono, 2021).

Hasil penelitian yang lain menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang pencegahan covid 19 diiringi dengan penerimaan sikap yang positif dan perilaku yang baik dalam pencegahan covid 19 terutama di Daerah DKI Jakarta yang memiliki tingkat kejadian covid tertinggi. (Utami, Mosse and Martini, 2020)

Selain PHBS, *physical distancing* juga penting dilakukan untuk menghindari penularan covid-19. Menjaga jarak minimal 1 meter dapat mengurangi angka penularan covid-19 (Chu *et al.*, 2020). Keluarga yang memiliki anggota keluarga yang rentan terinfeksi covid-19 misalnya yang memiliki ibu hamil, balita dan usia lanjut dengan penyakit penyerta sebaiknya membatasi keluar rumah agar tidak tertular covid 19 (Widyaningrum, Putri and Wilopo, 2020). Dengan demikian, tempat mengaji sebagai salah satu tempat kegiatan dengan kerumunan perlu dilakukan pembatasan kegiatan baik berupa waktu maupun subjek yang menjalankan aktivitas.

b. Pembagian hand sanitizer, masker dan faceshield



Gambar 2 Pembagian masker, hand sanitizer dan faceshield

Pembagian masker, hand sanitizer dan facehield dilakukan kepada semua sasaran pengabdian kepada masyarakat. Dengan memiliki hand sanitizer sendiri-sendiri maka dapat mencegah lebih cepat penularan virus covid 19. Sasaran ditunjukkan cara memakai masker yang benar terutama masker bedah. Pemakaian masker yang benar akan mencegah masuknya virus yang menyebar secara droplet.(Qu, Cao and Chen, 2021). Selain itu penerapan pola kebiasaan baru harus konsisten dijalankan seperti penggunaan masker, menjaga jarak, sering mencuci tangan, mengurangi kontak fisik, meningkatkan imun melalui asupan nutrisi dan olahraga (Novi Afrianti, 2021). Hal ini dapat diterapkan di lingkungan mengaji dengan memberikan dan memenuhi sarana yang ada.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa dengan menjaga jarak aman dan mengurangi aktivitas maka akan menurunkan angka kejadian penularan covid-19 (Munasinghe *et al.*, 2020). Hal ini dapat diterapkan di tempat mengaji sebagai salah satu tempat terjadinya kerumunan.



Gambar 3 Dokumentasi kegiatan Pengabdian masyarakat

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa upaya pencegahan penularan covid 19 melalui penyuluhan atau edukasi dilakukan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu pembagian masker, handsanitizer dan faceshiled diharapkan dapat menjadi sarana dalam upaya mencegah penularan covid 19 selama kegiatan mengaji..

REFERENSI

- Buneviciene, I. *et al.* (2021) ‘COVID-19 media fatigue: predictors of decreasing interest and avoidance of COVID-19–related news’, *Public Health*. Elsevier Ltd, 196, pp. 124–128. doi: 10.1016/j.puhe.2021.05.024.
- Chu, D. K. *et al.* (2020) ‘Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis’, *The Lancet*, 395(10242), pp. 1973–1987. doi: 10.1016/S0140-6736(20)31142-9.
- Djalante, R. *et al.* (2020) ‘Progress in Disaster Science Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia : Period of January to March 2020 ☆’, 6. doi: 10.1016/j.pdisas.2020.100091.
- Munasinghe, S. *et al.* (2020) ‘The Impact of Physical Distancing Policies During the COVID-19 Pandemic on Health and Well-Being Among Australian Adolescents’, *Journal of Adolescent Health*. Elsevier Inc., 67(5), pp. 653–661. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.08.008.
- Munastiwi, E. and Puryono, S. (2021) ‘Unprepared management decreases education performance in kindergartens during Covid-19 pandemic’, *Heliyon*. Elsevier Ltd, 7(5), p. e07138. doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e07138.
- Novi Afrianti, C. R. (2021) ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan

- Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan Covid-19', *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), pp. 113–124.
- Qu, J.-M., Cao, B. and Chen, R.-C. (2021) 'Prevention and disease control of COVID-19', *Covid-19*, pp. 75–88. doi: 10.1016/b978-0-12-824003-8.00006-1.
- Sari, A. R. *et al.* (2020) 'Perilaku Pencegahan Covid-19 Ditinjau dari Karakteristik Individu dan Sikap Masyarakat', 1(128), pp. 32–37.
- Sharma, P. *et al.* (2021) *A review: novel coronavirus (COVID-19): an evidence-based approach, Biomedical Engineering Tools for Management for Patients with COVID-19*. INC. doi: 10.1016/b978-0-12-824473-9.00007-0.
- Suharmanto (2020) 'Perilaku Masyarakat dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Community Behavior in Prevention of Covid-19 Transmission', 4, pp. 91–96.
- Syuhada, K. *et al.* (2021) 'Covid-19 risk data during lockdown-like policy in Indonesia', *Data in Brief*. Elsevier Inc., 35, p. 106801. doi: 10.1016/j.dib.2021.106801.
- Tabiin, A. (2020) 'JEA (JURNAL EDUKASI AUD) PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN DOI: 10.18592/jea.v6i1.3620', 6(1), pp. 58–73. doi: 10.18592/jea.v6i1.3620.
- Utami, R. A., Mosse, R. E. and Martini (2020) 'atau SARS-CoV-2 COVID-19 COVID-19 COVID-19 pada adanya metode pengobatan khusus', 4, pp. 68–77. doi: 10.33377/jkh.v4i2.85.
- Widyaningrum, N., Putri, Y. D. and Wilopo (2020) 'Gambaran penerapan Physical Distancing sebagai Upaya Menekan Persebaran Covid-19 di propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta', 7(2), pp. 470–481.
- Zukmadini, A. Y. and Karyadi, B. (2020) 'Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam'. doi: 10.29303/jpmppi.v3i1.440.