



PENINGKATAN KESADARAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENGHADAPI COVID-19 PADA KELOMPOK LANJUT USIA DENGAN MENCUCI TANGAN DI SABUN DIAIR MENGALIR (studi kasus pada kelompok lanjut usia Kelurahan Hutabangun Jae Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal)

Marlina

STAIN Mandailing Natal, Panyabungan, Indonesia

Email: marlina@stain-madina.ac.id

Abstrak

Kelurahan Hutabangun Jae merupakan sebuah Desa yang terletak di Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal, dimana kebiasaan masyarakatnya dalam melakukan kegiatan mandi cuci kakus dilakukan disungai, air sungai yang biasanya digunakan masyarakat sudah mulai diragukan kebersihannya, karena banyaknya masyarakat yang kurang sadar membuang sampah kesungai. Dimasa pandemi meningkatkan daya tahan tubuh merupakan usaha yang harus dilakukan mengingat virus akan menyerang seseorang yang memiliki daya tahan lemah. Pada kelompok Lanjut usia hal ini tentu sangat rentan, sehingga meningkatkan kesadaran untuk mau melakukan kegiatan pola hidup bersih dan sehat dengan cara mencuci tangan di air mengalir dengan menggunakan sabun adalah cara yang bisa dilakukan oleh kelompok lanjut usia demi menjaga dan menghindari diri dari kemungkinan serangan virus. Pengabdian masyarakat yang dilakukan di hutabangun jae dilakukan kepada 20 orang lanjut usia, dengan turut melibatkan keluarga atau kerabat terdekat mereka untuk mengingatkan kembali, kemudian andil stakeholder dalam hal ini adalah kepala desa Hutabangun jae untuk dapat memfasilitasi peralatan cuci tangan di ruangan publik. Metode penyuluhan dan praktek cuci tangan dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hasil yang diperoleh mulai terbiasanya para lanjut usia untuk melakukan kegiatan cuci tangan dengan sabun di air mengalir ketika hendak makan dan baru bepergian dari luar rumah, selain lanjut usia keluarga atau kerabat terdekat juga sudah mulai menerapkan pada diri mereka.

Kata Kunci: *Peningkatan Kesadaran, PHBS lanjut usia, pandemic covid-19, Cuci Tangan Dengan Sabun Di Air Mengalir*

Abstract

Hutabangun Jae is a village located in Siabu, Mandailing Natal, where the habits like taking bath, doing the laundry, and toilet activities are carried out in a river. Meanwhile, the river usually used by the people has begun to doubt its cleanliness because the community is not aware of throwing garbage into the river. During a pandemic, increasing endurance is an effort that must be done considering the corona virus will attack someone who has weak resistance. In the elderly group, this is certainly very vulnerable, so the willingness of raising awareness to carry out activities with a clean and healthy lifestyle by washing their hands in the flowing water using soap is a way that can be done by the elderly group to protect and avoid possible virus attacks. The community service carried out in forest development was carried out to 20 elderly people by involving their family or closest relatives to remind them, then the share of the stakeholders in this case was the Head of Hutabangun Jae to be able to facilitate hand washing equipment in public spaces. Extension methods and hand washing practices are carried out in this community service activity. The results obtained began to get used to the elderly people to wash their hands with soap in running water when they wanted to eat and just travelled from



outside the home, in addition to the elderly, their family or closest relatives also began to apply it to themselves.

Keywords: *Awareness raising, elderly PHBS, covid-19 pandemic, hand washing with the flowing water and soap*

PENDAHULUAN

Dalam menghadapi masa pandemi COVID-19 setiap orang diharapkan dapat menghindari semua kemungkinan untuk dapatnya ditulari atau bahkan menularkan ke orang lain. Prilaku hidup bersih dan sehat adalah salah satu solusi yang bisa dilakukan oleh setiap masyarakat dalam mencegah penularan COVID-19, pola hidup bersih dan sehat bisa berupa keteraturan hidup baik pola tidur juga pola mengolah makanan. Makan makanan yang bergisi, cukup serta dan vitamin merupakan sebuah hal yang dapat membantu meningkatnya daya tahan tubuh seseorang, sehingga virus atau apapun yang berakibat untuk melemahnya daya tahan tubuh dapat terhindar.

Prilaku hidup bersih dan sehat atau bisa kita singkat dengan PHBS merupakan sebuah prilaku untuk menjaga pola kebiasaan masyarakat untuk menjaga kebersihan dan mendisiplinakan pola hidup mengarah kepada hal yang lebih sehat. Bila kita merujuk kepada aturan pemerintahan yang dalam hal ini merujuk kepada departemen kesehatan prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah tuntutan atau aturan hidup yang dapat dilakukan dalam sebuah keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk dapat melakukan pertolongan terhadap dirinya sendiri pada bidang kesehatan dan ikut andil dalam menciptakan lingkungan sehat pada masyarakat (Anonim, 2011). Hal ini hendaknya menjadi kesadaran diri sendiri dan menjadi alarm di kelompok atau masyarakat. Kelompok lanjut usia merupakan kelompok yang memiliki daya imun mulai berkurang, dan sangat rentan akan serangan virui, atau penyakit sehingga membuat lansia ketika adanya pandemi seperti COVID-19 yang saat ini melanda dunia pada umumnya dan kabupaten mandailing natal secara khusus tak luput dari terkenanya dampak pandemi tersebut. Kelompok lanjut usia atau sering dikenal dengan singkatan Lansia merupakan kelompok yang harus diseriiskan dalam perhatian disegi kesehatan. Ketika daya tahan imun atau daya tahan tubuh semakn nerkurang maka hal yang tidak diinginkan akan mudah menyerang kelompok lanjut usia.

Penyakit yang akan muncul jika kegiatan PHBS tidak diterapkan atau tidak diperhatikan secara serius akan menimbulkan dampak yang serius. Penyakit yang sering akan muncul jika kita terlalu meremehkan kegiatan PHBS ini adalah, diare, sakit fifi, penyakit kulit, bahkan bisa mengakibatkan gizi buruk yang bisa saja menjadi sebuah pemicu kematian (Khoiruddin et al., 2016) tentu saja hal ini sangat tidak diinginkan oleh



siapapun baik sebagai diri sendiri keluarga, masyarakat bahkan sebuah negara. Hal ini menjadikan sebuah keharusan akan timbulnya sebuah kesadaran untuk menjaga pola hidup bersih dan sehat. PHBS yang paling sederhana untuk dapat uga menghindarkan diri dari serangan Virus COVID-19 yang menurunkan daya imun tubuh adalah dengan cara seringnya kita mencuci tangan dengan menggunakan sabun pada air yang mengalir, sehingga kita bisa terbebas oleh virus yang bisa saja kita jumpai di udara bebas atau melekat pada benda-benda yang pastinya dapat dihindari atau bersarangnya virus berbahaya.

Pemanfaatan sungai dikalangan masyarakat Kabupaten Mandailing pada umumnya dan kelurahan Hutabangaun Jae pada umumnya adalah sebagai tempat kegiatan bersih-bersih dan mencuci. Masyarakat beranggapan bahwa air disungai merupakan sebuah air yang mengalir dari gunung, dan pastinya kebersihan airnya juga terjaga. Sehingga sumber air dan pemanfaatan sungai pada masyarakat sangatlah tinggi, mengingat ketika masyarakat melakukan keegiatan bersih-bersih ketika di sungai bukan hanya kegiatan bersih-bersih semata akan tetapi juga merupakan kegiatan yang bercampur dengan kegiatan sosial lainnya, seperti dapatnya informasi mengenai kematian, sakit atau apapun yang berkaitan dengan masyarakat yang ada pada sebuah lingkungan. Sehingga pemanfaatan sungai sebagai sumber air dan memanfaatkan untuk bersi-bersih dan mencuci susah untuk dirubah pada masyarakat hutabangun jae. Akan tetapi peningkatan kesadaran akan pola hidup sehat bisa dilakukan.

Peningkatan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir yang dilakukan pada kelompok lanjut usia yang berada di kelurahan hutabangun jae kecamatan siabu ini merupakan sebuah bentuk kepedulian dari masyarakat dan pemerhati lingkungan juga akademisi untuk terciptanya kelompok lanjut usia yang tetap sehat di usianya yang sudah sepuh ini. Penyadaran melalui penyuluhan dalam pola hidup bersih dan sehat ini dilakukan pada 20 orang lanjut usia yang diambil adalah kau ibu-ibu lanjut usia. Rata-rata usia kelompok lanjut usia di kelurahan hutabangun jae ini adalah sekitaran 58 Tahun sampai dengan 73 Tahun. Perlunya penyuluhan dikalangan kelompok lanjut usia ini adalah untuk memberikan kesan nyaman dan kehidupan yang lebih diperhatikan oleh semua orang yang ada disekelilingnya, Sehingga kelompok lanjut usia memiliki semangat sehingga mengakibatkan daya tahan atau daya imun tubuh mereka naik dan tentunya mereka tidak rentan akan terserang virus atau penyakit. Pencegahan penularan COVID-19 ini juga menyarankan kepada masyarakat untuk melakukan disiplin dalam kegiatan mencuci tangan sesering mungkin ketika seseorang melakukan kegiatan diluar rumah.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini juga dilakukan dengan metode partisipatif, dengan melibatkan orang terdekat yaitu keluarga dari kelompok lanjut usia, selain itu juga pengabdian masyarakat juga melibatkan stakeholder berupa perangkat masyarakat, mulai dari para tokoh hingga perangkat desa. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan diawali peninjauan terhadap lokasi pengabdian masyarakat yang berada di Hutabangun Jae kecamatan Siabu, kemudian dilakukan pendekatan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dimana sebuah pengabdian ini dilakukan untuk hal yang berkaitan dengan kejadian sosial juga sering disebut atau dikenal dengan penelitian naturalistik. Metode pendekatan kualitatif ini sangat sesuai untuk dilakukan bila kita ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan perilaku manusia, penelitian ini bersifat fleksibel sesuai dengan keadaan yang diteliti (Mulyana, 2001) penelitian yang berkaitan dengan sosial pastinya penelitian tersebut akan bermuara pada manusia baik yang diteliti sifat, kebiasaan atau apapun dari bahagian yang akan diteliti. Manusia memiliki keadaan, sifat, serta keputusan yang akan selalu berubah sehingga ketika penelitian berkaitan dengan perilaku sosial manusia maka penelitian kualitatif sangat cocok untuk digunakan.

Setelah dilakukannya observasi dengan metode kualitatif deskriptif, dalam diskusi yang dilakukan dengan diskusi terbatas maka prosedur kerja yang akan dilakukan dalam peningkatan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat dengan menggunakan sabun cair yang mengalir, adalah dengan memperhatikan indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat apa saja hal yang dapat dijadikan kegiatan dalam praktek dan cara yang benar dalam menjalankan PHBS di kehidupan keseharian. Berkaitan dengan peningkatan kesadaran polah hidup bersih dan sehat dikalangan kelompok lanjut usia adapun penawaran metode pemecahan agar perubahan sikap atau perilaku untuk lebih sadar akan perilaku hidup bersih dan sehat adalah dengan pendekatan penyuluhan berupa penyuluhan. Selain penyuluhan yang dilakukan kepada mitra atau sasaran dalam kegiatan ini menyediakan sarana dan prasarana dalam mendukung kegiatan peningkatan kesadaran berperilaku hidup bersih dan sehat, hal ini dilakukan juga kepada keluarga dan kerabat terdekat dari kelompok lanjut usia. Adapun tujuannya adalah untuk saling mengingatkan kepada kelompok lanjut usia untuk mau melakukan kegiatan PHBS yaitu mencuci tangan dengan sabun cair mengalir.

Keterlibatan dalam Penyuluhan kepada keluarga atau kerabat terdekat dari kelompok lanjut usia ini bertujuan juga untuk merubah pola hidup sebuah keluarga yang memiliki anggota yang termasuk kepada kelompok lanjut usia, sesuai dengan tujuan pemerintah melalui kementerian kesehatan yaitu menolong diri sendiri. Keterlibatan stakeholder yang ada dikelurahan seperti kepala desa adalah mengarah kepada penyediaan



sarana dan prasarana di ruang publik yang dimungkinkan seringnya kelompok lanjut usia melakukan kegiatan khususnya. Akan tetapi hal penyediaan sarana dan prasarana ini juga diperuntukan kepada semua masyarakat agar mau melakukan kegiatan PHBS dengan mencuci tangan menggunakan sabun di air yang mengalir. Hal ini jika berjalan dengan lancar akan mengurangi kemungkinan penyebaran virus COVID-19 semakin menyebar luas di kelurahan Hutabangun Jae.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran pola hidup bersih dan sehat dengan cara cuci tangan pakai sabun di air yang mengalir dilakukan di kantor desa kelurahan Hutabangun Jae. Kelompok lanjut usia di kumpulkan kemudian diberikan penyuluhan sejauh mana menjaga pola hidup bersih dan sehat ini dapat mencegah datangnya penyakit juga menghindari kelompok lanjut usia dapat terpapar virus COVID-19 ini. Selain itu penggunaan bahasa daerah juga masih dominan digunakan untuk semakin meningkatnya daya serap informasi yang akan diberikan kepada kelompok lanjut usia. Adapun kegiatan dari kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat bukan hanya pada kalangan lanjut usia akan tetapi pada setiap golongan umur bahkan untuk tingkatan Sekolah Dasar semuanya bermuara pada peningkatan pengetahuan untuk melakukan hidup yang lebih sehat dan bersih (Asnaniar & Asfar, 2018)

Pengetahuan ini sangat bermanfaat ketika kita dihadapi dengan berbagai permasalahan yang ada dan pengetahuan tersebut dapat menjadi sebuah solusi nantinya. Pengetahuan ini diberikan juga kepada keluarga peserta yang sudah berusia lanjut, ada anak atau bahkan kerabat dekat yang hadir pada kegiatan penyuluhan tersebut.

Keberadaan keluarga atau kerabat terdekat dari kelompok usia lanjut ini juga sangat membantu dalam menyampaikan informasi lebih mendalam, hal ini juga disebabkan banyak kelompok usia lanjut yang hadir sudah mengalami gangguan pendengaran, juga gangguan untuk menangkap informasi yang diberikan ketika kegiatan penyuluhan berlangsung. Tak jarang disela kegiatan penyuluhan ada kelompok usia dini yang tiba-tiba menjerit dikarenakan faktor usia yang memang harus ada keluarga atau kerabat terdekat yang selalu mengawasi kelompok lanjut usia tersebut.



Gambar 1: Proses Penyuluhan dan Persiapan praktek mencuci tangan dengan menggunakan sabun di air yang mengalir

Melakukan kegiatan mencontohkan dan mempraktekan bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di kelurahan Hutabangun Jae dan diikuti oleh kelompok lanjut usia beserta keluarga atau kerabat terdekat yang hadir. Sehingga kegiatan memberikan informasi mengenai cara mencuci tangan dengan sabun di air mengalir ini juga dapat diterima dengan baik informasinya oleh keluarga atau kerabat terdekat dari kelompok lanjut usia tersebut, yang nantinya bisa memberikan pertolongan ketika kelompok usia dini lupa bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar. Juga bisa menjadikan pola hidup bersih dan sehat tersebut juga dilakukan oleh anggota keluarga lain dimana kelompok lanjut usia tersebut tinggal.



Gambar 2 : Struktur Organisasi yang ada pada kelurahan Hutabangun Jae, juga penyerahan secara simbolis Bantuan Sembako kepada Kelompok Lanjut Usia



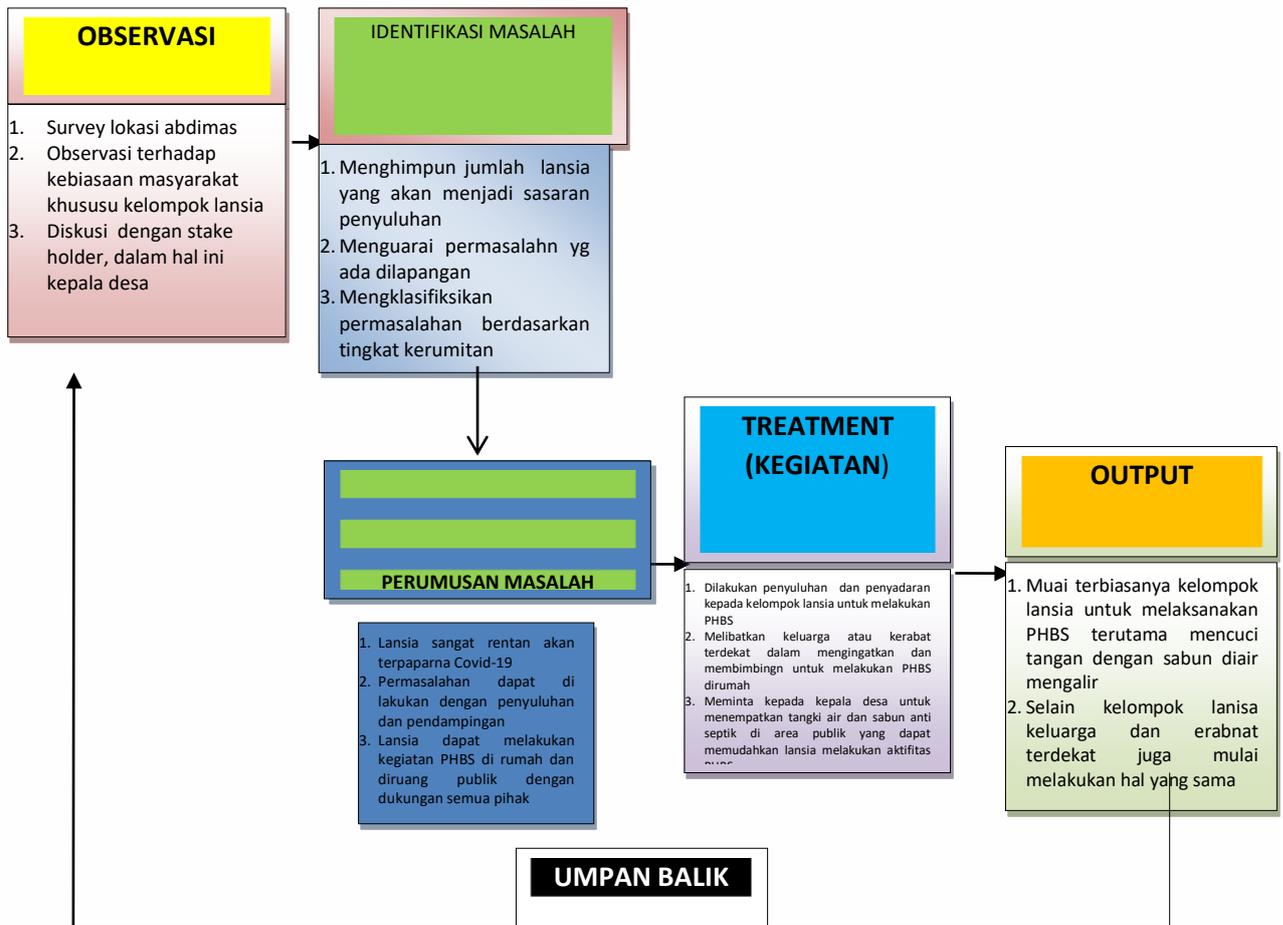
Gambar 3: Foto Bersama dengan kelompok lanjut usia beserta kerabat dan keluarga Usai acara penyaluran dan praktek cuci tangan di air mengalir



Penyuluhan yang dilakukan dapat membentuk sebuah kesadaran (Permatasari et al., 2019) yang akan merubah pola dan kebiasaan seseorang. Penyuluhan yang dilakukan dikelompok usia lanjut bukan merupakan sebuah hal yang mudah, dikarenakan lanjut usia merupakan usia rawan, baik dalam segi ingatan juga dalam segi ketahanan tubuh. Edukasi perilaku hidup bersih sehat melalui penyuluhan sejauh mana kebersihan itu penting dan bagaimana untuk menjadikan sebuah lingkungan tidak kotor merupakan salah satu usaha untuk membiasakan pola hidup bersih dan sehat (Azizah et al., 2020) hal ini memiliki dampak positif untuk meningkatkan kebersihan diri dan lingkungan, sehingga membuat virus dan sumber penyakit tidak bersarang atau mudah menjangkit.

Pengabdian masyarakat juga di dukung dengan adanya saran dan prasarana dari pihak stake holder yang ada dikelurahan Hutabangun Jae, berupa adanya tangki air dan sabun antiseptik yang dapat digunakan oleh masyarakat Kelurahan Hutabangun Jae secara umum dan kelompok lanjut usia secara khusus yang diletakan di ruangan publik. Hal tersebut merupakan sebuah dorongan atau bentuk dari dukungan pemerintah dalam usaha penyadaran dan peningkatan pola hidup bersih dan sehat dengan mencuci tangan menggunakan sabun di air mengalir. Adapun kegiatan PHBS dipedesaan belumlah sangat maksimal, tentunya hal ini bisa membuat permasalahan yang serius (Kurniawan, 2017). Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melibatkan stake holder yang ada ternyata sangat efektif untu mencegah penyebaran virus COVID-19 dikalangan lanjut usia secara khusus dan masyarakat desa utabangun Jae kecamatan siabu secara umum.

Penyuluhan kepada kelompok lanjut usia yang dipusatkan di kantor desa kelurahan Hutabangun Jae dalam rangka Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam meningkatkan kesadaran utnuk melakukan kegiatan Hidup Bersih dan Sehat melalui kegiatan cuci tangan menggunakan sabun diar mengalir ini diakhiri dengan penyerahan sembako. Aapun tujuan pemberian sembako ini adalah agar kelompok lanjut usia mampu mengolah bahan makanan secara bersih, kemudian mengurangi bahan penyedap dan pengawet ketika melakukan pengolahan makanan, yang pastinya juga merupakan bahagian dari prilaku hidup bersih dan sehat.



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dikelurahan Hutabangun Jae kecamatan siabu kabupaten Mandailing Natal berjalan dengan lancar. Para peserta ealaupun sudah lanjut usia nampak sangat antusias dalam meingikuti penyuluhan yang diberikan. Selain penyuluhan diakhir kegiatan juga ada kegiatan tali kasih untuk para kelompok lanjut usia berupa penyerahan sembako, yang diharapkan nantinya dapat menjadikan kelomok lanjut usia dapat menerapkan kegiatan perilaku hidu bersih dan sehat pada dirinya sendiri, juga mampu menyediakan makanan yang dapat berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Kegiatan ini dsambut baik oleh stake holedr yang adai dikelurahan Hutabangun Jae, baik dari kepala desa maupun dari karang taruna yang selalu aktif disegala kegiatan yang diadakan di desa Hutabangun Jae kecamatan siabu tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Trimakasih yang tak terhingga khususnya saya ucapkan kepada Bapak Lurah Hutabangun Jae yang sangat antusias dalam menyambut program pengabdian masyarakat yang dilakukan didesa yang beliau pimpin. Kemudian terimakasih juga saya ucapkan kepada Ketua STAIN MADINA, Kepala P3M STAIN MADINA juga semua pihak yang ikut mensukseskan pengabdian masyarakat ini sehingga penyuluhan dan tugas mulia ini dapat terlaksana. Semoga membawa berkah bagi kita semua

REFERENSI

- Anonim. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 4.
- Asnaniar, W. O. S., & Asfar, A. (2018). Jurnal Pengabdian Kesehatan. *Ners Cilik Sebagai Penggerak Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sdn 108 Inpres Tonasa Kabupaten Takalar*, 1(2), 89–125.
- Azizah, N., Rohmah, J., Mushlih, M., & Kusumawardani, P. A. (2020). Phbs Santri Dan Aplikasi Uks Pondok Pesantren Al-Hamdaniyah Buduran Siwalan Panji Sidaorjo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v2i1.19583>
- Khoiruddin, K., . K., & Sutanta, S. (2016). Tingkat Pengetahuan Berhubungan dengan Sikap Cuci Tangan Bersih Pakai Sabun Sebelum dan Setelah Makan pada Siswa SDN Ngebel Tamantirta, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(3), 176. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(3\).176-180](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(3).176-180)
- Kurniawan, H. (2017). Upaya peningkatan derajat kesehatan pada anak panti asuhan melalui edukasi hidup bersih dan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 3(1), 9–16.
- Mulyana, D. (2001). Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya. In *Bandung: PT remaja Rosdakarya*.
- Permatasari, J., Gusnawangti, G., Safitri, D. F., Luthfia, F., Orlanda, D., Ariani, M., Sholeha, M., Amelia, P., & Fitriah, F. (2019). Penyuluhan PHBS Dalam Mewujudkan Masyarakat Dusun Talang Parit Peduli Akan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1(1), 18–23.