



## Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dengan Penerapan 3M sebagai Upaya Pemulihan Aktivitas Pasca Covid-19 Di Desa Lamomea

I. Sahidin<sup>1</sup>, Gusti Ray Sadimantara<sup>2</sup>, Muhammad Hajarul Malaka<sup>1</sup>, Fadhliah Malik<sup>1</sup>, Fahriah Nadiryati<sup>2</sup>  
Sadimantara<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia.

<sup>2</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia.

### ABSTRAK

Corona Virus Disease 2019 merupakan jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS COV-2) atau yang dikenal dengan sebutan COVID-19. Hadirnya COVID-19 membuat banyak dari masyarakat mulai sadar pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan pada masa pandemi. Penularan penyakit ini dapat dicegah dengan cara menjaga kebersihan dan salah satu upaya yang dilakukan yaitu adanya penerapan Gerakan masyarakat perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini kemudian yang menjadi latar belakang pengabdian dalam membantu masyarakat dalam mencapai pola hidup yang lebih baik. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan Edukasi dalam meningkatkan pengetahuan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan Covid-19 dengan melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam hal ini dengan penerapan 3 M (Mencuci tangan dengan sabun, Memakai masker, dan Menjaga jarak) dimasyarakat Desa Lamomea, kec. Konda dan SDN 8 Konda. Kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi, dengan tujuan memberikan pemahaman dan praktek secara langsung.

Kata kunci: Covid-19, Sosialisasi, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

## Education of the Healthy Living Community Movement with the Application of 3M as an Effort to Restore Post-Covid-19 Activities in Lamomea Village

### ABSTRACT

Corona Virus Disease 2019 is a new type of disease caused by infection with the Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS COV-2) or known as COVID-19. The presence of COVID-19 has made many people realize the importance of maintaining health and hygiene during the pandemic. The transmission of this disease can be prevented by maintaining cleanliness and one of the efforts made is the application of the community movement for clean and healthy living behavior. This then becomes the background for the service in helping the community in achieving a better lifestyle. This activity aims to provide education in increasing knowledge of clean and healthy living behavior as an effort to prevent Covid-19 by carrying out the Healthy Living Community Movement (GERMAS) and Clean and Healthy Life Behavior in this case by implementing the 3 M (Washing hands with soap, masks, and maintaining distance) in the community of Lamomea Village, kec. Konda and SDN 8 Konda. This activity uses the method of socialization, with the aim of providing direct understanding and practice.

Keywords: Covid-19, Socialization, Healthy Living Community Movement, Clean and Healthy Life Behavior

### Penulis Korespondensi :

Fadhliah Malik

Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia.

E-mail : fadhliah@aho.ac.id

No. Hp : 081355881187

## PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 merupakan jenis penyakit baru yang disebabkan oleh infeksi Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS COV-2) atau yang dikenal dengan sebutan COVID-19. Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Suprapto, 2021). Hadirnya COVID-19 membuat banyak dari masyarakat mulai sadar pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan pada masa pandemi. Hal ini kemudian yang menjadi latar belakang pengabdian dalam membantu masyarakat dalam mencapai pola hidup yang lebih baik. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan Covid-19 dengan melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam hal ini dengan penerapan 3 M (Mencuci tangan dengan sabun, Memakai masker, dan Menjaga jarak).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup sehat pada masyarakat (Ambarwati & Prihastuti, 2019). Salah satu upaya pada gerakan masyarakat hidup sehat yaitu dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seseorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat (Yuziani & Rahayu, 2022). Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku

berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya (Wati & Ridlo, 2020). Banyak masyarakat yang mulai mengganti pola hidupnya menjadi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) selama pandemi untuk menjaga diri dari COVID-19.

Menurut WHO beberapa perilaku kesehatan yang dapat mengurangi kemungkinan terinfeksi atau menyebarkan COVID-19 dengan melakukan penerapan PHBS diantaranya selalu (mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker) 3M (Karuniawati & Putrianti, 2020). Salah satu kegiatan utama yang dilakukan dalam rangka germas yaitu peningkatan PHBS dengan mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir (Ambarwati & Prihastuti, 2019). Media pembelajaran cetak yang dapat dengan mudah digunakan untuk menyampaikan informasi kepada pembaca yaitu melalui poster dan brosur. Kegiatan edukasi PHBS serta pembagian sembako melalui gerakan masyarakat hidup sehat yang dilakukan di desa lamomea kecamatan konda diharapkan dapat memberikan pemenuhan kebutuhan pokok, serta pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih secara mandiri agar mereka dapat terhindar dari penularan COVID-19 (Zukmadini et al., 2020). Walaupun Pandemi COVID-19 ini telah berlalu namun tidak ada salahnya jika kita tetap menerapkan protokol 3M dan langkah baiknya jika dijadikan sebagai kebiasaan. Semua lembaga, misalnya pendidikan, sosial, keagamaan, infrastruktur ekonomi, kesehatan, dan utamanya pemerintah harus menyiapkannya dengan baik selama menyambut kondisi paska COVID-19 ini agar kehidupan yang sehat dan produktif tetap terjaga.

Desa lamomea merupakan salah satu binaan Universitas Halu Oleo (UHO) Kendari yang menjadi lokasi pengabdian kuliah kerja nyata (KKN) Tematik. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, masyarakat desa Lamomea belum menerapkan pola hidup sehat yang sesuai. Seperti yang terlihat di lapangan masih ada juga rumah-rumah yang tidak memiliki tempat sampah, tidak menyediakan tempat cuci tangan, membuang sampah tidak pada tempatnya, pembuatan jamban yang tidak memenuhi syarat perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta terdapat beberapa rumah yang tidak memiliki MCK. Sehingga kesehariannya harus mengambil air untuk dimasak, untuk mandi dan mencuci harus ke rumah tetangga. Hal ini tentu saja belum sesuai dengan syarat PHBS yang sebenarnya. Berdasarkan hal tersebut, pengabdi tertarik melakukan gerakan masyarakat hidup sehat (germas) dengan melakukan penerapan PHBS yaitu mencuci tangan dengan baik dan benar, menjaga jarak dan memakai masker (3M) di lingkungan desa Lamomea kecamatan konda. Kegiatan program pengabdian masyarakat dengan mengambil konsep pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat dilakukan sebagai upaya pemulihan aktivitas pasca pandemik. Edukasi yang dilakukan pada masyarakat dan anak-anak menggunakan metode yang sama yaitu sosialisasi.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Lamomea, Kecamatan Konda, Kabupaten Konawe Selatan Bulan Agustus 2022 yang bekerjasama dengan masyarakat desa Lamomea dan SDN 8 Konda. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi mengenai gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) kepada masyarakat desa Lamomea serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di

SDN 8 Konda. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah: sosialisasi GERMAS, sosialisasi mengenai PHBS, kegiatan senam sehat, sosialisasi 3M (memakai masker, mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak), sosialisasi tentang pemenuhan gizi seimbang. Metode yang digunakan dalam menyampaikan materi adalah ceramah, tanya jawab.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi Covid-19 pada akhirnya membuat perilaku hidup bersih dan sehat menjadi rutinitas bahkan keharusan bagi masyarakat (Anhusadar & Islamiyah, 2020). Pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengangkat tema pencegahan covid-19 melalui penerapan praktek 3M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak), melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi makan yang bergizi. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 3 tahapan utama, yaitu edukasi/sosialisasi, praktek dan evaluasi. Pada tahap edukasi para siswa diberikan penjelasan mengenai penjelasan Covid-19, cara menerapkan 3M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak) baik dan benar serta mampu melakukan aktivitas fisiki berdasarkan anjuran Kemenkes RI melalui program PHBS. Sedangkan untuk tahap edukasi kepada masyarakat mengenai cara menerapkan 3M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak) baik dan benar dan mengonsumsi makan yang bergizi berdasarkan anjuran Kemenkes RI melalui program GERMAS. Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada masyarakat di desa Lamomea bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan sosialisasi serta manfaat dari kegiatan ini dapat menambah wawasan kesehatan lingkungan kepada masyarakat pada umumnya dan lansia khususnya mengenai Perilaku Hidup Sehat

Dan Bersih (PHBS) serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

### Sosialisasi GERMAS

Germas adalah sebuah Gerakan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Sosialisasi Germas dilakukan dengan memberi penjelasan kepada masyarakat dan melakukan penempelan poster bergambar yang berisi materi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan yang bergizi, bahaya merokok dan mengonsumsi alkohol, memeriksakan kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan penggunaan jamban (gambar 1). Selain itu, pengabdi memfasilitasi kegiatan senam sehat sebagai upaya dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik (gambar 2).



**Gambar 1.** Sosialisasi GERMAS



**Gambar 2.** Kegiatan Senam Sehat

Sosialisasi GERMAS ini diharapkan dapat memotivasi dan menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kebersihan diri dan membiasakan pola hidup sehat, dengan

adanya kesadaran maka perubahan perilaku masyarakat menjadi sebuah perilaku yang lebih baik dan sehat, sangat penting dan bermanfaat untuk mencegah penyakit, kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

### Sosialisasi PHBS

Penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Sosialisasi PHBS bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan setiap individu agar hidup bersih dan sehat.

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada siswa/siswi SDN 8 Konda di desa Lamomea, serta memberikan pendampingan dan bimbingan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang diajarkan kepada anak-anak adalah dengan menerapkan 3M (Mencuci tangan yang baik dan benar, Memakai masker dan Menjaga jarak) (gambar 3), dan dilanjutkan dengan melakukan aktivitas fisik yakni senam sehat (gambar 4). Adapun media yang digunakan yaitu PowerPoint (PPT), poster bergambar dan brosur, sebagai media dalam proses sosialisasi PHBS (gambar 5). Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh siswa/siswi, hal ini dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, keberanian peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, serta motivasi yang tinggi dalam belajar sehingga beberapa siswa diberi hadiah sebagai bentuk apresiasi kepada siswa/siswi yang memiliki semangat, motivasi serta keberanian dalam menjawab pertanyaan yang telah diberikan (gambar 6).



**Gambar 3.** Edukasi PHBS kepada siswa/siswi SDN 8 Konda



**Gambar 4.** Senam Sehat



**Gambar 5.** Penempelan Brosur dan Poster di SDN 8 Konda



**Gambar 6.** Foto bersama dan Pemberian Hadiah kepada Siswa/Siswi SDN 8 Konda

Mencuci tangan merupakan cara termudah dan termurah dalam upaya memberikan perlindungan kepada setiap individu dari bahaya tertularnya penyakit termasuk Covid19 melalui enam langkah cuci tangan. Kegiatan enam langkah cuci tangan menurut ketentuan WHO ini berlangsung 40 sampai 60 detik, tidak kurang dan tidak lebih (Panirman et al., 2021). Selain memberikan edukasi mengenai pengetahuan, siswa/siswi juga diajarkan untuk mempraktekkan secara langsung apa yang telah diperolehnya. Melalui media brosur dalam memberikan informasi sekaligus pemahaman mengenai enam Langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar berdasarkan anjuran Kemenkes RI.

Beberapa panduan memakai masker yang benar antara lain : Semua orang harus memakai masker, terutama jika di luar rumah. Sebelum memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir. Bila tidak tersedia air, gunakan cairan pembersih tangan (minimal alkohol 60%); Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung. Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker; Pasang masker untuk menutupi mulut dan hidung. Pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker; Hindari menyentuh masker saat digunakan. Ganti masker yang basah atau lembab dengan masker baru; Masker medis hanya boleh digunakan satu kali saja. Buang segera masker 1x pakai di tempat sampah tertutup atau kantong plastik usai dipakai; Masker kain 3 lapis dapat dipakai berulang, tapi harus dicuci dengan deterjen usai dipakai (Fitriana et al., 2022).

Sosialisasi PHBS dengan beberapa kegiatan didalamnya yang diberikan merupakan bentuk kegiatan yang tidak hanya sekedar memberikan pengetahuan semata, melainkan juga memberikan keterampilan melalui materi dan praktik yang diberikan kepada siswa/siswi dapat menerapkannya

secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini merupakan suatu bentuk kegiatan pendidikan yang secara informal diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan, keterampilan dan sikap ataupun perilaku siswa/siswi. Sehingga mampu menimbulkan perubahan dalam dirinya agar dapat berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat (Zukmadini et al., 2020).

## KESIMPULAN

Program Pengabdian Masyarakat terintegrasi KKN Tematik UHO di Desa Lamomea, Kecamatan Konda, Kabupaten Konawe Selatan telah berhasil meningkatkan keterampilan serta pengetahuan kepada masyarakat dan siswa/siswi SDN 8 Konda dalam mencegah dan menanggulangi Covid-19 secara pemahaman maupun praktik melalui sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Halu Oleo atas bantuan biaya Pengabdian Masyarakat terintegrasi KKN Tematik yang telah kami lakukan dan mahasiswa sebagai peserta KKN Tematik Universitas Halu Oleo 2022.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti, P. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45–52.
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463–475.

Fitriana, N. F., Nandia, J. R. D., Anggraeni, A. D., Estria, S. R., & Nitiprojo, A. H. (2022). Edukasi Cara Memakai, Melepas, Membuang Masker Sekali Pakai dan Penjelasan Pentingnya Vaksin Covid-19 Pada Anak SD. *COVIT (Community Service of Health)*, 2(2), 41–46.

Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) dalam pencegahan penularan covid-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), 112–131.

Panirman, L., Merisca, D. W., Candrayadi, C., Nugroho, P. B., Samsudin, S., & Nainggolan, J. S. (2021). Manajemen Enam Langkah Cuci Tangan Menurut Standar WHO Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Abdi Masyarakat Humanis*, 2(2).

Suprapto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Era Pandemi COVID-19. *Abdimas Singkerru*, 1(1), 1–7.

Wati, P., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58.

Yuziani, Y., & Rahayu, M. S. (2022). Program Pemberdayaan Desa Tangguh Covid-19 Melalui Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Menghadapi New Normal Pada Masyarakat Desa Uteunkot-Lhokseumawe. *Jurnal Vokasi*, 6(1), 67–76.

Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & 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).