

EDUKASI PENCEGAHAN PRIMER UNTUK MEMBENTUK PERILAKU SEHAT DI ERA *COVID-19*

Wahyu Tusi Wardani

¹Program Studi, Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono
Banguntapan Bantul Yogyakarta

*Penulis Koresponden, e-mail: tusy.wardani@gmail.com. 085643046217

ABSTRAK

Kenaikan kasus *Covid-19* pada tahun 2022, disebabkan karena mulai longgarnya kesadaran masyarakat terhadap penerapan protokol kesehatan. Untuk mematangkan pemahaman masyarakat menghadapi new normal, perlu dilakukan edukasi terkait pencegahan primer infeksi *Covid-19*, sehingga tidak hanya sekedar narasi berupa perintah penerapannya, namun memberikan pemahaman secara mendalam dan praktik kepada masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan primer infeksi *Covid-19* sehingga terbentuk perilaku sehat di era *new normal*. Peserta kegiatan ini terdiri dari masyarakat warga RW 08 Warungboto, Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan survei, perizinan dan penyusunan laporan. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, peserta diminta untuk mengisi soal *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan, sesi tanya jawab dan evaluasi. Dari hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat dikatakan berhasil dilihat dari peningkatan pemahaman masyarakat setelah mengikuti kegiatan ini. Diharapkan masyarakat dapat melakukan pencegahan primer infeksi *Covid-19* dengan kontinyu.

Kata kunci : Pencegahan Primer, *Covid-19*, Perilaku Sehat, *New Normal*

ABSTRACT

The increase in Covid-19 cases in 2022 is due to the loosening of public awareness of the implementation of health protocols. To finalize the community's understanding of facing the new normal, it is necessary to educate the public regarding the primary prevention of Covid-19 infection, so that it is not just a narrative in the form of an order to implement it, but to provide in-depth understanding and practice to the community. The purpose of this activity is to increase public understanding of the primary prevention of Covid-19 infection so that healthy behavior is formed in the new normal era. The participants of this activity consisted of residents of RW 08 Warungboto, Umbulharjo, Yogyakarta City. The method of implementing community service begins with a survey, licensing and report preparation. Before the counseling activity was carried out, participants were asked to fill out a pre-test question, then continued with counseling, question and answer sessions and evaluation. From the results of the counseling activities that have been carried out, it can be said to be successful as seen from the increase in community understanding after participating in this activity. It is hoped that the community can carry out primary prevention of Covid-19 infection continuously.

Keywords: Primary Prevention, *Covid-19*, Healthy Behavior, *New Normal*

PENDAHULUAN

Tahun 2021 dikenal dengan masa *new normal*. *New normal* adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan, guna mencegah terjadinya penularan *Covid-19*. Masa ini menuntut semua orang untuk melakukan adaptasi terhadap kondisi lingkungan yang masih dalam situasi pandemi, dengan diperbolehkannya melakukan aktivitas normal, namun tetap dalam situasi penegakan protokol kesehatan (Susiaty, 2021).

Data kasus *Covid-19* yang dipublikasikan oleh Humas BNPB pada hari Minggu, tanggal 20 November 2022, melaporkan bahwa kasus harian *Covid-19* sebanyak 5.172. Kementerian Kesehatan mengumumkan jika varian tersebut sudah terdeteksi di Indonesia pada 22 Oktober lalu. Pemerintah menduga kenaikan kasus aktif *Covid-19* dalam beberapa waktu terakhir juga disebabkan karena mulai loggarnya kesadaran masyarakat terhadap penerapan protokol kesehatan (Maesaroh, 2022).

Pencegahan primer adalah tindakan yang diambil sebelum terjadi masalah kesehatan. Pencegahan primer dapat dilakukan dengan promosi kesehatan serta perlindungan diri (Fitriasari Nikma, 2020). Dalam aspek promosi kesehatan, pencegahan primer berfokus pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan dari individu, keluarga, dan kelompok masyarakat. Untuk mematangkan pemahaman masyarakat menghadapi *new normal*, perlu dilakukan edukasi terkait pencegahan primer infeksi *Covid-19*, sehingga tidak hanya sekedar narasi berupa perintah penerapannya, namun memberikan pemahaman secara mendalam dan praktik kepada masyarakat. Upaya untuk membantu mendorong masyarakat menerapkan peraturan yang ada maka pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi pencegahan primer infeksi Covid-19, untuk membentuk perilaku sehat di era *new normal*. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan primer infeksi Covid-19 sehingga terbentuk perilaku sehat di era *new normal*

METODE PELAKSANAAN

Jenis kegiatan ini adalah pemberian penyuluhan kepada masyarakat. Edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 29 Desember 2022, pukul 16.00–17.00 WIB. Tempat pelaksanaan di Balai Muslimin, RT 34 RW 08, Warungboto, UH IV, Kota Yogyakarta. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Survei

Survei dilakukan oleh penyuluh sendiri secara langsung. Lokasi yang dipilih untuk

kegiatan penyuluhan adalah Balai Muslimin, RT 34, RW 08 Warungboto, Umbulharjo, Kota Yogyakarta.

2. Perizinan

Proses perizinan dilakukan langsung kepada Ketua RT setempat.

3. Penyusunan Materi

Penyusunan materi edukasi dilakukan oleh penyuluh, dimana materi berisi mengenai pencegahan primer infeksi *Covid-19*.

4. Pelaksanaan Kegiatan

a. *Pre-test*

Lembar *pre-test* tertulis dibagikan sebelum acara dimulai. Tujuan dari pengisian lembar *pre-test* adalah untuk mengetahui pemahaman masyarakat terhadap pencegahan primer infeksi *COVID-19* sebelum mendapatkan edukasi.

b. Penyuluhan/Presentasi

Penyuluh menyampaikan materi tentang upaya-upaya untuk pencegahan Covid-19 dan protokol kesehatan yang tetap harus diterapkan di era *new normal*,

c. Tanya Jawab

Penyuluh memulai sesi ini dengan bertanya pada peserta, apa yang sudah dilakukan oleh peserta tentang pencegahan primer infeksi *Covid-19*, kemudian peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi dengan penyuluh.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada peserta edukasi dan penyelenggara edukasi. Tujuan evaluasi untuk a) mengetahui adanya peningkatan pengetahuan peserta didik sesudah edukasi dibandingkan dengan sebelum edukasi; b) Mengetahui keberhasilan edukasi; c) Mendapatkan masukan dalam rangka penyempurnaan penyelenggaraan edukasi dimasa yang akan datang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Kamis, tanggal 29 Desember 2022, telah dilakukan kegiatan edukasi pencegahan primer infeksi *Covid-19*, yang dimulai pada pukul 16.00–17.00 WIB di Balai Muslimin, RW 08, Warungboto, UH IV, Kota Yogyakarta, DIY. Materi edukasi disampaikan langsung oleh penyuluh, dimana materi berisi mengenai tatacara pencegahan primer infeksi *Covid-19*.

Dari hasil *pre-test*, jumlah peserta yang mengisi *pre-test* adalah 32 orang. Didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Data Demografi Peserta Penyuluhan

Kriteria	Jumlah (F)	Persentase (%)
Umur		
26 s/d 30 th	4	12,5
31 s/d 35 th	2	6,25
36 s/d 40 th	6	18,75
41 s/d 45 th	4	12,5
46 s/d 50 th	6	18,75
51 s/d 55 th	5	15,62
56 s/d 60 th	2	6,25
> 61 th	3	9,37
Pendidikan Terakhir		
SD	0	0
SMP	3	9,37
SMA	14	43,75
S1	12	37,5
S2	3	9,37
Status Vaksin		
Vaksin 1	1	3,12
Vaksin 2	9	28,12
Booster 1	12	37,5
Booster 2	10	31,25

Dari hasil *pretest* ditemukan 1 peserta yang baru melaksanakan vaksin 1 (3,12%) dan 9 orang baru melakukan vaksin 2. Adapun 22 orang lainnya sudah melakukan vaksin booster 1 dan 2.

Tabel 2. Analisis Data Pretest

Pertanyaan	Jawaban					
	Ya		Kadang		Tidak	
	F	%	F	%	F	%
Apakah anda selektif dalam memilih informasi tentang Covid-19?	27	84,37	5	15,62	0	0,0
Apakah anda menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin?	31	96,87	1	3,12	0	0,0
Apakah anda segera mencuci tangan setelah bersin dan batuk?	21	65,62	9	28,12	2	6,25
Apakah anda mengonsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh?	25	78,12	7	21,87	0	0,0
Apakah anda minum minimal 2 liter sehari?	20	62,5	9	28,12	3	9,37
Apakah anda tidur minimal 7 jam sehari?	16	50	13	40,62	3	9,37

Pertanyaan	Jawaban					
	Ya		Kadang		Tidak	
	F	%	F	%	F	%
Apakah anda berolahraga, minimal lima kali dalam seminggu dengan durasi waktu 150-300 menit per minggu?	6	18,75	15	46,87	11	34,37
Apakah anda masih rutin cuci tangan di waktu waktu yang diperlukan?	25	78,12	6	18,75	1	3,12
Apakah anda masih rajin menggunakan masker ketika keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain?	23	71,8	7	21,87	2	6,25
Apakah anda menghindari kontak tanpa pelindung dengan hewan liar?	26	81,25	6	18,75	0	0,0

Pertanyaan pertama bertujuan untuk mengetahui apakah peserta selektif dalam memilih informasi tentang *Covid-19*. Terdapat 27 peserta yang menjawab selektif dalam memilih informasi. Banyak informasi yang menyebar, namun tidak semua informasi akurat. Kondisi ini membentuk kecemasan pada individu yang banyak menimbulkan respon negatif. Respon negatif yang muncul diantaranya gangguan psikosomatik, terjadi penimbunan alat kesehatan seperti masker dan hand sanitizer, dan lain-lain. Psikosomatik yang berkelanjutan akan menurunkan daya tahan tubuh sehingga lebih memudahkan terjangkit *Covid-19* (Fitriasari, Nikma., 2020). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut, maka individu harus selektif dalam memilih informasi. Tidak semua informasi di media sosial adalah benar. Bila mendapatkan informasi yang mengganggu, harus dilakukan konfirmasi dengan mencari informasi lainnya dari sumber yang terpercaya.

Pertanyaan kedua dan ketiga terkait dengan penerapan etika batuk. Terdapat 31 peserta yang menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin, dan hanya satu peserta yang menjawab kadang kadang. Terdapat 21 peserta yang segera mencuci tangan setelah bersin dan batuk, 9 peserta kadang kadang dan 2 peserta tidak mencuci tangan setelah bersin dan batuk. Penerapan etika batuk perlu dilakukan untuk mencegah droplet yang keluar sehingga tidak menulari individu lain. Etika batuk dilakukan dengan menutup mulut dan hidung saat bersin dan batuk dengan menggunakan tisu atau lipatan tangan.

Pertanyaan ke empat dan kelima, tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan dan

minuman bergizi. Ada 25 peserta yang biasa mengkonsumsi makanan bergizi dan 7 peserta menjawab kadang kadang. Ada 20 peserta yang terbiasa minum minimal 2 liter sehari. 9 peserta lainnya menjawab kadang kadang dan 3 peserta tidak terbiasa minum minimal 2 liter sehari. Nutrisi yang baik secara umum dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Penerapan gaya hidup sehat berdasarkan pedoman diet yang diakui secara ilmiah, seperti "*Healthy Eating Plate*", yaitu mencukupi kebutuhan cairan, melakukan aktivitas fisik teratur, istirahat dan tidur yang cukup, serta mengurangi stres, adalah tindakan terbaik untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dan membantu untuk melawan kemungkinan berbagai infeksi (Pavon, dkk.,2020).

Pertanyaan keenam terkait kebiasaan istirahat, terdapat 16 peserta yang tidur minimal 7 jam sehari, 13 peserta menjawab kadang kadang dan 3 peserta menjawab tidak pernah tidur minimal 7 jam sehari. Istirahat yang cukup mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini karena saat tidur, sistem imun tubuh dapat bekerja maksimal dalam memproduksi antibodi. Antibodi sendiri adalah senyawa kimia yang dapat membantu melawan bakteri dan virus dalam tubuh. Bahkan, beberapa jenis antibodi tertentu ada yang meningkatkan sistem imun agar lebih efektif dalam melawan penyakit termasuk *Covid-19*.

Pertanyaan ketujuh terkait dengan kebiasaan berolahraga, minimal lima kali dalam seminggu dengan durasi waktu 150-300 menit per minggu. Terdapat 6 peserta menjawab iya, 15 menjawab kadang kadang dan 11 peserta menjawab tidak pernah. Beberapa penelitian menunjukkan olahraga dapat menjadi terapi pada penyakit kronis dengan meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Rekomendasi olahraga yang dilakukan untuk mencegah penularan *Covid-19* adalah olahraga intensitas sedang. Adapun yang termasuk dalam olahraga intensitas sedang adalah aerobik, olahraga beban, olahraga keseimbangan, olahraga latihan mobilisasi dan koordinasi. Olahraga dilakukan minimal lima kali dalam seminggu dengan durasi waktu 150-300 menit per minggu.

Pertanyaan kedelapan terkait dengan kebiasaan mencuci tangan di waktu yang diperlukan. 25 peserta rutin mencuci tangan di waktu waktu yang diperlukan, 6 peserta menjawab kadang-kadang dan 1 peserta menjawab tidak terbiasa mencuci tangan di waktu yang diperlukan. Rekomendasi WHO dalam menghadapi wabah *Covid-19* adalah cuci tangan secara rutin. Hal ini disebabkan karena *Covid-19* dapat menular saat memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dahulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan air ludah penderita *Covid-19* (Rohmah,. 2020).

Pertanyaan kesembilan terkait dengan kebiasaan menggunakan masker ketika keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain. 23 peserta masih terbiasa menggunakan masker ketika keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain, 7 peserta menjawab kadang kadang dan 2 peserta menjawab tidak pernah. Menggunakan masker *Covid-19* dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan ludah penderita saat bicara, bersin dan batuk. Penggunaan masker menjadi metode efektif untuk mencegah penularan *Covid-19*. Masker harus dipakai oleh individu yang sehat maupun individu yang positif *Covid-19*. Penggunaan masker untuk individu yang sehat mencegah masuknya virus melalui hidung dan mulut. Selain itu, pemakaian masker juga dapat mengurangi kontak tangan dengan hidung dan mulut. Pemakaian masker sebagai cara pencegahan yang paling sederhana dan murah, namun sangat efektif untuk mencegah penularan (Buana, 2020).

Pertanyaan kesepuluh terkait dengan kebiasaan untuk menghindari kontak tanpa pelindung dengan hewan liar. 26 peserta menjawab iya dan 6 peserta menjawab kadang kadang. Virus *Covid-19* dapat menular dari hewan ke manusia melalui kontak langsung dengan hewan. Salah satu cara untuk menghindari penularan *Covid-19* adalah tidak kontak dengan hewan liar.

Hasil pretest yang didapatkan ini kemudian dijadikan acuan penyuluh saat akan menyampaikan informasi. Penyuluh menyampaikan pokok-pokok panduan pencegahan primer infeksi *Covid-19* di era *new normal*. Materi penyuluhan juga disampaikan pada makalah yang dibagikan kepada peserta penyuluhan.

Adapun pencegahan primer dengan promosi kesehatan pada kasus *Covid-19* dapat dilakukan dengan cara 1) menyaring informasi dari media social; 2) menerapkan etika batuk; 3) konsumsi makanan bergizi; dan 4) olah raga.

Selain itu pencegahan primer dengan perlindungan diri pada kasus *Covid-19* dapat dilakukan dengan cara 1) resignasi; 2) membersihkan tangan secara rutin; 3) menggunakan masker; 4) social distancing dan isolasi diri; dan 5) menghindari kontak tanpa pelindung dengan hewan liar.



Gambar 1. Suasana saat edukasi berlangsung.

Dalam sesi tanya jawab peserta cukup antusias pada waktu diskusi, karena ini berkaitan dengan pengalaman peserta selama menghadapi masa pandemi *Covid-19* yang menegangkan. Pada sesi tanya jawab ini, terlihat peserta telah mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan primer infeksi *Covid-19*, di era *new normal*.

KESIMPULAN

Penyuluhan pencegahan primer infeksi *covid -19* , di era *new normal*. dapat meningkatkan pemahaman ibu ibu warga RW 09, Kelurahan Warungboto, Umbulharjo, tentang cara cara untuk mencegah infeksi *covid -19* , di era *new normal*.

REKOMENDASI

Diperlukannya penyuluhan yang lebih mendalam dan kontinyu sebagai upaya penguatan masyarakat dalam pencegahan primer infeksi *Covid-19* di era *new normal*, selain itu sasaran masyarakat juga perlu diperluas dan pada forum yang lebih luas lagi, misalnya di forum PKK, pengajian, karang taruna dan lain sebagainya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya menyampaikan banyak terima kasih kepada: 1) Bapak Dwi Suharyanta, ST., MM., M.Kes., selaku Ketua STIKes Surya Global Yogyakarta; 2) Ibu Sri Yuni Tursilowati, SKM.MPH, selaku Kabag LPPM, STIKes Surya Global Yogyakarta; 3) Masyarakat, Tokoh Masyarakat dan Ibu ibu warga , RW 09 Warungboto, Umbulharjo, Kota Yogyakarta. Karena atas dukungan dan bimbingan nya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Atmadja Taufiq Firdaus Al-Ghifari dkk, (2020). Gambaran Sikap Dan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Indonesia Selama Pandemi *Covid -19* , Aceh Nutrition Journal, November 2020.
- Buana, "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) Dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa." Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I 7, no. 3 (2020)
- Fitriasari Nikma, (2020). Pencegahan Primer Membentuk Masyarakat Sehat Di Era *Covid -19* , SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Vol. 7 No. 12 (2020).
- Intan Tania, (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi *Covid -19* Dengan Penerapan Pola Hidup Sehat, Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal Vol. 4 No. 1, Januari 2021, hlm. 27-32.
- Maesaroh, (2022). 'Lonceng' Bahaya Berbunyi! Kasus *Covid -19* RI Naik 3x Lipat, <https://www.cnbcindonesia.com/news/20221110110711-4-386684/lonceng-bahaya-berbunyi-kasus-Covid-19-ri-naik-3x-lipat>
- Nasution Nurul Hidayah dkk, (2021). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan *Covid -19* Di Kecamatan Padangsidempuan Batunadua, Kota Padangsidempuan, Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Health Scientific Journal, Vol. 6 No. 1 Juni 2021.
- Nikma Fitriasari, 2020. Pencegahan Primer Membentuk Masyarakat Sehat Di Era Covid-19., FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Vol. 7 No. 12 (2020), pp. 1246-1166, DOI: 10.15408/sjsbs.v7i7.15407
- Pavón, David Jiménez, Baeza, Ana Carbonell, and Lavie, Carl J, "Physical Exercise as Therapy to Fight against the Mental and Physical Consequences of COVID-19 Quarantine: Special Focus in Older People," Progress in Cardiovascular Diseases, (2020).
- Rohmah, "Media Sosial sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification)." Al-I'lam: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam 4, no. 1 (2020): 1-16
- Susiati, (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Menghadapi Tanggap Darurat Pandemi *Covid -19* , Jurnal Abdidas Volume 2 Nomor 2 Tahun 2021 Halaman 287-296.
- Triani Lusi Ariska dkk, (2022). Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Perilaku Swamedikasi Batuk selama Masa Pandemi *Covid -19* , Journal Syifa Sciences and Clinical Research Volume 4 Nomor 3.