

Pencegahan Penyakit Infeksi Menular Melalui Edukasi Phbs Pada Masyarakat RW.02 Jungge, Kelurahan Bontoparang, Kabupaten Gowa

Sainah, Hamdayani, Muhammad Sofyan, Fahrul Hamunung

Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha

iinsainah73@yahoo.com

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait cara pencegahan munculnya penyakit menular dengan menerapkan praktik budaya PHBS kepada masyarakat RW.02 Jungge. Pengabdian ini dilaksanakan di Lingkungan Bontoala, Kelurahan bontoparang, Kabupaten Gowa. Penulis menggunakan beberapa tahapan dalam proses kegiatan pengabdian, diantaranya: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 09 maret 2022, oleh Dosen dan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha. Selama proses pengabdian, penulis menemukan bahwa ditahapan persiapan terdapat beberapa kesenjangan yang terkait kondisi sosial masyarakat RW.02 Jungge seperti status sosial, profesi, umur, latar belakang pendidikan, ekonomi, sosial, budaya, dan kondisi kesehatan yang membuat penulis memutuskan untuk menggunakan pendekatan edukasi teori dan praktik untuk memperkenalkan tentang PHBS. Selanjutnya ditahap kedua yaitu pelaksanaan, penulis bersama dengan teman-teman melakukan senam jantung, kemudian dilanjutkan dengan edukasi teori terkait pentingnya PHBS serta cara menerapkan PHBS dengan menggunakan pendekatan persuasive, metode diskusi panel dan door to door. Dan ditahap ketiga atau tahapan evaluasi, penulis bersama dengan teman teman yang lain melakukan cross check dengan menanyai satu persatu warga RW. 02 Jungge terkait hasil dan manfaat dari kegiatan pengabdian ini. Pelaksanaan PKM berhasil dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukasi berbasis teori dan praktek, diperoleh warga RW. O2 Jungge, Kabupaten Gowa dengan mengetahui, memahami, dan mampu melakukan pencegahan penyakit infeksi menular dengan menerapkan PHBS.

Kata kunci: Penyakit infeksi menular, Edukasi PHBS

Abstract

This service aims to provide education regarding how to prevent the emergence of infectious diseases by implementing PHBS cultural practices to the community of RW.02 Jungge. This service is carried out in the Bontoala neighborhood, Bontoparang Village, Gowa Regency. The author uses several stages in the process of service activities, including: the preparation stage, the implementation stage, and the evaluation stage. The service activity was carried out on March 9, 2022, by lecturers and students of the Faculty of Health, Patria Arta University. During the service process, the author found that in the preparation stage there were several gaps related to the social conditions of the RW.02 Jungge community such as social status, profession, age, educational background, economic, social, cultural, and health conditions that made the writer decide to use an educational approach. theory and practice to introduce about PHBS. Then in the second stage, namely implementation, the author and his friends did heart exercise, then continued with theoretical education regarding the importance of PHBS and how to apply PHBS using a persuasive approach, panel discussion and door to door methods. And in the third stage or evaluation stage, the writer together with other friends did a cross check by asking the RW residents one by one. O2 Jungge regarding the results and benefits of this service activity. The implementation of PKM was successfully carried out using an educational approach based on theory and practice, obtained by RW residents. O2 Jungge, Gowa Regency by knowing, understanding, and being able to prevent infectious infectious diseases by implementing PHBS.

Keywords: Infectious infectious diseases, PHBS Education

1. PENDAHULUAN

Penyakit Menular adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh agen biologi, antara lain virus, bakteri, jamur, dan parasit. penyakit menular diklasifikasikan berdasarkan cara penularannya yaitu penularan secara langsung dan penularan tidak langsung. Penularan langsung yaitu rute penularan yang

disebabkan individu menyentuh cairan infeksius dari individu lainnya atau melakukan kontak fisik dengan individu yang peka terhadap pathogen. Sedangkan penularan tidak langsung adalah infeksi yang terjadi melalui perantara makhluk hidup ataupun benda seperti transmisi fekal – oral ataupun vector.

Beberapa penyakit melalui transmisi fekal – oral dan vector seperti Malaria, Demam Berdarah Dengue, covid 19, Filariasis dan Kecacingan, Rabies, Toxoplasma, dll. Penyakit malaria, demam berdarah ataupun filariasis dapat terjadi akibat dari kebiasaan buruk masyarakat yang memandang remeh pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

Kebiasaan perilaku hidup bersih juga sehat penting bagi individu, keluarga maupun masyarakat agar dapat meningkatkan dan memelihara serta menjaga kesehatan tidak hanya fisik melainkan mencakup biopsikososiospiritual. Perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS merupakan realisasi orientasi hidup sehat dalam budaya baik individu hingga masyarakat.

Upaya pemerintah Indonesia dalam peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat, pemerintah melakukan pemberdayaan masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat mulai pada tahun 1996 dan pada tahun 2013 berhasil menurunkan penyakit infeksi menular. Namun disayangkan berdasarkan data riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018 penyakit menular mengalami peningkatan.

Data riset Kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan proporsi individu secara Nasional yang ber – PHBS dengan baik masih kurang yaitu 41,3%. Data tersebut menginformasikan bahwa budaya perilaku hidup bersih di Indonesia masih memprihatinkan,

Berdasarkan permasalahan diatas, sepantasnya masyarakat selalu menanamkan dan menumbuhkan kesadaran diri dalam membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat. Tetapi kesadaran masyarakat terhadap budaya ber – PHBS masih rendah, tidak luput pada RW.02 Jungge, Lingkungan Bontoala, Kelurahan Bontoparang. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini berfokus pada program edukasi terkait budaya perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya mencegah penyakit infeksi menular seperti Covid 19. Program yang dicanangkan menasar masyarakat dengan tujuan masyarakat paham pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Suyatmin dan Sukardi dalam (Safitri & Harun, 2021) mengemukakan bahwa kiat – kiat ber – PHBS utamanya dimasa pandemi Covid – 19 yaitu dengan rutin berolah raga dan mengonsumsi makanan bergizi seperti sayuran, protein, kacang – kacangan dan karbohidrat secukupnya. Yufiarti dalam (Safitri & Harun, 2021) juga menambahkan bahwa kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat dimulai dengan mencuci tangan setiap usai melakukan kegiatan, tidak membuang sampah disembarang tempat, menggunakan air bersih, melakukan eliminasi fekal di jamban mandiri atau jamban umum, dll. Maka pembiasaan hidup bersih dan sehat menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat.

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Penyakit infeksi menular pada masa ini penyebarannya dapat tidak terkendali. Dengan pola penyebaran yang beraneka macam, penyebaran penyakit dapat mencapai ke segala penjuru negeri. Tidak terkecuali di kabupaten Gowa. Kebiasaan masyarakat yang kurang baik seperti membuang sampah di saluran irigasi atau BAB di sungai dapat menyebarkan penyakit tanpa disadari. Upaya preventif yang sangat perlu dilaksanakan untuk menurunkan dan mencegah penularan penyakit infeksi adalah dengan membudayakan ber – PHBS dan edukasi Kesehatan terkait penyakit menular kepada masyarakat sekitar.

Lingkungan Bontoala merupakan salah satu lingkungan di kelurahan Bontoparang Kabupaten Gowa yang mayoritas warganya memiliki pola hidup modern. Dalam artian bahwa masyarakat sudah mengenal dan memiliki teknologi informasi yang mumpuni dengan sangat baik sehingga masyarakat tidak lagi terkendala dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Namun demikian, meskipun telah memiliki teknologi tersebut kesadaran masyarakat terhadap PHBS masih kurang, sehingga masyarakat belum membudayakan ber-PHBS dalam kesehariannya. Sebagai contoh perilaku buang sampah di saluran air, melakukan defekasi di sungai, dll.

Berdasarkan kondisi diatas, tim pelaksana pengabdian masyarakat bersama dosen dan mahasiswa dari Universitas Patria Artha Makassar, Fakultas Kesehatan menganggap perlu adanya edukasi teori dan praktik yang intensif kepada masyarakat RW.02 Jungge Kelurahan Bontoparang Kabupaten Gowa.

Hasil survey pada warga RW.02 Jungge memaparkan ketidak – pahaman warga terkait perilaku hidup bersih dan sehat, penyakit yang timbul dari tidak ber-PHBS, dan pencegahan penyakit tersebut.

Berlandaskan hasil survey tersebut sehingga dilaksanakan pengabdian masyarakat berbasis edukasi praktik budaya PHBS sebagai upaya mencegah timbulnya penyakit infeksi menular.

Adanya edukasi praktik budaya PHBS maka ditargetkan warga RW.02 Jungge mengenal, memahami serta membudayakan berperilaku hidup bersih dan sehat/PHBS dalam kesehariannya dengan mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan aktivitas, rajin berolah – raga, membuang sampah pada tempatnya, dsb.



Gambar 1 Peta Wilayah RW.02 Jungge Kelurahan Bontoparang

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 09 Maret 2022 jam 09.00 Wita- selesai di Kelurahan Bontoparang Kabupaten Gowa. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terhadap pencegahan penyakit infeksi menular melalui pola hidup bersih dan sehat yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu ;

1) Tahap Persiapan

Untuk menyiapkan program yang akan dilaksanakan maka tim melakukan survey lapangan dengan mengunjungi warga RW.02 Jungge secara door to door untuk mengetahui tingkat pemahaman warga terkait ber-PHBS serta kesiapannya dalam membudayakan ber-PHBS. Adapun survey tersebut dilaksanakan dengan berlandaskan pada kuesioner baku yang diterbitkan oleh tim serta menekankan kiat – kiat wawancara. Selain melakukan survey kepada warga, tim juga mengunjungi Kelurahan Bontoparang dan mempersiapkan segala sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk menyukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini.

Setelah seluruh data survey yang dilaksanakan pada tanggal 9 s/d 11 maret terkumpul maka tim melanjutkan tabulasi data menggunakan aplikasi SPSS dan dilanjutkan dengan penyusunan rencana program kegiatan berdasarkan permasalahan di lokasi lalu dituangkan dalam tabel Planning of Action (PoA).

2) Tahap Pelaksanaan

Setelah seluruh persiapan selesai, tim melaksanakan setiap rangkaian program kegiatan mulai dari melakukan edukasi teori PHBS sebagai upaya pencegahan penyakit infeksi menular. Selain edukasi berupa teori, tim juga mengajak warga mempraktikkan pencegahan penyakit infeksi menular dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan setelah aktivitas, memilah sampah sebelum dibuang ke tempatnya, berolahraga, dsb.

3) Tahap evaluasi

Tim pelaksana PKM mengevaluasi tingkat pengetahuan dan pemahaman warga RW.02 Jungge setelah menerima edukasi praktik PHBS selama kegiatan pengabdian dilaksanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

RW.02 Jungge adalah wilayah dari salah satu kelurahan di Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa. Adapun hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah:

1) Tahap Persiapan

Tim pengabdian melakukan pengamatan lokasi. Tujuan dari observasi ini, yakni melakukan survey kondisi sosial warga RW.02 Jungge. Hasil dari observasi tersebut terdapat beberapa hal yang terkait kondisi sosial masyarakat RW.02 Jungge seperti status sosial, profesi, umur, latar belakang pendidikan, ekonomi, sosial, budaya, dan kondisi kesehatan. Bermula pada kondisi budaya dan sosial yang diperoleh tim PKM kemudian menetapkan pendekatan edukasi teori dan praktik menjadi pilihan yang tepat dalam memberikan pengetahuan apa itu PHBS, cara-cara mencegah penyakit infeksi menular, dan cara menerapkan PHBS. Setelah pendekatan edukasi, selanjutnya tim PKM menyiapkan sarana dan prasarana pendukung pelaksanaan pengabdian. Selain edukasi PHBS, tim pengabdian juga mengenalkan masyarakat mengenai Bantuan Hidup Dasar (BHD) bila terjadi kemungkinan yang tidak diharapkan akibat kurang terjaganya PHBS di masyarakat.

2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan senam jantung sehat yang bertujuan untuk menumbuhkan kebersamaan warga dan utamanya kesadaran untuk berolah – raga. Kegiatan senam jantung sehat berfungsi untuk menjaga jantung agar bekerja dengan baik sehingga dapat mendorong suplai oksigen ke seluruh tubuh serta memelihara otot jantung agar tetap sehat.

Lalu diikuti dengan edukasi teori dan praktik pemberian “Bantuan Hidup Dasar” menggunakan pendekatan persuasive dengan metode diskusi panel dan. Metode diskusi panel yang digunakan tim yaitu dengan mengumpulkan masyarakat ke titik kumpul terdekat dari lokasi pemukiman warga RW.02 Jungge yaitu Masjid An-Ni’mah Bontoparang. Pemaparan materi dilaksanakan saat warga telah berkumpul lalu dilanjutkan dengan diskusi bersama warga yang hadir. Adapun materi yang dipaparkan oleh tim PKM sebagai berikut ;

PPGD merupakan singkatan dari pertolongan penderita gawat darurat yang bila didefinisikan dapat diambil dari singkatan diatas yaitu penanganan korban gawat darurat agar jiwanya dapat terselamatkan. PPGD dapat dilakukan oleh siapapun karena filosofi dasar PPGD salah-satunya bersifat universal atau umum. Didalam PPGD tentunya terdapat suatu proses yang dinamakan Bantuan Hidup Dasar (BHD) yang menurut Asosiasi Kesehatan Amerika tahun 2015 memiliki konsep DRS-CAB.

Denger, yaitu mengidentifikasi bahaya yang dapat menimpa penolong maupun korban dengan cara “aman penolong, aman lingkungan, aman korban”. Maksudnya adalah pertama tama penolong harus aman karena bila penolong tidak aman maka hanya akan menimbulkan korban baru, kedua bila lingkungan belum aman dan penolong turun menangani korban pun akan menimbulkan korban baru, dan terakhir adalah menangani korban sehingga korban bisa aman.

Respon, yaitu mengidentifikasi kesadaran atau respon korban terhadap stimulus yang diberikan, dengan cara memanggil korban “pak, pak, pak”/ ”bu, bu, bu” kedua dengan menepuk dada korban sambil memanggilnya, ketiga memberi rangsangan nyeri di dada korban, telinga, maupun ujung kuku korban. Bila korban diberi rangsangan langsung bangun maka dapat dikategorikan sebagai sadar penuh. Bila korban hanya mampu mengucapkan kata – kata ketika diberi rangsangan maka dapat dikategorikan verbal, bila korban sadar Ketika diberi rangsangan nyeri maka dapat dikategorikan pain/nyeri. Dan terakhir bila korban tidak merespon maka masuk dalam kategori unrespon.

Should Call For Help yaitu meminta bantuan kepada orang – orang disekitar, dimanapun kondisinya seperti di hutan, di jalan raya, atau di rumah sakit tetap harus meminta bantuan. Syarat meminta bantuan adalah penolong tidak boleh meninggalkan korban. Penolong dapat berteriak seperti “tolong... tolong... disini ada korban kecelakaan”.

Circulation, yaitu memeriksa denyut nadi dan pernafasan korban. Pertama periksa pernafasan pasien dengan cara Look Listen Feel (LLF) yaitu melihat kembang kempis dadanya, mendengarkan dan merasakan hembusan nafasnya. Lalu periksa nadi pada leher yang disebut nadi karotis. Bila nadi teraba kurang dari 6 detik lalu hilang maka lakukan “ pijat jantung luar”. Bila tidak terdapat nadi maupun nafas maka perlu dilakukan pijat jantung luar dengan cara menaruh tangan paling kuat diatas dada, tepatnya dua jari disamping kiri tonjolan pada dada (prosesus sipoideus) lalu disusul tangan yang satunya. Posisi tubuh seperti merangkak. Ketika menekan posisi tangan atau siku tidak boleh ditekuk atau menumpu diatas korban. lalu setelah posisi benar lanjut dengan menekan dada sebanyak 30 kali disusul 2 kali pemberian nafas bantuan.

Airway, yaitu pembebasan jalan nafas dengan cara head tilt, chint lift, head tilt – chint lift, jawtrusth, cross finger, finger swab, dan heilmic manuver. Head tilt yaitu memegang kepala bagian dahi

dengan menekan hingga dagu terangkat sedikit. Chint lift mendorong dagu korban agar terangkat sedikit. Head tilt – chint lift yaitu melakukan keduanya. Tapi prosedur tersebut tidak boleh pada korban dicurigai patah tulang leher. Korban dicurigai patah tulang leher memiliki ciri – ciri lebam pada mata, darah keluar dari telinga dan hidung, dan muntah darah. Bila terdapat korban dengan ciri tersebut yang dapat kita lakukan untuk membebaskan jalan nafas hanyalah jawtrush, cross finger, finger swab. Jaw trush dapat dilakukan dengan kedua tangan memegang rahang bawah korban dan jempol menekan rahang sehingga mulut terbuka, jaw trush dilakukan dari atas kepala korban. Cross finger sesuai Namanya yaitu memasukkan jari telunjuk dan tengah ke dalam mulut korban lalu menyilangkan jari penolong guna menjepit benda asing yang menyumbat jalan nafas korban. Lalu finger swab yaitu memasukkan jari telunjuk dan tengah penolong untuk membantu mengangkat benda asing tersebut.

Heilmic manuver digunakan pada korban yang tersedak, Tindakan heilmic manuver yaitu abdominal trusth, chest trsuth, dan back blow. Abdominal trusth prosedur tindakannya dengan cara mengepalkan tangan penolong dengan ibu jari posisinya berada di dalam. Lalu disusul tangan yang lainnya untuk membantu mendorong. Tangan yang dikepal diletakkan tepat dibawah tonjolan pada dada (prosesus sipoideus) lalu dihentakkan sebanyak 3-5 kali mengarah atas. Chest trusth memiliki prosedur yang sama dengan abdominal trusth tetapi tangan diletakkan pada dada (sternum) diantara putting (mammae) lalu dihentakkan sebanyak 3–5 kali. Back blow lebih banyak digunakan pada bayi yang tersedak dengan cara menelungkupkan tubuh bayi dan sedikit memiringkan kebawah lalu mendorong dengan hentakan di punggung bayi ke arah kepala, dilakukan sebanyak 3-5 kali.

Breathing, yaitu memberikan bantuan nafas. Bantuan nafas diberikan dengan cara dari mulut ke mulut, mulut ke hidung, dan mulut ke lubang di leher. Prosedur yang digunakan pada masa pandemic covid ini yaitu dengan memberikan alas pada mulut, hidung atau lubang dileher. Alasnya dapat berupa kertas tisu ataupun kain kerudung. Pemberian bantuan nafas kepada korban yaitu 12 x/menit.

Proses CAB sudah dapat dilakukan pada saat masuk kepada ciri apakah korban tidak ada nadi atau nafas. Bila tidak terdapat nadi atau nafas maka dapat dilakukan pijat jantung luar dengan kedalaman tekanan adalah 5- 6 cm, perbandingan 30 : 2 dan dilakukan sebanyak 5 kali/ 5 siklus. Perbandingan 30 : 2 yaitu tiga puluh tekanan atau kompresi dan 2 pemberian bantuan nafas atau ventilasi. Bila korban ada nadi tidak ada nafas maka jangan lakukan kompresi tetapi periksa jalan nafasnya. Bila sudah ada nadi ada nafas maka lakukan posisi miring mantap (*recovery position*) dengan cara tangan korban yang dekat penolong diluruskan ke arah samping, tangan korban yang jauh dari penolong atau tangan kiri korban ditekuk kearah samping kanan leher korban. Kaki kiri korban ditekuk, setelah semua dilakukan miringkan kearah penolong. Posisi miring mantap (*recovery position*) hanya akan diberikan pada korban yang tidak dicurigai patah tulang leher. Bila korban dicurigai patah tulang leher maka jangan diberikan posisi miring mantap (*recovery position*) dan pertahankan posisi leher korban agar tidak bergerak

Setelah pelatihan BHD selanjutnya adalah edukasi teori Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mengenai pentingnya PHBS, penyakit yang disebabkan bila tidak ber-PHBS, dan cara menerapkan PHBS kepada masyarakat menggunakan pendekatan persuasive dengan metode diskusi panel dan *door to door*. Metode diskusi panel yang digunakan tim yaitu dengan mengumpulkan masyarakat ke titik kumpul terdekat dari lokasi pemukiman warga RW.02 Jungge yaitu Masjid An-Ni'mah Bontoparang. Pemaparan materi dilaksanakan saat warga telah berkumpul lalu dilanjutkan dengan diskusi bersama warga yang hadir. Adapun materi yang dipaparkan oleh tim PKM sebagai berikut ;

I. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan kebiasaan atau budaya yang tumbuh karena dilandasi kesadaran seseorang, keluarga, atau masyarakat untuk menolong Kesehatan diri sendiri serta aktif dalam mewujudkan Kesehatan masyarakat.

Sejalan dengan pengertian PHBS yang dikemukakan oleh Kemenkes RI (2016) bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

II. Pentingnya PHBS

PHBS menjadi penentu seseorang mudah tidaknya tertular penyakit. Pengetahuan individu terkait PHBS ataupun penyakit membuat individu itu mampu menyikapi permasalahan yang dihadapi. Tidak hanya menyikapi, individu itu juga berupaya melakukan pencegahan terhadap

penyakit. Tidak berhenti disitu saja, dibutuhkan sarana untuk mendukung suksesnya upaya preventif yang direncanakan.

Dengan melakukan itu semua maka ber-PHBS menjadi salah satu upaya preventif penularan penyakit. Maka dari itu menjadikan PHBS penting untuk dipahami. Pentingnya PHBS guna mencegah dan menanggulangi masalah – masalah Kesehatan dengan mengupayakan lingkungan yang sehat. Tidak cukup dengan itu, masyarakat juga dapat mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber dari Masyarakat (UKBM) seperti arisan jamban, ambulance desa, dsb.

III. Contoh tindakan tidak ber-PHBS dan akibatnya.

Dibeberapa daerah yang belum mengenal budaya PHBS, masyarakat di daerah itu masih melakukan buang sampah di jurang ataupun di saluran pembuangan yang dapat menyebabkan akumulasi sampah secara tidak terkendali sehingga mengakibatkan adanya genangan air sebagai sarang nyamuk dan mengganggu kenyamanan warga utamanya pada saluran pernafasan.

Adanya genangan air akibat sumbatan sampah di gorong – gorong menyebabkan nyamuk bersarang dan dapat mengancam Kesehatan masyarakat yaitu timbulnya penyakit seperti DBD, Filariasis, ataupun malaria. Selain membuang sampah sembarang tempat, kebiasaan buang air besar di sungai menjadi contoh buruk yang tidak seharusnya diterapkan dalam bermasyarakat.

Akibat dari kebiasaan BAB di sungai menimbulkan penyakit seperti diare, thypoid, dll. Seseorang dapat dikatakan terkena penyakit diare apabila tinjanya encer dan frekuensi Buang Air Besar lebih dari 3 kali.

Selain dua contoh diatas, ada beberapa PHBS yang masih tidak mendapatkan perhatian oleh masyarakat yaitu mencuci tangan dan memakai masker yang benar. Mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan setelah beraktivitas telah ditetapkan dalam PERMENKES RI tahun 2014. Namun demikian masyarakat kadang mengabaikan hal tersebut.

Ditahun 2022 ini dengan kondisi pandemic covid 19, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun serta memakai masker dengan baik sangat penting untuk menghindari penyebaran virus covid 19.

IV. Kiat – kiat ber-PHBS.

Ada banyak kiat dalam membiasakan PHBS, namun dalam kesempatan kali ini hanya beberapa yang dapat disampaikan yaitu ;

A. Mencuci tangan dengan sabun

Salah satu rute penularan yaitu melalui fekal oral. Tangan adalah gerbang utama masuknya bakteri atau virus kedalam tubuh. Seseorang yang tanpa sadar telah menyentuh permukaan kotor dan terus menggunakan tangannya untuk menyentuh bagian tubuh utamanya wajah beresiko besar terkena penyakit bila tidak mengindahkan ber – PHBS.

Maka sangat perlu disadari bahwa pentingnya mencuci tangan dengan sabun sebelum dan setelah beraktivitas sehingga diri terhidar dari penyakit infeksi menular utamanya covid 19. Sangat ditekankan setelah memegang permukaan benda ataupun tanah, tidak menyentuh bagian wajah.

B. Menggunakan masker dengan baik.

Alat pelindung mandiri yang perlu digunakan untuk menghindari penyakit yang menyerang saluran pernafasan adalah masker. Pemakaian masker dikatakan benar apabila telah menutupi hidung dan mulut dari paparan langsung udara. Penggunaan masker dapat mencegah penularan penyakit influenza hingga Covid – 19.

C. Membuang sampah ditempatnya.

Kenapa harus membuang sampah pada tempatnya ? Karena sampah adalah suatu bahan yang terbuang dari sumber hasil aktivitas manusia maupun alam.

Di dalam UU RI No.18 tahun 2008 tentang pengelolaan sampah, sampah didefinisikan sebagai sisa dari proses aktifitas manusia sehari – harinya atau juga sisa dari proses alam berbentuk padat.

Selain kotor, bila membuang sampah di sembarang tempat maka membuat lingkungan terlihat kumuh dan tidak nyaman dipandang mata, serta sampah juga merupakan sarang penyakit dan kuman ataupun mikrobiologi lainnya.

Adapun tehnik membuang sampah yang benar ialah dengan memilah jenis sampah sebelum dimasukkan ke tempat sampah. Ada 2 jenis sampah yaitu organik dan anorganik, sampah organik merupakan sampah yang bersumber dari proses akhir

aktifitas makhluk hidup, contohnya sampah dapur dan dedaunan. Sampah organik adalah sampah yang mudah terurai atau terdegradasi. Sedangkan sampah anorganik adalah sampah yang sulit ataupun tidak dapat terdegradasi, seperti halnya karet, kaleng/logam, plastic, dsb.

Maka dari itu, membuang sampah perlu diperhatikan jenis sampahnya sebelum masuk ke dalam tong sampah.

D. Buang air tidak disembarang tempat.

Perilaku BAB di sungai/semak sampai saat ini masih terjadi di Indonesia. Di sejumlah daerah, masih terdapat beberapa oknum tidak bertanggung jawab BAB di sungai. Padahal sungai merupakan tempat masyarakat mencuci pakaian bahkan sampai mandi. Dengan perilaku tersebut, akibat dari oknum yang BAB di sungai maka masyarakat dapat terkena diare ataupun penyakit lainnya.

Untuk menghindari timbulnya beragam penyakit menular di masyarakat utamanya diare, maka sangat ditekankan agar perilaku BAB di sungai tidak lagi di budayakan. Dan pembuatan jamban sehat umum digiatkan, agar masyarakat yang tidak memiliki jamban mandiri dapat BAB di jamban tersebut.

E. Berolah-raga.

Dalam masa pandemic covid 19, berolah-raga sangat dianjurkan bagi setiap orang karena dengan berolah – raga maka tubuh akan menerima berbagai macam manfaat seperti meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit menular.

Sejalan dengan manfaat berolah – raga yang tertuang dalam INFODATIN KEMENKES RI yaitu berolah – raga bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot jantung, menghindarkan dari resiko penyakit degenerative, meningkatkan kekebalan tubuh sehingga terhindar dari penyakit menular, dsb. Maka penting bagi kita untuk senantiasa menyempatkan diri berolah – raga 2 – 3 kali dalam sehari.

V. Imunisasi dan Vaksinasi.

Selain dengan membudayakan PHBS, pentingnya imunisasi lengkap ataupun vaksinasi mempengaruhi kekebalan tubuh dalam mengenali penyakit. Imunisasi dan vaksinasi merupakan bentuk upaya preventif masyarakat agar terhindar dari penularan penyakit, apalagi pada masa pandemic covid – 19 yang penularannya dapat melalui berbagai rute. Maka penting untuk melakukan vaksinasi dalam mendorong peningkatan Kesehatan.

Vaksinasi atau imunisasi bertujuan untuk membuat sistem kekebalan tubuh seseorang mampu mengenali dan dengan cepat melawan bakteri atau virus penyebab infeksi. Tujuan yang ingin dicapai dengan pemberian vaksin covid – 19 adalah menurunnya angka kesakitan dan angka kematian akibat virus ini. Meskipun tidak 100% bisa melindungi seseorang dari infeksi covid – 19, vaksinasi dapat memperkecil kemungkinan terjadinya komplikasi dan gejala yang berat akibat covid – 19.

Langkah selanjutnya yaitu, tim pengabdian melaksanakan edukasi dengan langsung mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Praktikum pertama yaitu menerapkan budaya memakai masker saat berkerumun, mempraktikkan cuci tangan 6 langkah, berolah – raga dengan rentang 2 kali seminggu, dan tim juga menyediakan tempat sampah percontohan untuk menumbuhkan rasa peduli akan lingkungan yang sehat.



Gambar 2 Edukasi warga RW.02 Jungge dengan memaparkan materi PHBS.

VI. Edukasi Pemberian Bantuan Hidup Dasar Pada Korban Spontan Tidak Sadar.

Perilaku masyarakat yang kurang membudayakan PHBS dapat menyebabkan mudahnya penularan penyakit melalui rute mana saja. Contoh yang paling mudah adalah diare. Penyakit diare yang terlambat disadari oleh penderita ataupun keluarga penderita dapat menyebabkan volume cairan pada penderita berkurang dengan cepat. Bila tidak segera disadari dan di dukung dengan intake cairan maka akan mengakibatkan terjadinya syok.

Kejadian syok sangat riskan bila tidak segera ditangani maka dari itu, tim pengabdian merasa perlu untuk mengenalkan tatalaksana kejadian syok atau henti nafas – henti jantung.

Dan akhir dari kegiatan pelatihan ini adalah mengadakan evaluasi kegiatan yang dihadiri para narasumber, tokoh masyarakat, Ketua RT dan RW. 02 Jungge, Kepala Lingkungan dan Pak Lurah Bontoparang. Peserta dalam seminar ini adalah mahasiswa dan dosen Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha dan warga RW.02 Jungge.



Gambar 3 Evaluasi kegiatan di balai Kelurahan Bontoparang.

3) Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dari kegiatan pengabdian ini, tim melakukan cross-check dengan menanyai langsung warga RW.02 Jungge terkait teori yang telah disampaikan. Jawaban yang diterima dari warga RW.02 Jungge sangat memuaskan karena jawaban mereka benar dan tepat. Selain itu, kegiatan yang dilaksanakan oleh tim PKM mendapatkan respon positif dari masyarakat RW.02 Jungge.

Hal ini terlihat disetiap kegiatan, masyarakat antusias mengikuti kegiatan hingga selesai dan menerapkan pengetahuan yang mereka terima ke kesehariannya. Hasil dari pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan masyarakat RW.02 Jungge dalam menghadapi penyakit infeksi menular agar meningkatkan kewaspadaannya dan mencegah penularan penyakit utamanya Covid – 19 yang tengah terjadi.



Gambar 4 Foto bersama perangkat kelurahan, ketua RW, tokoh masyarakat, dan warga RW.02 Jungge.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil pembahasan yang telah disajikan pada pelaksanaan PKM terkait upaya pencegahan penyakit infeksi menular melalui edukasi PHBS, diperoleh bahwa warga RW.02 Jungge, Kabupaten Gowa mendapatkan pengetahuan melalui edukasi berbasis teori dan praktik mengenai apa itu PHBS, cara menerapkan PHBS dan penyakit yang muncul bila tidak ber – PHBS.

Dari hasil edukasi oleh tim PKM, warga RW.02 Jungge mampu mempraktekkan PHBS seperti mencuci tangan dengan baik dan benar, menggunakan masker, membuang sampah pada tempatnya, buang air besar dan kecil di jamban sehat, dan berolah raga secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Patria Artha atas dukungan materil dan moril yang telah diberikan hingga selesainya kegiatan pengabdian ini. Tim pengabdian menghaturkan terima kasih kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Patria Artha atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini. Tim PKM juga mengucapkan banyak terima kasih kepada perangkat kelurahan yang membantu dan mendukung berjalannya kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada warga RW.02 Jungge, Lingkungan Bontoala, Kelurahan Bontoparang, Kabupaten Gowa yang telah kooperatif dan antusias dalam jalannya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan KEMENKES RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dwiputra, K. O. (2019, oktober 09). *Dampak Buruk BAB Sembarangan bagi Kesehatan*. Retrieved from Klikdokter: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3633676/dampak-buruk-bab-sembarangan-bagi-kesehatan>
- Hartono, R. (2008). *Penanganan Dan Pengolahan Sampah*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Info DATIN : Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Margarini, E., & Anindita, M. (2021, Desember 21). *Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Data Riset Kesehatan Dasar*. Retrieved from Kementrian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat: <https://promkes.kemkes.go.id/gerakan-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-dalam-data-riset-kesehatan-dasar>
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 385 - 394.
- Indonesia, 2008, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2008 Tentang Pengelolaan Sampah*, Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2008 Nomor 69, Sekretariat Negara, Jakarta
- Indonesia, 2014, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2014 Tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat*, Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 193, Sekretariat Negara, Jakarta