

MENINGKATKAN KESADARAN KEBERSIHAN DAN KESEHATAN MELALUI GERMAS (GERAKAN MASYARAKAT SEHAT) PADA WARGA JL. MENJANGAN 1 KELURAHAN PONDOK RANJI

Andika Pradana¹, Marna Hidayat², Rido Alardo³, Anis Setiyanti⁴

¹Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fak. Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

²Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fak. Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

³Manajemen Perbankan Syariah, Fak. Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

⁴pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fak. Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

*Email: anis.setiyanti@umj.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi di Jl. Menjangan RT 06/03 RW 01 Kelurahan Pondok Ranji Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan adalah rendahnya pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), menurunnya kemauan masyarakat yang menyebabkan rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai PHBS. Hal inilah yang menjadi alasan dibuatnya GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) oleh mahasiswa dan dosen Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ). Sasaran dalam program GERMAS ini yaitu anak-anak Yayasan TPQ Darul Kabin dan Masyarakat. Program tersebut dituangkan dalam beberapa Kegiatan, Untuk Anak-anak Yayasan TPQ Darul Kabin kami melakukan kegiatan seperti: Penyuluhan (Edukasi) cara mencuci tangan yang baik dan benar, Praktek cara mencuci tangan yang baik dan benar, penyuluhan penggunaan masker yang baik dan benar. Untuk Masyarakat kegiatannya yaitu: pembagian bibit sekaligus edukasi merawat tanaman di barengi dengan berjemur. Harapannya, program kerja tersebut dapat menjadi sebuah solusi untuk menyelesaikan masalah dalam bentuk kerja nyata. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengembalikan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebersihan melalui program GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat). Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini yaitu dilakukan dengan cara penyuluhan dan praktek. Tujuan atau Hasil dari GERMAS ini adalah agar warga Jl. Menjangan 1 menjadi lebih paham akan pentingnya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: PHBS, Covid-19, Kesehatan, GERMAS, Pengabdian Masyarakat.

ABSTRACT

The problems that occurred on Jl. Menjangan RT 06/03 RW 01 Pondok Ranji Village, East Ciputat District, South Tangerang City is the lack of knowledge about Clean and Healthy Life Behavior (PHBS), the decrease in public will that causes low public knowledge about PHBS. This is the reason for the creation of GERMAS (Healthy Community Movement) by students and lecturers of the University of Muhammadiyah Jakarta (UMJ). The targets in this GERMAS program are the children of the Darul Kabin TPQ Foundation and the Community. The program is outlined in several activities. For the children of the Darul Kabin TPQ Foundation we carry out activities such as: Counseling (Education) on how to wash hands properly and correctly, Practice how to wash hands properly and properly, counseling on the use of masks properly. For the community, the activities are: distribution of seeds as well as education on caring for plants along with sunbathing. It is hoped that the work program can be a solution to solving problems in the form of real work. The purpose of this community service is to increase knowledge and restore public awareness of the importance of cleanliness through the GERMAS (Healthy Community Movement) program. The implementation method in this activity is carried out by means of counseling and practice. The goal or outcome of this GERMAS is that the residents of Jl. Menjangan 1 becomes more aware of the importance of the Healthy Living Community Movement (GERMAS) and can implement it in everyday life.

Keywords: PHBS, Covid-19, Health, GERMAS, Community Service.

1. PENDAHULUAN

Dampak wabah Covid-19 terlihat hampir di seluruh dunia dan terjadi di sekitar kehidupan masyarakat. Tugas individu daerah sangat dibutuhkan sebagai dorongan untuk memerangi virus Corona dengan cara memutus mata rantai penyebaran Covid dengan melakukan social distancing, penguncian, penjagaan wilayah, menjaga kebersihan.

Hal yang paling mudah dan paling baik untuk membendung dan memutus mata rantai penyebaran virus Corona - 19 tetap berada di dalam rumah, dan menjauh kerumunan, jika berada di tempat atau kelompok umum, gunakan masker sesuai standar, cuci tangan anda secara teratur dan istirahat yang cukup agar imun tubuh dapat terjaga. (Syafri, 2020)

Dari data riset Kementerian Kesehatan diketahui hanya 20% dari total keseluruhan masyarakat Indonesia yang peduli terhadap kebersihan dan kesehatan. Ini berarti, jika dilihat dari jumlah penduduk di Indonesia yaitu sebanyak 262 juta jiwa di Indonesia hanya sekitar 52 juta orang saja yang memiliki kesadaran akan pentingnya kebersihan dan dampaknya terhadap kesehatan. (Kemendagri: 2018)

Turunnya kemauan menjaga kesehatan diatasi dengan program GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) adalah suatu bentuk tindakan yang sistematis dan terencana yang dapat dilakukan semua golongan masyarakat secara bersama-sama dengan penuh kemauan, kemampuan, dan keyakinan dalam berperilaku sehat demi meningkatkan kualitas hidup yang sehat. Peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan menunjang peran seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari keluarga, dan masyarakat dalam melatih cara hidup yang sehat, dunia bisnis, asosiasi daerah setempat, dan asosiasi ahli di bidangnya. mengaktifkan individu-individunya untuk bertindak dengan cara yang sehat; dan Kewenangan Publik baik di tingkat pusat maupun provinsi dalam mempersiapkan menilai pelaksanaannya. (Kemkes, 2016)

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013 menyatakan bahwa, kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh perilaku menjaga kondisi kesehatan, apabila kesehatan tidak dijaga maka banyak penyakit yang muncul terutama masalah kebersihan yang masih banyak dialami oleh siswa SD

(Kemkes RI, 2013). Permasalahan yang timbul di Jl. Menjangan 1 yaitu:

Yayasan TPQ Darul Kabin

Yayasan TPQ Darul Kabin mempunyai permasalahan penurunan anak-anak yang hadir akibat pandemi Covid -19 yang terus meningkat. Dan pihak Yayasan ragu diadakannya pembelajaran offline karena memang Covid-19 meningkat dan apabila di laksanakan pembelajaran online itu menyulitkan karena disisi lain masih ada anak-anak yang belum mempunyai alat komunikasi yang memadai seperti Handphone.

Masyarakat Jl. Menjangan 1

Masyarakat menjangan 1 mempunyai permasalahan yaitu tingkat kesadaran akan hidup sehat yang menurun dan jarang sekali mereka berjemur di pagi hari untuk menambahkan imunitas di dalam tubuh.

Maka dari itu kelompok kami mengadakan program GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) Program ini terdiri dari beberapa kegiatan yaitu sebagai berikut:

Kegiatan di Yayasan TPQ Darul Kabin adalah sebagai berikut:

- a) Pembuatan alat cuci tangan dari barang bekas galon Le Minerale.
- b) Edukasi cara mencuci tangan sesuai anjuran Kementerian Kesehatan
- c) praktek cara mencuci tangan sesuai anjuran Kementerian Kesehatan
- d) edukasi penggunaan masker sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan

Kegiatan di Masyarakat Jl Menjangan 1 adalah sebagai berikut:

- a) Pembagian bibit tanaman
- b) Sosialisasi

2. METODE

YAYASAN TPQ DARUL KABIN

Kegiatan ini kami laksanakan di TPQ Darul Kabin dengan sasaran anak-anak pengajian usia 6-12 tahun berjumlah 20 orang anak. Dalam kegiatan ini kami menggunakan dua metode pendekatan yaitu pertama kami melakukan penyuluhan (edukasi) dan yang kedua kami melaksanakan praktek.

Penyuluhan adalah Sebagai sebuah tindakan praktis, penyuluhan merupakan upaya

yang dilakukan untuk memberi energi perubahan perilaku pada orang, atau masyarakat sehingga mereka tahu dan dapat mengurus masalah yang mereka hadapi. Tujuan penyuluhan tidak lain adalah kualitas dan inti dari keberadaan dan kehidupan manusia.

Praktek adalah mengimplementasikan ilmu atau hasil pembelajaran yang telah di dapatkan dari penyuluhan untuk langsung melaksanakan kegiatannya agar dapat mudah memahami

Masyarakat Jl. Menjangan 1 Kel. Pondok Ranji

Kegiatan ini kami laksanakan di masyarakat Jl. Menjangan 1 Kelurahan Pondok Ranji dengan sasaran masyarakat sekitar. Dalam kegiatan ini kami menggunakan metode pendekatan sosialisasi, Sosialisasi adalah interaksi yang membantu orang selama waktu yang dihabiskan untuk mengetahui, belajar dan menyesuaikan, bagaimana hidup, dan berpikir dalam pertemuan mereka sehingga mereka dapat mengambil bagian dan bermanfaat dengan kelompoknya (Charlotte dalam Hamda: 2017).

Sosialisasi untuk masyarakat Jl. Menjangan 1 yaitu sosialisasi mengenai pentingnya menanam tanaman dan merawat tanaman dengan dibarengi aktifitas berjemur di pagi hari. Cara paling sederhana untuk meningkatkan kekebalan dari penyakit yang menyebabkan infeksi adalah dengan berjemur di bawah sinar matahari. Sinar matahari dapat membuat tubuh tetap bugar dan padat, karena sinar matahari pagi memiliki partikel UVB yang dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh yaitu vitamin D (Kurniasih: 2017)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

TPQ DARUL KABIN

A. Pembuatan Alat Cuci Tangan

Kami membuat alat cuci tangan untuk menunjang atau menambah alat cuci tangan di Yayasan TPQ Darul Kabin, waktu Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Juli 2021 pukul 13.00-14.00.

Adapun hasil pembuatan alat cuci tangan ini di hibahkan atau di berikan ke Ibu Sainah selaku Pemilik Yayasan TPQ Darul Kabin agar dapat digunakan oleh anak-anak

didiknya mencuci tangan sebelum memasuki ruangan pembelajaran dan sesudah melakukan pembelajaran di dalam kelas.

Tujuan pembuatan alat cuci tangan ini yaitu untuk Meningkatkan kemauan anak-anak mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat khususnya dalam melakukan kebiasaan mencuci tangan dan Menciptakan perubahan pada diri anak-anak yaitu dengan cara sebelum memasuki ruangan kelas, anak-anak wajib mencuci tangan nya terlebih dahulu, lalu mereka dapat memasuki ruangan kelas.



Gambar 1. Penyerahan alat cuci tangan.

B. Penyuluhan cara mencuci tangan yang baik dan benar

Penyuluhan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan cara mencuci tangan yang baik dan benar, hal ini berguna agar anak-anak mampu memahami dan mengetahui bagaimana cara mencuci tangan. Sasaran dalam penyuluhan ini yaitu anak-anak Yayasan TPQ Darul Kabin dengan usia 6-12 tahun berjumlah sebanyak 20 anak. Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu, 14 Juli 2021 Pukul 16.00-16.30 di Yayasan TPQ Darul Kabin, tujuan dari penyuluhan cara mencuci tangan yang baik dan benar ini yaitu agar meningkatkan kemauan anak-anak mengenai pentingnya hidup bersih dan sehat khususnya dalam melakukan kebiasaan mencuci tangan dan menciptakan perubahan pada diri anak-anak dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari tahu menjadi mau dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tindakan yang dilakukan harus memberikan keuntungan. Cuci tangan pakai sabun merupakan keuntungan yang paling efektif dalam menjaga kesehatan karena mudah dan murah. (Kemkes: 2017)



Gambar 2. Penyuluhan cara mencuci tangan

C. Praktek cara mencuci tangan yang baik dan benar

Praktek dalam kegiatan ini adalah mengimplementasikan hasil edukasi di kelas ke lapangan (praktek) hal ini agar mempermudah dalam menyerap ilmu yang sudah diberikan saat penyuluhan. Dalam praktek mencuci tangan ini kami mendampingi para anak-anak yayasan TPQ Darul Kabin, diharapkan dengan praktek anak-anak dapat mudah memahami cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Praktek cara mencuci tangan yang baik dan benar dilakukan pada hari Rabu, 14 Juli 2021 pukul 16.30-17.00 bertempat di Yayasan TPQ Darul Kabin. Tujuan dari praktek ini adalah agar memudahkan anak-anak Yayasan TPQ Darul Kabin dalam menyerap ilmu yang telah diberikan di kelas, meningkatkan kemauan pada diri anak-anak agar mampu melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari dan sebagai bekal pada masa yang akan datang. Aturan yang harus dipatuhi untuk membantu pencegahan virus Corona, khususnya menjaga kebersihan diri, salah satunya adalah mencuci tangan lebih sering dengan pembersih dan air selama sekitar 20 detik atau menggunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol (hand sanitizer) agar mudah dibawa saat berpergian keluar rumah. (Kemkes: 2020).



Gambar 3. Praktek mencuci tangan

D. Penyuluhan penggunaan masker yang baik dan benar.

Kegiatan penyuluhan penggunaan masker ini dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Juli 2021 Pukul 17.00 di Yayasan TPQ Darul Kabin. Kegiatan ini bertujuan untuk meminimalisir penyebaran virus serta melindungi diri dari penyakit termasuk mencegah penyakit dari virus Corona, meningkatkan kemauan anak-anak mengenai penggunaan masker yang baik dan benar, menciptakan perubahan pada diri anak-anak dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari tahu menjadi mau dan dari mau menjadi mampu melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari, dan mengurangi angka kematian akibat Virus Covid-19 di kalangan anak-. Berikut adalah materi yang digunakan dalam penyuluhan cara menggunakan masker dengan benar:

- 1) Tutup mulut, hidung, dan rahang. Pastikan bagian berwarna ada di bagian depan
- 2) Tekan bagian atas pengait dengan tujuan mengikuti keadaan hidung dan tarik bagian bawah masker ke bawah garis rahang.
- 3) Buang masker yang sudah dipakai hanya dengan memegang tali dan segera membuangnya ke tempat sampah yang tertutup
- 4) Cuci tangan pakai sabun setelah membuang masker bekas pakai ke tempat sampah.
- 5) Agar bersih, gantilah masker secara konsisten jika kotor.

Dengan menggunakan masker, kita telah mengedepankan salah satu upaya antisipasi untuk membatasi penyakit. Selain itu, kita juga dapat tetap sehat setiap hari dengan menjalankan dan melaksanakan GERMAS secara konsisten.

Mempersiapkan dan mengajarkan anak-anak yang sehat menggunakan masker sangat dibutuhkan untuk mendapatkan kepatuhan yang maksimal. Pemilihan masker pada anak harus diutamakan apabila akan keluar rumah ataupun berangkat sekolah. (Joko: 2020).



Gambar 4. Penyuluhan penggunaan masker.

Masyarakat Jl. Menjangan 1 Kel. Pondok Ranji

A. Pembagian Bibit dan sosialisasi

Kegiatan pembagian bibit dan sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Rabu, 28 Juli 2021 pukul 7.00 pagi di Jl. Menjangan 1 RT 03 RT 06 Kelurahan Pondok Ranji Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemauan masyarakat akan pentingnya menanam dan meningkatkan imunitas masyarakat dengan cara berjemur dipagi hari.

Dengan merawat tanaman masyarakat dapat sisi positifnya yaitu dapatnya oksigen yang dihasilkan dari tanaman, selain itu tanaman juga berguna untuk penghias ruangan dan dapat dikonsumsi sebagai obat tradisional. Apabila dikombinasikan dengan berjemur maka masyarakat dapat meningkatkan imunitas di dalam tubuh, karena dari berjemur dapat menghasilkan vitamin D yang baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.



Gambar 6. Penyerahan secara simbolis kepada RT 06 Bapak Nahwan Kurniawan

5. KESIMPULAN

Dari berbagai rangkaian kegiatan dalam mengimplementasikan GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) dikalangan warga Jl Menjangan 1 RT. 06/03 RW. 01 Kelurahan

Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur terlihat jelas bahwa rangkaian kegiatan ini memberikan dampak langsung terhadap pemahaman warga tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Anak-anak juga mulai memahami pentingnya cuci tangan dan penggunaan masker yang baik dan benar dan para warga semakin yakin akan pentingnya menanam dikombinasikan dengan berjemur di pagi hari demi meningkatkan imunitas dalam tubuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis jurnal program pengabdian masyarakat dengan judul "Meningkatkan kesadaran kebersihan dan kesehatan Melalui Germas (Gerakan Masyarakat Sehat) pada warga Jl. Menjangan 1 Kelurahan Pondok Ranji". Mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta.
2. Ibu Anis Setiyanti S. Pd, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing Lapangan kelompok KKN 11 UMJ 2021
3. Mitra Yayasan TPQ Darul Kabin yang telah mengizinkan tempatnya untuk diadakan KKN
4. Mitra RT & RW Jl. Menjangan 1 yang telah mengizinkan diadakannya KKN di lingkungannya.
5. Teman-teman kelompok 11 kkn UMJ 2021

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendagri, Kesadaran Masyarakat Indonesia akan Kebersihan Masih Rendah, 2018. Diakses 22 juli 2021, website: <https://litbang.kemendagri.go.id/website/riset-kesadaran-masyarakat-indonesia-akan-kebersihan-masih-rendah/>
- Indonesia. (2013) Departemen Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Departemen Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Indonesia.
- Kemkes, (2016) Germas wujudkan Indonesia kuat, Diakses 22 Juli 2021 Website: <https://www.kemkes.go.id/artic le/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html>

- Syafrida, S., & Hartati, R. (2020). Bersama melawan virus covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6), 495-508.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2017): Warta Kesmas edisi 01 diakses 23 juli 2021 melalui website: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Warta-Kesmas-Edisi-01-2017_752.pdf
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 1-136.
- Atmojo, J. T., Iswahyuni, S., Rejo, R., Setyorini, C., Puspitasary, K., Ernawati, H., ... & Mubarok, A. S. (2020). Penggunaan Masker Dalam Pencegahan Dan Penanganan Covid-19: Rasionalitas, Efektivitas, Dan Isu Terkini. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(2).
- Hamda, N. (2017). Masyarakat Dan Sosialisasi. *ITTIHAD*, 12(22), 107-115.
- Kurniasih, S., & Pratama, I. M. J. (2020). prototipe jendela kaca untuk ruang berjemur dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh. *Jurnal Arsitektur ARCADE*, 4(3), 269-275.