

PENYULUHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT “EDUKASI CUCI TANGAN DAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID-19”

Nurul Azizah Tri Yulianti^{1*}, Dwi Ramadini², Ade Gustiawan³

¹Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

²Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

³Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

*Email : nurulaty05@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi covid-19 sangat berdampak terhadap kehidupan seluruh masyarakat, tidak terkecuali pada anak-anak. Seperti yang kami temukan pada mitra kami yaitu Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan. Anak-anak yang menimba ilmu disana masih banyak yang belum teredukasi. Oleh karena itu kami para mahasiswa melakukan intervensi kegiatan dalam rangka memenuhi tugas Kuliah Kerja Nyata (KKN) berupa memberikan Penyuluhan Pola Hidup Bersih Dan Sehat. Di dalam program tersebut kami akan memberikan edukasi cuci tangan dan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Tujuan dari program ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran anak-anak dalam menghadapi situasi pandemic covid-19. Melalui edukasi cuci tangan dan gizi seimbang diharapkan anak-anak di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan bisa menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat di kehidupan sehari-hari guna menghindari serta mengurangi prevalensi terpaparnya virus covid-19 pada anak-anak.

Kata kunci: Covid-19, Cuci Tangan, Gizi Seimbang

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has had a profound impact on the lives of all people, including children. As we found in our partner, Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan. There are still many children who study there who have not been educated. Therefore, we students intervene in activities in order to fulfill the task of Real Work Lectures (KKN) in the form of providing Counseling on Clean and Healthy Lifestyles. In this program, we will provide education on hand washing and balanced nutrition during the Covid-19 pandemic. The purpose of this program is to increase children's awareness in dealing with the Covid-19 pandemic situation. Through education on hand washing and balanced nutrition, it is hoped that children at the Nurul Ikhwan Ta'lim Council can apply a Clean and Healthy Lifestyle in their daily life to avoid and reduce the prevalence of exposure to the Covid-19 virus in children.

Keywords: Covid-19, Hand Wash, Balanced Nutrition

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah sebuah bentuk intrakulikuler yang merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi menggunakan metode memperkenalkan dan memberikan pengalaman bekerja dan belajar mahasiswa dalam pemberdayaan masyarakat. KKN di masa sekarang ini tampaknya agak berbeda-dengan sebelumnya.

Karena pada masa sekarang bertepatan dengan pandemi Covid 19. Covid 19 memasuki Indonesia pada bulan Maret 2020. Hal tersebut menyebabkan segala aktivitas menjadi berbeda dan terbatas termasuk kegiatan pengabdian Mahasiswa yakni Kuliah Kerja Nyata. KKN pada masa sekarang ini bersamaan dengan pandemi covid 19, berimplikasi pada perbedaan tata kelola dengan masa normal. KKN pada tahun 2021 ini dapat dilakukan melalui beberapa macam cara seperti, KKN Mandiri Dari Rumah (KKN-DR) dan KKN Mandiri Berkelompok di Lokasi Desa (KKN-DL).

Penyebaran COVID-19 telah terjadi hampir di seluruh daerah di Indonesia. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 dalam portal Satgas Penanganan COVID-19 mencatat penambahan kasus terkonfirmasi positif COVID-19 per tanggal 10 Juli 2021 totalnya menjadi 2.491.006. SARS-CoV-2 yang menyebabkan adanya COVID-19 ini tergolong virus yang baru bagi sistem imun tubuh manusia sehingga tidak semua orang memiliki sistem imun alami yang dapat melawan virus tersebut. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab penyebaran COVID-19 terus meningkat sejak awal terdeteksi.

Untuk saat ini, pendekatan yang digunakan untuk mencegah transmisi SARS-CoV2 tersebut salah satunya dengan menggunakan masker, jaga jarak, mencuci tangan dengan sabun dan air bersih serta menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh sebagaimana anjuran yang sangat ditekankan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan dasar untuk mencegah timbulnya penyakit, terdapat banyak penyakit yang terjadi akibat PHBS tidak di terapkan dengan baik.

Asupan gizi yang seimbang terutama vitamin dan mineral tersebut sangat diperlukan

dalam mempertahankan sistem imun yang optimal. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang pedoman gizi seimbang, dikatakan bahwa gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Kuliah Kerja Nyata, memiliki tujuan untuk ikut serta dalam menyumbangkan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat dalam rangka mensukseskan serta mendukung pembangunan nasional melalui pemberdayaan masyarakat serta memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa.

MASALAH

Setelah melakukan observasi ke tempat mitra, kami mendapatkan beberapa kesimpulan yang dimana kesimpulan ini yaitu berisikan permasalahan yang ditemukan pada mitra, diantaranya kurang optimalnya kesadaran akan melaksanakan protokol kesehatan yang diberlakukan oleh pemerintah. Seperti yang kami temukan yaitu kurangnya edukasi serta sosialisasi kepada anak-anak mengenai cara menyikapi pandemi covid-19.

PEMECAHAN MASALAH

Oleh karena itu kami merencanakan program solusi yaitu berupa penyuluhan serta edukasi kepada anak-anak di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan. Tahapan-tahapan di program kami yaitu Penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat "Cuci Tangan Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19", Pembagian poster dan banner bertepatan penerapan protokol kesehatan, Melakukan Praktek Mencuci Tangan.

2. METODE

Metode pelaksanaan menjelaskan cara yang digunakan tim dalam menerapkan gambaran iptek yang sudah diberikan kepada mitra sebagai solusi permasalahan yang dihadapi mitra. Uraikan juga hasil riset tim pengusul yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan.

Pola/Metode/Jenis Kegiatan yang kami laksanakan berbentuk penyuluhan dan praktek. Yaitu dengan tema Penyuluhan Hidup Bersih Dan Sehat “Edukasi Cuci Tangan Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemic Covid-19”

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi bisa terbilang cukup efektif, Kami langsung turun lapangan ketempat tersebut. namun jika bisa dimanfaatkan secara optimal dan efisien, maka hasilnya pun akan bagus. Terbukti dengan konsep evaluasi seperti pada kelompok mikro Kuliah Kerja Nyata (KKN) selanjutnya dapat meminimalisir resiko atas kekurangan-kekurangan yang terjadi di kelompok sebelumnya.

Secara keseluruhan, program yang kami laksanakan cukup lancar dan tidak ada kendala yang banyak. Ini semua berkat kesadaran akan

Pentingnya melaksanakan KKN ini dari anggota kami dan juga berkat dorongan, Secara keseluruhan, program yang kami laksanakan cukup lancar dan tidak ada kendala yang banyak. Ini semua berkat kesadaran akan pentingnya melaksanakan KKN ini dari anggota kami dan juga berkat dorongan, motivasi, dan arahan dari Dosen Pembina Lapangan (DPL) kami, maka dari itu kami dapat melaksanakan kegiatan KKN ini dengan lancar.



Gambar 1. Penyuluhan hidup bersih dan sehat “Edukasi Cuci Tangan Dan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19”



Kesadaran akan pentingnya melaksanakan KKN ini dari anggota kami dan juga berkat dorongan, motivasi, dan arahan dari Dosen Pembina Lapangan (DPL) kami, maka dari itu kami dapat melaksanakan kegiatan KKN ini dengan lancar.

Gambar 2. Pembagian Poster tentang hidup bersih dan sehat “ edukasi Mencuci tangan dan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19



Gambar 3. Menonton video tentang cuci tangan dan gizi seimbang



Gambar 4. Diskusi bersama teman kelompok dan dosen pembimbing lapang

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan serta edukasi pola hidup bersih dan sehat melalui praktek mencuci tangan dan poster gizi seimbang terdapat peningkatan yang signifikan mengenai pengetahuan anak-anak di Majelis Ta'lim Nurul Ikhwan terhadap pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi Covid-19 saat ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Dosen Pembimbing kelompok KKN 51 yaitu ibu Fini Fajrini S.KM, M.KM yang telah

membimbing dan mendukung kami selama program KKN berlangsung.

Tak lupa kami pun berterimakasih kepada Ummi Salamah selaku mitra pengurus Majelis Ta`lim Nurul Ikhwan yang telah bersedia bekerja sama dengan kami.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol. 01, No. 01, Januari, 2021

Di, Masyarakat, Tengah Pandemi, Covid-
Studi Kasus, and Iain Salatiga. 2021.

“No Title.” 01(01):39–44.

Kader, Pada, Posyandu Bina, and Sejahtera

Dan. 2020. “Edukasi Gizi Seimbang
Sebagai Perisai Penularan Covid-19.”

4(4).

Karo, Marni Br. 2012. “Perilaku Hidup
Bersih Dan Sehat (PHBS) Strategi
Pencegahan Penyebaran Virus
Covid-19.” 1–4