



## Pendampingan Kebiasaan Protokol Kesehatan di Era New Normal Covid-19 Lingkungan Keluarga Bagi Perawat

Arfatul Makiyah<sup>1</sup>, Aa Juhanda<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.53621/jippmas.v2i1.121>

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima: 11 Februari 2022

Revisi Akhir: 08 April 2022

Disetujui: 29 Mei 2022

Terbit: 29 Juni 2022

#### Kata Kunci:

Covid-19

Masa New Normal

Perilaku Hidup Bersih Sehat



### ABSTRAK

PHBS adalah semua perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Tujuan PHBS secara umum adalah sama, yakni meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. PHBS di lingkungan keluarga sudah sejak lama digaungkan pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Namun, PHBS di lingkungan keluarga kini terasa semakin krusial mengingat keluarga merupakan tempat berkumpul di rumah di masa new normal pandemi virus corona. PHBS di lingkungan keluarga adalah pelaksanaan prosedur kesehatan tertentu dengan memberdayakan anggota keluarga perawat di lingkungan keluarga. Mereka diharapkan melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan di sekitar rumah yang sehat pula. Manfaat PHBS di rumah adalah menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Kegiatan di rumah akan berjalan lancar, sedangkan kesehatan anggota keluarga perawat di sekitar juga tidak terganggu. Pengabdian dilaksanakan pada hari senin tanggal 8 Februari 2021 secara daring dan asesmen lapangan secara luring di rumah keluarga perawat di kota dan kabupaten Sukabumi. Kegiatan dilakukan dalam bentuk ceramah dengan bantuan power point, diskusi dengan para perawat dan juga demonstrasi 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar. Pesertanya adalah perawat di kota dan kabupaten Sukabumi yang berjumlah 40 orang. Pengabdian dilaksanakan secara mandiri dan terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

### PENDAHULUAN

Pneumonia Coronavirus Disease 2019 atau Covid-19 adalah penyakit peradangan paru yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Gejala klinis yang muncul beragam, mulai dari seperti gejala flu biasa (batuk, pilek, nyeri tenggorok, nyeri otot, nyeri kepala) sampai yang berkomplikasi berat (pneumonia atau sepsis). Pada awal maret 2020, Covid-19 masuk ke Indonesia. Wabah Covid-19 saat ini telah menjadi perhatian di dunia termasuk di Indonesia. Kurang lebih 6 bulan ini media TV, radio, media sosial atau media digital, obrolan di rumah, di kantor, dan di telepon diramaikan dengan Covid-19. Wabah Covid-19 berhasil mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di jalan, dan dimanapun. Kita dibuatnya seakan tak berdaya, karena gerak langkah kita dibatasi dengan adanya Covid-19, sehingga membuat kita tidak produktif yang berdampak pada masalah ekonomi keluarga, masyarakat, daerah dan negara (Arief, K & Ahyar, 2020).

Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona, sebuah makhluk sangat kecil berukuran sekitar 125 nanometer namun bisa menyebabkan kematian. Covid-19 ditandai dengan munculnya gejala batuk pilek, flu, demam, gangguan pernapasan, namun ada juga yang tidak nampak/muncul gejalanya, dan dalam kondisi parah bisa menyebabkan gagal napas dan berakhir pada kematian. Penularannya melalui droplets atau percikan batuk atau bersin. Virus dapat berpindah secara langsung melalui

percikan batuk atau bersin dan napas orang yang terinfeksi yang kemudian terhirup orang sehat. Virus juga dapat menyebar secara tidak langsung melalui benda-benda yang tercemar virus akibat percikan atau sentuhan tangan yang tercemar virus. Virus bisa tertinggal di permukaan benda-benda dan hidup selama beberapa jam hingga beberapa hari, namun cairan disinfektan dapat membunuhnya (Nugroho & Yulianto, 2020).

Penyakit ini belum ada obat/vaksinnya dan sudah menjadi pandemi yang menyebabkan banyak kematian di dunia maupun di Indonesia dan sampai saat ini kasusnya masih terus meningkat. Untuk melawan virus hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti: sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk/ pakai masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Nurkholis, 2020).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sarana pendidikan sudah sejak lama digaungkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Namun, PHBS di sekolah kini terasa semakin krusial mengingat anak-anak akan segera kembali bersekolah di masa new normal pandemi virus corona (Meihartati, Abiyoga, Dodi, & Ine 2020).

PHBS pada dasarnya adalah semua perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Hal-hal yang diterapkan pada PHBS tergantung dari lingkungannya, misalnya di lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran, dan lain-lain. Meski demikian, tujuan PHBS secara umum adalah sama, yakni meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, masyarakat bisa mencegah dan mengatasi masalah kesehatan tertentu, termasuk pandemi penyakit Covid-19 (Candra, A. I., Santoso, S., Hendy, H., Ajiono, R., & Nursandah, F., 2020).

PHBS di lingkungan keluarga atau rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Sari, Sholihah, & Atiqoh 2020).

Penyebaran Covid-19 di Indonesia sangat cepat, sehingga pemerintah melakukan banyak upaya untuk menekan penyebaran Covid-19 di Indonesia di antaranya yaitu pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), New Normal dan Adaptasi Kebiasaan Baru. Dalam pelaksanaan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dilanjut ke Adaptasi Kebiasaan Baru (Elsarika, D., Yunida, T.S., & Dicky, W., 2020).

## PERMASALAHAN

Adaptasi Kebiasaan Baru adalah suatu keadaan yang memaksa kita untuk hidup berdampingan dengan Covid-19. Bentuk adaptasi kebiasaan baru misalnya cuci tangan, memakai masker dan jaga jarak minimal 1 meter. Tujuan dari dilaksanakannya program pendampingan kebiasaan protokol kesehatan di era new normal Covid-19 di lingkungan keluarga bagi perawat di kota dan kabupaten Sukabumi ialah untuk membantu memberikan pemahaman tentang Adaptasi Kebiasaan Baru dan pelaksanaan bimbingan kebiasaan di lingkungan keluarga secara tatap muka dengan menggunakan protokol kesehatan, membantu meningkatkan kesadaran pentingnya protokol kesehatan dalam keadaan pandemi Covid-19, serta meningkatkan pemahaman tentang PHBS (Pola Hidup

Bersih dan Sehat) mengenai makanan bergizi dan olahraga (Karyono., Rohadin., & Devia, I., 2020).

Berdasarkan uraian diatas maka dianggap penting dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada perawat di kota dan kabupaten Sukabumi untuk meningkatkan pengetahuan perawat dan keluarga perawat mengenai PHBS di lingkungan keluarga pada masa adaptasi kebiasaan baru dalam mencegah penularan Covid-19.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Tujuan Persiapan**

Tanggap Pandemi Covid-19 dalam upaya mewujudkan masyarakat sehat di New Normal, dilaksanakan dengan beberapa metode, yaitu : (a) Edukasi (b) Sosialisasi dan (c) Evaluasi. Sasaran pada pengabdian kali ini, yaitu Perawat di kota dan kabupaten di Sukabumi. Metode edukasi bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan perawat secara non-formal dengan berinteraksi langsung kepada kelompok perawat. Bentuk edukasi yang digunakan adalah dengan mekanisme tanya jawab berikut dengan pengisian kuesioner. Pengisian kuesioner bertujuan untuk mengevaluasi warga dalam hal ketaatannya menerapkan protokol kesehatan. Metode Sosialisasi bertujuan untuk memberikan pemahaman dan gambaran mengenai pentingnya penerapan protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19.

Adapun bentuk sosialisasi yang dilaksanakan di kota dan kabupaten dengan mengundang narasumber dari Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi untuk memberikan materi kepada perawat mengenai PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) dan Pola Makan Sehat di masa pandemi Covid-19 yang dilakukan secara daring. Bentuk lain dari metode sosialisasi yang digunakan adalah melalui pembuatan video. Isi video meliputi gambar dan kalimat yang menunjukkan prosedur penerapan protokol kesehatan, diantaranya langkah-langkah mencuci tangan, panduan penggunaan masker, dan prosedur karantina mandiri di masa pandemi Covid-19. Sedangkan metode observasi dilakukan dengan mengamati kegiatan anggota keluarga perawat sehari-hari selama pandemi Covid-19, dengan melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan.

### **Tahap pelaksanaan**

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan pembuatan video dan foto yang disiapkan di kota dan kabupaten Sukabumi". Pembuatan video dimulai pada hari minggu 2 Agustus 2020, pada tanggal 6 Agustus 2020 dilakukan pengecekan untuk persiapan pembuatan video dan edukasi kepada masyarakat. Kemudian kegiatan yang selanjutnya adalah pembuatan video bersama perwakilan keluarga perawat di kota dan kabupaten Sukabumi, dimulai pembuatan naskah pada hari rabu 13 Agustus 2020 dan pada tanggal 14 Agustus 2020 dilakukan persiapan penyajian video yang disiapkan secara daring. Dan untuk pembuatan video dan foto dilakukan pada 18 agustus 2020 dan pada tanggal 20 Agustus 2020 dilakukan pengisian kuisisioner secara *online* melalui google form.

Penyebaran kuesioner dilakukan dengan secara daring. Sasaran dari kuesioner ini adalah perawat dan anggota keluarga perawat di kota dan kabupaten Sukabumi. Kurang lebih ada 20 perawat di kota dan kabupaten Sukabumi yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Partisipan pengisian kuesioner mulai dari kalangan anak-anak,

remaja, dewasa hingga lansia. Acara ini dengan pemberitahuan kepada Kepala Desa setiap perwakilan perawat di kabupaten Sukabumi untuk mengarahkan pegawainya dan menjadikan perwakilan pada setiap kegiatan.

### **Evaluasi**

Peserta hadir sebanyak 1 orang yaitu sebagai perwakilan dari perawat di kota dan kabupaten Sukabumi. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat sesuai protokol kesehatan, dan perlengkapan yang dilakukan untuk video dan edukasi sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian, ners nelis sebagai perwakilan dari perawat dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat. Dan untuk penyebaran kuesioner dilakukan dengan secara online. Sasaran dari kuesioner ini adalah masyarakat di lingkungan desa dan kota dengan usia >18 tahun. Kurang lebih ada 40 perawat yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Partisipan pengisian kuesioner mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Pelaksanaan kegiatan podcast secara daring pukul 13.00 s/d 14.30 WIB, Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Dan untuk kegiatan pengisian kuisisioner pada tanggal 20 Agustus 2020 dilakukan pengisian kuisisioner secara daring.

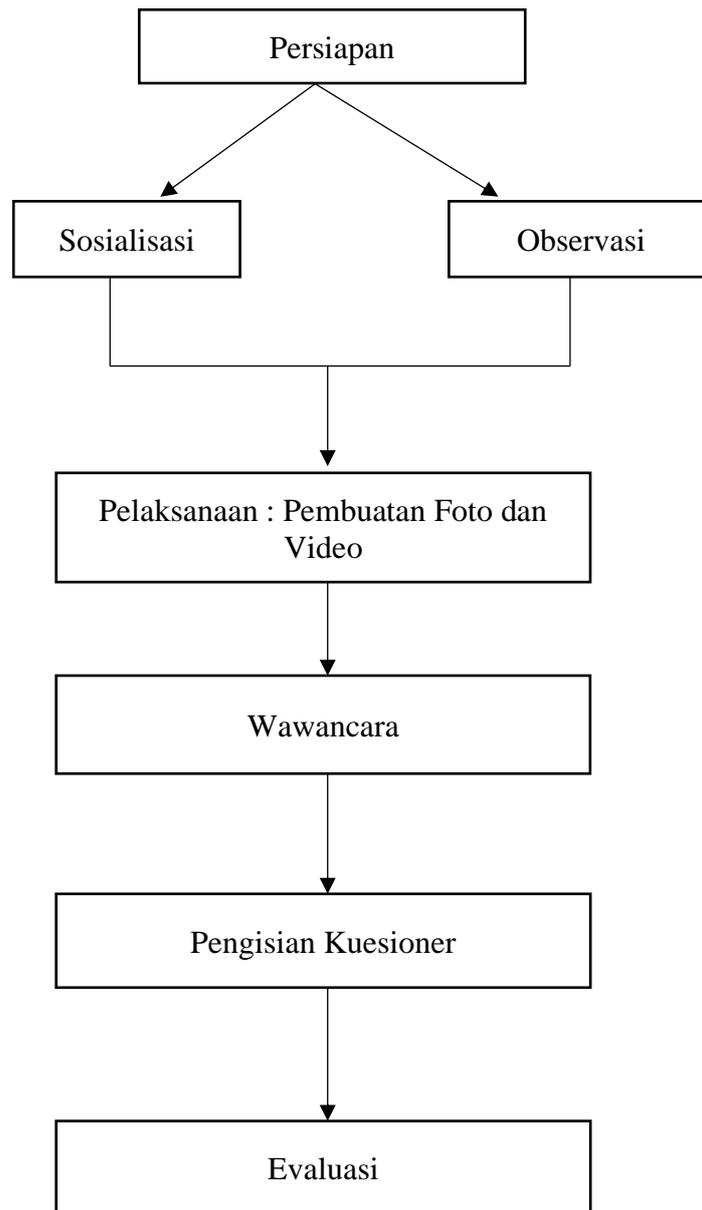
Teknik pengumpulan data dalam pengabdian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, kuesioner, dokumentasi. Teknik observasi digunakan untuk mengamati aktivitas masyarakat dalam kesehariannya. Teknik wawancara dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kesadaran masyarakat dalam mentaati protokol kesehatan. Teknik penyebaran kuesioner untuk mengevaluasi keberhasilan program kegiatan. Sedangkan teknik dokumentasi untuk mengetahui apakah ada dokumen-dokumen yang terkait dengan pencegahan Covid-19, seperti program atau kebijakan desa (Maulana Rezi Ramadhana, 2020).

### **PELAKSANAAN**

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu agar para perawat lebih disiplin dalam menerapkan PHBS di rumah terutama karena sekarang masih dalam kondisi pandemi Covid-19 dan sudah dalam masa adaptasi kebiasaan baru sehingga para perawat dituntut untuk melaksanakan aktivitas seperti biasanya dengan menerapkan protokol kesehatan.

Pelaksanaan pendampingan kebiasaan protokol kesehatan di era new normal covid19 di lingkungan keluarga bagi perawat di kota dan kabupaten sukabumi dilaksanakan secara online dengan penyampaian materi sesuai tema, yaitu : 1). Pentingnya mendukung sistem imun dengan menjaga pola makan sehat dengan gizi seimbang pemaparan materi (60 menit) serta diskusi dan tanya jawab (30 menit); 2). Pentingnya asupan nutrisi yang baik untuk meningkatkan imun; 3). Pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur dalam menyediakan kebutuhan vitamin, mineral dan juga serat bagi tubuh; 4). Pentingnya untuk mencukupi cairan tubuh untuk menghindari dehidrasi; dan 5). Perawat berperan dalam mengedukasi masyarakat terkait pentingnya menjaga pola makan sehat.

Berikut ini dapat diuraikan tentang gambaran diagram pelaksanaan PKM adalah sebagai berikut :

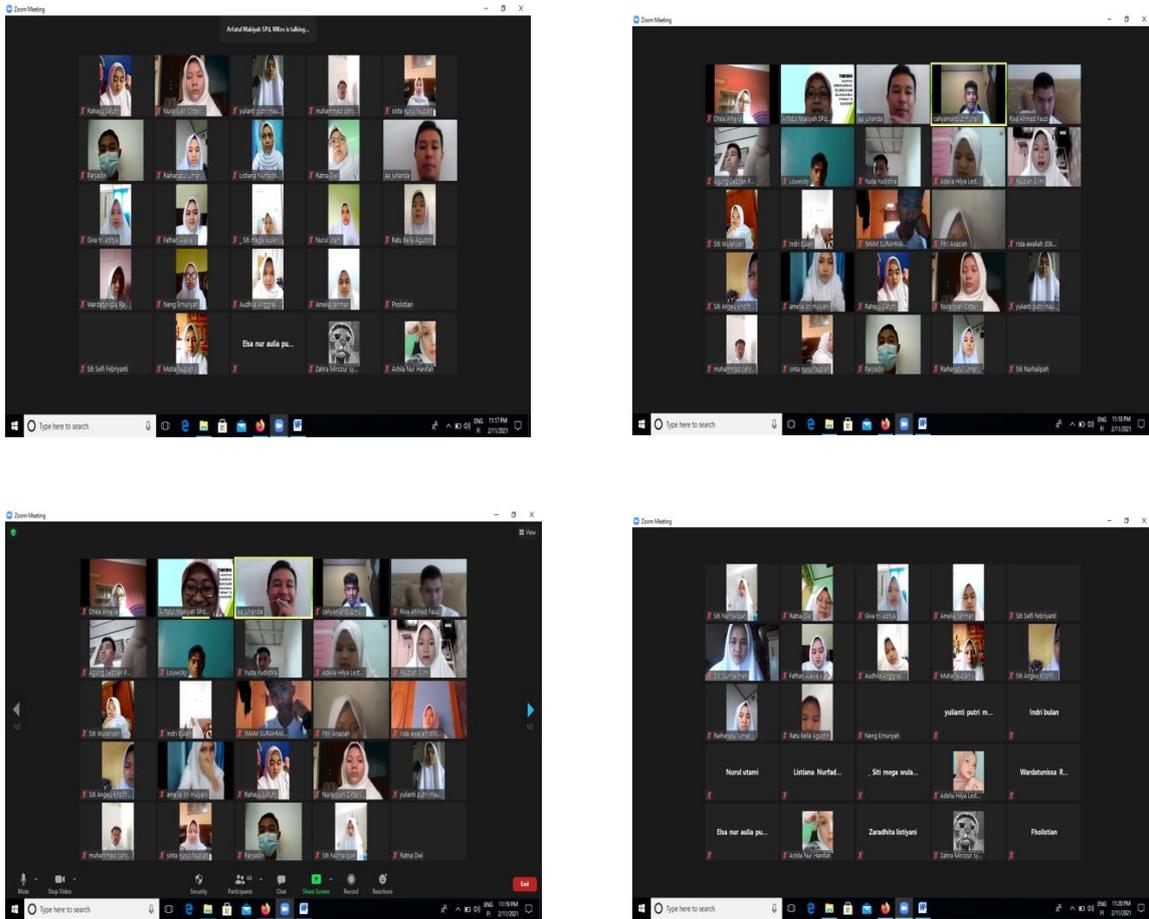


Gambar 1. Gambaran Diagram Pelaksanaan PKM

Pelaksanaan pemaparan materi didokumentasikan dalam bentuk foto adalah sebagai berikut :



# Pendampingan Kebiasaan Protokol Kesehatan Di Era New Normal Covid-19 Lingkungan Keluarga Bagi Perawat



**Gambar 2.** Pelaksanaan Pemaparan Materi Pendampingan Kebiasaan Protokol Kesehatan Di Era New Normal Covid19 Di Lingkungan Keluarga Bagi Perawat Di Kota Dan Kabupaten Sukabumi



Cara Menjaga Pola Hidup Sehat dengan 3M



1. Memakai masker



2. Mencuci tangan



3. Menjaga jarak

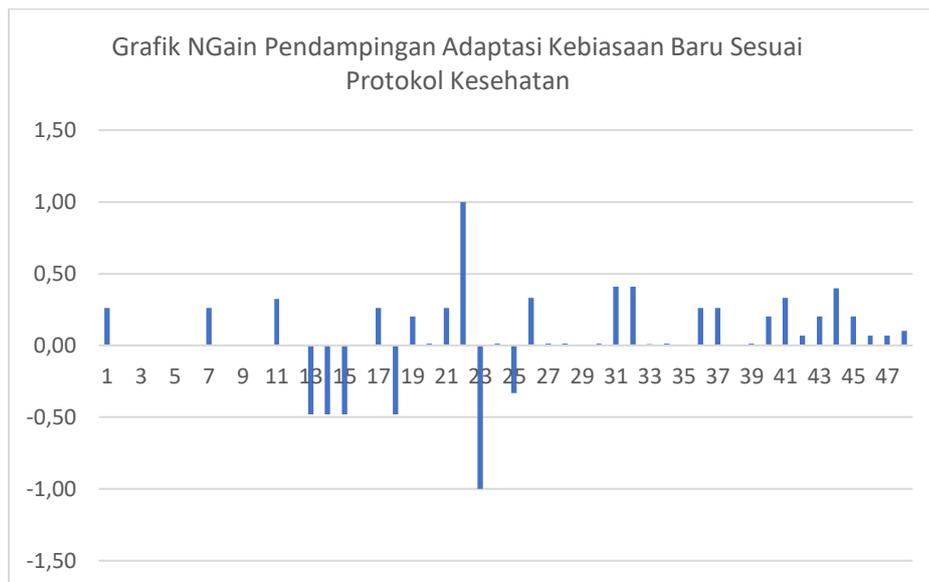


**Gambar 3.** Flyer Pendampingan Kebiasaan Protokol Kesehatan Di Era New Normal Covid19 Di Lingkungan Keluarga Bagi Perawat Di Kota Dan Kabupaten Sukabumi

### HASIL DAN DISKUSI

Indikator luaran ini adalah dihasilkannya penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) yang berkualitas baik sesuai dengan protokol kesehatan di era new normal Covid-19. Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para perawat lebih meningkat pengetahuannya mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PBHS) di lingkungan keluarga. Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon para perawat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri (Mishra, D. L., Gupta, D. T., & Shree, D. A., 2020).

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu agar para perawat lebih disiplin dalam menerapkan PHBS di rumah terutama karena sekarang masih dalam kondisi pandemi Covid-19 dan sudah dalam masa adaptasi kebiasaan baru sehingga para perawat dituntut untuk melaksanakan aktivitas seperti biasanya dengan menerapkan protokol kesehatan.



**Gambar 4.** Grafik *NGain* Pendampingan Adaptasi Kebiasaan Baru Sesuai Protokol Kesehatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pendampingan Kebiasaan Protokol Kesehatan Di Era New Normal Covid-19 Di Lingkungan Keluarga Bagi Perawat Di Kota dan Kabupaten Sukabumi” yang diikuti oleh 40 orang perawat telah dilaksanakan pada hari senin, tanggal 19 Oktober 2020 dengan baik dan lancar. Ouput yang diharapkan dapat tercapai dengan baik dimana terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta kegiatan pengabdian.

Kontribusi mitra terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan respon positif terhadap pelaksanaan pendampingan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan tujuan pelaksanaan pengabdian ini. Tujuan dari dilaksanakannya program pendampingan kebiasaan protokol kesehatan di era new normal Covid-19 di lingkungan keluarga bagi perawat di kota dan kabupaten Sukabumi ialah untuk membantu memberikan pemahaman tentang Adaptasi Kebiasaan Baru dengan menggunakan protokol kesehatan, membantu meningkatkan kesadaran pentingnya protokol kesehatan dalam keadaan pandemi Covid-19, serta meningkatkan pemahaman tentang PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) mengenai makanan bergizi dan olahraga.

Kegiatan pendampingan adaptasi kebiasaan baru ini dilakukan dengan cara tatap muka yang dilengkapi oleh protokol kesehatan seperti cuci tangan sebelum kegiatan belajar, menggunakan masker, dan physical distancing. Hasil selama program Pendampingan adaptasi kebiasaan baru ini yaitu perawat beserta keluarga dapat menerapkan kebiasaan mencuci tangan sebelum melakukan aktivitas apapun, menggunakan masker selama di dalam maupun luar rumah, dapat menjaga jarak minimal satu meter selama di dalam rumah ataupun di luar rumah (Nihayatur Rohmah, 2021).

Faktor yang menghambat atau kendala dalam melaksanakan program pendampingan adaptasi kebiasaan baru dengan menerapkan protokol kesehatan adalah kondisi ekonomi di setiap keluarga yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan untuk memenuhi kebutuhan personal hygiene sesuai protokol kesehatan diperlukan biaya atau anggaran untuk pembelian masker, sabun cuci tangan dan handsanitizier selain untuk memenuhi

kebutuhan rumah tangga setiap keluarga. Sehingga kondisi ekonomi keluarga yang minim/menengah ke bawah agak sulit untuk memenuhi adaptasi kebiasaan baru ini sesuai protokol kesehatan (Nurkholis, 2020).

Faktor yang mendukung adalah rasa keingintahuan (*curiosity*) perawat, keluarga perawat maupun masyarakat yang ingin memahami bagaimana penerapan adaptasi kebiasaan baru dengan menerapkan protokol kesehatan dalam keadaan pandemic Covid19. Selain itu, mampu meningkatkan pemahaman tentang PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) mengenai makanan bergizi dan olahraga (Panesar, K., Dodson, T., Lynch, J., Bryson-Cahn, C., Chew, L., & Dillon, J., 2020).

Solusi dan tindak lanjut yang harus dilaksanakan agar tercapai hasil program pendampingan adaptasi kebiasaan baru sesuai protokol kesehatan adalah perlunya bantuan pemerintah baik itu pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Bantuan tersebut berupa bantuan materil ataupun spirituril terkait pengadaan masker, sabun cuci tangan dan handsanitizier. Rencana dan langkah strategis agar berkelanjutan pelaksanaan program pendampingan adaptasi kebiasaan baru ini sesuai protokol kesehatan. Langkah selanjutnya masyarakat dapat menerapkan cara cuci tangan yang benar. Pertama basuh tangan dengan air kemudian kasih sabun lalu gosokan kedua telapak tangan. Kedua, gosok punggung tangan kanan dan kiri. Ketiga, gosokan sela-sela jari tangan. Keempat, gosokan dengan posisi mengunci satu sama lain. Kelima, gosok kedua ibu jari tangan dengan posisi memutar. Keenam, gosok bagian bawah kuku. Setelah cuci tangan pendamping melakukan peragaan memakai masker yang baik dan benar harapannya anak-anak termotivasi memakai masker saat keluar rumah (Sari, D.P., Sholihah, N., & Atiqoh., 2020).

Pendamping menyiapkan sabun, kain dan air yang mengalir untuk melakukan praktek cuci tangan. setiap anak melakukan cuci tangan secara bergantian dengan didampingi pendamping. Pendampingan dilakukan kepada keluarga perawat dan masyarakat agar tahapan cuci tangan sesuai dengan materi yang telah dipaparkan. Setelah dilaksanakan penyuluhan keluarga perawat dan masyarakat berupaya untuk melakukan perilaku hidup sehat dan bersih di lingkungan keluarga. Harapannya keluarga dari perawat menerapkan hidup sehat dan bersih. sebelum dilaksananaan penyuluhan keluarga perawat sudah menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih dengan memakan sayuran, berolahraga dan membuang sampah pada tempatnya. Tetapi anak-anak masih kurang pemahaman tentang cuci tangan dan memakai masker dengan baik dan benar, sehingga harapannya mereka dapat senantiasa melakukan cuci tangan dan memakai masker dengan baik dan benar di keseharian, kemudian dapat diikuti oleh seluruh keluarga (Sari, M. K., 2020).

Kegiatan yang dilakukan mendapatkan respon positif serta peserta yang sangat antusias dalam mengikuti beberapa rangkaian kegiatan. Selain itu kami membagikan masker kegiatan ini merupakan suatu wujud kepedulian kami kepada masyarakat tentang pentingnya penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19, diharapkan dalam kegiatan ini supaya apa yang telah dilakukan pada hari ini, bisa menjadi pemutus mata rantai penyebaran virus corona. Dengan upaya mewujudkan kepedulian dan meminalisir pencegahan penyebaran Covid-19 (Sahu, P., 2020).

Dalam hal ini fasilitator berperan sebagai pendamping yang mana dalam hal ini berperan memberikan pengetahuan untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk mencegah Covid-19. Menurut

Kerangka acuaan PAMSIMAS II bahwa fasilitator dalam pemberdayaan masyarakat ini merupakan suatu tenaga fasilitator yang bertugas untuk melakukan proses pemberdayaan masyarakat di desa sasaran baru dalam hal sosialisasi program, perencanaan, pelaksanaan dan pengelolaan kegiatan secara aktif (Soleh, A., Suwarni, S., & Yasirudin, N. T., 2020).

Evaluasi dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS menuju tatanan kebiasaan baru serta pencegahan Covid-19 antar sebelum dan sesudah diberikan materi. Dari hasil evaluasi bahwa adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah memberikan media edukasi bahwa masyarakat telah mengetahui keseluruhan dari semua aspek edukasi PHBS yang mana dalam hal ini memberikan pengetahuan akan pentingnya PHBS dalam tatanan kebiasaan baru ini yang mana mencegah penularan Covid-19.

Bahwa adanya kegiatan edukasi yang telah diberikan yang mana menjadikan pengetahuan kepada masyarakat yang semakin meningkat. Selain itu pula bahwa kegiatan yang dilakukan juga memberikan sutau ketrampilan kepada masyarakat supaya bisa mempraktikan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari yang mana ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan mencegah penularan Covid-19 serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga masyarakat dapat melakukan perubahan pada dirinya dalam lingkungan masyarakat. Edukasi ini diharapkan dapat menjadi perilaku hidup bersih dan sehat dan dapat diterapkan secara disiplin oleh masyarakat sehingga sikap pola bersih dan sehat bisa tertanam pada diri masyarakat (Sri Hananto, dkk., 2021).

Berdasarkan hasil *NGain* yang diperoleh dari hasil teknik pengumpulan data yang didapatkan dari data pengumpulan pengabdian. Teknik pengumpulan data dalam pengabdian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, kuesioner, dokumentasi. Teknik observasi digunakan untuk mengamati aktivitas masyarakat dalam kesehariannya. Teknik wawancara dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kesadaran masyarakat dalam mentaati protokol kesehatan. Teknik penyebaran kuesioner untuk mengevaluasi keberhasilan program kegiatan. Sedangkan teknik dokumentasi untuk mengetahui apakah ada dokumen-dokumen yang terkait dengan pencegahan Covid-19, seperti program atau kebijakan desa. Hasil *NGain* tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini :

**Tabel 1.** Hasil *NGain*

| No. | Nama Perawat | Alamat             | NGain |
|-----|--------------|--------------------|-------|
| 1.  | Alavia       | Kota Sukabumi      | 0,26  |
| 2.  | Amelia       | Kota Sukabumi      | 0,00  |
| 3.  | Silmi        | Kota Sukabumi      | 0,00  |
| 4.  | Halimah      | Kabupaten Sukabumi | 0,00  |
| 5.  | Utami        | Kota Sukabumi      | 0,00  |
| 6.  | Mulyani      | Kabupaten Sukabumi | 0,00  |
| 7.  | Muharam      | Kabupaten Sukabumi | 0,26  |
| 8.  | Fadhilah     | Kabupaten Sukabumi | 0,00  |
| 9.  | Hanifah      | Kota Sukabumi      | 0,00  |
| 10. | Listian      | Kota Sukabumi      | 0,00  |
| 11. | Yuning       | Kabupaten Sukabumi | 0,32  |
| 12. | Lestari      | Kota Sukabumi      | 0,00  |
| 13. | Rahman       | Kabupaten Sukabumi | -0,48 |
| 14. | Viani        | Kabupaten Sukabumi | -0,48 |
| 15. | Lia          | Kabupaten Sukabumi | -0,48 |
| 16. | Cahya        | Kabupaten Sukabumi | 0,00  |

|     |           |                    |       |
|-----|-----------|--------------------|-------|
| 17. | Alkatany  | Kabupaten Sukabumi | 0,26  |
| 18. | Nur       | Kabupaten Sukabumi | -0,48 |
| 19. | Putri     | Kabupaten Sukabumi | 0,20  |
| 20. | Rida      | Kabupaten Sukabumi | 0,01  |
| 21. | Mutia     | Kabupaten Sukabumi | 0,26  |
| 22. | Ahmad     | Kota Sukabumi      | 1,00  |
| 23. | Yudistira | Kabupaten Sukabumi | -1,00 |
| 24. | Aditya    | Kabupaten Sukabumi | 0,01  |
| 25. | Rahayu    | Kabupaten Sukabumi | -0,33 |
| 26. | Rani      | Kota Sukabumi      | 0,01  |
| 27. | Syahda    | Kabupaten Sukabumi | 0,01  |
| 28. | Nurul     | Kota Sukabumi      | 0,00  |
| 29. | Zara      | Kabupaten Sukabumi | 0,01  |
| 30. | Khofifah  | Kota Sukabumi      | 0,41  |
| 31. | Nissa     | Kota Sukabumi      | 0,41  |
| 32. | Bella     | Kabupaten Sukabumi | 0,01  |
| 33. | Neng      | Kabupaten Sukabumi | 0,01  |
| 34. | Yadin     | Kabupaten Sukabumi | 0,00  |
| 35. | Fitri     | Kabupaten Sukabumi | 0,26  |
| 36. | Septian   | Kabupaten Sukabumi | 0,26  |
| 37. | Selfi     | Kabupaten Sukabumi | 0,00  |
| 38. | Umaroh    | Kabupaten Sukabumi | 0,01  |
| 39. | Wulandari | Kabupaten Sukabumi | 0,20  |
| 40. | Dhita     | Kota Sukabumi      | 0,33  |
| 41. | Mahbub    | Kabupaten Sukabumi | 0,07  |
| 42. | Dwi       | Kabupaten Sukabumi | 0,20  |
| 43. | Latif     | Kabupaten Sukabumi | 0,40  |
| 44. | Hilya     | Kota Sukabumi      | 0,07  |
| 45. | Siti      | Kota Sukabumi      | 0,07  |
| 46. | Syalman   | Kota Sukabumi      | 0,07  |
| 47. | Indri     | Kota Sukabumi      | 0,10  |

Faktor yang menghambat atau kendala dalam melaksanakan program pendampingan adaptasi kebiasaan baru dengan menerapkan protokol kesehatan adalah kondisi ekonomi di setiap keluarga yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan untuk memenuhi kebutuhan *personal hygiene* sesuai protokol kesehatan diperlukan biaya atau anggaran untuk pembelian masker, sabun cuci tangan dan handsanitizier selain untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga setiap keluarga. Sehingga kondisi ekonomi keluarga yang minim/menengah ke bawah agak sulit untuk memenuhi adaptasi kebiasaan baru ini sesuai protokol kesehatan (Tia Fajarani, dkk., 2020).

Faktor yang mendukung adalah rasa keingintahuan (*curiosity*) perawat, keluarga perawat maupun masyarakat yang ingin memahami bagaimana penerapan adaptasi kebiasaan baru dengan menerapkan protokol kesehatan dalam keadaan pandemic Covid-19. Selain itu, mampu meningkatkan pemahaman tentang PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) mengenai makanan bergizi dan olahraga (Wardah Hanifah, dkk., 2021).

Solusi dan tindak lanjut yang harus dilaksanakan agar tercapai hasil program pendampingan adaptasi kebiasaan baru sesuai protokol kesehatan adalah perlunya bantuan pemerintah baik itu pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Bantuan tersebut berupa bantuan materil ataupun spirituril terkait pengadaan masker, sabun cuci tangan dan handsanitizier.

Rencana dan langkah strategis agar berkelanjutan pelaksanaan program pendampingan adaptasi kebiasaan baru ini sesuai protokol kesehatan. Langkah selanjutnya masyarakat dapat menerapkan cara cuci tangan yang benar. Pertama basuh

tangan dengan air kemudian kasih sabun lalu gosokan kedua telapak tangan. Kedua, gosok punggung tangan kanan dan kiri. Ketiga, gosokan sela-sela jari tangan. Keempat, gosokan dengan posisi mengunci satu sama lain. Kelima, gosok kedua ibu jari tangan dengan posisi memutar. Keenam, gosok bagian bawah kuku. Setelah cuci tangan pendamping melakukan peragaan memakai masker yang baik dan benar harapannya anak-anak termotivasi memakai masker saat keluar rumah.

Pendamping menyiapkan sabun, kain dan air yang mengalir untuk melakukan praktek cuci tangan. setiap anak melakukan cuci tangan secara bergantian dengan didampingi pendamping. Pendampingan dilakukan kepada keluarga perawat dan masyarakat agar tahapan cuci tangan sesuai dengan materi yang telah dipaparkan. Setelah dilaksanakan penyuluhan keluarga perawat dan masyarakat berupaya untuk melakukan perilaku hidup sehat dan bersih di lingkungan keluarga. Harapannya keluarga dari perawat menerapkan hidup sehat dan bersih. sebelum dilaksanaaan penyuluhan keluarga perawat sudah menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih dengan memakan sayuran, berolahraga dan membuang sampah pada tempatnya. Tetapi anak-anak masih kurang pemahaman tentang cuci tangan dan memakai masker dengan baik dan benar, sehingga harapannya mereka dapat senantiasa melakukan cuci tangan dan memakai masker dengan baik dan benar di keseharian, kemudian dapat diikuti oleh seluruh keluarga.

Kegiatan yang dilakukan mendapatkan respon positif serta peserta yang sangat antusias dalam mengikuti beberapa rangkaian kegiatan. Selain itu kami membagikan masker kegiatan ini merupakan suatu wujud kepedulian kami kepada masyarakat tentang pentingnya penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19, diharapkan dalam kegiatan ini supaya apa yang telah dilakukan pada hari ini, bisa menjadi pemutus mata rantai penyebaran virus corona. Dengan upaya mewujudkan kepedulian dan meminimalisir pencegahan penyebaran Covid-19.

Dalam hal ini fasilitator berperan sebagai pendamping yang mana dalam hal ini berperan memberikan pengetahuan untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk mencegah Covid-19. Menurut Kerangka acuan PAMSIMAS II bahwa fasilitator dalam pemberdayaan masyarakat ini merupakan suatu tenaga fasilitator yang bertugas untuk melakukan proses pemberdayaan masyarakat di desa sasaran baru dalam hal sosialisasi program, perencanaan, pelaksanaan dan pengelolaan kegiatan secara aktif (Wong, G. L. H., *et all.*, 2020).

Evaluasi dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS menuju tatanan kebiasaan baru serta pencegahan Covid-19 antar sebelum dan sesudah diberikan materi. Dari hasil evaluasi bahwa adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah memberikan media edukasi bahwa masyarakat telah mengetahui keseluruhan dari semua aspek edukasi PHBS yang mana dalam hal ini memberikan pengetahuan akan pentingnya PHBS dalam tatanan kebiasaan baru ini yang mana mencegah penularan Covid-19 (Zahrotunnimah., 2020a).

Bahwa adanya kegiatan edukasi yang telah diberikan yang mana menjadikan pengetahuan kepada masyarakat yang semakin meningkat. Selain itu pula bahwa kegiatan yang dilakukan juga memberikan suatu ketrampilan kepada masyarakat supaya bisa mempraktikan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari yang mana ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan mencegah penularan Covid-19 serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga masyarakat dapat melakukan

perubahan pada dirinya dalam lingkungan masyarakat. Edukasi ini diharapkan dapat menjadi perilaku hidup bersih dan sehat dan dapat diterapkan secara disiplin oleh masyarakat sehingga sikap pola bersih dan sehat bisa tertanam pada diri masyarakat (Zahrotunnimah, Z., 2020b)

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat para perawat lebih disiplin dalam menerapkan PHBS di rumah terutama karena sekarang masih dalam kondisi pandemi Covid-19 dan sudah dalam masa adaptasi kebiasaan baru sehingga para perawat dituntut untuk melaksanakan aktivitas seperti biasanya dengan menerapkan protokol kesehatan.

Pelaksanaan masa adaptasi baru di era new normal ini berjalan baik dan sesuai dengan protokol kesehatan yang menerapkan 3M (mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak). Hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat dan pemerintah setempat terhadap program yang telah kami lakukan. Selain itu, hasil pengabdian ini bisa dijadikan artikel ilmiah bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan kehidupan masyarakat Indonesia.

Kesimpulan dari pelaksanaan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat, masyarakat dapat meningkatkan kiat-kiat hidup bersih dan sehat karena masyarakat sudah melakukan penerapan hidup bersih dan sehat dirumah bersama keluarga. video dan gambar sebagai media pelatihan meningkatkan antusias anak-anak untuk mempelajari perilaku hidup bersih dan sehat.

Untuk keberlanjutan program ini, diharapkan ada upaya dari pemerintah kabupaten Sukabumi atau pemerintah pusat untuk mendorong masyarakat menerapkan protokol kesehatan yang sesuai dengan cara menerapkan 3M di era new normal ini dan menambah wawasan pengetahuan masyarakat serta perawat khususnya di kota/kabupaten Sukabumi. Selain itu, kami akan berupaya melakukan pendampingan atau pengawasan agar program ini terus berlanjut.

Setelah penyuluhan ini dilaksanakan diperlukannya pendampingan keluarga dan lingkungan sekitar agar anak-anak tetap melaksanakan hidup bersih dan sehat seperti mengingatkan mencuci tangan sebelum makan dan membuang sampah pada tempatnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arief, K., & Ahyar, J. (2020). Pengaruh physical distancing dan social distancing terhadap kesehatan dalam pendekatan linguistik. *Jurnal Syntax Transformation*, vol. 1. <https://jurnal.syntaxtransformation.co.id/index.php/jst/issue/view/5>
- Candra, A. I., Santoso, S., Hendy, H., Ajiono, R., & Nursandah, F. (2020). Upaya Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 Di Kelurahan Lirboyo Kota Kediri. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 6(2), 150–153. <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v6i2.7395>
- Elsarika, D., Yunida, T.S., & Dicky, W. (2020). Pencegahan corona virus disease 19 (covid-19) pada pedagang pasar helvetia kelurahan helvetia tengah. *Jurnal Abdimas Mutiara*, vol.1. [garutkab.go.id](http://garutkab.go.id). (2020). Update perkembangan kasus covid-19 di kabupaten garut. Diakses pada 28 Agustus 2020, dari <https://www.garutkab.go.id/news/update-perkembangan-kasus-covid19-di-kabupaten-garut-jumat-28-agustus-2020>

- Karyono., Rohadin., & Devia, I. (2020). Penanganan dan pencegahan pandemi wabah virus corona (covid-19) kabupaten indramayu. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2,164-173. <https://jurnal.unpad.ac.id/jkrk/article/view/29127>
- Maulana Rezi Ramadhana (2020). Mempersiapkan ketahanan keluarga selama adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia Edisi Khusus Demografi dan COVID-19*, Juli 2020, 61-68. <https://ejournal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/view/572/pdf>
- Mishra, D. L., Gupta, D. T., & Shree, D. A. (2020). Online Teaching-Learning in Higher Education during Lockdown Period of COVID-19 Pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, August, 100012. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>
- Meihartati, T., Abiyoga, A., Dodi, S., & Ine. (2020). Pentingnya protokol kesehatan keluar masuk rumah saat pandemi covid -19. *Jurnal Pengabdian Kpd Masy Stikeswhs*.
- Nihayatur Rohmah (2021). Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi covid-19 Studi pendekatan ushul fiqih dan psikologi. *AL-MIKRAJ : Jurnal Studi Islam dan Humaniora*.<https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/almikraj/article/view/767>
- Nugroho, I.H., & Yulianto, D. (2020). Penerapan disiplin protokol kesehatan di era kenormalan baru pada dunia paud. *Jurnal al-Hikmah*, 8, 150-156. <http://repository.unpkediri.ac.id/2602/2/Uji%20Plagiasi%20Penerapan%20Disiplin%20Protokol%20Kesehatan%20di%20Era%20Kenormalan%20Baru%20pada%20Dunia%20PAUD.pdf>
- Nurkholis. (2020). Dampak pandemi novel-corona virus disease (covid-19) terhadap psikologi dan pendidikan serta kebijakan pemerintah. *Jurnal PGSD*, vol.6. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/JPS/article/view/1035>
- Panesar, K., Dodson, T., Lynch, J., Bryson-Cahn, C., Chew, L., & Dillon, J. (2020). Evolution of COVID-19 Guidelines for University of Washington Oral and Maxillofacial Surgery Patient Care. *Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 78(7), 1136–1146. <https://doi.org/10.1016/j.joms.2020.04.034>
- Sari, D.P., Sholihah, N., & Atiqoh. (2020). Hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit covid-19 di ngronggah. *Jurnal Infokes*, Vol.10. <https://ojs.uadb.ac.id/index.php/infokes/article/view/850>
- Sari, M. K. (2020). Sosialisasi tentang Pencegahan Covid-19 di Kalangan Siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Karya Abdi*, 4(1), 80–83. <https://online-journal.unja.ac.id/JKAM/article/view/9821>
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 2019(4), 4–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Soleh, A., Suwarni, S., & Yasirudin, N. T. (2020). Covid-19 Dan Upaya Pencegahan Penyebaran Di Rt 15 Rw 03 Kelurahan Rawa Makmur Permai Kecamatan Muara Bangkahulu Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 3(2), 379–384. <https://doi.org/10.36085/jpmb.v3i2.899>
- Sri Hananto, dkk (2021). Kesiapan Adaptasi Kebiasaan Baru Pencegahan Penularan Covid 19. *ABDIMAS UMTAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 4 No. 1* (2021). <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1224>

- Tia Fajarani, dkk (2020). Pendampingan RT Siaga Covid-19 Melalui Sosialisasi dan Edukasi Adaptasi Kebiasaan Baru. *International Journal of Community Service Learning* Vol 4, No 4 (2020). <http://dx.doi.org/10.23887/ijcsl.v4i4.29236>
- Wardah Hanifah, dkk (2021). Adaptasi Kebiasaan Baru pada Masa Pandemi Covid-19: Studi Cross-Sectional di Provinsi DKI Jakarta. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* Vol 24 No. 2 (2021). <https://doi.org/10.22435/hsr.v24i2.4162>
- Wong, G. L. H., Wong, V. W. S., Thompson, A., Jia, J., Hou, J., Lesmana, C. R. A., Susilo, A., Tanaka, Y., Chan, W. K., Gane, E., Ong-Go, A. K., Lim, S. G., Ahn, S. H., Yu, M. L., Piratvisuth, T., & Chan, H. L. Y. (2020). Management of patients with liver derangement during the COVID-19 pandemic: an Asia-Pacific position statement. *The Lancet Gastroenterology and Hepatology*, 5(8), 776–787. [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(20\)30190-4](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(20)30190-4)
- Zahrotunnimah. (2020a). Konsep Tafakkur Dalam Alquran Dalam Menyikapi Coronavirus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 247–260. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15048>
- Zahrotunnimah, Z. (2020b). Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15103>

---

\* **Arfatul Makiyah**

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

Jl. R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kec. Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 43113

Email: [arfatul367@ummi.ac.id](mailto:arfatul367@ummi.ac.id)

\* **Aa Juhanda**

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

Jl. R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kec. Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 43113

---