

# **SOSIALISASI PENERAPAN KEBIASAAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN MASYARAKAT DI DESA WANCIMEKAR**

**Lia Fikayuniar<sup>1\*</sup>, Ermi Abriyani<sup>2</sup>, Maya Arfania<sup>3</sup>,  
Lu'lu Il Ma'sumah<sup>4</sup>, Sutantio<sup>5</sup>**

**Universitas Buana Perjuangan Karawang**

**Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan  
Karawang**

**Penulis Koresponding\* : lia.fikayuniar@ubpkarawang.ac.id**

## ***Abstrak***

Salah satu pelaksanaan bagian dari Tri Dharma adalah dengan melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat, memberikan edukasi mengenai “Sosialisasi Penerapan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat di Desa Wancimekar”. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan edukasi melalui sosialisasi spanduk 5M (Mencuci tangan, Memakai masker, Menjauhi kerumunan, Menjaga jarak, dan mengurangi mobilitas), edukasi cara mencuci tangan yang baik dan benar pada anak-anak usia dini khususnya terkait kegiatan perilaku hidup Sehat dan Bersih, pemberian beberapa *hand-sanitiser*, masker di lingkungan desa Wancimekar, dan pemberian beberapa bibit tanaman. Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah masyarakat paham serta dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat dan bersih tanpa disadari, dan dampaknya masyarakat akan lebih perhatian lagi terhadap Kesehatan itu penting dengan mencegah dari pada mengobati. Dapat ditarik Kesimpulan bahwa Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat sejalan dengan Program GERMAS Kesehatan Masyarakat (PHBS) dan juga cara-cara preventif yang telah di atur pada peraturan ST/868/III/KEP./2020 tentang Antisipasi Virus Covid-19, Sehingga tanpa tidak disadari dapat mencegah masyarakat terkena penyakit atau wabah penyakit tertentu.

***Kata kunci*** :Desa Wancimekar, GERMAS Hidup Bersih dan Sehat, Tri Dharma.

### ***Abstract***

*One of the implementations of part of Tri Dharma is to perform community service, providing education on "Socialization of The Application of Clean and Healthy Living Habits to Improve Public Health Degrees in Wancimekar Village". The methods carried out in community service activities are by education through the socialization of 5M banners (Washing hands, Wearing masks, Staying away from crowds, Social distance, and recude mobility), education on how to wash hands properly and correctly in early childhood, especially related to healthy and clean living behaviour activities, giving some, hand-sanitiser, masks in Wancimekar village, and giving some plant seeds. The result of Community Service Activities is that the community understands and can implement healthy and clean living habits without realizing it, that impact of the community will be more attentive to health is importance by preventing than treating. It can be concluded that community service activities are very in line with the GERMAS Public Health Program (PHBS) and also preventive ways that have been regulated in regulation ST /868 / III / KEP./ 2020 on Anticipation of the Covid-19 Virus so that it can unwittingly prevent the community from being affected by certain diseases or disease outbreaks.*

***Keywords:*** *Wancimekar Village, GERMAS Clean and Healthy Living, Tri Dharma*

## PENDAHULUAN

Desa Wancimekar merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Kotabaru yang merupakan pemekaran dari kecamatan Cikampek dan Jatisari, Kabupaten Karawang dan berbatasan dengan kecamatan Kalijati, dimana mayoritas sebagian masyarakatnya yaitu Petani karena memiliki lahan pesawahan 227, 634 ha. Dari segi sarana dan fasilitas Kesehatan Desa Wancimekar ini memiliki Puskesmas, Posyandu bahkan Klinik Balai Pengobatan, yang berarti dalam menjalankan program Kesehatan masyarakatnya cukup baik (Prosdekel, 2020).

Pada Tahun 2019-2021 Wabah penyakit *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) masih saja belum selesai (Data WHO, 1 Maret 2020) (PDPI, 2020). Sehingga mau tidak mau maka masyarakat dituntut untuk menerapkan GERMAS Kesehatan masyarakat lebih baik lagi dengan cara menjaga perilaku hidup sehat dan bersih.

Salah Satu unsur penting dalam upaya peningkatan indeks Pembangunan Manusia (IPM) bangsa Indonesia adalah derajat Kesehatan. Indikator derajat Kesehatan adalah pelayanan Kesehatan, tetapi yang lebih dominan adalah

kondisi lingkungan dan perilaku hidup Sehat (Kemenkes RI, 2011)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan program binaan Kemenkes RI dalam upaya mengubah perilaku masyarakat untuk meningkatkan derajat Kesehatan. PHBS bisa dilakukan di mulai dari Rumah tangga, atau sosialisasi di Fasilitas Kesehatan. Program sudah berjalan sekitar 15 tahun, hanya saja kebiasaan baik ini belum diterapkan sebaik-baiknya dalam kehidupan rumah tangga (Kemenkes, RI, 2011).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, dan memberikan edukasi mengenai “Sosialisasi Pentingnya Penerapan Kebiasaan Hidup Bersih Dan Sehat di Masyarakat Wancimekar” melalui edukasi GERMAS Kesehatan Masyarakat dan juga Sosialisasi memalui spanduk cegah dan tangkal Covid-19.

## METODE

### 1. Metode

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu edukasi yang dilakukan melalui spanduk 5M Covid-19 (Mencuci tangan, Memakai masker, Menjauhi

kerumunan, Menjaga jarak, dan mengurangi mobilitas), edukasi bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar pada anak-anak usia dini, Pemberian beberapa *hand-sanitiser*, masker di lingkungan kantor Desa, dan lingkungan sekitar desa Wancimekar, pemberian beberapa bibit tanaman.

## 2. Peserta

Kegiatan ini diikuti oleh 17 mahasiswa KKN Desa Wancimekar, 1 Dosen pembimbing lapangan sebagai nara sumber (Pembimbing KKN), Petugas kantor (Aparat) Desa Wancimekar,

## 3. Penyelesaian masalah

Dengan adanya permasalahan penyebaran wabah penyakit, maka perlu adanya jalan keluar dengan cara pemberian perlengkapan sederhana untuk pencegahan penyebaran wabah penyakit, dan mengedukasi, mengajak, serta menumbuhkan kesadaran, kemauan untuk menerapkan PHBS, lewat spanduk yang berisikan 5M Covid-19 (Mencuci tangan, Memakai masker, Menjauhi kerumunan, Menjaga jarak, dan Mengurangi Mobilitas), edukasi bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar pada anak-anak usia dini, Pemberian beberapa *hand-*

*sanitiser*, masker di lingkungan kantor Desa, dan lingkungan sekitar desa Wancimekar, pemberian beberapa bibit tanaman.

## 4. Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai “Sosialisasi Pentingnya Penerapan Kebiasaan Hidup Bersih Dan Sehat Di Masyarakat Wancimekar” sangat sejalan dengan kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yaitu PHBS, dan juga sesuai dengan cara-cara yang telah di atur dengan mutlak pada peraturan ST/868/III/KEP./2020 tentang Antisipasi Virus Covid-19 (Sripim Polri, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN



**Gambar 1.** Kantor Desa Wancimekar



**Gambar 2.** Pertemuan bersama Sekdes Desa Wancimekar

Pada **Gambar 1. Dan 2** menunjukkan kegiatan pertemuan dengan perangkat desa, bahwa dilihat kantor Desa Wancimekar begitu terawat dari segi kebersihan Desa Wancimekar. Dan pelaksanaan kegiatan di kantor Desa telah menerapkan dan sejalan dengan protokol kesehatan pencegahan penyebaran Covid-19 yaitu menggunakan masker.



**Gambar 3.** Pemberian Spanduk Cegah dan Tangkal Covid- 19 dengan 5 M di Kantor Desa Wancimekar

pada **Gambar 3.** Menunjukkan kegiatan edukasi melalui sosialisasi spanduk 5 M Covid-19 (Mencuci tangan, Memakai masker, Menjauhi kerumunan, Menjaga jarak, dan Mengurangi Mobilitas) di lingkungan kantor Desa Wancimekar ini ketika pelaksanaan kegiatan kantor telah sejalan dengan protokol kesehatan dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.



**Gambar 4.**Edukasi Cara-Cara Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar Kepada Anak Usia Dini di Desa Wancimekar.

pada **Gambar 4.** Menunjukkan kegiatan edukasi mencuci tangan dengan baik dan benar. Dengan menggunakan air mengalir dan sabun pada anak-anak usia dini, sehingga dapat dibiasakan dan menjadi terbiasa hidup sehat dan bersih sejak dini. Kegiatan ini merupakan salah satu dari penerapan hidup Bersih dan Sehat yang diatur dengan peraturan Menkes RI, Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011

tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Kemenkes, RI, 2011).

Prinsip utama sarana cuci tangan adalah harus dilakukan dengan air mengalir dan menggunakan air tidak berlebihan, tempat mencuci tangan harus bersih, sarana untuk mencuci tangan tidak mencemari lingkungan seperti menggunakan sabun yang berlebihan (Kemenkes, RI, 2020) hal 11.

Cara memncuci tangan pakai air mengalir dan sabun yang baik dan benar (Kemenkes, RI, 2020) adalah :

1. Basahi tangan dengan air bersih.
2. Gunakan sabun pada tangan secukupnya.
3. Gosok telapak tangan yang satu ketelapak tangan lainnya.
4. Gosok punggung tangan dan sela jari.
5. Gosok telapak dan sela jari dengan posisi saling bertautan.
6. Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan.
7. Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar.
8. Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian bagian kuku terkena sabun.
9. Gosok tangan yang bersabun dengan air bersih mengalir.

10. Keringkan tangan dengan lap sekali pakai atau tisu.
11. Bersihkan pemutar keran air dengan lap sekali pakai atau tisu.



**Gambar 5.** Pemberian *Hand-sanitiser*, yang dibagikan ke perangkat desa dan juga di bagikan di setiap RT yang ada di lingkungan Desa Wancimekar.

Pada **Gambar 5.** Menunjukkan kegiatan pemberian cairan pembersih tangan seperti *Hand-Sanitiser* kepada perangkat Desa. Memebersihkan tangan dapat menggunakan air yang mengalir atau menggunakan Cairan Pembersih Tangan Berbasis Alkohol dengan syarat tertentu yang sudah di tetapkan oleh WHO, yaitu cairan pencuci tangan yang mengandung alkohol dengan kadar minmal 60%, sehingga dapat efektif untuk digunakan (Kemenkes, RI, 2020)

Syarat dari penggunaan cairan pembersih tangan berbasis alkohol, apabila di sekitar kita tidak tersedia air

mengalir dan sabun, tangan tidak kotor dan berminyak (Kemenkes, RI, 2020).

Cara memakai cairan pembersih tangan menurut buku saku “Panduan cara mencuci tangan dengan sabun” adalah :

1. Oleskan cairan pembersih tangan ke salah satu telapak. Bacalah label produk yang digunakan untuk mengetahui jumlah yang mesti digunakan sekali pakai.
2. Gosok kedua tangan
3. Gosokkan cairan ke seluruh telapak tangan, punggung tangan, dan jari sampai cairan pada tangan mengering. Lakukan tahap ini selama 20 detik.

Pada kegiatan edukasi dan sosialisasi cara mencuci tangan dengan air dan sabun, serta cara membersihkan tangan dengan menggunakan cairan pembersih tangan (*Hand-Sanitiser*) dapat disimpulkan bahwa dari keduanya memiliki perbedaan manfaat yaitu untuk cara mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan air dan sabun dapat menghilangkan semua jenis kuman dari tangan, sedangkan dengan menggunakan *Hand-Sanitiser* hanya bisa mengurangi jumlah kuman tertentu dikulit seperti *Norovirus* bahkan tidak

dapat menghilangkan bahan kimia berbahaya seperti pestisida dan logam berat pada tangan (Kemenkes, RI, 2020).



**Gambar 6.** Pemberian masker yang dibagikan ke perangkat Desa dan juga ke pada masyarakat lingkungan Desa Wancimekar

Pada **Gambar 6.** Menunjukkan kegiatan pembeagian sejumlah masker pada masyarakat di lingkungan sekitar Desa Wancimekar. Hal ini memiliki tujuan mengedukasi masyarakat pentingnya dan manfaat menggunakan masker pada saat sekarang ini, yaitu dikarenakan adanya suatu penyebaran wabah penyakit bakteri atau virus saluran pernapasan tertentu dengan cara penularannya melalui *droplet* atau percikan cairan yang berasal dari hidung dan mulut (WHO, 2020).

Beberapa jenis masker yang dapat digunakan adalah masker non-medis (kain) dan masker medis (WHO, 2020).



**Gambar 7.** Pemberian Bibit Tanaman yang dibagikan ke aparat desa untuk kembali di bagikan di setiap RT yang ada di Desa Wancimekar

Pada **Gambar 7.** Ini menunjukkan bahwa penting nya mananan beberapa tanaman yang bersifat penghijauan akibat dari krisis lingkungan atau sifat nya untuk Kesehatan dengan menanam tanaman obat keluarga, dapat di jadikan salah satu budaya penerapan perilaku hidup sehat dengan menggunakan bahan yang berasal dari alam. Seperti menanam beberapa jenis rimpang (rimpang jahe, rimpang kencur) atau Herba Sirih. Hasil nya dapat dimanfaatkan minimal untuk bahan bumbu masakan atau di buat rebusan minuman jahe untuk menghangatkan badan, dan menghindari perut kembung bahkan.

Sebagaimana manfaat dari rimpang jahe ini sudah dibuktikan secara empiris di masyarakat secara turun-temurun, maupun dibuktikan secara ilmiah dari banyak nya penelitian. Contoh nya

berdasarkan penelitian Manfaat Jahe untuk Kesehatan. Jahe memiliki nama latin *Zingiber officinale* dan dari hasil penelitian jahe mengandung metabolit sekunder minyak atsiri (lemonin, zingiberol, gingerol dan hal ini lah yang menjadikan jahe memiliki khasiat farmakologi untuk mencegah dan mengobati suatu penyakit tertentu seperti batuk, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung (Aryanta, R.W.I., 2019)

Keterbatasan pengabdian kepada masyarakat yang telah terlaksana adalah mengedukasi menjadi tidak optimal dikarenakan tidak banyak nya peserta masyarakat dalam sosialisasi secara langsung pada anak-anak mengenai penerapan hidup bersih dan sehat karena kendala kondisi pandemik yang melanda. Dan untuk sosialisasi mengenai pencegahan penyakit akibat wabah pandemic hanya dilakukan melalui pemberian spanduk, namun hal ini tetap sejalan dengan Peraturan ST/868/III/KEP./2020 tentang Antisipasi Virus Covid-19 (Spripim Polri, 2020), dan edukasi cara mencuci tangan yang baik dan benar sejak dini sebagai salah satu program GERMAS Kesehatan masyarakat (PHBS) sejalan dengan yang telah tertuang pada peraturan Menkes RI, Nomor:

2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Kemenkes, RI, 2011). Sehingga dengan membiasakan menjalankan hal tersebut sampai saat ini dapat menjaga Kesehatan masyarakat di lingkungan Desa Wancimekar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

I. Perananan dari masyarakat sangat lah penting untuk mendukung program-program Gerakan Masyarakat hidup bersih dan sehat mulai dari masyarakat sendiri dilingkungan rumah tangga, serta peran mahasiswa, tenaga pengajar dan pendidik, tokoh-tokoh masyarakat setempat, dan petugas medis. Sehingga dapat mendukung upaya meningkatkan Derajat Kesehatan Hidup Masyarakat.

II. Dapat ditarik Kesimpulan bahwa Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat sejalan dengan Program GERMAS Kesehatan Masyarakat (PHBS) dan juga cara-cara preventif yang telah di atur pada peraturan ST/868/III/KEP./2020 tentang Antisipasi Virus Covid-19, Sehingga tanpa tidak disadari dapat mencegah masyarakat terkena

penyakit atau wabah penyakit (Spripim Polri, 2020).

### b. Saran

Diperlukan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara berkesinambungan, khususnya melakukan edukasi membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini sebagai upaya menjaga diri dari segala penyakit yang ada dari masa kemasa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, R.W.I. 2019. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan, E-Jurnal Widya Kesehatan, No.2, Volume 1, 39-43.
- Data Prosdekel Desa Kelurahan Desa Wancimekar
- Kemenkes RI., 2011, *Pedoman PHBS*. Penerbit: Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, hal 1
- Kemenkes RI., 2020, *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun*. Penerbit: Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, hal 3,4,11
- Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2021, *Panduan Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Online Universitas Buana Perjuangan Karawang*”.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Panduan Praktik Klinis: Pneumonia 2019-nCoV*. PDPI: Jakarta
- Spripim Polri, 2020, *Kumpulan Intisari Peraturan Dan Pedoman Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*, Jakarta Selatan, hal 20

WHO, 2020, *WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCov on 11 February 2020. Cited Feb 13rd 2020.*

World Health Organization. 2020, *Infection prevention and control for long-term care facilities in the context of COVID-19: interim guidance. Jenewa: World Health Organization; 2020*

